

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ п. ПОДТЁСОВО**

ОДОБРЕНА
Педагогическим советом

Протокол
№ 1 от 30 августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДШИ п. Подтесово
(наименование образовательного учреждения)

 **Л. Н. Кудзиева**
(подпись)

« 30 » августа 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»

**Предметы: «Гимнастика», «Ритмика и Танец», «Народно-сценический танец», «Подготовка
концертных номеров»,**

«Классический танец», «Сценическая практика»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 5 лет

Составитель: преподаватель хореографии - Бандурин И.Д.

**Обсуждена и принята на заседании методическим
советом**

Протокол № 1 от 29.08.2018г.

Обсуждена и принята на заседании методическим советом

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ п. ПОДТЁСОВО**

ОДОБРЕНА
Педагогическим советом

Протокол
№ 1 от 30 августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДШИ п. Подтесово
(наименование образовательного учреждения)
_____ Л. Н. Кудзиева
(подпись)
« 30 » августа 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»

**Предметы: «Гимнастика», «Ритмика и Танец», «Народно-сценический танец», «Подготовка
концертных номеров»,**

«Классический танец», «Сценическая практика»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 5 лет

Составитель: преподаватель хореографии - Бандурин И.Д.

**Обсуждена и принята на заседании методическим
советом**

Протокол № 1 от 29.08.2018г.

Обсуждена и принята на заседании методическим советом

Название программы	ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ХОРЕОГРАФИИ
Направленность образовательной деятельности	Художественно-эстетическая
Цель программы	- планомерное раскрытие творческих способностей детей; - создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации
Тип программы	Модифицированная
Вид программы	Профильная
Статус	Принята педсоветом
Продолжительность обучения	5 лет
Возраст учащихся	7-16 лет
Форма проведения занятий	Групповая, индивидуальная
Режим занятий	4-5 раза в неделю, 1 урок от 30мин до 40 мин.
Форма организации итоговых занятий	Экзамен, контрольный урок, концертное выступление
Количество детей в группах	4-10 человек в соответствии с возрастом детей
Форма детского объединения	Хореографическая группа

Модифицированная образовательная программа

- Разработана по примерной дополнительной общеразвивающей программы в области хореографического искусства на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры РФ от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Главный редактор: И. Е. Домогацкая, генеральный директор Института развития образования в сфере культуры и искусства, кандидат педагогических наук

Технический редактор: С. М. Пелевина, научный сотрудник Института развития образования в сфере культуры и искусства

Рецензент: О. В. Савинкова, заместитель директора по учебно-воспитательной работе Детской школы искусств имени С.Т. Рихтера города Москвы, преподаватель, заслуженный работник культуры Российской Федерации),

I. Пояснительная записка

1. Общая характеристика учебного предмета
2. Срок реализации учебного предмета,
3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета
4. Форма проведения учебных аудиторных занятий
5. Цель, задачи учебного предмета
6. Методы обучения

II. Учебно - тематические планы

ПО ВИДАМ ИСКУССТВА:

- Гимнастика, ритмика, танец.
- Классический танец.
- Народно – сценический танец.
- Подготовка концертных номеров.

В приложении:

- Беседа о хореографическом искусстве
- РАННЕЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
- Сценическая практика
- Комплексная программа по гимнастике, ритмике, танцу для 01-02 классов.

Содержание программы.

Годовые требования

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание
2. Критерии оценок

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации

VI. Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Моя образовательная модифицированная программа направлена на обучение учащихся основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития индивида.

Программа предназначена для учащихся на хореографическом отделении детской школы искусств, рассчитана на детей 5-16-летнего возраста. Срок реализации программы - 5 лет.

Актуальность моей модифицированной программы состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно - постановочной работе.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, народно-сценический. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Концептуальная идея программы состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии: классический танец, народно-сценический.

Основная цель программы состоит из следующих составляющих:

- планомерное раскрытие творческих способностей детей;
- создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации;
- постановочная работа хореографических композиций в учебных целях.

Помимо названного, цель программы сочетается с основными идеями системы дополнительного образования детей, которые мотивируют включение в процесс обучения интегрированных дисциплин. Развитие мотивации детей к познанию и творчеству через интегрированные технологии включает в себя:

- изучение основ музыкальной грамоты;
- актерское мастерство;
- элементы гимнастики;

Достижение поставленной цели предполагает постановку следующих **задач**:

1. **Обучающие** задачи заключаются в том, чтобы:

- способствовать овладению элементов гимнастики, ритмики, а также основных направлений хореографии: классическому танцу, народно-сценическому танцу, историко-бытовому танцу, современному танцу;
- обучать навыкам танцевального мастерства;
- формировать музыкально-ритмические навыки;
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник;
- сформировать навыки актерского мастерства.

2. **Развивающие** задачи подразумевают постепенное развитие физического совершенствования и привитие специальных навыков:

- координации;

- ловкости;
 - силы;
 - выносливости;
 - гибкости;
 - правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника;
 - музыкально-пластической выразительности;
- постепенно развивать специфические виды памяти: моторной, слуховой и образной;
- развить артистические, эмоциональные качества на уроках хореографии;
- развить внимательность и наблюдательность, творческое воображения через этюды, упражнения.

Воспитательные задачи направлены на то, чтобы:

- воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- сформировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению;
- привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде;
- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися;
- способствовать формированию творческой личности.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для реализации моей «Образовательной программы хореографического отделения» образовательный процесс детской школы искусств организован в рамках трех этапов:

1 этап – накопление базовых знаний и навыков.

Срок реализации – 2 года (1, 2 годы обучения)

2 этап – применение и совершенствование накопленных знаний в рамках урока и концертно-сценических мероприятий. Совершенствование исполнительского стиля

Срок реализации – 3 года (3,4,5 годы обучения)

Вступительные экзамены

Прием в Детскую школу искусств на хореографическое отделение я осуществляю в начале учебного года (сентябрь).

В Школу могут поступать дети в возрасте 5-8 лет, обладающие хорошими музыкальными и физическими данными, годные по состоянию здоровья, физически подготовленные и психологически готовые к обучению.

Прием кандидатов в Школу осуществляется по результатам конкурсных вступительных испытаний и физической подготовленности. Для кандидатов в Школу приемной комиссией проводится проверка способностей в области музыкального и хореографического искусства. Порядок и сроки проведения приемных просмотров, требования к поступающим определяются Педагогическим советом Школы.

2 этап обучения – 3, 4, 5 годы обучения (дети 9–12 лет) включает занятия по предметам – «Классический танец, народно-сценический танец», Срок освоения – 3 года. В Школу могут поступать кандидаты от 8 до 12 лет на 2 этап обучения, которые должны иметь предварительную специальную подготовку, обладать хорошими музыкальными и физическими данными, быть годными по состоянию здоровья к обучению.

По окончании хореографического отделения Детской школы искусств учащимся выдается свидетельство соответствующего образца.

Мои учебные планы всех предметов скоординированы между собой и дают возможность более эффективно строить процесс обучения с учётом индивидуальных особенностей учащихся, наиболее полно реализовывать их творческие возможности.

Форма и режим занятий

В моей программе обучение предполагает использование приоритетных форм занятий: репетиции (индивидуальные и коллективные). В репетиционно-постановочные занятия я включаю необходимое количество разделов программы самостоятельно, комбинируя их в зависимости от тематики танца и сложности его постановки.

Формы проведения занятий:

- коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);
- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- парная, предполагающая общение с двумя воспитанниками при постановке дуэтных танцев;
- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

Количественный состав групп – 1этап обучения – 10–11 человек, 2, 3 этапов обучения – 4-10 человек.

Продолжительность одного занятия для дошкольников – не более 30 мин., с 10 минутным перерывом после каждого занятия. Продолжительность занятий 2, 3 этапов обучения – 40 минут.

Механизм выявления результатов реализации программы.

В течение обучения я провожу личную аттестацию учащихся. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: балетные данные, музыкально-ритмические способности, сценическая культура.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию по предметам.

Наряду с основными методами оценки результативности обучения я применяю разработанную в школе систему контроля успеваемости и аттестации учащихся. Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации.

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется мною, так как я веду предметы.

В промежуточной аттестации мне можно определить, насколько успешно происходит развитие учащегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит 5-ти бальная система оценки успеваемости.

Полугодовые баллы выставляются по результатам текущего и промежуточного контроля успеваемости обучающегося в течение полугодия (среднеарифметический балл), если обучающийся посетил не менее 50% учебных занятий. Вопрос об аттестации обучающихся, пропустивших более 50% занятий, выносится на рассмотрение педагогического совета школы.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого из этапов обучения по всем дисциплинам и фиксируется в соответствующей документации.

Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки

Параметры	Критерии
Балетные данные	<ul style="list-style-type: none"> • осанка • выворотность • танцевальный шаг • подъем стопы • гибкость • прыжок
Музыкально-ритмические способности	<ul style="list-style-type: none"> • чувство ритма • координация движений: • нервная • мышечная • двигательная • музыкально-ритмическая координация
Сценическая культура	<ul style="list-style-type: none"> • эмоциональная выразительность • создание сценического образа

Оценке и контролю результатов обучения подлежат:

- Осанка. Для занятий танцам необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.
- Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу..
- Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.
- Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту
- Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).
- Координация движений.
- Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

Ожидаемые результаты

В соответствии с каждым этапом программы воспитанник должен освоить:

- терминологию, используемую на уроке;
- структуру и основные части урока;
- последовательность изучаемых элементов урока;
- методику изучения танцевальных движений и упражнений;
- способы соотношения данных элементов с музыкальным сопровождением.
- движения в технике танцевального направления;
- принципы составления учебных комбинаций;

Учебно - тематический план.

№ п/п	Наименование предметов	Количество часов в неделю					Экзамен (классы)
		I	II	III	IV	V	
1	Классический танец**	-	-	3	3	3	
2	Гимнастика	1	2	-	-	-	
3	Народно-сценический танец	-	3	3	3	3	
4	Беседы о хореографическом искусстве	-	-	-	1	1	
5	Ритмика и танец	4	2	-	-	-	
6	Слушание музыки и музыкальная грамота	1	1	1	1	1	
7	Музыкальная литература	-	-	-			
8	Сценическая практика***	-		0.5	0.5	0.5	
9	Предмет по выбору****	-	-	1.5			
10.	Подготовка концертных номеров	1	2	1	1	1	
Всего		7	10	10	9.5	9.5	

Пояснительная записка.

** Для проведения занятий по классическому, народно-сценическому танцу, гимнастике, ритмике и танцу в соответствии

с учебным планом предусмотрены концертмейстерские часы.

***Сценическая практика: индивидуальные занятия в расчёте на каждого учащегося.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ ПО ПРЕДМЕТАМ
И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Танцевальные направления, разделы, темы	из них		Всего
		теория	практика	
I.	ГИМНАСТИКА		33	34
1.	Упражнения для стоп		5	5
2.	Упражнения на выворотность		6	6
3.	Упражнения на гибкость вперед		6	6
4.	Развитие гибкости назад		6	6
5.	Силовые упражнения для мышц живота и спины		5	5
6.	Упражнения на развитие шага		6	6
II.	РИТМИКА			68
1.	Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности		22	22
2.	Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки		24	24
3.	Музыкально-ритмические этюды и игры		22	22
III.	ТАНЕЦ			68
1.	Шаги и бег		10	10
2.	Позиции ног и рук		10	10
3.	Элементы танцевальной азбуки		15	15
4.	Элементы русского танца		12	12
5.	Рисунки танца		12	12
6.	Перестроения в танце		10	10
IV.	ПОДГОТОВКА КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ.			34
1.	Народный русский танец		17	17
2.	Детские танцевальные композиции		17	17

ГИМНАСТИКА

Основные задачи гимнастики:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности
- развитие выносливости и постановка дыхания;
- выработка навыков высокой культуры движений.

1. Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;

2. Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

3. Упражнения на гибкость вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

4. Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

5. Силовые упражнения для мышц живота и спины

1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
2. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.
3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
4. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
5. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
6. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
7. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

6. Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции вперед.
2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину

РИТМИКА.

Тема 1. Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности

Характер музыки

- умение слушать музыку и определять её характер;
- отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный и т.д.).

Динамика (сила звука)

- forte (громко);
- piano (тихо);
- fortissimo (очень громко);
- crescendo (постепенно увеличивая силу звука);
- diminuendo (постепенно ослабляя силу звука);
- пианиссимо (pp) (очень тихо);
- фортиссимо (ff) (очень громко).

Темп (скорость музыкального движения)

- allegro (быстро);
- allegretto (довольно быстро);
- andante (не спеша);
- adagio (медленно);
- lento (очень медленно);

Метроритм (метр, музыкальный размер)

- 2/4, 3/4, 4/4, 6/8;
- такт, сильные и слабые доли такта;
- тактовые и затактовые вступления;
- тактирование в указанных размерах (дирижирование).

Строение музыкального произведения (форма, фактура)

- двухчастная, трёхчастная, куплетная формы;
- фраза;
- мотив, предложение, период;

- начало и окончание музыкальной фразы;
- понятие о вступлении, куплете, запеве и припеве;
- мелодия и аккомпанемент.

Длительности. Ритмический рисунок

- целые, половинные, четверти, восьмые, шестнадцатые;
- ритмические рисунки (сочетание указанных длительностей);
- несложное двухголосие, каноны с временным интервалом вступления голосов в 1-2 такта;
- ритмические диктанты, «ритмическое эхо» (учащиеся повторяют по памяти движением ритмический рисунок прослушанной музыки (фразы, предложения), исполненной концертмейстером на музыкальном инструменте);
- ритмические фигуры «четверть с точкой и восьмая», «восьмая с точкой и шестнадцатая».

Тема 2. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки

- **танцевальные шаги и бег** в соответствии с музыкальными длительностями и музыкальными размерами; дирижирование во время исполнения шагов:
 - танцевальный шаг в продвижении вперёд и назад;
 - шаг на полупальцах в продвижении вперёд и назад;
 - шаг с высоким подъёмом колена на всей стопе и на полупальцах;
 - лёгкий бег; бег, сгибая ноги сзади; бег, вынося прямые ноги вперёд;
 - подскоки;
 - галоп;
- **позиции ног**, смена позиций ног на новый музыкальный такт;
- **позиции и положения рук**, переводы рук из позиции в позицию; положения рук в паре;
- **положения корпуса**;
- **простейшие элементы русского (национального) танца**; ритмический рисунок в движении и музыке:
 - шаг польки;
 - русский переменный шаг;
 - припадание;
 - «ковырялочка»;
 - «гармошка»;

- **прыжки** (на двух ногах на месте, в продвижении вперёд, в повороте вокруг себя) на разные музыкальные длительности и ритмические рисунки;
- **упражнения на ориентировку в пространстве** (повороты вправо-влево, движение по линии и против линии танца, движение по диагонали); согласовывать изменение направления движения с построением музыкального произведения;
- **построения и перестроения** (рисунки в танце); смена рисунка в танце в соответствии с музыкальным периодом, предложением, фразой.

Тема 3. Музыкально-ритмические этюды и игры

(возможно использование предметов и музыкальных шумовых инструментов)

- этюды с предметами (мяч, скакалка, обруч, шарф, лента и т. д.);
- этюды с использованием детских музыкальных инструментов (бубнов, колокольчиков, маракас, ложек, барабана и т. д.);
- музыкально-ритмические этюды и танцы, сочиненные самими учащимися;
- музыкально-ритмические игры (сюжетные и ролевые).

ТАНЕЦ.

Тема 1. Шаги и бег (в продвижении вперёд)

- бытовой;
- танцевальный шаг с носка;
- шаг на полупальцах;
- боковой шаг на всей стопе по прямой позиции;
- лёгкий бег на полупальцах;
- бег с поднятым коленом «лошадки».

Тема 2. Позиции ног и рук

- I, II, III, VI (первая прямая) позиции.
- подготовительное положение рук; 1,2,3 позиции;
- переводы рук из позиции в позицию (port de bras).

Тема 3. Элементы танцевальной азбуки

- понятие опорной и рабочей ноги;
- полуприседание (demi - plies) по VI, I, II, III позициям;
- открывание (battements tendus) ноги в сторону и вперед из VI и I позиции;
- поднимание (releve) на полупальцы по VI и I позициям;

- поднимание (releve) на полупальцы в сочетании с полуприседанием;
- прыжки (temps leve) на двух ногах по VI позиции;
- открывание ноги (battements tendus) в сочетании с полуприседанием (demi-plies) в сторону и вперёд;
- движения для головы: повороты направо – налево в различном характере, вверх-вниз (с различной амплитудой), наклоны вправо-влево (к плечу);
- движения плеч и корпуса: подъем и опускание плеч, наклоны корпуса вперёд и в сторону, повороты, выводя одно плечо вперед;
- ведение рабочей согнутой ноги по опорной ноге вверх, сгибая её в колене (retere) по VI позиции;
- галоп;
- шаг польки;
- подскоки;
- соскоки в I прямую позицию;
- хлопки в ладоши соло и в паре.

Тема 4. Элементы русского (национального) танца

- положения рук русского танца (свободно опущенные вниз вдоль корпуса; на талии (вбок); «крендель» (под одну руку в паре);
- русский поклон;
- притопы;
- русский дробный ход на музыкальные длительности 1/8, 1/16;
- «гармошка»; - «ёлочка»;
- русский переменный шаг;
- выдвижение ноги в сторону и вперёд - «носок-каблук»;
- выдвижение ноги в сторону и вперёд с переводом носка на каблук с полуприседанием на опорной ноге;
- «припадание» по VI позиции в продвижении из стороны в сторону.

Тема 5. Рисунки танца

- понятие интервала в рисунке танца;
- колонна; - шеренга;
- диагональ;
- круг; - кружочки;
- «звёздочка»; - «цепочка».

Тема 6. Перестроения в танце (ориентировка в пространстве)

- повороты вправо и влево;

- движение по линии танца и против линии танца;
- движение по диагонали;
- из колонны в шеренгу;
- из колонны по одному в колонну по два;
- из колонны по два в колонну по четыре;
- сужение и расширение круга;
- «прочёс»; - «руччѐк»;
- из одного круга в несколько кружочков и обратно в один круг;
- в пары и обратно.

ПОДГОТОВКА КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ.

Народный танец - хореографические композиции, построенные на рисунках и простейших элементах русского (национального) танца.

Детские танцевальные композиции – Простые танцы на основе изученных движений и рисунков.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план по предмету « Гимнастика. Ритмика. Танец»
Режим занятий – 5 час. в неделю

№	Танцевальные направления, разделы, темы	из них		Всего
		теория	практика	
I.	ГИМНАСТИКА	1	67	68 .
1.	Теория дисциплины.	1		1
2.	Упражнения для разминки		6	6
3.	Общеразвивающие упражнения		11	11
4.	Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела		9	9
5.	Комплексы упражнений партерной гимнастики.		15	15
6.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.		12	12
7.	Комплекс статических упражнений.		14	14

II.	РИТМИКА И ТАНЕЦ	11	125	68
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Движения на середине	1	11	12
3.	Движения у станка	1	9	10
4.	«Танцевальная азбука»	1	9	10
5.	Движения в народном стиле	1	8	9
6.	Движения на построение и перестроение	1	11	12
7.	Постановка танцевальных номеров		11	11
8.	Итоговое занятие		2	2
III.	НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ.	5	97	102
1.	Основные элементы. Позиции и положения ног и рук. Preparation для рук.	1	13	14
2.	Изучение основных элементов русского танца.	1	20	21
3.	Изучение элементов белорусского танца «Бульба».	1	20	21
4.	Итоговый урок первого полугодия.		2	2
5.	Изучение основных элементов русского танца.	1	20	21
6.	Изучение элементов литовского танца «Козлик».	1	20	21
7.	Итоговый урок года.		2	2
8.	Подготовка концертных номеров.		68	68
	Всего часов:	17	255	272

Содержание по предметам.

ГИМНАСТИКА

Основные задачи гимнастики:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности
- развитие выносливости и постановка дыхания;
- выработка навыков высокой культуры движений.

Упражнения для разминки

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 — поднимание, 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;

Общеразвивающие упражнения

Упражнения, развивающие гибкость шеи:

наклоны, повороты, круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднимание, 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;

Комплексы упражнений партерной гимнастики.

Упражнения для мышц спины.

- Мостик бедрами.

Укладываемся на спину, сгибаем ноги. Стопы прижаты к полу, находятся на расстоянии равном ширине ваших бедер. Руки расслаблены, лежат вдоль туловища. Напрягите ягодичные мышцы и, отрывая таз от пола, поднимите бедра вверх

- «Собака и Птица».

Начинаем, как собака – на четвереньках. Колени на ширине бедер, руки ладонями полностью прижаты к полу, находятся на ширине плеч. Напрягите мышцы живота и

втяните живот так, чтобы спина не сгибалась и бедра не двигались. Теперь встаем в позу «птицы» – вытягиваем правую ногу назад и левую руку вперед.

- Планка на боку.

- Выпады.

Выпады улучшают координацию, что является ключом к здоровому состоянию позвоночника во время ходьбы, бега, подъема по ступенькам и продолжительного стояния на ногах.

- Поза змеи.

Это хорошее профилактическое упражнение для спины из йоги. Лежа на спине, ноги удерживайте вместе, и как можно сильнее тянитесь вверх плечами.

- Поясничные скручивания.

При выполнении нужно стараться не отрывать плечи от пола, а коленом коснуться противоположенной стороны.

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;

Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

В положении лежа на спине:

- Поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- Круговые движения голенью ног вправо, влево.
- Упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

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.

РИТМИКА И ТАНЕЦ

1. Шаги:

- равномерный бег с захлестом голени;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- танцевальный шаг
- шаг на полупальцах;
- шаг с высоким подъемом колена вперед на полупальцах
- притопы

2.- упражнения для головы:

- упражнения для плеч:
- упражнения для рук, кистей, пальцев\

3. Полуприседания по 1, 2, 3 позициям

4. Поднимание на полупальцы по 3 позиции. Па дегаже по 2 и 3 позиции

5. Прыжки на двух ногах по 1 позиции

6. Положение анфас

7. «Азбука танца» - Элементы Классического танца; - Элементы Народно — сценического танца.

8. Позиции рук в характере русского танца.

9. Русский переменный ход вперед и назад. Русский дробный ход.

10. Движения: - «Гармошка»; - «Припадание»; - «Ковырялочка»; - Припляс

11. Вальсовая дорожка.

12. Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур

13. Построения и перестроения: «Звездочки»; «Карусель»; «Плетень»; «Книжка»; - «Галочка»; - «Корзиночка»; - «Шен»

14. Построения из одного круга в два и три.

15. Упражнения на повторение движений животных

НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ.

1. Основные элементы. Позиции и положения ног и рук. Preparation для рук.

2. Изучение основных элементов русского танца.

Ходовой комплекс,

Дробные выстукивания,

Ковырялочка

3. Изучение элементов белорусского танца «Бульба».

4. Итоговый урок первого полугодия.

5. Изучение основных элементов русского танца.

Закрепление ранее изученного материала и изучение нового.

Более сложные дробные комбинации, вращения, женские трюки. Актёрская игра.

6 Изучение элементов литовского танца «Козлик».

Итоговый урок года.

Подготовка концертных номеров.

Постановка танцевальных номеров, вращения, Выработка выносливости.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план по предмету
«Классический танец. «народно-сценический танец» Режим занятий – 9
часа в неделю

№	Направления, разделы, темы	из них		По раздела м	Всего
		теория	практика		
I.	КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ	10	92		102
1.	Теория дисциплины.	3			3
2.	Постановка корпуса.	1	9		10
3.	Позиции рук: подготовительное положение	1	5		6
4.	Экзерсис у станка	3	26		29
5.	Экзерсис на середине зала		22		22
6.	Allegro.	1	29		30
	Итоговый урок				2
II.	НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ				102
1.	Теория дисциплины	3			3
2.	Повторение изученного материала				12
3.	Пляски различных областей России				17
4.	Вращения	1	16		17
5.	Элементы русского танца	1	31		32
6.	Дроби				19
VII.	Итоговый урок				2
III.	Сценическая практика		17		17
IV.	Подготовка концертных номеров.		34		34

Содержание по предмету

«КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»

- I. Теория дисциплины**
Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических pas.
- II. Постановка корпуса.**

Позиции ног: I позиция, II позиция, III позиция, V позиция,
IV позиция /как наиболее трудная изучается последней.
M.P. 4/4 /в каждой позиции стоять 2 такта/. M.P. $\frac{3}{4}$ /в каждой позиции стоять 8 тактов

III. Позиции рук: подготовительное положение

1 позиция, 3 позиция, 2 позиция /как наиболее трудная изучается последней.
Позиции рук вначале изучаются на середине зала без точного соблюдения позиций

IV. Экзерсис у станка.

1. Demi grand plie в I, II, III, V позициях
2. Battement tendu
3. Battement tendu jete
4. Rond de jambe par terre
5. Battement fondu
6. Battement frappe
7. Battement retire
8. Battement releve lent на 90 градусов и выше
9. Battement developpes
10. Grand battement jete
11. Port de bras

V. Экзерсис на середине зала

1. Deme plie en face в I, II, V позициях.
2. Battement tendu из I и V позиций во все направления.
4. Battement tendu jete из I и V позиций во все направления.
5. Ronde de jambe par terre .
7. Battement fondu .
8. Battement frappe .
9. Battement releve lent .
10. Grand battement jete .
11. Releve на п/п в I, II и V позициях.
12. I-e port de bras . Изучение поз croisée, éffacée, écartée

VI. Allegro.

1. Changement de pieds
2. Sote
3. Pas echappe
4. Pas assemble

VII. Растяжка.

Само действие представляет собой вытягивание и удлинение тела и конечностей. Это позволяет обрести и поддерживать необходимый уровень гибкости, от которого зависит подвижность как тела в целом, так и того или иного сустава в отдельности. Программа растяжки по своей сути - это обучение гибкости

НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

I. Теория дисциплины

Понятие народно-сценический и народно-характерный танец.

Упражнения у станка

1. Demi plie, grand plie на I, II и III позициях (плавное и отрывистое)
2. Battement tendu с подъёмом пятки опорной ноги, то же с demi plie и двойным ударом опорной ноги:

3. Подготовительное упражнение к flic-flac, то же на croisee и с ударом в пол.
4. Battement tendu jete с акцентом «от себя», то же с demi plie и с подъёмом опорной ноги.
5. Каблучное упражнение

6. Подготовка к верёвочке, на целой стопе и с подъёмом на полупальцы.
7. Упражнение для бедра, на целой стопе и с подъёмом на полупальцы.
9. Характерный rond de jambe.
12. Подготовка к «голубцу» (удар одной стопы о другую):
13. Grand battement developpe плавное отрывистое.
14. Grand battement developpe с одним ударом пятки.
17. Перегибы корпуса.
18. Различные port de bras в определённом характере.
19. «Голубец» - ординарный в прыжке.
20. Подготовительные движения к полуприсядкам и присядкам:
 - а) выталкивание ног на каблуки (в стороны и вперёд), на полуприседании и полном приседании;
 - б) прыжок с выносом ноги в сторону на каблук на полуприседании и на полном приседании;
 - в) подскоки на полном приседании.
21. Полуприсядки:
 - а) с выбрасыванием ноги в сторону на каблук и на воздух;
 - б) с выбрасыванием ноги вперёд на каблук.

Элементы русского танца

1. Простой ход на 1/4 такта.
 2. Народный шаркающий ход.
 3. Переменный шаг на всей стопе.
 4. Боковой ход (припадание).
 5. Повороты на месте.
 6. Сценическая форма pas de basque.
 7. Дробный ход (мелкие шаги с пристукиванием каблук или всей стопой).
 8. «Притоп».
 9. Комбинации из простейших дробных движений.
 10. Боковое движение с отскоком и выносом ноги на каблук.
 11. Навыки танца с платочком.
 12. «Верёвочка» в сочетании с пристукиванием
- Комбинации на её основе.

3. Пляски различных областей России

Элементы белорусского танца

Основные элементы танца «Лявониха»:

1. Основной ход.
2. Боковой скользящий шаг.
3. Повороты с отбросом ноги.
4. Подбивка.
5. Движения в паре.

Элементы украинского танца

1. Ход «бегунец».

2. «Голубец».
3. «Упадание».
4. «Угинание».

4. Бег по диагонали.

Выработка красивого танцевального шага,
Различные проходки, развитие координации.

5. Вращения по диагонали

Вращения в продвижении. Закрепление и отработка вращений на месте.

6. «Моталочка»

Изучение и исполнение в различных комбинациях данного движения.

8. Дробь

Изучение простых дробей, переступаний, дробные комбинации

9. Итоговый урок

Подготовка концертных номеров.

Постановка танцевальных номеров, вращения, Выработка выносливости.

Сценическая практика

1. Демонстрация танцевальных движений.
2. Музыкальная раскладка танцевальных движений.
3. Разбор особенности исполнения танцевальных движений.
4. Изучение танцевальных связок.
5. Разучивание и исполнение танцевальных связок, вариаций, этюдов в медленном, затем в нужном темпе.
6. Помощь учащимся, отстающим в освоение программы и репертуара.
7. Разучивание хореографических композиций.
8. Участие в концертных программах школы.
9. Работа над развитием пластичности и выразительности исполнения.
10. Участие в городских, районных, международных конкурсах и фестивалях.
11. Работа над осмыслением, запоминанием и оценением культуры своих движений.

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план по предмету

«Классический танец. «народно-сценический танец» Режим занятий – 9 часа в неделю

№	Направления, разделы, темы	из них		По раздела м	Всего
		теория	практика		
I.	КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ	10	126		102
1.	Теория дисциплины.	3			3
2.	Постановка корпуса.	1	9		10
3.	Позиции рук: подготовительное положение	1	5		6
4.	Экзерсис у станка	2	23		25
5.	Экзерсис на середине зала		20		20

6.	Allegro.	1	29		20
	итого				102
II.	НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ				102
1.	Теория дисциплин.				3
2.	Повторение изученного материала.		12		12
3.	Движение у станка.	2	22		24
4.	Середина		24		24
5.	Белорусский народный танец	1	19		20
6.	Украинский народный танец	1	18		19
III.	Подготовка концертных номеров.		34		34
IV.	Сценическая практика		17		17

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Повторение ранее пройденного материала. Развитие силы и выносливости ног за счет ускорения темпа исполнения, увеличения количества каждого тренируемого движения.

Продолжение развития координации: усложнение техники исполнения ранее пройденных движений, изучение новых более сложных движений, расширение их комбинирования в упражнениях.

Экзерсис у станка

1. Большие и маленькие позы: croisee, effacee, ecartee вперед и назад, II arabesque носком в пол (по мере усвоения позы вводятся в различные упражнения).
2. Battements tendus в маленьких и больших позах.
3. Battements tendus jetes:
 - в маленьких и больших позах;
 - balancoire en face.
4. Demi-rond de jambe и rond de jambe на 45° на всей стопе en dehors и en dedans.
5. Battements fondus:
 - на полупальцах;
 - с plie-releve.
6. Battements soutenus с подъёмом на полупальцы на 45° во всех направлениях.

7. Battements doubles frappes на 30° во всех направлениях.
8. Flic вперед и назад на всей стопе.
9. Petit temps relevés en dehors и en dedans на всей стопе.
10. Petits battements sur le cou-de-pied на полупальцах.
11. Pas tombe на месте, другая нога в положении sur le cou-de-pied.
12. Pas coure на всю стопу и на полупальцы.
13. Battements relevés lents и battements développés на 90°:
 - в позах croisee, effacee;
 - battements développés passé.
14. Grands battements jetés:
 - в больших позах;
 - pointée en face.
15. Relevés на полупальцы с работающей ногой в положении sur le cou-de-pied.
16. 1-е и 3-е port de bras с ногой, вытянутой на носок вперед, назад и в сторону.
17. Поворот fouette en dehors и en dedans на ¼ и ½ круга с носком на полу, на вытянутой ноге и на demi-plié.
18. Полуповороты в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с demi-plié.
19. Soutenu en tournant en dehors и en dedans по 1/2 поворота, начиная из положения носком в пол.

Середина зала

1. Большие и маленькие позы: croisee; effacee; ecartee; I, II и III arabesques (по мере усвоения позы вводятся в различные упражнения).
2. Grands plies в IV позиции в позах croisee и effacee.
3. Battements tendus в больших и маленьких позах:
 - с demi-plié в IV позиции без перехода с опорной ноги и с переходом;
 - double (с двойным опусканием пятки в II позицию).
4. Battements tendus jetés:
 - в маленьких и больших позах;
 - balancoire en face.
5. Round de jambe par terre en dehors и en dedans на demi-plié.

6. Demi-rond de jambe на 45° en dehors и en dedans.
7. Battements fondus в маленьких позах на 45° и с plie-releve en face.
8. Battements doubles frappes носком в пол en face.
9. Petits battements sur le cou-de-pied.
10. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans.
11. Battemenst releves lents в позах croisee и efacee,; в I и III arabesques.
12. Battements developpes en face во всех направлениях.
13. Grands battements jetes:
 - в больших позах;
 - pointes en face.
14. Temps lie par terre с перегибом корпуса.
15. Pas de bourree без перемены ног с продвижением из стороны в сторону носком в пол и на 45°

Allegro

1. Temps saute no IV позиции.
2. Grand changement de pieds.
3. Petit changement de pieds.
4. Pas echarpe на IV позицию.
5. Pas assemble с открыванием ноги вперед и назад en face и в маленьких позах.
6. Pas jete с открыванием ноги в сторону.
7. Sissonne fermee en face во всех направлениях.
8. Pas de chat.
9. Pas glissade в сторону.

Народно-сценический танец.

Постановка корпуса, ног, рук и головы (у станка и на середине);

- позиции ног:
 - 5 свободных; - 5 прямых; - 2 закрытых;
- позиции и положения рук:
 - подготовительное положение (руки опущены вдоль корпуса);
 - 1, 2, 3 позиции (аналогичны позициям рук в классическом танце);
 - 4-я позиция (руки на талии).

Эти позиции рук характерны для всех национальностей.

Движение у станка

Изучение движений у станка начинается лицом к палке; по мере усвоения материала – за одну руку.

1. Plie по I, II, V позициям, а также по I прямой позиции.
2. Battement tendu из V позиции «носок-каблук».
3. Battement tendu jete с pour le pied.
4. Подготовка к «веревочке» - скольжение работающей ноги по опорной.
5. Подготовка к «каблучному»: - маленькое «каблучное».
6. Flic- flac из V позиции во всех направлениях.
7. Перегибы корпуса в I прямой позиции на вытянутых ногах на всей стопе.
8. Releve lent на 90⁰ с сокращением стопы.
9. Grand battement jete, в соответствии с изучением на уроке классического танца.

Середина

Региональный танец (по выбору преподавателя)

Русский народный танец

Освоение Русского народного танца происходит в течение всего периода обучения. Русский народный танец должен быть представлен достаточно широко, так как его развитие тесно связано с историей нашего народа, с его бытом и обычаями.

1. Открывание и закрывание рук из подготовительного положения в 4-ю позицию (через 1-ю и 2-ю позиции); два положения кисти на талии:

- ладонь;

- кулачок.

2. «Гармошка» из стороны в сторону с plie и без plie.

3. «Ковырялочка» из III свободной позиции:

4. «Припадание» в сторону из III свободной позиции.

5. Подскоки.

6. Русский бег.

7. «Перескоки».

8. «Молоточки».

10. Простой русский ход с носка в продвижении вперед и назад.
11. Переменный ход в продвижении вперед и назад.
12. Поясной русский поклон.
13. Притопы:
 - одинарные;
 - двойные;
 - тройные.
14. Перетопы с «противоходом».
15. Хлопушки в парах.

Белорусский народный танец

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.
2. Основные положения рук.
Позиции ног. Основные положения в паре.
3. Предлагается изучение танцев: «Бульба», «Крыжачок» и танцев в характере польки (полька «Янка»):
 - основной ход танца «Бульба»;
 - основной ход танца «Крыжачок»;
 - притопы;
 - «перескоки»;
 - «припадание» с акцентом у колена опорной ноги.

Танцы народов Прибалтики

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.
2. Основные положения рук.
Позиции ног. Основные положения в паре, тройках.
3. Основные движения:
 - соскоки;
 - галоп и их различные состояния; прыжки с вытянутыми и поджатыми ногами.

Украинский народный танец

1. Изучение движений Закарпатских танцев. Знакомство с музыкальным материалом.

2. Основные положения рук и ног.

Положения в паре.

3. Основные движения:

- основной ход;
- приставной шаг из стороны в сторону;
- dos a dos на различных движениях.

Материал для класса мальчиков

1. Одинарные фиксирующие и скользящие хлопки и удары:

- в ладоши;
- по бедру;
- по голенищу сапога.

2. Присядки

- подготовка к присядке;
- «мячик» по I прямой и I свободной позициям;
- полуприсядка по I свободной позиции с выносом ноги на каблук в сторону в пол (на месте);
- полуприсядка по I свободной позиции с выносом ноги на воздух вперед и в сторону (на месте);
- «разножка» в сторону на ребро каблука (у палки).

3. Прыжки:

- малые и большие подскоки с двух ног на две (с вытянутыми ногами и с согнутыми в коленях ногами);
- подскок с согнутыми назад ногами и одновременным ударом ладонями по голенищам.

Украинский народный танец «Коломийка»

1. «Присядка-винт» по I прямой позиции с вырастанием на каблочки двух ног (противоход – бёдра).

2. Прыжок «разножка» (в воздухе широкая II позиция).

ПОДГОТОВКА КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ.

Классический танец

Народный танец - хореографические постановки на материале русского, белорусского, итальянского танцев («Крыжачок», «Лявониха», «Бульба», Тарантелла)

СЦЕНИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

1. Демонстрация танцевальных движений.
2. Музыкальная раскладка танцевальных движений.
3. Разбор особенности исполнения танцевальных движений.
4. Изучение танцевальных связок.
5. Разучивание и исполнение танцевальных связок, вариаций, этюдов в медленном, затем в нужном темпе.
6. Помощь учащимся, отстающим в освоение программы и репертуара.
7. Разучивание хореографических композиций.
8. Участие в концертных программах школы.
9. Работа над развитием пластичности и выразительности исполнения.
10. Участие в городских, районных, международных конкурсах и фестивалях.
11. Работа над осмыслением, запоминанием и оцениванием культуры своих движений.
12. Исполнение танцевальных вариаций, сохраняя танцевальную осанку, манеру и характер исполнения.

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план по предмету
«Классический танец. «народно-сценический танец» Режим занятий – 9 часа в неделю

№	Направления, разделы, темы	из них		По разделам	Всего
		теория	практика		
I.	КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ				102
1.	Экзерсис у станка	1	33		34
2.	Середина зала	1	33		34
3.	Allegro	1	33		34
II.	НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ				102
1.	Повторение и закрепление пройденного		11		11
2.	Движение у станка	1	15		16

3.	Середина Русский народный танец		15		15
4.	Украинский народный танец		15		15
5.	Итальянский танец «Тарантелла»		15		15
6.	Венгерский народный танец		15		15
7	Материал для класса мальчиков		15		15
III.	Подготовка концертных номеров.		34		34
1.	Русский народный танец.		12		12
2.	Молдавский народный танец.		11		11
3.	Польский народный танец.		11		11
IV.	Сценическая практика		17		17

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Экзерсис у станка

1. Demi-rond de jambe и rond de jambe на 45° на всей стопе и на полупальцах.
2. Battements soutenus на 45° с подъемом на полупальцы в маленьких позах.
3. Battements doubles fondus на 45°.
4. Flic вперед и назад с подъемом на полупальцы.
5. Battements frappes на полупальцах во всех направлениях en face и в позах.
6. Battements double frappes на полупальцах во всех направлениях en face, в позах и с окончанием в demi plie.
7. Rond de jambe en l'air на полупальцах.
8. Petit temps releve en dehors и en dedans с окончанием на полупальцы.
9. Battements developpes:
 - в позе ecartee вперед и назад;
 - attitude croisee и effacee;
 - II arabesques на всей стопе и с подъемом на полупальцы.
10. Demi-rond de jambe на 90° en dehors и en dedans на всей стопе.
11. Grands battements jetes pointes в позах.
12. 3-е port de bras - исполняется с demi-plie на опорной ноге.
13. Полуповороты на одной ноге en dehors и en dedans:

- с подменной ноги на всей стопе и на полупальцах;
- с работающей ногой в положении *sur le cou-de-pied*.

14. Полный поворот (*detourne*) к станку и от станка в V позиции с переменной ног на полупальцах.

Середина зала

1. *Rond de jambe* на 45° на всей стопе *en dehors* и *en dedans*.
2. *Battements fondus* с *plie-releve* в маленьких позах.
3. *Battements soutenus* и в маленьких позах носком в пол и на 45° на всей стопе.
4. *Battements frappes* в позах на 30°.
5. *Battements doubles frappes* в маленьких позах на 30° и с окончанием в *demi-plie*.
6. *Flic* вперед и назад на всей стопе.
7. *Pas tombe* на месте, другая нога в положении *sur le cou-de-pied*.
8. *Pas coupe* на всю стопу, другая нога в положении *sur le cou-de-pied*.
9. *Grands battements jetes pointes* в позах.
10. Поза IV *arabesque* носком в пол.
11. 4-е и 5-е *port de bras*.
12. Поворот *fouette en dehors* и *en dedans* на $\frac{1}{4}$ круга с носком на полу, на вытянутой ноге и на *demi-plie*.
13. *Preparation* к *pirouette* и *pirouette en dehors* и *en dedans* со II позиции.

Allegro

1. *Double pas assemble*.
2. *Pas echappe* по IV позицию на *croisee* с окончанием на одну ногу, другая нога в положении *sur le cou-de-pied*.
3. *Pas jete en face* и в позах.
4. *Pas coupe*.
5. *Sissonne ferme* во всех направлениях и позах.
6. *Pas de basque* вперед и назад.
7. *Sissonne ouvert* на 45° *en face* во всех направлениях.
8. *Pas emboite* вперед на 45° на месте.
9. *Pas balance* во всех направлениях и *en tournant* на $\frac{1}{4}$ круга.

Народно-сценический танец.

1. Повторение и закрепление пройденного материала в более сложных сочетаниях.
2. Усложняется координация рук, ног. Активно включается работа корпуса. Темпы движений остаются умеренными.
3. Движения объединяются в композиционно развёрнутые этюды.
4. Формируются навыки выразительного исполнения движений.
5. Изучается 5-я позиция рук (руки скрещены перед грудью, у девочек - левая рука сверху) и 6-я позиция рук (под затылок).

Движение у станка

1. Plie - добавляется резкое demi-plie.
2. Battement tendu: - с работой опорной пятки;
3. Battement tendu jete - с работой опорной пятки.
4. Подготовка к «веревочке» - разнообразные сочетания переноса ноги и поворотов бедра, вносится ритмическое разнообразие в движения.
5. «Каблучное» - маленькое во всех направлениях:
 - duple;
 - с demi-rond;
 - большое каблучное.
6. «Качалочка».
7. Rond de jambe par terre:
 - подготовка - rond de pied;
 - с выведением на носок и каблук.
8. Battement fondu:
 - на всей стопе на 45° в сторону;
 - вперед-назад с demi rond.
9. Перегибы корпуса:
 - лицом к станку с plie на полупальцах;
 - одной рукой за палку в I прямой позиции (полупальцы).
10. «Штопор».
11. Flic-flac:
 - с подскоком на опорной ноге;
 - с переходом на рабочую ногу.

12. Battement developpe на demi-plié с последующим одинарным ударом опорной пятки.

13. Grand battement jete с «ножницами» с окончанием на plié на каблук.

Середина

Русский народный танец

Усложняются сочетания ранее пройденных элементов:

1. Боковая «моталочка».

2. «Веревочка»:

- с «косичкой»;
- с «косыночкой»;
- с «ковырялочкой»;
- синкопированная;
- в повороте (по точкам).

3. Дробные выстукивания с продвижением.

4. Вращения:

- русский бег в повороте;
- через sou-de-pied с выносом ноги на каблук в стороны (на 45°- 90°).

Для девочек – работа с платочком: основные положения рук с платочком и переводы из позиции в позицию.

Украинский народный танец

1. Положения в парах, тройках.

2. Ходы хороводные: сочетания простых и переменных шагов, на полупальцы с выносом ноги на каблук.

3. Pas de basque:

- на трех переступаниях;
- на 45° вперед.

4. «Бигунец».

5. «Похид-вильный» - стелящиеся прыжки вперед в длину.

6. «Дорижка плетена» («припадание» - шаги в сторону с последующими поочередными переступаниями в перекрещенное положение спереди и сзади).

7. «Выхилиясник» с «угинанием» («ковырялочка» с наклоном головы (корпуса) вперед).

7. «Веревочка» в повороте.

8. «Подбивка» из стороны в сторону.

9. «Голубцы»:

- подряд в движении из стороны в сторону;
- с продвижением в сторону с поворотом на полкруга.

10. Подготовка к вращению и вращение на месте «обертас».

Итальянский танец «Тарантелла»

1. Основной ход с pas ballonne с последующим открыванием ноги вперед.

2. Pas balance.

3. Jete на носок с demi rond.

4. «Веер» и «веер» в повороте (разучивается у станка).

5. Шаг-подскок (одна нога поднимается в attitude вперед).

6. Соскоки на II позицию с переходом на одну ногу, другая нога в attitude вперед.

Так же с вращением в этом положении вокруг себя.

7. Поочередные выбрасывания ног вперед в attitude и с разворотом на 180° (через резкий наклон корпуса вперед и с остановкой с открытой ногой в attitude вперед).

8. Dos a dos на различных движениях.

9. Скольжение в позе arabesque (вперед, назад, вращение вокруг себя).

Венгерский народный танец

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.

2. Основные положения рук:

- на талии внутренним ребром ладони;
- «наматывание» - кисть вокруг другой кисти перед грудью (руки согнуты в локтях).

3. Ходы «чардаш» и ход «с каблука».

4. Соскоки на 1-й и 2-й прямые позиции с хлопками перед грудью.

5. «Ключ» со 2-й закрытой позиции.

6. Перескоки мягкие с ноги на ногу с «переступанием» в I прямой позиции и «в крест» назад за опорную ногу.

7. «Отскоки» назад на одной ноге (другая нога выбивается вперед на 45°).

8. Подскок на одной ноге и с двойным ударом каблука другой ноги, вынесенной вперед на 30°.

Материал для класса мальчиков

Русский народный танец

1. Тройные (строенные хлопки и удары):

- скользящий хлопок и два удара по бедру;
- скользящий хлопок и два удара по голенищам сапог;
- скользящий хлопок и два удара по голенищу сапога;
- фиксирующий хлопок и два удара.

2. «Присядки»:

- «разножка» вперед-назад с поворотом на 180°; - «закладка».

3. Прыжки с поджатыми ногами и с ударом по голенищу сапога.

Украинский народный танец

1. «Тынок» на месте и с поворотом (прыжок).
2. «Ползунок» вперед и в сторону.
3. Револьтад (разучивается у станка).
4. Большой «голубец» (разучивается у станка).

Венгерский народный танец

1. «Лего боказо» - прыжок с разведением ног в стороны и ударом внутренними ребрами сапог по I прямой позиции.

2. Хлопушки фиксирующие и скользящие:

- в ладоши;
- по бедру;
- по голенищу;
- по каблуку (простые сочетания ударов)

Подготовка концертных номеров.

1. Русский народный танец.
2. Молдавский народный танец.
4. Польский народный танец.

СЦЕНИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

1. Демонстрация танцевальных движений.
2. Музыкальная раскладка танцевальных движений.
3. Разбор особенности исполнения танцевальных движений.
4. Изучение танцевальных связок.
5. Разучивание и исполнение танцевальных связок, вариаций, этюдов в медленном, затем в нужном темпе.
6. Помощь учащимся, отстающим в освоение программы и репертуара.
7. Разучивание хореографических композиций.
8. Участие в концертных программах школы.
9. Работа над развитием пластичности и выразительности исполнения.
10. Участие в городских, районных, международных конкурсах и фестивалях;
11. Работа над осмыслением, запоминанием и оцениванием культуры своих движений.
12. Исполнение танцевальных вариаций с сохранением танцевальной осанки, манеры и характера.

Список литературы.

- Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца» М. 1964 г.
- Барышникова Т. Азбука хореографии. М., «Рольф», 2001
- Барышникова Т.К. Азбука хореографии – Спб., 2009
- Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5 – 7 лет. – М., 2008
- Богданов Г. Самобытность русского танца. М., 2002
- Ваганова А. «Основы классического танца» М. 1964.
- Васильева Т.И. «Балетная осанка» / Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 1993
- Воробьев А.П. Спортивные игры. М., Просвещение. 1973
- Волынский А. «Книга ликований. Азбука классического танца» - Л.: «АРТ», 1992
- Гай Ховард. Техника исполнения европейских танцев. М., Артис, 2003
- Головкина С.Н. «Уроки классического танца в старших классах» - М., Искусство, 1989
- Громов Ю.И. «Основы подготовки специалистов-хореографов» / учебное пособие. СПб: Типография Наука, 2006
- Дю Беке Антон. Учимся танцу за месяц. – М., 2008
- Заикин Н. Областные особенности русского народного танца. М., 2002
- Иванникова О.В. Латиноамериканские танцы. Румба, ча-ча-ча. - Донецк: «Аст», «Сталкер», 2005
- Идом Х., Кетрек Н. Хочу танцевать. - М., «Махаон», 2003
- Калугина О.Г. «Методика преподавания хореографических дисциплин» / Учебно-методическое пособие. Киров: КИПК и ПРО, 2011
- Кольцова М. М., Рузина М. С. Ребёнок учится говорить: пальчиковый игротренинг. – Спб., 2010
- Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца» Л. 1981
- Костровицкая В. С. «Школа классического танца» М. 1964
- Коротков И. М. Подвижные игры детей. – М., 2012
- Климов А. Особенности русского народного танца. М., 2002
- Климов А. Русский народный танец. М., 2002

- Красовская В.М. История русского балета. - Л., 1978
- Кох И. Основы сценического движения. – Л., 1970
- Летягова Т.В., Романова Н.Н., Филлипов А.В., Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М., 1993
- Мур Алекс. Пересмотренная техника европейских танцев. – СПб, 1993
- Матяшина А.А. Образовательная программа «Путешествие в страну «хореография»» - В кн.: Фольклор. Музыка. Театр. – театр: Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающие с дошкольниками: Программ. – метод. пособие/ Под редакцией С. И. Мерзляковой. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003
- Основы подготовки специалистов-хореографов: учебное пособие/ Ю. Громов. – СПб: Типография Наука, 2006
- Покровская Е.Г. «Принципы сочинения учебной комбинации у палки по классическому танцу» / Методическое пособие для преподавателей. Харьков, 2010
- Раздрокина Л. Танцуйте на здоровье. Танцевально-игровые тренинги. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2007
- Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. Изд. 3-е — М., 2002
- Русский балет: энциклопедия. М: Согласие , 1997
- Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Тренер. - М. 2007
- Тарасов Н.И. «Классический танец. Школа мужского исполнительства». М.: Искусство, 1987
- Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа». СПб: «Лань», 2009
- Ткаченко Т. «Народные танцы» - М. 1975
- Тарасов Н.И. «Классический танец» М. 1971
- Ткаченко Т. «Работа с танцевальными коллективами» М., 1958 г.
- Устинова Т. «Русские танцы» М. 1975 г
- Федорова Г. Танцы для развития детей. М., 2000 Филлипова А.В. - М., Филлинта: Наука, 2006
- Цацулин П.В. «Растяжка расслаблением» — М., 2008
- Шетэля В.М., Краткий словарь танцев. Под ред.
- Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы по ритмике, ритмопластике, бальным танцам. – М., 2006