

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №19 г. Челябинска»

Согласовано  
Педагогическим советом  
МБОУ «СОШ № 19  
г. Челябинска»  
Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Утверждена  
Директор МБОУ «СОШ № 19  
г. Челябинска»  
\_\_\_\_\_ С.В. Тихонова  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Хореография»**

**Хореографический коллектив «Чарушонок»**

**художественная направленность**

возрастная категория учащихся: 7-16 лет

срок реализации: 7 лет

Белова Екатерина Николаевна,  
Яцкая Нина Михайловна  
педагоги дополнительного образования

### Информационная карта программы

<b>Ф.И.О. педагога</b>	<b>Белова Екатерина Николаевна</b>
<b>Тип программы</b>	<b>Общеобразовательная</b>
<b>Образовательная область</b>	<b>Искусство</b>
<b>Направленность деятельности</b>	<b>Художественная</b>
<b>Способ освоения содержания образования</b>	<b>Творческий</b>
<b>Уровень освоения содержания образования</b>	<b>Общекультурный</b>
<b>Уровень реализации программы</b>	<b>Начальное, основное</b>
<b>Форма реализации программы</b>	<b>Групповая</b>
<b>Продолжительность реализации программы</b>	<b>7 лет</b>

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно - тематический план I этапа обучения	12
3. Учебно - тематический план II этапа обучения	13
4. Учебно - тематический план III этапа обучения	14
5. Содержание программы первого года обучения	15
6. Содержание программы второго года обучения	19
7. Содержание программы третьего года обучения	24
8. Содержание программы четвертого года обучения	29
9. Содержание программы пятого года обучения	33
10. Содержание программы шестого года обучения	36
11. Содержание программы седьмого года обучения	39
12. Организация учебно-воспитательного процесса	42
13. Список литературы	43
14. Приложение	45

### Пояснительная записка

В «Федеральной целевой программе «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года» говорится, что дополнительные общеобразовательные программы должны быть направлены на «успешную социализацию детей; на индивидуальную творческую самореализацию».

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Именно хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Дополнительная общеобразовательная программа «Хореография» (хореографический коллектив «Чарушонок») представляет собой теоретический и практический курс танцевального искусства, который направлен на развитие специальных умений и навыков, общей культуры ребёнка.

**Актуальность** данной программы в том, что хореографический коллектив «Чарушонок» создан на базе школы №19, которая расположена в отдаленном микрорайоне города Челябинска, где отсутствуют учреждения дополнительного образования, учреждения культуры и спорта, и школа является единственным местом для занятий творчеством в свободное от уроков время. «Свободное от уроков время школьника – ценнейший ресурс самообразования и дополнительного образования детей», - отмечается в «Федеральной целевой программе «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»

**Цель программы:** развитие личности и приобщение обучающихся к хореографической деятельности

**Задачи программы:**

*Обучающие*

- изучение теории хореографии;
- формирование умения копировать движения и импровизировать ;

*Развивающие*

- развивать природные задатки и творческие способности обучающихся;

- развивать творческое мышление;
- формировать эстетическую культуру личности;

*Воспитывающие*

- воспитывать интерес к хореографии;
- воспитывать волевые качества, физическую выносливость, умение владеть своим эмоциональным состоянием;
- приобщать к культуре своего народа, других народов.

Программа рассчитана на 7 лет и предусматривает занятия детей в возрастном диапазоне от 7 до 16 лет. В зависимости от возраста дети распределяются по годам обучения.

Набор в группы свободный: в объединении дополнительного образования может заниматься любой желающий, не имеющий противопоказаний для занятий хореографией.

Данная программа предусматривает последовательное изучение и освоение учебного материала в соответствии с этапами ее реализации.

№	Название этапа	Задачи этапа	Продолжительность этапа	Год освоения программы	Возраст детей
1	Начальный	Знакомство с теоретической и практической базовой информацией по хореографии	2 года-	1,2 год	7-10 лет
2	Базовый	Практическое освоение танцевальных движений.	2 года-	3,4 год	11-14 лет
3	Углубленный	Автоматизация движений с последующим применением для создания нового творческого продукта.	3 года-	5,6,7 год	15-16 лет

**Режим организации занятий по годам обучения** строится из расчета 36 недель в год.

1 год обучения- 72 часа в год, 2 ч. в неделю.

2 год обучения- 108 часов в год, 3 ч. в неделю.

3 год обучения- 180 часов в год, 5 ч. в неделю.

4 год обучения- 180 часов в год, 5 ч. в неделю.

5 год обучения- 216 часов в год, 6 ч. в неделю.

6 год обучения — 216 часов в год, 6 ч. в неделю.

7 год обучения - — 216 часов в год, 6 ч. в неделю.

В коллективе работают 2 педагога: Н.М. Яцкая занимается с обучающимися на I этапе программы, Е.Н. Белова - на II и III этапах программы.

Для результативного проведения занятия существует примерный план:

- Вводная часть (3,4 мин)
- Вспомогательно – тренировочные, ритмические упражнения (7-8 мин.)
- Упражнения для развития техники танца (7-10 мин.)
- Элементы танца, постановка танцевальных композиций (25-30 мин.)

Продолжительность каждой части занятия могут изменяться в зависимости от степени подготовленности, от возраста, от способностей обучающихся, от сложности материала.

#### **Ожидаемые результаты**

1. Обучающиеся знают, понимают и используют хореографические термины;
2. У обучающихся развиваются природные задатки и творческие способности;
2. Формируется умение копировать движения и импровизировать ;
3. Повышается эстетическая культура личности;
4. Воспитываются волевые качества и физическая выносливость;
5. Обучающиеся приобщаются к культуре своего народа, других народов.
6. Обучающиеся планируют заниматься хореографией профессионально.

#### **Осуществление контроля.**

В ходе реализации программы оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего, промежуточного, итогового контроля с помощью диагностических методик и изучения результативности участия ребят в конкурсах

**Текущий.** Проводится в ходе учебного занятия. Выявляется качество выполнения хореографических элементов, комбинаций.

**Промежуточный.** Проводится после завершения тематического раздела (Классический танец. Современный танец. Ритмопластика. Народный танец)

**Итоговый.** Открытые занятия, конкурсы, концерты, фестивали.

### **Ресурсное обеспечение**

#### *1. Материально — техническое обеспечение*

Занятия по данной программе способствует развитию специальных умений и навыков у детей, обучающихся хореографии. Поэтому важнейшим требованием к реализации программы является полная обеспеченность учащихся информацией, необходимыми предметами соответствующими теме занятия.

Занятия хореографией проводятся в специализированных кабинетах, оснащённых необходимым оборудованием (хореографические станки, зеркала, коврики, хорошее освещение) и техникой (музыкальный центр). Постановочные занятия проходят также в актовом зале.

#### *2. Кадровое.*

Для эффективной реализации программы необходим концертмейстер, специалист по моделированию и пошиву костюмов, специалист по обработке музыкального материала.

#### *3. Дидактическое.*

Для подготовки и проведения занятий используется специальная литература для педагога.

**Критерии оценки знаний, умений и навыков обучающихся.**

***К концу I этапа (1, 2 год обучения) обучающиеся должны знать и уметь***

Знать	Уметь
<p>1. основные классические позиции рук и ног. экзерсис у станка: plie, saute, battement,</p> <p>2. battement fondu, tombee, sissonne tombee, rond de jambe par terre, pas de bourre;</p> <p>3. шаги, прыжки, элементы акробатики: шпагат, мостик, колесо, элементы пластики</p> <p>4. национальные движения в русских, украинских; греческих, грузинских и испанских народных танцах</p>	<p>1. выполнять классические позиции рук и ног.</p> <p>2. выполнять экзерсис у станка: plie, saute, battement,</p> <p>3. выполнять battement fondu, tombee, sissonne tombee, rond de jambe par terre, pas de bourre;</p> <p>4. выполнять упражнения с шагами, элементы акробатики в сочетании с хореографическими комбинациями</p> <p>5. выполнять движение «волна», силовые упражнения (переходы с ноги на ногу, пресс, отжимание);</p> <p>6. выполнять шаги: простой, с перебором, с захлестом, с припаданием, с «молоточком», через каблук, через соскок;</p> <p>7. выполнять танцевальные элементы: простая верёвочка, падебаск, моталочка, триоли, простой ключ, верчение на месте на правой ноге;</p>



**К концу II этапа (3, 4 год обучения) обучающиеся должны знать и уметь**

Знать	Уметь
<p>1. основные понятия классического танца echappe, grand battement, chine, tour, пируэт;</p> <p>2. port de bras</p> <p>3. plie по I, II и V позиции ног</p> <p>4. battement frappe, battement fondu,</p> <p>5. rond de jambe par terre (demi rond de jambe par terre), pas de bourre.</p> <p>6. saute на середине зала</p> <p>7. знать технику выполнения «березки» с воздушным шпагатом, элемента «флажок» на двух руках, на одной руке,</p> <p>8. силовые упражнения: отжимание с хлопком, мостик: из положения стоя с перекатом на живот</p> <p>9. шагов в сочетании с акробатическими элементами.</p> <p>10. -национальные движения в русских, венгерских, цыганских народных танцах, белорусского танца; итальянского танца;</p>	<p>1. выполнять изученные виды battement, вращений, port de bras</p> <p>2. выполнять элементы ритмопластики</p> <p>3. исполнять двойную «верёвочку», «моталочку», двойную дробь, падебаск и верчение с опорой на левую ногу.</p> <p>4. исполнять основной ход белорусского танца, венгерского, цыганского танца, элементы итальянского танца</p>

**К концу III этапа обучающиеся должны знать и уметь**

Знать	Уметь
1. основные понятия классического танца double battement tendu, battement tendu pour le pied, rond de jambe par terre на plie.	1. самостоятельно разогревать тело используя элементы классического, современного; народного танцев.
2. правильно выполнять battement tendu jete pique на 25 градусов, battement tendu jete pointe на 45 градусов).	2. владеть техникой хоровода, пляса.
3. battement double frappe на 25 градусов, battement soutenu.	3. грамотно произносить хореографические термины и переводить их.
4. grand battement jetè у станка.	4. выполнять воздушную поддержку, группироваться
5. battement soutenu.	5. выполнять основной ход Уральского пляса, верчение обертас,
6. grand battement jetè	б. хоровод: с элементами плетения.,
7. знать технику выполнения воздушной поддержки, группировки, упражнения «промокашка».	верчение- бегунец по прямой, по кругу
8. элементы танца рок-н-ролла, брейк-данса	
9. основной ход Уральского пляса, верчение обертас.	
10. хоровод: с элементами плетения., верчение - бегунец по прямой, по кругу	
11. особенности стилизованного русского народного танца.	

### **Методическое обеспечение программы**

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются:

- сознательность и активность,
- наглядность,
- доступность,
- индивидуализация,
- систематичность,
- последовательность,

Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по хореографии в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Выбор метода обучения зависит от уровня подготовки обучающихся и возрастных особенностей группы.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение и рассказ.
- наглядные методы - применяются главным образом в виде показа упражнений, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод,

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям.

Занятия хореографией позволяют использовать метод преемственности. Что позволяет учащимся свободно перенимать опыт друг друга.

Обязательно учитывается разнополость учащихся в группе. Необходимо разделение некоторых занятий на занятия для девочек и занятия для мальчиков. Этого требуют композиционные постановки танцевальных зарисовок.

**Учебно-тематический план I этапа.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов					
		1-ый год обучения			2-ой год обучения		
		практика	теория	всего	практика	теория	всего
1.	Вводные занятия	-	2	2	-	1	1
2.	Классический танец. Экзерсис у станка	15	3	18	21	5	6
3.	Современный танец. Ритмопластика	8	2	10	17	4	21
3.1.	Элементы акробатики.	4	1	5	8	2	10
3.2.	Пластика.	4	1	5	9	2	11
4.	Народный танец.	16	6	22	24	6	30
4.1.	Русский танец.	8	3	11	8	2	10
4.2.	Украинский танец.	4	2	6	-	-	-
4.3.	Греческий танец.	4	1	5	-	-	-
4.5.	Испанский танец.	-	-	-	8	2	10
4.6.	Грузинский танец.	-	-	-	8	2	10
5.	Постановочная работа	11	3	14	19	5	24
6.	Открытое занятие.	1	-	1	1	-	1
7.	Концертная и конкурсная деятельность.	5	-	5	5	-	5
	<b>Итого:</b>	<b>56</b>	<b>16</b>	<b>72</b>	<b>87</b>	<b>21</b>	<b>108</b>

Учебно-тематический план II этапа

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов					
		3-ий год обучения			4-ый год обучения		
		практика	теория	всего	практика	теория	всего
1.	Вводные занятия	-	1	1	-	1	1
2.	Классический танец.	36	9	45	36	9	45
2.1.	Экзерсис у станка	18	5	23	18	5	23
2.2.	Экзерсис на середине зала.	18	4	22	18	4	22
3.	Современный танец. Ритмопластика.	28	7	35	28	7	35
3.1.	Элементы акробатики.	14	4	18	14	4	18
3.2.	Пластика.	14	3	17	14	3	17
4.	Народный танец.	40	10	50	40	10	50
4.1.	Русский танец.	14	4	18	14	4	18
4.2.	Венгерский танец.	13	3	16	-	-	-
4.3.	Цыганский танец.	13	3	16	-	-	-
4.5.	Белорусский танец.	-	-	-	13	3	16
4.6.	Итальянский танец.	-	-	-	13	3	16
5.	Постановочная работа	35	8	43	35	8	43
6.	Открытое занятие.	1	-	1	1	-	1
7.	Концертная и конкурсная деятельность.	5	-	5	5	-	5
	Итого:	145	35	180	145	35	180

Учебно-тематический план III этапа

№ п/п	Наименован ие раздела, темы	Количество часов								
		5-ый год обучения			6-ой год обучения			7 год обучения		
		практика	теория	всего	практика	теория	всего	практика	теория	всего
1.	Вводные занятия	-	1	1	-	1	1	-	1	1
2.	Классический танец.	43	11	54	43	11	54	43	11	54
2.1.	Экзерсис у станка	22	6	28	22	6	28	22	6	28
2.2.	Экзерсис на середине зала.	21	5	26	21	5	26	21	5	26
3.	Современный танец. Ритмопластика	34	8	42	34	8	42	34	8	42
3.1.	Элементы акробатики.	17	4	21	17	4	21	17	4	21
3.2.	Пластика.	17	4	21	17	4	21	17	4	21
4.	Русский Народный танец.	48	12	60	48	12	60	48	12	60
5.	Постановочная работа	42	11	53	42	11	53	42	11	53
6.	Открытое занятие.	1	-	1	1	-	1	1	-	1
7.	Концертная и конкурсная деятельность.	5	-	5	5	-	5	5	-	5
	Итого	172	44	216	172	44	216	172	44	216

### **Содержание программы первого года обучения.**

Первичное знакомство с понятием классического танца. Представление о классическом танце, как многообразном и выразительном виде искусства. Демонстрация 8-ми точек, на которые делится класс. Знакомство с основными позициями рук (подготовительная, I позиция, II позиция, III позиция) и ног (I позиция, II позиция, III позиция, IV позиция и V позиция). Классический экзерсис у станка: *demi plie*, *grand plie*, *battement tendu*, *sauté*.

Вводится понятие ритмопластика. Происходит знакомство с разновидностью шагов и техникой выполнения простого шага, приставного шага, шага через *demi plie*. Идёт знакомство с прыжками такими как *sauté*, поджатые, «разножка», «лягушка». Отводится время на элементы акробатики кульбит, кувырок, «берёзка», колесо на двух руках, элементарные поддержки. Начинается знакомство с элементами пластики, выполняются растяжки, упражнения для развития шпагата, прогибы на мостик из положения лежа, из положения стоя (по возможности), из положения на коленях.

Знакомство с народным танцем. Формируется представление о русском народном танце, о его истории возникновения, развития и характерными особенностями. Изучается историческая значимость орнаментов на костюме. Происходит знакомство с разновидностью шагов и техникой выполнения шага с перебором, с захлестом, с притопом, с припаданием, с «молоточком», шагом через каблук. Формируется представление об украинском танце, о его истории возникновения, развития и характерными особенностями, а так же происходит знакомство с костюмом украинского танца. Идёт знакомство с техникой выполнения основного шага, знакомство с понятием голубец и его техникой выполнения. Изучается греческий танец, его история возникновения и развития, костюм, основные шаги, такие как приставной и накрест.

Постановочная работа с хореографическими номерами на первом году обучения начинается беседы и рассказах о традициях, костюмах, тематике номера, манере выполнения. А так же с демонстрации иллюстраций и видео.

Далее начинается постановка комбинаций и их корректировка. Постановочная работа заканчивается закреплением хореографического номера.

Открытое занятие проводится в конце года. Происходит показ изученного материала за данный период времени.

Концертная и конкурсная деятельность. Участие в концертах и конкурсах.

### **1. Вводное занятие.**

- а) Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.
- б) Форма одежды: волосы собраны в «пучок», гимнастический купальник, юбка, носки, джазовки.
- в) Организационные вопросы.

### **2. Классический танец. Классический экзерсис у станка:**

#### **а) позиции рук:**

- подготовительная позиция: руки опущены вниз и округлены, ладони направлены вверх.
- I позиция: округлённые руки подняты на уровне диафрагмы;
- II позиция: руки разведены в стороны на уровне плеч;
- III позиция: руки подняты над головой.

#### **б) позиции ног:**

- I позиция: пятки вместе, носки врозь, ступни соприкасаются пятками и развёрнуты носками наружу, образуя на полу прямую линию.
- II позиция: стопы расположены на одной прямой линии, расстояние между пятками равно длине стопы или превышает её.
- III позиция: одна нога располагается впереди другой, ступни прилегают одна к другой, при этом пятка одной ноги соприкасается с серединой ступни другой (то есть одна стопа наполовину закрывает другую).
- IV позиция: Одна нога располагается впереди другой, при этом пятка одной ноги находится напротив носка другой; расстояние между стопами равно длине стопы или превышает её.
- V позиция: одна нога располагается впереди другой, ступни плотно прилегают друг к другу, при этом пятка одной ноги соприкасается с носком другой.
- в) **plie**: балетный термин, обозначающий сгибание одной либо обеих ног, приседание на двух либо на одной ноге, по-русски обозначается словом „приседание“».
- **demi plie**: полуприседание, при котором пятки остаются прижатыми к полу.



- grand plie: глубокое приседание с максимальным сгибом коленного сустава, при этом пятки слегка отрываются от пола.

г) **battement**: (биение, удары) — группа движений классического танца, вырабатывающих силу, выворотность, резкость и эластичность мышц, координацию движений всего тела.

- **battement tendu**: бросок ногой по полу.

д) прыжки:

- **saute**: прыжок с двух ног на две ноги по I, II, III, IV и V позициям.

### 3. Современный танец. Ритмопластика.

А) Шаги:

-простой через носок: шаг с опусканием ноги «носок-пятка».

-приставной: шаг с носка одной ноги с последующим приставлением другой ноги.

-через demi plie: шаг в сочетании с demi plie.

б) Прыжки:

- saute: прыжок с двух ног на две ноги по VI позиции.

-поджатые: прыжок с двух ног на две ноги по VI позиции с поджатыми ногами.

-«разножка»: прыжок с двух ног на две ноги по V или VI позиции с полушпагатом в воздухе.

-«лягушка»: прыжок с двух ног на две ноги по I или V позиции с поджатыми ногами в форме лягушки.

3.1. Элементы акробатики:

-кульбит: вперёд на локтях.

-кувырок: вперёд.

-«берёзка»: статичная стойка.

-колесо: на правую руку, на левую руку.

-поддержки: парные, групповые.

3.2. Пластика:

-растяжки: партерные, у станка, парные, одиночные.

-шпагат: на правую ногу, на левую ногу- продольные, поперечный.

-мостик: с подъёмом из положения лежа, из положения стоя, из положения на коленях.

#### **4. Народный танец:**

##### 4.1. Русский танец:

###### а) Шаги:

-с перебором: удлинённый шаг с носка правой (левой) ноги в сочетании с тремя короткими поочередными шагами с носка левой ноги.

-с захлестом: шаг с подготовительным замахом

-с притопом: шаг с дробным ударом ногами

-припадание: шаг с носка на всю ступню с переносом веса тела на другую ногу в «маленькое приседание».

-с «молоточком»: шаг с последующим ударом ноги (сзади) об пол носком

-через каблук: шаг через пятку на стопу.

##### 4.2. Украинский танец:

-основной шаг: сочетание трёх последовательных шагов.

-голубец: полуприсед на левой ноге, правую в сторону-книзу (счет «и»), прыжок на левой вправо; в фазе полета, правую ногу слегка согнуть и ударить пяткой о левую пятку (счет 1), приземление на счет «и».

##### 4.3. Греческий танец:

###### а) Шаги:

-приставной: шаг с носка одной ноги с последующим приставлением другой ноги.

-накрест: шаг с последующим скрещиванием ног.

#### **5. Постановочная работа:**

##### а) Знакомство с хореографическими номерами:

-беседа: рассказ о традициях, костюмах, тематике номера, манере выполнения.

-демонстрация: иллюстраций, видео.

##### б) Постановка:

-демонстрация движений: первичное знакомство с хореографическими элементами.

-репетиция: корректировка хореографических комбинаций.

-закрепление хореографического номера: заключительная фиксация правильности исполнения.

#### **6. Открытое занятие:**

а) Показ изученного материала за данный период времени.

#### **7. Концертная и конкурсная деятельность:**

а) Участие в концертах и конкурсах.

### Содержание программы второго года обучения.

На втором году обучения идёт повторение тренировочных упражнений первого года обучения. Отработанные движения усложняются за счёт увеличения музыкального темпа и количества. Происходит знакомство с новыми понятиями: *battement tendu Jeté, grand battement jeté, pas échappé* на II позицию, *chine* и *tour piqué*.

Происходит повторение шагов и техники исполнения простого шага, приставного шага, шага через *demi plie*. Для совершенствования навыка выполнения шагов и прыжков *sauté*, «разножка» и «лягушка» увеличивается музыкальный темп и количество. Воспитанники знакомятся с такими прыжками как, поджатые в повороте. Повторяются и усложняются элементы акробатики: кульбит выполняется не только вперёд, но и назад, кувырок вперёд и добавляется исполнение назад, «берёзка» выполняется с опусканием ног за голову, колесо на двух руках усложняется выполнением на одной опорной руке, элементарные поддержки усложняются музыкальным темпом. Повторяются элементы пластики. Растяжки усложняются за счёт увеличения времени на гимнастические элементы. Увеличивается и время на упражнения для развития шпагата, прогибов на мостик из положения лежа, из положения стоя (по возможности), из положения на коленях. Воспитанники знакомятся с новым понятием: «волна» корпусом.

Увеличивается темп выполнения шагов в народном танце. Идёт знакомство с простой верёвочкой, триолями, простым ключом и верчением на правой ноге.

Воспитанники знакомятся с испанским танцем, с историей возникновения, развития и характерными особенностями, а также происходит знакомство с костюмом испанского танца. Идёт знакомство с техникой выполнения переступаний и дробями.

Формируется представление о грузинском танце. Изучаются приставные шаги по V позиции без смены положения ног, шаги с перебором, поджатые прыжки и верчение (поджатые в повороте).

Постановочная работа с хореографическими номерами на втором году обучения также начинается беседы и рассказов о традициях, костюмах, тематике номера, манере выполнения. А так же с демонстрации иллюстраций и видео.

Далее начинается постановка комбинаций и их корректировка. Постановочная работа заканчивается закреплением хореографического номера.

### **1. Вводное занятие.**

а) Инструктаж по технике безопасности.

б) Организационные вопросы.

### **2. Классический танец. Экзерсис у станка:**

а) **Повторение позиций рук с port de bras:**

- подготовительная позиция: руки опущены вниз и округлены, ладони направлены вверх.

-I позиция: округлённые руки подняты на уровне диафрагмы;

-II позиция: руки разведены в стороны на уровне плеч;

-III позиция: руки подняты над головой.

- port de bras: переводы рук из позиции в позицию в координации с направлением взгляда и наклоном головы.

б) **позиции ног в сочетании с комбинациями:**

- I позиция: пятки вместе, носки врозь, ступни соприкасаются пятками и развёрнуты носками наружу, образуя на полу прямую линию.

-II позиция: стопы расположены на одной прямой линии, расстояние между пятками равно длине стопы или превышает её -III позиция: одна нога располагается впереди другой, ступни прилегают одна к другой, при этом пятка одной ноги соприкасается с серединой ступни другой (то есть одна стопа наполовину закрывает другую).

-IV позиция: Одна нога располагается впереди другой, при этом пятка одной ноги находится напротив носка другой; расстояние между стопами равно длине стопы или превышает её.

-V позиция: одна нога располагается впереди другой, ступни плотно прилегают друг к другу, при этом пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

в) **plié в сочетании с классическими pas:** приседание на двух либо на одной ноге.

- demi plié: полуприседание, при котором пятки остаются прижатыми к полу.

- grand plié: глубокое приседание с максимальным сгибом коленного сустава, при этом пятки слегка отрываются от пола.

-pas: движение, шаг.

г) **battement**: группа движений классического танца, вырабатывающих силу, выворотность, резкость и эластичность мышц, координацию движений всего тела.

- **battement tendu**: бросок ногой по полу из стороны в сторону.

-**battement tendu Jeté**: резкий бросок ноги в воздух на 30 градусов из стороны в сторону.

- **grand Battement Jeté**: бросок ноги выше 90 градусов из стороны в сторону.

д) **Прыжки**:

-**saute** : прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, III, IV и V позициям.

- **pas échappé** на II позицию: прыжок с двух ног, во время выполнения которого меняется позиция ног в воздухе.

е) **Верчение**:

-**chaine**: серия быстрых поворотов на полупальцах с продвижением по диагонали или по кругу, каждый поворот на 180° выполняется при помощи переступания с одной ноги на другую. Движение может выполняться по I, V или VI позициям как на вытянутых ногах, так и на *demi plié*

-**tour pirouette**: оборот тела вокруг вертикальной оси на 360°.

### 3. Современный танец. Ритмопластика.

а) Шаги с усложнением через увеличение ритма:

-простой через носок: шаг с опусканием ноги «носок-пятка».

-приставной: шаг с носка одной ноги с последующим приставлением другой ноги.

-через *demi plie*: шаг в сочетании с *demi plie*.

б) Прыжки с усложнением через увеличение количества:

- **saute**: прыжок с двух ног на две ноги по VI позиции.

-поджатые в повороте: прыжок с двух ног на две ноги по VI позиции с поджатыми ногами с оборотом в 360 градусов.

-«разножка»: прыжок с двух ног на две ноги по V или VI позиции с полушпагатом в воздухе.

-«лягушка»: прыжок с двух ног на две ноги по I или V позиции с поджатыми ногами в форме лягушки.

3.1. Элементы акробатики (в сочетании с хореографическими комбинациями):

- кульбит: вперёд-назад на локтях.
- кувырок: вперёд-назад.
- «берёзка»: статичная стойка, с опусканием ног на пол за голову
- колесо с опорой на одну руку: на правую руку, на левую руку.
- поддержки: парные, групповые.
- силовые упражнения: переходы с ноги на ногу, пресс, отжимание.

### 3.2. Пластика:

- растяжки: партерные, у станка, парные, одиночные.
- шпагат: на правую ногу, на левую ногу- продольные, поперечный.
- мостик: из положения стоя, из положения на коленях.
- «волна»: движение, при выполнении которого кажется, что по телу танцора проходит волна.

## 4. Народный танец.

### 4.1. Русский танец:

#### а) Шаги с усложнением при помощи увеличения ритма:

- с перебором: удлинённый шаг с носка правой (левой) ноги в сочетании с тремя короткими поочередными шагами с носка левой ноги.
- с захлестом: шаг с подготовительным замахом
- с притопом: шаг с дробным ударом ногами.
- припадание: шаг с носка на всю ступню с переносом веса тела на другую ногу в «маленькое приседание».
- с «молоточком»: шаг с последующим ударом ноги (сзади) об пол носком
- через каблук: шаг через пятку на стопу.

#### б) Простая «верёвочка»: смена позиции ноги из положения спереди в положение сзади через подъём ноги до колена в demi plie по V позиции.

#### в) Триоли: переменный бег с подъёмом колен в сочетании с тремя короткими поочередными шагами и одним ударом каблуком без переноса веса (опоры).

#### г) Простой ключ: выстукивания ритма.

#### д) Верчение: на месте с опорной правой ногой.

### 4.2. Испанский танец.

#### а) Шаги:

-переступание с ноги на ногу: приставной шаг на месте или в продвижении с добавлением удара.

-дробь: удар ногой без переноса веса тела и двойной притоп.

б) Движения с использованием предметов: бубен, веер, кастаньеты.

4.3. Грузинский танец:

а) Шаги:

-приставной: шаг на полупальцах по V позиции без смены.

- с перебором: удлинённый шаг на demi plie с в сочетании с двумя короткими поочередными шагами.

б) Прыжки:

-поджатые: прыжок с двух ног на две ноги по VI позиции с поджатыми ногами.

в) Верчение:

-пируэты: оборот в воздухе на 360 градусов из VI позиции в VI с натянутыми ногами.

-поджатые в повороте: оборот на 360 градусов с двух ног на две ноги по VI позиции с поджатыми ногами.

## **5. Постановочная работа.**

а) Знакомство с хореографическими номерами:

-беседа: рассказ о традициях, костюмах, тематике номера, манере выполнения.

-демонстрация: иллюстраций, видео.

б) Постановка:

-демонстрация движений: первичное знакомство с хореографическими элементами.

-репетиция: корректировка хореографических комбинаций.

-закрепление хореографического номера: заключительная фиксация правильности исполнения.

## **6. Открытое занятие.**

а) Показ изученного материала за данный период времени.

## **7. Концертная и конкурсная деятельность.**

а) Участие в концертах и конкурсах.

### **Содержание программы третьего года обучения.**

На третьем году обучения идёт формирование более глубоких представлений о классическом танце, как многообразном и выразительном виде искусства. Закрепляются движения прошлых лет обучения и усложняются за счёт музыкального темпа. Вводится работа на середине зала. Продолжается знакомство с новыми понятиями: port de bras, demi plie по I, II и V позиции ног, grand plie по I, II и V позиции ног, battement frappe, battement fondu, rond de jambe par terre (demi rond de jambe par terre), pas de bourge. Прыжок saute выполняется на середине зала. Верчение chine и tour pique выполняется по диагонали.

В разделе «Современный танец. Ритмопластика» повторяются понятия второго года обучения и усложняются за счёт ускорения музыкального темпа и увеличение количества выполненных элементов. Изучается кульбит с переворотом на руках вперёд и назад, кувырок с подъёмом через руки вперёд и назад, в упражнении «берёзка» добавляется элемент шпагата, вводится понятие «флажок» с опорой на две руки, вводятся силовые упражнения такие как переходы с ноги на ногу, пресс, отжимание. Повторяются элементы пластики. Растяжки усложняются за счёт увеличения времени на гимнастические элементы. Шпагат усложняется за счёт сгибания ноги в коленном суставе. Воспитанники знакомятся с новой техникой выполнения элемента «волна» (выполняется руками). Знакомятся с новым шагом «шассе».

На третьем году обучения происходит более глубокое знакомство о русском народном танце. Закрепляются понятия второго года обучения и усложняются за счёт увеличения музыкального темпа (триоли и ключ). Воспитанники знакомятся с двойной «верёвочкой», «моталочкой», двойной дробью, падебаском и верчением с опорой на левую ногу. Воспитанники знакомятся с венгерским танцем, его истории возникновения, развития и характерными особенностями, а так же происходит знакомство с костюмом венгерского танца. Идёт знакомство с техникой выполнения шага с выносом согнутой ноги в коленном суставе, с «верёвочкой» в прыжке без поворота, с поворотом и с хлопками, с ключом. Формируется представление о цыганском танце. Изучаются: основной ход, chine на месте, работа с предметами (шаль и бубен), хлопки и «дрожь» плечами.



Постановочная работа с хореографическими номерами на третьем году обучения так же начинается беседы и рассказов о традициях, костюмах, тематике номера, манере выполнения. А так же с демонстрации иллюстраций и видео. Далее начинается постановка комбинаций и их корректировка. Постановочная работа заканчивается закреплением хореографического номера.

### **1. Вводное занятие.**

- а) Инструктаж по технике безопасности.
- б) Организационные вопросы.

### **2. Классический танец.**

Классический экзерсис у станка:

- а) port de bras: переводы рук из позиции в позицию в координации с направлением взгляда и наклоном головы.
- б) plie по позициям:
  - demi plie по I, II и V позиции ног.
  - grand plie по I, II и V позиции ног.
- в) battement:
  - battement tendu: «крестом».
  - battement tendu jete: «крестом». Темп исполнения по сравнению с battements tendu, ускоряется в два раза.
  - battement frappe: это удар стопой рабочей ноги по голеностопному суставу опорной ноги. (sur le cou-de-pied спереди- это полуобхват сводом стопы рабочей ноги щиколотки опорной ноги. При этом пятка рабочей ноги находится спереди, а пальцы стопы отведены назад. Sur le cou-de-pied сзади-это положение рабочей ноги, когда её пятка касается щиколотки опорной ноги. Пальцы стопы рабочей ноги натянуты и отведены назад.)
  - battement fondu в сторону: движение, в котором опорная нога уходит в положение demi plie, рабочая нога в условном sur le cou-de-pied (условное sur le cou-de-pied существует только одного вида — спереди). Как только согнули колени до определённого уровня, начинаем их разгибание.
  - battement fondu назад: одновременное сгибание обеих ног в коленном суставе. Опорная нога в положение demi plie. Рабочая нога ведёт стопу в положение Sur le cou-

de-pied сзади. Как только согнули колени до определённого уровня, начинаем их разгибание.

-battement fondu вперёд: одновременное сгибание обеих ног в коленном суставе. Рабочая нога начинает движение в направлении условного sur le cou-de-pied. В максимальной точке demi plié происходит касание пальцами рабочей ноги щиколотки опорной ноги и в тот же момент движение меняет направление на противоположное, то есть на разгибание колен, возвращая всё тело в первоначальное положение.

-rond de jambe par terre (demi rond de jambe par terre): половина кругового движения рабочей ноги по полу.

-pas de bourre:(разучиваем лицом к палочке). Мгновенно выполнить переход с высоких полупальцев одной ноги на высокие полупальцы другой.

Классический экзерсис на середине зала:

а) Пыжки:

-saute : прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, III, IV и V позициям.

- pas écharré на II позицию: прыжок с двух ног, во время выполнения которого меняется позиция ног в воздухе.

б) Верчение по диагонали:

-chine: серия быстрых поворотов на полупальцах с продвижением по диагонали или по кругу, каждый поворот на 180° выполняется при помощи переступания с одной ноги на другую. Движение может выполняться по I, V или VI позициям как на вытянутых ногах, так и на demi plié

-tour pirouette: оборот тела вокруг вертикальной оси на 360.

### **3. Современный танец. Ритмопластика.**

Элементы акробатики.

-кульбит: вперёд-назад на руках.

-кувырок: вперёд-назад с подъёмом через руки.

-«берёзка»: статичная стойка, с опусканием ног на пол за голову, шпагат в воздухе.

-«флажок»

-поддержки: парные, групповые.

-силовые упражнения: переходы с ноги на ногу, пресс, отжимание.

### Пластика.

-растяжки: партерные, у станка, парные, одиночные.

-шпагат: на правую ногу, на левую ногу со сгибом коленном суставе (продольные).

Поперечный шпагат.

-мостик: из положения стоя с переходом на локти, из положения на коленях.

-«волна»: движение руками, при выполнении которого кажется, что по рукам танцора проходит волна.

-шаги: шаг «шоссе» (шаг-шаг-приставка)

## 4. Народный танец.

### 4.1.Русский танец:

а) Шаги с усложнением при помощи увеличения ритма и добавления хореографических элементов:

-с перебором: удлинённый шаг с носка правой (левой) ноги в сочетании с тремя короткими поочередными шагами с носка левой ноги.

-с захлестом: шаг с подготовительным замахом

-с притопом: шаг с дробным ударом ногами.

-припадание: шаг с носка на всю ступню с переносом веса тела на другую ногу в «маленькое приседание».

-с «молоточком»: шаг с последующим ударом ноги (сзади) об пол носком

-через каблук: шаг через пятку на стопу.

б) Двойная «верёвочка»: смена позиции ноги из положения спереди в положение сзади через подъём ноги до колена в *demi plie* по V позиции. Добавляется двойной удар при постановке ноги в V позицию.

в) Триоли с увеличением ритма: переменный бег с подъёмом колен в сочетании с тремя короткими поочередными шагами и одним ударом каблуком без переноса веса (опоры).

г) Простая «моталочка»: при первом подскоке правая нога уходит в «захлест» и при втором подскоке выходит вперёд, опора переносится на правую ногу, после чего ту же работу выполняет левая нога.

д) Простой ключ с увеличением ритма: выстукивания ритма.

е) Двойная дробь: двойное поочерёдное выстукивание.

ж) Падебаск: перескок из стороны в сторону из исходной V позиции в V позицию. Рабочая нога проводится через rond.

з) Верчение: на месте с опорной правой ногой, с опорной левой ногой.

#### 4.2. Венгерский танец:

а) Шаги:

-ход с выносом согнутой ноги в коленном суставе

б) Прыжки:

-«верёвочка»: в прыжке без поворота, с поворотом, с хлопками.

в) «ключ»

#### 4.3. Цыганский танец:

а) Шаги:

- Основной ход на месте: три шага на месте и чечётка неопорной ногой.

-Ход с продвижением назад: три шага с продвижением назад и чечётка неопорной ногой.

-Повороты: chine на месте.

-работа с предметом: шаль, бубен.

-Хлопки.

-«Дрожь» плечей.

### 5. Постановочная работа:

а) Знакомство с хореографическими номерами:

-беседа: рассказ о традициях, костюмах, тематике номера, манере выполнения.

-демонстрация: иллюстраций, видео.

б) Постановка:

-демонстрация движений: первичное знакомство с хореографическими элементами.

-репетиция: корректировка хореографических комбинаций.

-закрепление хореографического номера: заключительная фиксация правильности исполнения.

### 6. Открытое занятие:

а) Показ изученного материала за данный период времени.

### 7. Концертная и конкурсная деятельность:

а) Участие в концертах и конкурсах.

### Содержание программы четвертого года обучения.

На четвёртом году обучения идёт закрепление движений прошлых лет обучения и усложнение происходит за счёт музыкального темпа. Вводятся понятия: petit battement, rond de jambe par terre en dehor и en dedan, pas échappé на II и на IV позицию, chine в сочетании с tour pique.

На четвёртом году обучения продолжается работа над развитием пластики тела и ритмичностью исполнения. Отрабатываются элементы прошлых лет обучения (растяжка и шпагат). Начинается изучение новых понятий и элементов: стойка на руках с опорой (с помощью педагога), «флажок» на одной руке, силовые упражнения: пресс, отжимание с хлопком, мостик: из положения стоя с переходом на локти и перекатом на живот, из положения на коленях, изученные виды шагов в сочетании с акробатическими элементами.

Закрепляются понятия третьего года обучения в разделе «Народный танец» и усложняются за счёт увеличения музыкального темпа (двойная «верёвочка», «моталочка», двойная дробь, падебаск и верчение с опорой на левую ногу). Воспитанники знакомятся с тройной «верёвочкой». Вводится понятие хоровод. Воспитанники учатся применять изученные шаги в рисунке танца.

Идёт работа с предметами: платок и шаль. Начинается знакомство с белорусским танцем, с его историей возникновения, развития и характерными особенностями, а так же происходит знакомство с костюмом белорусского танца. Идёт знакомство с техникой выполнения основного хода: боковой ход с подбивкой (галоп), ход назад, подскоки с тройным переступанием на месте, шаг с двойным подскоком, подскоки на полупальцах, перескоки из стороны в сторону. Воспитанники начинают изучать итальянский танец. Его фольклорную историю развития. Получают сведения о национальном итальянском костюме. Знакомятся с характером и манерой исполнения. Знакомятся с новыми понятиями: маленькие броски вперед с шага, с подскока, с поочередными ударами носком, поджатые прыжки в сочетании с маленькими бросками вперёд с шага, с подскока, с поочередными ударами носком, соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой на крест другой, подскоки, боковой галоп.

### **1. Вводное занятие.**

а) Инструктаж по технике безопасности.

б) Организационные вопросы.

### **2. Классический танец.**

Классический экзерсис у станка:

а) battement:

-Petit battement: движение рабочей ноги объединяющее положение ноги Sur le cou-de-pied спереди и Sur le cou-de-pied сзади в одно целое.

Выполняется Petit battement нижней частью рабочей ноги от колена.

Сгибая и разгибая колено, рабочая нога меняет поочередно положения Sur le cou-de-pied спереди и Sur le cou-de-pied сзади в заданном порядке, с акцентом на заданное положение (спереди или сзади).

б) Rond de jambe par terre en dehor и en dedan: круговое движение рабочей ногой по полу в двух различных направлениях.

Классический экзерсис на середине зала:

а) Пыжки:

- pas écharré на II и на IV позицию: прыжок с двух ног, во время выполнения которого меняется позиция ног в воздухе.

б) **Верчение по диагонали:**

-chaine в сочетании с tour pique: два tour pique и в два раза быстрее четыре chaine.

### **3. Современный танец. Ритмопластика:**

. Элементы акробатики.

-стойка на руках с опорой с помощью педагога

-«флажок» на одной руке

-поддержки: парные, групповые.

-силовые упражнения: пресс, отжимание с хлопком.

Пластика.

-растяжки в сочетании с силовыми упражнениями: партерные, у станка, парные, одиночные.

-шпагат: на правую ногу, на левую ногу со сгибом коленном суставе (продольные).

Поперечный шпагат.

-мостик: из положения стоя с переходом на локти и перекатом на живот, из положения на коленях.

-шаги: изученные виды шагов в сочетании с акробатическими элементами.

#### **4. Народный танец.**

##### **4.1. Русский танец:**

а) Тройная «верёвочка»: смена позиции ноги из положения спереди в положение сзади через подъём правой ноги до колена в *demi plie* по V позиции. Добавляется двойной удар при постановке ноги в V позицию с перемещением веса на рабочую ногу и одинарный удар левой ногой.

б) Хоровод:

-изученные шаги в рисунке танца.

-работа с предметами: платок, шаль.

##### **4.2. Белорусский танец.**

а) Основной ход:

-боковой ход с подбивкой (галоп): боковой шаг одной ногой, другая нога сбоку подбивает опорную ногу и становится на ее место. Ход выполняется на низких полупальцах и присогнутых коленях. Удар выполняется каблук одной ноги о каблук другой.

-ход назад: два шага назад на полупальцы, третий шаг — на всю ступню, поднимая свободную ногу невысоко вперед.

-подскоки с тройным переступанием на месте: подскок на одной ноге, затем три раза переступает одной и другой ногой на месте. Движение выполняется на присогнутых коленях.

-шаг с двойным подскоком: сделав шаг, исполнитель дважды подскакивает на опорной ноге, причем опускается первый раз на низкие полупальцы, второй раз — на всю ступню. Другая нога при подскоках поднимается назад, накрест опорной ноги.

-подскоки на полупальцах: три раза подскок на обеих ногах по 6-й позиции, два раза опускаясь на полупальцы, третий раз — на всю ступню, слегка приседая. Корпус с первым подскоком поворачивается то правым, то левым плечом вперед.

-перескоки из стороны в сторону: перескок с ноги на ногу, затем два переступания на месте, одна нога накрест другой (движение типа «падебаск»).

#### 4.3. Итальянский танец.

- а) Маленькие броски вперед с шага, с подскока, с поочередными ударами носком
- б) Поджатые прыжки в сочетании с маленькими бросками вперед с шага, с подскока, с поочередными ударами носком.
- в) Соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой на крест другой.
- г) Подскоки.
- д) Боковой галоп.

#### **5. Постановочная работа:**

- а) Знакомство с хореографическими номерами:

-беседа: рассказ о традициях, костюмах, тематике номера, манере выполнения.

-демонстрация: иллюстраций, видео.

- б) Постановка:

-демонстрация движений: первичное знакомство с хореографическими элементами.

-репетиция: корректировка хореографических комбинаций.

-закрепление хореографического номера: заключительная фиксация правильности исполнения.

#### **6. Открытое занятие:**

- а) Показ изученного материала за данный период времени.

#### **7. Концертная и конкурсная деятельность:**

- а) Участие в концертах и конкурсах.



### Содержание программы пятого года обучения.

На пятом году обучения идёт формирование более глубоких представлений о классическом танце. Закрепляются движения прошлых лет обучения и усложняются за счёт музыкального темпа (*petit battement*, *rond de jambe par terre en dehor* и *en dedan*, *pas échappé* на II и на IV позицию, *chine* в сочетании с *tour pique*). Вводятся понятия: *double battement tendu*, *battement tendu pour le pied*, *rond de jambe par terre* на *plie*.

На пятом году обучения продолжается работа над развитием пластики тела и ритмичностью исполнения. Отрабатываются элементы прошлых лет обучения (стойка на руках с опорой (с помощью педагога), «флажок» на одной руке, силовые упражнения: пресс, отжимание с хлопком, мостик: из положения стоя с переходом на локти и перекатом на живот, из положения на коленях, изученные виды шагов в сочетании с акробатическими элементами). Начинается изучение новых понятий и элементов, таких как воздушная поддержка (обучение группировке), мостик: из положения стоя с переходом на локти и перекатом на живот, из положения на коленях. Упражнение «промокашка».

На пятом году обучения происходит более глубокое знакомство о русском народном танце. Закрепляются понятия четвёртого года обучения и усложняются за счёт увеличения музыкального темпа. Вводятся новые понятия: основной ход Уральского пляса, верчение обертас.

#### 1. Вводное занятие.

- а) Инструктаж по технике безопасности.
- б) Организационные вопросы.

#### 2. Классический танец.

Классический экзерсис у станка:

а) *battement*:

-*double battement tendu*: рабочая нога по принципу *battement tendu* открывается в сторону на носок. Сильным движением опускаем пятку на пол. Таким же сильным движением отрываем пятку от пола, максимально натянув и выгнув подъём. Носок при этом касается пола. Вернуться в первую позицию по принципу *battement tendu*.

-*battement tendu pour le pied*: Рабочая нога по принципу *battement tendu* открывается в сторону на носок. Закрепив положение рабочей ноги от паха, оторвать носок от пола,

согнув ногу в голеностопном суставе. Часть рабочей ноги от паха до голеностопного сустава должна занимать прежнее положение относительно опорной ноги и пола. Натянуть подъём стопы рабочей ноги, вернув ногу в прежнее положение носком в пол. Вернуться в первую позицию по принципу *battement tendu*.

Классический экзерсис на середине зала:

-*rond de jambe par terre* на *plié*: (*en dehor*) опорная нога в положение *demi plié*. Рабочая нога вытягивается вперёд, скользнув по полу стопой. Рука переводится в I позицию. Рабочая нога описывает четверть круга носком в направлении второй позиции. Рука переводится во вторую позицию. Опорная нога в *demi plié*. Рабочая нога описывает вторую четверть круга носком, выведя ногу в положение носком в пол назад. Вытягивая опорную ногу, подтянуть рабочую ногу в первую позицию по принципу *battement tendu*. Рука опускается в подготовительную позицию. (*en dedan*) Опорная нога в положение *demi plié*. Рабочая нога вытягивается назад, скользнув по полу стопой. Рука переводится в I позицию. Опорная нога сохраняет положение *demi plié*. Рабочая нога описывает четверть круга носком в направлении второй позиции. Рука переводится во вторую позицию. Опорная нога в *demi plié*. Рабочая нога описывает вторую четверть круга носком, выведя ногу в положение носком в пол вперёд. Вытягивая опорную ногу, подтянуть рабочую ногу в первую позицию по принципу *battement tendu*. Рука опускается в подготовительную позицию.

### **3. Современный танец. Ритмопластика:**

. Элементы акробатики.

-поддержки: воздушная (обучение группировке)

Пластика.

-растяжки в сочетании с силовыми упражнениями: партерные, у станка, парные, одиночные.

-шпагат: на правую ногу, на левую ногу (продольные). Поперечный шпагат.

-мостик: из положения стоя с переходом на локти и перекатом на живот, из положения на коленях. Упражнение «промокашка»: перекат на корпус из положения на коленях с переходом в мостик.

### **4. Русский народный танец:**

а) Основной ход Уральского пляса: шаг с «молоточком».

б) Верчение:

-обертас: оборот на 360 градусов. Опорная нога в demi plie. Рабочая нога описывает круг по воздуху спереди- назад. Приставляется сзади опорной ноги и за счёт двойного переступания делается поворот корпуса.

#### **5. Постановочная работа:**

а) Знакомство с хореографическими номерами:

-беседа: композиция танца, хореографический образ на сцене.

-демонстрация: иллюстраций, видео.

б) Постановка:

-демонстрация движений: первичное знакомство с хореографическими элементами.

-репетиция: корректировка хореографических комбинаций.

-закрепление хореографического номера: заключительная фиксация правильности исполнения.

#### **6. Открытое занятие:**

а) Показ изученного материала за данный период времени.

#### **7. Концертная и конкурсная деятельность:**

а) Участие в концертах и конкурсах.

### Содержание программы шестого года обучения.

На шестом году обучения продолжается формирование более глубоких знаний о классическом танце. Закрепляются движения прошлых лет обучения (double battement tendu, battement tendu pour le pied, rond de jambe par terre на plie) и усложняются за счёт музыкального темпа. Начинается знакомство с новыми понятиями: battement tendu jete pique на 25 градусов, battement tendu jete pointe на 45 градусов, на середине зала изучается rond de jambe en l'air на 45 и 90 градусов (с предварительной отработкой у станка).

На шестом году обучения продолжается работа над развитием пластики тела и ритмичностью исполнения «Современный танец. Ритмопластика». Отрабатываются элементы прошлых лет обучения (воздушная поддержка (обучение группировке), мостик: из положения стоя с переходом на локти и перекатом на живот, из положения на коленях. Упражнение «промокашка»). В акробатике вводятся новые поддержки, используемые в танце рок-н-ролл, такие как боковой перекат по спине партнёра, переворот через спину партнёра. Для развития пластики выполняются растяжки в сочетании с силовыми и акробатическими упражнениями (через прыжок). Мостик исполняется в более высоком музыкальном темпе.

На шестом году обучения происходит более глубокое знакомство с русским народным танцем. Закрепляются понятия пятого года обучения и усложняются за счёт увеличения музыкального темпа. Вводятся новые понятия: хоровод с элементами плетения и бегунец по прямой.

#### 1. Вводное занятие.

- а) Инструктаж по технике безопасности.
- б) Организационные вопросы.

#### 2. Классический танец.

Классический экзерсис у станка:

а) battement:

-battement tendu jete pique на 25 градусов: рабочая нога выполняет первую часть battement tendu jeté на 25 градусов. Носок рабочей ноги опускает рабочую ногу в направлении пола и касается его колющим движением. Не задерживаясь в положении носком в пол, рабочая нога возвращается в положение на 25 градусов.

Закрывать рабочую ногу в первую позицию, выполнив вторую часть *battement tendu jeté* на 25 градусов.

- *battement tendu jete pointe* на 45 градусов: Рабочая нога выполняет первую часть *battement tendu jeté* на 45 градусов. Носок рабочей ноги опускает рабочую ногу в направлении пола и касается его колющим движением. Не задерживаясь в положении носком в пол, рабочая нога возвращается в положение на 45 градусов. Закрывать рабочую ногу в первую позицию, выполнив вторую часть *battement tendu jeté* на 45 градусов.

Классический экзерсис на середине зала:

а) *Rond de jambe en l'air*: круг ногой в воздухе. Рабочая нога находится на высоте 45 градусов в сторону и нижняя её часть (от колена вниз к носку) движется в направлении *en dehoг* или *en dedan*. Носок рабочей ноги при приближении к опорной ноге указывает на середину икроножной мышцы. Верхняя часть рабочей ноги (от колена к тазу) закреплена в положении. Движение выполняется на 45 и 90 градусов.

### **3. Современный танец. Ритмопластика:**

#### **3.1. Элементы акробатики.**

-поддержки, используемые в танце рок-н-ролл: боковой перекал по спине партнёра, переворот через спину партнёра.

#### **3.2. Пластика.**

-растяжки в сочетании с силовыми и акробатическими упражнениями (через прыжок): партерные, у станка, парные, одиночные.

-шпагат: на правую ногу, на левую ногу (продольные). Поперечный шпагат.

-мостик: в высоком темпе исполнения.

### **4. Русский народный танец.**

а) Хоровод: с элементами плетения.

б) Верчение:

-бегунец по прямой: обороты на 360 градусов в ритмичном беге.

### **5. Постановочная работа:**

а) Знакомство с хореографическими номерами:

-беседа: историко-бытовой танец (история возникновения)

-демонстрация: иллюстраций, видео.

б) Постановка:

- демонстрация движений: первичное знакомство с хореографическими элементами.
- репетиция: корректировка хореографических комбинаций.
- закрепление хореографического номера: заключительная фиксация правильности исполнения.

**6. Открытое занятие:**

- а) Показ изученного материала за данный период времени.

**7. Концертная и конкурсная деятельность:**

- а) Участие в концертах и конкурсах.

### **Содержание программы седьмого года обучения.**

На седьмом году обучения продолжается формирование более глубоких знаний о классическом танце. Закрепляются движения прошлых лет обучения (*battement tendu jete pique* на 25 градусов, *battement tendu jete pointe* на 45 градусов). Воспитанники знакомятся с новыми понятиями: *battement double frappe* на 25 градусов, потом усложняется за счёт выведения рабочей ноги на 45 градусов. Идёт знакомство с понятием *battement soutenu*. На середине зала изучается *grand battement jeté* с предварительной отработкой движения у станка.

Отрабатываются элементы современного танца прошлых лет обучения (поддержки, используемые в танце рок-н-ролл и мостик в более высоком музыкальном в темпе). Идёт знакомство со стойками, используемыми в брейк-дансе. Для развития пластики продолжается работа над гибкостью тела. Используется базовая разминка прошлых лет обучения с усложняющими элементами.

На данном году обучения продолжается формирование двигательных навыков. Они совершенствуются за счёт отработки элементов прошлых лет обучения. И развиваются за счёт введения новых понятий. На седьмом году обучения Воспитанники знакомятся с новым понятием - стилизация народного танца. Учатся сочетать фольклорные движения с движениями и манерой современных направлений. Наряду с этим знакомством продолжается работа над усложнением элементов русского народного танца. Воспитанники выполняют бегунец по кругу.

#### **1. Вводное занятие.**

- а) Инструктаж по технике безопасности.
- б) Организационные вопросы.

#### **2. Классический танец.**

Классический экзерсис у станка:

а) *battement*:

- *battement double frappe*: сначала разучивается *battement double frappé* носком в пол, потом *battement double frappé* на высоту рабочей ноги 25 градусов. По мере усвоения движения, переходим к выполнению *battement double frappé* на высоту рабочей ноги 45 градусов.

Разучивание движения в сторону: рабочая нога открывается по принципу *battement tendu* в сторону. С положения носком в пол рабочая нога переводится в положение *sur le cou-de-pied* сзади. Далее переносится в положение *sur le cou-de-pied* спереди. Из положения *sur le cou-de-pied* спереди рабочая нога переводится в положение в сторону носком в пол. Из положения носком в пол во вторую позицию (в сторону) рабочая нога переводится в положение *sur le cou-de-pied* спереди. Выполняем перенос рабочей ноги из положения *sur le cou-de-pied* спереди в положение *sur le cou-de-pied* сзади. Из положения *sur le cou-de-pied* сзади рабочая нога переводится в положение в сторону носком в пол.

Движение вперед- назад: С положения вперед носком в пол рабочая нога переводится в положение *sur le cou-de-pied* спереди. Выполняем перенос рабочей ноги из положения *sur le cou-de-pied* спереди в положение *sur le cou-de-pied* сзади. Из положения *sur le cou-de-pied* сзади рабочая нога переводится в положение назад носком в пол. Из положения назад носком в пол рабочая нога переводится в положение *sur le cou-de-pied* сзади. Выполняем перенос рабочей ноги из положения *sur le cou-de-pied* сзади в положение *sur le cou-de-pied* спереди. Из положения *sur le cou-de-pied* спереди рабочая нога переводится в положение вперед носком в пол.

-*battement soutenu*: из V позиции подняться на *releve*. Рабочая нога поднимается на условное *sur le cou-de-pied* и опорная нога, опустив пятку на пол выполняет первую часть *demi-plié*. Рабочая нога из положения условное *sur le cou-de-pied* вытягивается в заданное направление носком в пол и продолжает скользить по полу, пока опорная нога продолжает углубляться в *demi-plié*. Опорная нога вытягивается, «вырастая» из *demi-plié*. Одновременно с опорной ногой рабочая нога подтягивается к опорной в плотную пятую позицию и не останавливаясь заканчивают движение на полупальцах в пятой позиции.

Классический экзерсис на середине зала:

а) *Grand battement jeté*: бросок ногой на 90 градусов.

### **3. Современный танец. Ритмопластика:**

Элементы акробатики.

-стойки, используемые в брейк-дансе: на голове, на руках.



#### Пластика.

-растяжки в сочетании с силовыми и акробатическими упражнениями (через прыжок): партерные, у станка, парные, одиночные.

-шпагат: на правую ногу, на левую ногу (продольные). Поперечный шпагат.

-мостик: в высоком темпе и длительности исполнения.

#### **4. Русский народный танец.**

а) Стилизованный русский народный танец: сочетание фольклорных и движений современных направлений.

б) Верчение:

-бегунец по кругу: обороты на 360 градусов в ритмичном беге.

#### **5. Постановочная работа:**

а) Знакомство с хореографическими номерами:

-беседа: история маскарада.

-демонстрация: иллюстраций, видео.

б) Постановка:

-демонстрация движений: первичное знакомство с хореографическими элементами.

-репетиция: корректировка хореографических комбинаций.

-закрепление хореографического номера: заключительная фиксация правильности исполнения.

#### **6. Открытое занятие:**

а) Показ изученного материала за данный период времени.

#### **7. Концертная и конкурсная деятельность:**

а) Участие в концертах и конкурсах.

### Организация учебно – воспитательного процесса

Воспитательная работа направлена на

- создание условий для воспитания гуманистических и нравственных качеств личности учащихся, эмоционально-нравственной культуры;
- воспитание бережного отношения к культурным ценностям разных народов;
- воспитание положительного отношения к труду, волевого поведения; самостоятельность и ответственность, умения владеть своим эмоциональным состоянием;
- создание условий для участия родителей в жизнедеятельности объединения;
- формирование единых подходов к обучению и воспитанию детей в составе коллектива и в семье;

### Организационные мероприятия

№	Мероприятие	Сроки
1	Набор и комплектование групп	сентябрь
2	Организация участия в концертах, конкурсах и других мероприятиях	в течение года
3	Посещение концертов, мастер - классов	по мере их проведения
4	Внутренние мероприятия: дни именинника, праздники, вечера и др.	в течение года
5	Родительские собрания, открытые уроки	сентябрь, декабрь, май
6	Работа с музыкальным материалом, подготовка костюмов	в течение года
7	Организация летней занятости	июнь

### Воспитательные мероприятия

№	Мероприятие	Сроки	Ожидаемые результаты
1	Родительские собрания и индивидуальные беседы с родителями	в течение года	Единые подходы к обучению и воспитанию детей
2	Занятия по технике безопасности	в течение года	Профилактика несчастных случаев
3	Беседы по эстетике и этикету	в течение года	Повышение культуры общения
4	Беседы о здоровом образе жизни	в течение года	Профилактика вредных привычек

### Литература для педагога

1. Барышникова Т. “Азбука хореографии”/ Барышникова Т. , - М., 1999 г.
2. Бекина С. и др. “Музыка и движение”, М., Просвещение, 1984 г.
3. Бондаренко Л. “Методика хореографической работы в школе”, Киев, 1998 г.
4. Костровицкая В. “Сто уроков классического танца”, С-Пб., 1999 г.
5. Конорова Е. “Хореографическая работа со школьниками”, С-Пб., 1998 г.
6. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.
7. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
8. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
9. Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. - Ростов-на-Дону, 1999. Дополнительная литература:
10. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2003.
11. . Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.
12. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях». – Киев, 1985.
13. Классический танец. Методическая разработка для учащихся КПУ хореографической ориентации/Сост. М.В. Смирнова. – М., 1988.
14. Народный танец. Методическая разработка для учащихся и преподавателей хореографической специализации КПУ/Сост. М.И. Шляпникова. – М., 1988.
15. Бондаренко Л.А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. – К: Музычна Украина, 1985.
20. Боголюбская М. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах: Учебно-методическое пособие-М.,1982.
21. Хухлаева Р.А. Методика физического воспитания. – М., 2000.
22. Пармон Ф. М. Русский народный костюм как художественно-конструкторский источник творчества. М.: Легпромбытиздат, 1994.
23. Ваганова А.Я. Основы классического танца Учебное пособие. Издательство "Искусство". Ленинград - Москва, 1963 г.,

24. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 256с.
25. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие - М.: Высшая школа изящных искусств Лтд., 1993 — 48 с.
26. Жданов Л. Вступление в балет. - М.: Планета, 1986г.
27. Прибылое Г.Н. Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самодеятельных хореографических коллективов. М., 1984.
28. Рутберг И. Пантомима. Движение и образ. М., 1981.

**Интернет-ресурсы:**

1. [http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\\_raboty\\_s\\_detmi\\_metodicheskoe\\_posobie\\_quot/2011-12-08-1-](http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot/2011-12-08-1-) о методике партерного экзерсиса-«Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».

**Литература для детей и родителей**

1. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность – М.: Академия, - 2000
2. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. -Просвещение, 1991.
3. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.
4. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
5. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
6. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.
7. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поем, играем, танцуем дома и в саду. Ярославль: Академия развития, 1997.
8. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М., 1985.

## ПРИЛОЖЕНИЕ №1

### Словарь хореографических терминов

**Balance-** движение, состоящее из *pas tombé* с продвижением в какую-либо сторону и двух переступаний ног на месте (по сути, являющимися *pas couré*, которое может выполняться без точной фиксации положения *sur le cou-de-pied* и последующего *pas tombé* в V позицию). Лёгкий перегиб корпуса от талии и наклон головы подчёркивают движение и создают впечатление покачивания. Обычно делается несколько раз подряд с разных ног из стороны в сторону либо вперёд-назад в координации с различными движениями и переводами рук. Это движение вальса, поэтому чаще всего используется музыкальный размер 3/4.

**Battement-** группа движений классического танца, вырабатывающих силу, выворотность, резкость и эластичность мышц, координацию движений всего тела:

**Chine-** серия быстрых полуповоротов на полупальцах (пальцах) с продвижением по диагонали или по кругу (*en manège*), каждый поворот на 180° выполняется при помощи переступания с одной ноги на другую.

**Plie-** приседание на двух ногах в любой из существующих позиций на всей стопе, полупальцах или пальцах, либо приседание на одной ноге в какой-либо позе. Движение может выполняться в любом темпе и характере и различается силой сгибания коленей, делясь на *demi-plié* (полуприседание) и *grand plié* (глубокое приседание).

**pas de bourre-** означает последовательный мелкий перебор ногами в пятой позиции с продвижением вперёд, в сторону и назад.

**pas echappe-** прыжок с двух ног, во время выполнения которого меняется позиция ног в воздухе.

**rond de jambe par terre-** круговое движение работающей ноги *en dehors* и *en dedans*. Имеются разновидности: *rond de jambe*, выполняемый носком по полу (*par terre*), на высоте 45 и 90 (*en l'air*), а также с броском на 90 (*grand rond de jambe jete*).

**saute-** прыжок на двух ногах по какой-либо позиции.

**sissonne tombee-** группа прыжковых движений с двух ног на одну, имеющая множество разновидностей. *Sissonne* исполняется на среднем и большом прыжке, на месте, с продвижением и с поворотом в воздухе. V позиция, *demi-plié*, прыжок с двух

ног, проходящим движением правая sur le cou-de-pied (или у колена, в зависимости grand или petit pas). Падение на plié на левую ногу, с одновременным выниманием правой ноги на croise или efface, затем, как бы с запозданием, на plié

**Tombee**- перенесение центра тяжести с опорной ноги в demi-plié (на месте или с продвижением) на открытую ногу в одной из трёх направлений на 45 или 90. Другая нога принимает положение sur le cou-de-pied или вытянута носком в пол, на 45 и 90. Исполняется также с прыжком sis-sonne tombee, который является как самостоятельным, так и связующим, вспомогательным pas для др. прыжковых движений.

**Tour piqué**- оборот тела вокруг вертикальной оси на 360°.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №2**

**Мониторинг результативности выполнения программы.**

**Критерии оценки знаний, умений и навыков**

Низкий уровень- 1 балл. Почти не владеет практическими навыками и проявляет низкий интерес к обучению.

Средний уровень- 2 балла. Усвоил материал. Допускает незначительные ошибки. Проявляет интерес к обучению.

Высокий уровень- 3 балла. Усвоил практический и теоретический материал. Проявляет активность к обучению. Демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков.

**Классический танец**

Элементы												Сред. балл	
Позиции рук			Позиции ног					plie		Battement	Прыжки		
Подготовительная	I	II	III	I	II	III	IV	V	demi	grand	tendu	saute	

**Современный танец. Ритмопластика.**

Элементы												Сред. балл			
шаги		прыжки				акробатика				пластика					
Простой	Приставной	Через demi plie	saute	поджатые	«разножка»	«лягушка»	кульбит: вперёд на локтях	Кувырок вперёд	«берёзка»	Колесо	поддержки	растяжка	шпагат	МОСТИК	

**Народный танец**

Русский народный танец						Украинский народный танец		Греческий народный танец		Сред. балл
шаги										
С перебором	с захлёстом	с пригопом	припадание	с «молоточком»	через каблук	основной шаг	голубец	приставной	накрест	



