**Пояснительная записка**

Данная программа по народному танцу разработана для танцевальных коллективов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения, средней общеобразовательной школы №5 на основе программы автора И.М. Фоменко рассчитана младшая группа – 1, 2, 3 класс, средняя группа – 4, 5, 6 класс, старшая группа – 7, 8, 9, 10 класс.

В основу создания данной программы положены принципы преемственности и синтеза основных хореографических дисциплин – классического танца, народно–сценического и историка–бытового. Это находит отражение уже в подготовительном классе, где задачи народно–сценического и классического танцев синхронизируются.

Данная программа включает в себя основные движения народного и классического танца и составлена с учетом специфики обучения в танцевальных коллективах, методика обучения основам народного и классического танца остается неизменной.

Весь период обучения можно разделить на четыре этапа – подготовительные, младшие, средние и старшие группы.

**Цель программы:**

♦ развивающая, личностная – развитие стойкого интереса у учеников к народному хореографическому искусству, а так же художествен – творческих способностей средствами народного, классического и гимнастических упражнений с учетом их индивидуальных способностей.

♦ образовательная профессиональная – освоение детьми основ хореографии и приобретение ими базовых знаний, качеств, навыков исполнительства с учетом возрастных способностей.

♦ воспитательная, общекультурная – расширение кругозора, образно–художественного восприятия мира, воспитание общей культуры, коллективизма и гуманизма.

**Задачи программы:**

♦ формирование правильной осанки, укрепление суставно-двига­тельного и связочного аппарата, развитие природных физических дан­ных, коррекция опорно–двигательного аппарата ребенка;

♦ ознакомление детей с историей возникновения и развития хореографического искусства;

♦ поэтапное овладение детьми каждой возрастной группы (по принципу нарастающего интереса), основами народно–сцени­ческого танца с элементами свободной пластики в игровой, образно ­ассоциативной, эмоциональной форме с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал;

♦ развитие основ музыкальной культуры, танцевальности, артистизма; эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;

♦ развитие элементарных пространственных представлений; ориен­тация детей в ограниченном сценическом пространстве, в композиционных перестроениях танцевальных рисунков–фигур;

♦ снятие мышечных «зажимов» и психологического процесса тормо­жения средствами танца; выработка баланса в системе «возбуждение­, торможение»;

♦ формирование и совершенствование коммуникативного межлич­ностного общения («исполнитель–педагог», «партнёр–партнёрша», «уча­стник–ансамбль/коллектив»);

♦ развитие репродуктивного и продуктивного воображения, фанта­зии, творчества, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала.

Предлагаемая концепция программы базируется на важнейших дидактических принципах, на которые ориентируется педагоги хореографы в работе с детьми: систематичность, доступность, после­довательность (от простого к сложному; поэтапность;) учет психофизи­ологических и возрастных особенностей: индивидуализация, нагляд­ность, научность, сознательность, активность, связь теории с практикой, межпредметность (интегративность связей), актуальность, результатив­ность, а также опирается на новейшие современные зарубежные педа­гогические идеи: «фьюжена» (сплава нескольких видов пластических на­правлений), «тьютерства» (практического «сотворчества» педагога и учеников – «нога в ногу», «рука в руку», не «над учениками, а вместе – ря­дом с ними»). **Методы и приёмы обучения**

Методы и приемы обучения, используемые в хореографической ра­боте с учениками, можно условно разделить на наглядные, сло­весные и практические.

Кроме того, в методическом арсенале педагога есть методы с ярко выраженной психолого-педагогической доминантой, а также более локальные, частные, специфические приёмы, в которых преобладает хореографическая составляющая (постановочные и исполнительские).

Хореографы–практики хорошо понимают, что такой «водораздел» методического инструментария часто носит теоретический характер.

Эффективность таких методов–приёмов в разнообразии и многообразии, в неожиданных комбинационных сочетаниях, в органичном пере­плетении, в их комплексном воздействии с активным включением в работу как можно большего числа анализаторов–рецепторов ребенка. Тогда они задействуют, возбуждают наибольшее количество мыслей, чувств и эмоций ученика, тем самым творчески инициируя, активи­зируя его к самостоятельным поступкам–действиям.

**Наглядный метод** включает в себя разнообразные приёмы:

♦ образный показ педагога;

♦ эталонный образец – показ движения лучшим исполнителем;

♦ подражание образам окружающей действительности;

♦ приём тактильно–мышечной наглядности;

♦ наглядно–слуховой приём;

♦ демонстрация эмоционально–мимических навыков;

♦ использование наглядных пособий.

**Словесный метод** состоит из многочисленных приёмов:

♦ рассказ;

♦ объяснение;

♦ инструкция;

♦ лекция;

♦ беседа;

♦ анализ и обсуждение.

♦ словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца;

♦ приём раскладки хореографического па;

♦ приём закрепления целостного танцевального движения–комбина­ции;

♦ приём словесной репрезентации образа хореографического дви­жения.

**Практический метод** обогащен комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

♦ игровой приём;

♦ детское «сотворчество»;

♦ соревновательность и переплясность;

♦ использование ассоциаций–образов, ассоциаций–метафор;

♦ комплексный приём обучения;

♦ выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);

♦ фиксация отдельных этапов хореографических движений;

♦ сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;

♦ приём пространственной ориентации;

♦ развитие основных пластических линий;

♦ музыкальное сопровождение танца как методический приём;

♦ хореографическая импровизация;

♦ приём художественного перевоплощения.

Кроме того, в работе с учениками очень эффективен и **психолого–педагогический метод:**

♦ приём педагогического наблюдения;

♦ проблемного обучения и воспитания;

♦ прием индивидуального, дифференцированного подхода к каждо­му ребёнку;

♦ прием воспитания подсознательной деятельности;

♦ прием контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация);

♦ педагогическая оценка исполнения учеником танцевальных упраж­нений.

С точки зрения возрастных психофизиологических особенностей де­тей, типологических особенностей каждого ребёнка в средней группе обучение носит наглядно-действенный характер с преоблада­нием наглядных и практических методов (показ; повторность движений; игровой; релаксации; использование пластических образов–мета­фор...).

Обучение танцу в старшей группе носит не только наглядно–действенный, но и исследовательский характер – с вкраплением абстрактных методов (заместителей реальности) – слова, а в подготовительной группе происходит ещё более яркий и интенсивный процесс рефлекторного усиления роли словом и словесными образами, а также осознанностью действий через слово (словесный метод). На этом возрастном этапе роль словесных приёмов обучения танцу повышается. Они опираются на сознание детей, (упражнение выполнит лучше и быст­рее тот, кто слушает внимательнее, более собран внутренне и т.д.).

**Задачи** обучения ***подготовительного класса*** – простейшие упражнения на координацию движений, ритмические прыжки в сочетании с хлопками, упражнения на полу (партерная гимнастика), танцевальные импровизации на музыку, различные растяжки, перегибы корпуса, также необходимо знакомство с основами музыкальной грамотой и элементами бытовых танцев игрового характера. В подготовительных классах не следует требовать от детей абсолютной выворотности, чтобы избежать завала на большой палец, отставленного таза.

**Задачи** обучения в ***младших классах*** – являются постановка ног, корпуса, рук, головы в упражнениях экзерсиса. Поскольку костно–мышечный аппарат детей не обладает достаточной силой и устойчивостью. При постановке рук, особенно кости, необходимо добиваться точного соблюдения положения рук в позициях и грамотного их перевода.

**Задачи** обучения ***средних классах*** – продолжается углубленная работа над овладением школой народного и классического танца, вводится вращение, продолжается работа по развитию умений активно слушать музыкальную тему, развивать и воплощать ее в движении.

**Задачи** обучения ***старших классах*** – процесс обучения должен быть направлен на постоянное совершенствование исполнительского мастерства. Не количество разученных упражнений, а их качество, умение раскрыть содержание образа средствами народного и классического танца является дидактической целью этого этапа обучения.

Программный материал изложен последовательно по принципу возрастающей степени трудности от простого к сложному. Для достижения стабильного результата необходимо наряду с изучением новых движений, закреплять и пройденный материал, то есть включать его в более сложные комбинации, которые вырабатывают мышечную силу, устойчивость, координацию движений, а также выносливость и волю к преодолению трудностей.

Необходимо оптимальное и равномерное распределение силовой нагрузки, как в отдельных частях урока, так и в самих упражнениях. При построении учебных уроков важна логичность сочетания движений, которая не позволит перегружать упражнения излишним количеством различных элементов и приемов.

С самого начала работы над развитием профессиональных навыков учащихся педагог должен обращать особое внимание на выразительность исполнения – музыкальность, доносимую через тело, соотнося технику самого танца с его внутренней одухотворенностью. Этому будет также способствовать целенаправленная работа педагога и концертмейстера по подбору музыкального материала, который должен восприниматься учащимися осмысленно в соответствии с музыкально–образной и метроритмической структурой музыкального сопровождения.

На основе пройденного материала в каждом классе следует осуществлять постановку двух – трех концертных номеров, используя музыкальные произведения композиторов – классиков, современных и зарубежных авторов.

Возможны постановки фрагментов из народных и классических балетов, что будет приобщать учащихся к сокровищнице мировой хореографической культуры.

**Вариант структуры урока**

*Первая часть урока (подготовительная) (15 минут):*

♦ вход учащихся в танцевальный зал (марш). Желательно выстраивать детей по росту – от меньших к большим.

♦ поклон педагогу и концертмейстеру.

*Вторая часть урока (основная) (25 минут):*

♦ работа у станка над упражнениями народного или классического танца.

♦ выход на середину зала – различные виды шагов и бега.

♦ построение детей – по кругу, по диагонали, колону, параллельные линии, шахматное построение.

♦ разучивание и отработка движений классического, народного или историко-бытового танца на середине зала.

♦ соединение в отдельные фигуры или общую композицию.

*Третья часть (заключительная) (5 минут):*

♦ поклон педагогу и концертмейстеру.

♦ выход из танцевального зала (марш).

**Построение урока по классическому танцу**

Урок состоит из нескольких разделов.

**1.*Exercic* у станка** – это комплекс движений в определенной последовательности.

**2. *Exercic* на середине зала** – это те же движения что и у станка только на середине зала в той же последовательности.

**3. *Adagio*** – в 1-м классе состоит из простейших движений: *plie, port de bras, releve lent* на 45° и *releve* на полупальцы.

**4. Allegro** – прыжки.

**5.** В женском классе после прыжков дается изучение движений на пальцах – пуантах.

**6.** Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

**Поклоны по классическому танцу**

1. Поклон женский:

а) *cnixen* – без шага, состоит из приседания на опорной ноге на месте, рабочая нога чуть сгибается в колене, заводится сзади опорной ноги.

б) *cnixen* – шаг в сторону.

в) более сложный – с шагом, и *passe par terre,* и *degaje* IVпозиции, разучивается после *temps lie par terre*.

2. Поклон мужской:

а) шаг в сторону, приставляя рабочую ногу наклонить голову вниз и поднять.

б) тоже самое, но с рукой открывая ее в сторону II позиции, а другая на талии, приставляя рабочую ногу, рука опускается вдоль корпуса, голова опускается и поднимается.

**Построение урока по народному танцу**

Урок состоит из нескольких разделов.

**1. Упражнения у станка** – это комплекс движений в определенной последовательности.

**2. Упражнения на середине зала** – это ходы, проходки, комбинации ковырякочек, маталочек, комбинация веревочка, дробные выстукивания, комбинация соскоки, перескоки.

**3. Работа, над этюдами построенная на изучаемом материале.**

**4. Трюковая часть** – вращения по диагонали.

**Поклоны по народному танцу**

**1. Кивок головой.**

**2. Маленький поклон –** корпус слегка наклоняется, делается кивок головой.

**3. Глубокий поклон.**

**4. Простой поясной на месте.**

**5. Простой поясной** – с продвижением (подходом вперед и отходом назад).

**6**. **Сложный праздничный** (хороводный) (женский).

**7**. **Сложный праздничный** (хороводный) на месте (мужской).

В женском поклоне должна ощущаться задушевность, грациозность, а в мужском – чувствоваться сила и удаль.

**МЛАДШАЯ ГРУППА**

**1-й год обучения**

**по классическому танцу**

**Задачи учебного года**

Основной задачей первого класса является постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического экзерсиса у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений. Все элементы изучаются лицом к станку, за исключением *port de bras*.

# Exercic у станка

**1. Позиции ног** – I, II, III.

**2. Позиции рук** – подготовительное положение, I, II, III (изучаются на середине зала).

**3. Demi-plie** – I, II, III позиции. Музыкальный размер: в 1-м полугодии на 2 такта по 4/4 каждое движение; во 2-м полугодии на 1 такт 4/4.

**4. Battement tendu:**

– из I и III позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер: в 1-м полугодии на 4/4 каждое движение; во 2-м полугодии на 2/4.

**5. Battement tendu с demi-plie –** из I и III позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер: в 1-м полугодии на 2 такта по 4/4 каждое движение; во 2-м полугодии на 1 такт 4/4.

**6. Passe par terre** – проведение ноги вперед и назад через I позицию. Музыкальный размер: в 1-м полугодии на 2 такта по 4/4 каждое движение; во 2-м полугодии на 1 такт 4/4.

**7.** **Понятие en dehors и en dedans.**

**Demi-rond de jambe par terre** **en dehors и en dedans** – музыкальный размер: в 1-м полугодии на 2 такта по 4/4 каждое движение; во 2-м полугодии на 1 такт 4/4.

**8. Положение ноги sur le cou-de-pied** – спереди и сзади (основные положения). Вначале изучается из положения открытой ноги в сторону, по усвоению – из положения открытой ноги вперед и назад. Музыкальный размер: в 1-м полугодии на 2 такта по 4/4 каждое движение; во 2-м полугодии на 1 такт 2/4.

**9. Положение условного sur le cou-de-pied** – спереди (изучается из положения ноги в сторону из III позиции).

**10. Releve** – на полупальцы по I, II, III позициям с вытянутых ног и с *demi-plie*. Музыкальный размер: в 1-м полугодии на 4/4 каждое движение; во 2-м полугодии на 2/4.

**11. I, III port de bras** – из I и III позиции, музыкальный размер: в 1-м полугодии на 2 такта 3/4; во 2-м полугодии на 1 такт 3/4.

**12. Перегибы** – корпуса назад, вперед, позднее в сторону (стоя лицом к станку).

**13. Battement retire** – поднимание ноги из III позиции в положение *sur le cou-de-pied* и возвращение ее в III позицию. Музыкальный размер: в 1-м полугодии на 2 такта по 4/4 каждое движение, во 2-м полугодии на 1 такт.

# Exercic на середине зала

**1.** Те же упражнения, что и у станка, в той же последовательности.

**2. Pas de bourree** – из I позиции, *en face* на месте,без продвижения, с переменной ног (изучается лицом к станку). Музыкальный размер: в 1-м полугодии на 2 такта 3/4; во 2-м полугодии на 1 такт 3/4.*en face* на месте,

**3. Releve** – на полупальцы по I, II позициям с вытянутых ног и с *demi-plie*.

**4. Pas польки** – III позиция, вперед, назад боковой, в повороте. Музыкальный размер: на 2/4.

**5. Pas chasse** – III позиция, правая нога впереди, вперед и назад. Музыкальный размер: на 2/4.

**6. Pas eleve** – III позиция, правая нога впереди, вперед и назад. Музыкальный размер: на 2/4.

**Allegro**

**1. Temps saute** – по I, II, III позициям. Музыкальный размер: в 1-м полугодии на 4/4 каждое движение; во 2-м полугодии на 2/4.

**2. Changement de pied** – перемена ног в воздухе. Музыкальный размер: на 1 такт 4/4.

**3. Pas echappe** – с остановкой на II позиции на 2 такта 4/4.

**4. Трамплинные saute** – по VI позиции.

**Знать и уметь к концу учебного года**

Учащиеся должны знать позиции ног, рук. Иметь представление о выворотности как средстве выразительности классического танца. Освоить простейшие приемы в исполнении движений. Уметь исполнять упражнения в соответствии с музыкальным сопровождением.

В конце первого года обучения учащиеся показывают открытый контрольный урок по предмету «Классический танец».

**1-й год обучения**

**по народному танцу**

**Задачи учебного года**

Основной задачей первого года обучения является постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений народно–сценического экзерсиса у станка и на середине зала. Все элементы изучаются лицом к станку.

**Упражнения лицом к станку**

**1. Позиции ног.**

а) Три выворотных – I, II, III;

б) Две закрытые:

***I-я закрытая*** – обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе, каблуки разведены в стороны;

***II-я закрытая*** – обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками, каблуки разведены в стороны.

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

**2. Поднимание на полупальцы *releve*.** Музыкальный размер: – 4/4, 2/4.

а) – поднимание на полупальцы обеих ног;

б) – поднимание на полупальцы на одной ноге.

**3. Подготовка к началу движений (***preparation***).**

**4. Полуприседания и полные приседания** – по I-ой, II-ой и III-ей выворотным позициям. Музыкальный размер: первоначально – 4/4, 3/4.

В первом полугодии изучается **первый вид приседания – *плавные полуприседания.***

**5. Переводы ног из позиции в позицию.** Музыкальный размер: – 4/4, 2/4.

а) – скольжение ногой по полу.

**6. Упражнение на развитие подвижности стопы** – из I-ой прямой позиции. Музыкальный размер: первоначально – 4/4, 3/4.

а) –с переводом работающей ноги с носка на каблук.

**7. Маленькие броски работающей ноги** – вперед, в сторону и назад по I-ой и III-ей открытым позициям. Музыкальный размер: первоначально – 4/4, 6/8.

**8. Круг ногой по полу.** Музыкальный размер: – 4/4, 3/4, 2/4.

а) – с остановками в сторону.

**9. Подготовка к «веревочке».** Скольжение работающей ноги по опорной ноге. Музыкальный размер: – 4/4, 2/4.

а) – в открытом положении на всей стопе.

**Упражнения на середине зала**

**1. Позиции и положения рук.**

Позиции рук изучаются на середине зала с самых первых уроков.

а) Семь позиций:

***I-я, II-я и III-я*** – позиции аналогично I-ой II-ой и III-ей позициям рук классического танца;

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

***V-я*** – обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу. Пальцы, собраны вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя;

***VI-я*** – обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в стороны, указательные и средние пальцы прикасаются к затылку;

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

б) Положения рук:

В противоположность позициям, положения рук чрезвычайно разнообразны и разнохарактерны, их количество не ограничено, что придает рукам необходимую национальную окраску. По своему характеру положения рук могут разделяться на следующие виды:

***Простые положения*** – руки расположены симметрично, то есть одна рука, так же как и другая.

***Сложные положения*** – расположение одной и другой руки различно.

***Комбинированные положения*** – одна рука находиться в одной из основных позиций, другая, в другой позиции или в одном из простых положений.

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

***I-е положение*** – обе руки согнуты в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и II-ой позицией, кисти находятся на уровне талии, ладони слегка повернуты вверх.

***II-е положение*** – обе руки согнуты в локтях, раскрыты в стороны на высоте между III-ей и II-ой позициями, пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

**2. Поднимание на полупальцы *releve.*** Музыкальный размер: – 4/4, 2/4.

а) – поднимание на полупальцы обеих ног;

б) – поднимание на полупальцы на одной ноге.

**3. Подготовка к началу движений (***preparation***).**

**Элементы русского народного танца**

**1. Раскрытие и закрытие рук:**

а) – одной руки;

б) – двух рук;

в) – поочередное раскрывание рук;

г) – переводы рук в различные положения.

**2. Поклоны:**

а) – одинарные (женские и мужские);

**3. Перетопы тройные**.

**4. Простой (бытовой) шаг**:

а) – вперед с каблука;

б) – с носка.

**5. Простой русский шаг:**

а) – назад через полупальцы на всю стопу;

б) – с притопом и продвижением вперед;

в) – с притопом и продвижением назад.

**6. «Ковырялочка»:**

а) – с двойным притопом;

б) – с тройным притопом.

**7. «Гармошка».**

**8. «Ёлочка».**

**9. Припадание:**

а) – в сторону по III-ей свободной позиции;

б) – вперед и назад с ноги на ногу по I-ой прямой позиции.

**10. Боковые перескоки с ноги на ногу:**

а) – по III-ей свободной позиции;

б) – по I-ой прямой позиции.

**12. Бег** на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах.

**13. Подскоки** на месте,с продвижением вперед, назад и вокруг себя.

**Присядки (для мальчиков)**

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

**Движения «Польки»**

**1. Простые подскоки польки:**

а) – на месте;

б) – вокруг себя;

в) – с продвижением вперед, назад и в сторону.

**2. Простые подскоки с хлопками.**

**3. Простые подскоки в повороте парами под руки.**

**4. Галоп в сторону.**

**Знать и уметь к концу учебного года**

Учащиеся должны знать позиции ног, рук. Иметь представление о выворотности народно–сценического танца. Освоить простейшие приемы в исполнении движений. Уметь исполнять упражнения в соответствии с музыкальным сопровождением.

В конце первого года обучения учащиеся показывают открытый урок по предмету «Народно–сценический танец».

**1-й год обучения**

**Элементы партерной гимнастики**

**∆\* *упражнение, сидя на полу***

– фиксация исходного положения;

– сгибание и вытягивание стоп;

– сгибание корпуса вперед;

– круговое движение стоп en dehors;

– круговое движение стоп en dedans;

– «Лягушка» сидя;

–наклоны корпуса вперед.

Следить за постановкой корпуса, держать апломб. Упражнения способствуют развитию гибкости корпуса вперед, вытянутости ног в коленях. И способствуют развитию выворотности бедра.

**∆\* *упражнения, лежа на спине***

– поднимание вытянутых ног вперед наверх и опускание в исходное положение (поочередно и вместе, без перерыва);

– battement jete вперед – наверх;

– grand battement jete вперед – наверх;

– «Березка».

Движения направлены на укрепление мышц брюшного пресса, спины, вытянутости ног в коленях и в стопах.

Способствует гибкости позвоночного столба, укрепляет мышцы брюшного пресса.

**∆\* *упражнения, лежа на животе***

– прогибание корпуса назад на вытянутых руках;

– «Лодочка»;

– «Птичка»;

– «Корзиночка».

Направлено на укрепление мышц спины и развитие гибкости корпуса назад. Следить за вытянутостью ног.

**∆\* *упражнения, сидя на коленях***

– прогибание корпуса назад;

– спуск с пальцев на целую стопу;

Способствует развитию гибкости корпуса назад.

Способствует вытянутости ноги в стопе, а так же фиксации положения на полупальцах.

**∆\* *упражнения, выполняемые парой (2-мя детьми)***

– прогибание корпуса назад, лежа на животе;

– поднимание корпуса и опускание его на пол с положения, лежа на спине.

Направлено на развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, а так же выворотности стоп.

Следить за тем, чтобы корпус поднялся с пола и опустился, при этом локти рук должны быть направлены точно в стороны, а не вперед.

**СТЕРДНЯЯ ГРУППА**

**2-й год обучения**

**по классическому танцу**

**Задачи учебного года**

Основные задачи второго года обучения: увеличение количества упражнений, развитие силы ног, эластичность стоп, устойчивости, техники исполнения. Внимание к точности исполнения движений.

Исполнение изученных движений одной рукой за станок. Дальнейшее изучение основных элементов классического танца. Работа над развитием музыкальности учащихся. Особое внимание к осмысленному исполнению движений. Выполнение упражнений у станка и на середине зала в позах.

# Экзерсис у станка

**1. Позиция ног** – V.

**2. Demi-plie** – V позиции.

**3. Grand plie** – по I, II и V позициям.

**4. Battement tendu:**

– *pour le pied*;

*– passe par terre;*

– с *demi-plie* в V позицию.

**5. Battement releve lent** – на 45º с I и V позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер: на 2 такта 4/4 каждое движение.

**6. Temps releve par terre (preparation для rond de jambe par terre) en dehors et en dedans.**

**7. Battement tendu jete:**

– с I и V позиции в сторону, вперед, назад;

– с *demi-plie* с I и V позиции в сторону, вперед, назад.

Музыкальный размер: в 1-м полугодии на 4/4 каждое движение; во 2-м полугодии по V позиции на 2/4.

***Примечание:*** прежде чем приступить к изучению *battement tendu jete*, изучается *battement releve lent.*

**8. Battement frappes** – в сторону, вперед, назад. В начале носком в пол, во 2-м полугодии на 45°. Музыкальный размер: в 1-м полугодии на 4/4 каждое движение, во 2-м полугодии на 2/4.

**9. Releve** – на полупальцы сV позиции с вытянутых ног и с *demi-plie.*

**10. Battement fondus** – по V позиции в сторону, вперед, назад носком в пол в 1-м полугодии; во 2-м полугодии на 25°. Музыкальный размер: в 1-м полугодии на 4/4 каждое движение, во 2-м полугодии на 2/4.

**11. Petits battement sur le cou-de-pied** – равномерный перенос ноги. Музыкальный размер: в 1-м полугодии на 4/4 каждое движение, во 2-м полугодии на 2/4.

**12. Подготовка к rond de jambe en l`air** – на всей стопе (изучение начинается со сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45°). Музыкальный размер: 1 такт 4/4, затем на 1 такт 2/4.

**13. Battement soutenu** – первоначально проучивается на всей стопе, плавное и сильное движение обеих ног с подъемом на полупальцы (в сторону, вперед, назад). Музыкальный размер: на 1 такт 4/4 каждое движение.

**14. Grand battemen jete** – с I и V позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер: на 2/4 каждое движение.

**15. Перегибы корпуса** – назад и в сторону (лицом к станку).

**16. I и III port de bras, большие позы** – как заключение к различным упражнениям.

**17. Полуповороты** – к станку по V позиции с переменой ног на полупальцах.

# Экзерсис на середине зала

**1. Положение epaulement croisee, effacee et ecarte.**

**2. Позы -** *I, II и III arabesques* (носком в пол)*.*

**3. Demi-plie** – по V позиции в *epaulement*.

**4. Demi-plie** – V позиции.

**3. Grand plie** – по I, II и V позициям.

**4. Battement tendu:**

– *pour le pied*;

*– passe par terre;*

– с *demi-plie* в V позицию.

**5. Battement releve lent** – на 45º с I и V позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер: на 2 такта 4/4 каждое движение.

**6. Temps releve par terre (preparation для rond de jambe par terre) en dehors et en dedans.**

**7. Battement tendu jete:**

– с I и V позиции в сторону, вперед, назад;

– с *demi-plie* с I и V позиции в сторону, вперед, назад.

Музыкальный размер: в 1-м полугодии на 4/4 каждое движение; во 2-м полугодии по V позиции на 2/4.

**8. Battement frappes** – в сторону, вперед, назад. В начале носком в пол, во 2-м полугодии на 45°. Музыкальный размер: в 1-м полугодии на 4/4 каждое движение, во 2-м полугодии на 2/4.

**9. Releve** – на полупальцы сV позиции с вытянутых ног и с *demi-plie.*

**10. Battement fondus** – по V позиции в сторону, вперед, назад носком в пол в 1-м полугодии; во 2-м полугодии на 25°. Музыкальный размер: в 1-м полугодии на 4/4 каждое движение, во 2-м полугодии на 2/4.

**11. Petits battement sur le cou-de-pied** – равномерный перенос ноги. Музыкальный размер: в 1-м полугодии на 4/4 каждое движение, во 2-м полугодии на 2/4.

**13. Battement soutenu** – первоначально проучивается на всей стопе, плавное и сильное движение обеих ног с подъемом на полупальцы (в сторону, вперед, назад). Музыкальный размер: на 1 такт 4/4 каждое движение.

**14. Grand battemen jete** – с I и V позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер: на 2/4 каждое движение.

**15. II port de bras** *en face* (по мере усвоения *epaulement)*.

**16. Temps lie par terre** –*epaulement croisee, effacee et ecarte*. Музыкальный размер: 4/4.

# Allegro

**1. Temps saute** – по V позиции

**2. Pas changement de pied** – по V позиции, правая впереди. Музыкальный размер: 2/4.

**3. Pas echappe** – по II позиции, *en* *face*, на *croisee et effacee.*Музыкальный размер: на 1 такт 4/4.

**4. Pas assemble** – в сторону. Музыкальный размер: 4/4. Изучается на 1 такт 4/4.

**5. Sissonne simple** – с двух ног на одну («простой»), правая нога впереди с V позиции. Музыкальный размер: 4/4. Изучается на 1 такт 4/4.

**6. Pas jete** – с двух ног на одну, правая нога сзади с V позиции. Музыкальный размер: 4/4. Изучается раздельно, в медленном темпе на 1 такт 4/4, далее слитно.

**Знать и уметь к концу учебного года**

Учащиеся должны приобрести элементарную легатированность в движениях с *demi-plie*. Освоить более сложную координацию движений, за счет комбинирования различных элементов в упражнении. Знать положения *epaulement* и позы *arabesque*. Стараться правильно и чисто исполнять упражнения.

В конце учебного года сдают экзамен по предмету «Классический танец».

**2-й год обучения**

**Элементы партерной гимнастики**

**∆\* *упражнение, сидя на полу***

– фиксация исходного положения;

– сгибание и вытягивание стоп;

– сгибание корпуса вперед;

– круговое движение стоп en dehors;

– круговое движение стоп en dedans;

– сгибание корпуса вперед в I позиции

– «Лягушка» сидя;

– раскрытие стоп в I выворотную позицию;

–наклоны корпуса вперед.

Следить за постановкой корпуса, держать апломб. Упражнения способствуют развитию гибкости корпуса вперед, вытянутости ног в коленях. И способствуют развитию выворотности бедра.

**∆\* *упражнения, лежа на спине***

– поднимание вытянутых ног вперед наверх и опускание в исходное положение (поочередно и вместе, без перерыва);

– «Лягушка» и вытягтвание ног вперед;

– «Лягушка» с вытягиванием ног в стороны;

– battement jete вперед – наверх;

– grand battement jete вперед – наверх;

– «Шпагат» в сторону;

– «Шпагат» в сторону с последующим соединением ног над полом вместе;

– «Березка».

Движения направлены на укрепление мышц брюшного пресса, спины, вытянутости ног в коленях и в стопах.

Способствует гибкости позвоночного столба, укрепляет мышцы брюшного пресса.

**∆\* *упражнения, лежа на животе***

– прогибание корпуса назад на вытянутых руках;

– «Лодочка»;

– «Птичка»;

– поднимание двух ног вытянутых назад – вверх;

– «Корзиночка».

Направлено на укрепление мышц спины и развитие гибкости корпуса назад. Следить за вытянутостью ног.

**∆\* *упражнения, сидя на коленях***

– прогибание корпуса назад;

– «Покачивание» на стопах;

– спуск с пальцев на целую стопу;

Способствует развитию гибкости корпуса назад.

Способствует вытянутости ноги в стопе, а так же фиксации положения на полупальцах.

**∆\* *упражнения, выполняемые парой (2-мя детьми)***

– прогибание корпуса назад, лежа на животе;

– поднимание корпуса и опускание его на пол с положения, лежа на спине.

Направлено на развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, а так же выворотности стоп.

Следить за тем, чтобы корпус поднялся с пола и опустился, при этом локти рук должны быть направлены точно в стороны, а не вперед.

**2-й год обучения**

**по народному танцу**

**Задачи учебного года**

Основные задачи первого года обучения: увеличение и усложнение упражнений, развитие силы ног, эластичность стоп, устойчивости, техники исполнения. Внимание к точности исполнения упражнений.

Исполнение изученных движений одной рукой за станок. Дальнейшее изучение основных элементов народно–сценического танца. Работа над развитием музыкальности учащихся. Особое внимание к осмысленному исполнению движений. Выполнение упражнений у станка и на середине зала и в этюдах.

**Упражнения у станка**

**1. Позиции ног.**

а) Три выворотных – V;

б) Две закрытые:

***I-я закрытая*** – обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе, каблуки разведены в стороны;

***II-я закрытая*** – обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками, каблуки разведены в стороны.

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

**2. Полуприседания и полные приседания.** Музыкальный размер: первоначально – 4/4, 3/4; позже – 2/4.

а) – полные приседания.

Изучается **второй вид приседания** – ***резкие полуприседания и полные приседания.***

**4. Переводы ног из позиции в позицию.** Музыкальный размер: – 4/4, 2/4.

а) – скольжение ногой по полу;

б) – броском работающей ноги на 35º.

**5. Упражнение на развитие подвижности стопы** – из I-ой прямой позиции. Музыкальный размер: первоначально – 4/4, 3/4; позже – 2/4.

а) –с переводом работающей ноги с носка на каблук.

**6. Маленькие броски работающей ноги** – вперед, в сторону и назад по I-ой и III-ей открытым позициям. Музыкальный размер: первоначально – 4/4, 6/8; позже – 3/4, 2/4.

**7. Круг ногой по полу.** Музыкальный размер: – 4/4, 3/4, 2/4.

а) – круг ногой по полу каблуком работающей ноги.

**8. Подготовка к «веревочке».** Скольжение работающей ноги по опорной ноге. Музыкальный размер: – 4/4, 2/4.

а) – в открытом положении на всей стопе;

***Усложнение подготовки к «веревочке»:***

– с поворотом колена из открытого положения в закрытое, и из закрытого в открытое;

– с двумя ударами стопой в пол.

**9. Веревочка**

а) – простая.

**10. Опускание на колено**

а) – опускание на колено у носка опорной ноги;

б) – опускание на колено с шага – на расстоянии стопы от опорной ноги.

**11. Присядка.**

а) – плавное опускание вниз.

**12. Полуприсядка.**

а) – с вынесением ноги на каблук;

б) – с выведением ноги вперед.

**13. Полная присядка.**

а) – «мяч»;

б) – «мяч» с раскрыванием ноги.

**14. Полуповороты.**

**Упражнения на середине зала**

**1. Позиции и положения рук.**

Позиции рук изучаются на середине зала с самых первых уроков.

а) Семь позиций:

***I-я, II-я и III-я*** – позиции аналогично I-ой II-ой и III-ей позициям рук классического танца;

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

***V-я*** – обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу. Пальцы, собраны вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя;

***VI-я*** – обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в стороны, указательные и средние пальцы прикасаются к затылку;

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

б) Положения рук:

В противоположность позициям, положения рук чрезвычайно разнообразны и разнохарактерны, их количество не ограничено, что придает рукам необходимую национальную окраску. По своему характеру положения рук могут разделяться на следующие виды:

***Простые положения*** – руки расположены симметрично, то есть одна рука, так же как и другая.

***Сложные положения*** – расположение одной и другой руки различно.

***Комбинированные положения*** – одна рука находиться в одной из основных позиций, другая, в другой позиции или в одном из простых положений.

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

***I-е положение*** – обе руки согнуты в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и II-ой позицией, кисти находятся на уровне талии, ладони слегка повернуты вверх.

***II-е положение*** – обе руки согнуты в локтях, раскрыты в стороны на высоте между III-ей и II-ой позициями, пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

**Элементы русского народного танца**

**1. «Веревочка»** простая.

**2. «Ключ»** простой (с переступаниями).

**Хлопки и хлопушки**

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

а) – в ладоши;

б) – по бедру;

в) – по голенищу сапога.

**Присядки (для мальчиков)**

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

2. Покачивание на приседании по I-ой прямой и свободной позициям.

3. Подскоки на двух ногах по I-ой прямой и свободной позициям.

4. Присядки на двух ногах по I-ой прямой и свободной позициям с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону.

**Белорусский народный танец и элементы танца «Крыжачок»**

1. Положения рук:

а) – положения рук в сольном танце;

б) – положения рук в парных и массовых танцах;

в) – подготовка к началу движений.

2. Притопы одинарные.

3. Подскоки на двух ногах по I-ой прямой позиции на одном месте.

4. Тройные подскоки на двух ногах по I-ой прямой позиции.

5. Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад.

6. Основной ход «Крыжачок».

7. Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед.

8. Тройные притопы с поклоном.

9. Присядка на двух ногах по I-ой прямой позиции с продвижением из стороны в сторону (для мальчиков).

**Танцы прибалтийских республик**

1. Положения рук:

а) – положения рук в сольном танце;

б) – положения рук в парных и массовых танцах;

в) – подготовка к началу движений.

**Танцы народов Севера**

***Танец «Алеуточка».***

1. Шаги зверей.

2. Птицы.

3. Дельфины.

4. Морж.

5. Пингвины.

***Хантыйские движения.***

1. Шаг по болоту.

2. Водоросли.

3. Коробочка.

4. повороты на месте в разные стороны с переменной рук.

Так же можно разучивать движения и других народов Севера.

**Знать и уметь к концу учебного года**

Учащиеся должны приобрести элементарную легатированность в движениях с полуприседанием. Освоить более сложную координацию движений, за счет комбинирования и усложнений различных элементов в упражнениях. Стараться правильно и чисто, и четко исполнять упражнения.

В конце учебного года сдается экзамен по предмету «Народно–сценический танец».

**СТАРШАЯ ГРУППА**

**3-й год обучения**

**по классическому танцу**

**Задачи учебного года**

Работа над закреплением пройденного материала и изучение нового. Внимание к точности исполнения движений. Активизация работы костно-мышечного аппарата учащихся.

Закрепляются классические позы. Продолжается работа над *port de bras*. Достигая лучшей устойчивости на целой стопе, отдельные движения переводятся на полупальцы, добиваясь дальнейшего развития устойчивости и одновременно укрепляя силу мышц ног. Вводятся элементы большого *adagio*.

# Exercic у станка

**1. Позиция ног** – IV.

**2. Demi-plie** – по IV позиции.

**3. Grand-plie** – по IV позиции.

**4. Battement tendu:**

– с V позиции в сторону, вперед, назад;

– с опусканием пятки во II позицию с IV позиции без перехода с опорной ноги.

**5. Battement tendu jete:**

– с *demi-plie* во всех направлениях;

– *piques*.

**6. Rond de jambe par terre на demi-plie en dehors et en dedans** – изучается на 2 такта 4/4, во втором полугодии на 1 такт.

**7. Rеleve –** на полупальцах в IV с вытянутых ног и с *demi-plie* с работающей ногой, согнутой на *sur le cou-de-pied.*

**8. Plie releve на 25 c demi rond de jambe.**

**9. Battement fondu et plie releve** – во всех направлениях на 45º, во 2-м полугодии на полупальцах. Музыкальный размер: на 2/4 каждое движение.

**10. Petit battement sur le cou-de-pied** – с акцентом вперед и назад, во 2-м полугодии на полупальцах. Музыкальный размер: на 2/4 каждое движение.

**11. Battement double frappe** – во всех направлениях носком в пол, во 2-м полугодии на полупальцах на 45º. Музыкальный размер: на 2/4 каждое движение.

**12. Rond de jambe en l’air en dehors et en dedans.**

**13. Battement releve lent** – на 90º с V позиции во всех направлениях.

**14. Battement developpe passe** – во всех направлениях на 45º с V позиции во всех направлениях.

**15. Battement soutenu** – на полупальцах. Музыкальный размер: на 2/4 каждое движение.

**16. Grand battement jete pique.**

**17. Полуповороты** – в V позиции от станка с переменой ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног.

**18. I и III port de bras, маленькие и большие позы croisee, effacee, ecartee** – как заключение к различным упражнениям.

**19. III port de bras –** c *demi-plie*на опорной ноге, рабочая нога вытянута на носком в пол вперед или назад.

# Exercic на середине зала

**1. Большие и маленькие позы классического танца:** ***сroisee, effacee, ecartee*; *I, II, III arabesque.***

**2. Demi-plie** – по IV позиции.

**3. Grand-plie** – по IV позиции.

**4. Battement tendu:**

– с V позиции в сторону, вперед, назад;

– с опусканием пятки во II позицию с IV позиции без перехода с опорной ноги.

**5. Battement tendu jete:**

– с *demi-plie* во всех направлениях;

– *piques*.

**6. Rond de jambe par terre на demi-plie en dehors et en dedans** – изучается на 2 такта 4/4, во втором полугодии на 1 такт.

**7. Rеleve –** на полупальцах в IV с вытянутых ног и с *demi-plie* с работающей ногой, согнутой на *sur le cou-de-pied.*

**8. Plie releve на 25 c demi rond de jambe.**

**9. Battement fondu et plie releve** – во всех направлениях на 45º, во 2-м полугодии на полупальцах. Музыкальный размер: на 2/4 каждое движение.

**10. Petit battement sur le cou-de-pied** – с акцентом вперед и назад, во 2-м полугодии на полупальцах. Музыкальный размер: на 2/4 каждое движение.

**11. Battement double frappe** – во всех направлениях носком в пол, во 2-м полугодии на полупальцах на 45º. Музыкальный размер: на 2/4 каждое движение.

**12. Rond de jambe en l’air en dehors et en dedans.**

**13. Battement releve lent** – на 90º с V позиции во всех направлениях.

**14. Battement developpe passe** – во всех направлениях на 45º с V позиции во всех направлениях.

**15. Battement soutenu** – на полупальцах. Музыкальный размер: на 2/4 каждое движение.

**16. Grand battement jete pique.**

**17. Temps lie par terre** – с перегибом корпуса.

**18. Полуповороты** – на двух ногах в V позиции на полупальцах *en dehors et en dedans* начиная с вытянутых ног и с *demi-plie*.

# Allegro

**1. Temps saute** – по IV позиции.

**2. Pas echappe** – по IV позиции *en face,на crоisee et effacee.*

**3. Grand сhangement de pied** – *en face*; во 2-м полугодии IV позиции *crоisee et effacee* (по усмотрению педагога).

**4. Petit сhangement de pied** – *en face*; во 2-м полугодии IV позиции *crоisee et effacee* (по усмотрению педагога).

**5. Grand pas echappe –** во II позиции *en face*; во 2-м полугодии IV позиции *crоisee et effacee* (по усмотрению педагога).

**6. Petit pas echappe –** воII позиции *en face*; во 2-м полугодии IV позиции *croisee et effacee* (по усмотрению педагога).

**7. Pas assemble –** в позах.

**8. Pas de basque –** по V позициивперед, назад.

**9. Pas couru** – на полупальцах.

**10. Pas coupe.**

**11. Sissonne simple en face.**

**Exercic на пальцах**

Проучевание упражнений на пальцах первоначально любого движения происходит у стана. В дальнейшем переносится на середину зала в зависимости от усвоения упражнений учащимися.

**1. Relevé** – по I, II, III позиции.

**2. Pas échappé** – во II позиции.

**3. Pas assemble – soutenu en face** – с открыванием ноги в сторону.

**4**. **Pas de bourree simple en face** – с переменной ног.

**5. Pas couru** – по VI позиции.

**Знать и уметь к концу учебного года**

Учащиеся должны освоить IV позицию в упражнениях. Уметь сохранять устойчивость корпуса в работе на середине зала. Знать основные позы классического танца. Приобрести навыки *allegro*.

В конце 1-го полугодия обучения проводится контрольный урок, а в конце третьего года сдают экзамен по предмету «Классический танец». Учащиеся третьего класса принимают участие в отчетном концерте.

**3-й год обучения**

**Элементы партерной гимнастики**

**∆\* *упражнение, сидя на полу***

– фиксация исходного положения;

– сгибание и вытягивание стоп;

– сгибание корпуса вперед;

– круговое движение стоп en dehors;

– круговое движение стоп en dedans;

– сгибание корпуса вперед в I позиции

– «Лягушка» сидя;

– раскрытие стоп в I выворотную позицию;

–наклоны корпуса вперед.

Следить за постановкой корпуса, держать апломб. Упражнения способствуют развитию гибкости корпуса вперед, вытянутости ног в коленях. И способствуют развитию выворотности бедра.

**∆\* *упражнения, лежа на спине***

– поднимание вытянутых ног вперед наверх и опускание в исходное положение (поочередно и вместе, без перерыва);

– «Лягушка» и вытягтвание ног вперед;

– «Лягушка» с вытягиванием ног в стороны;

– battement jete вперед – наверх;

– grand battement jete вперед – наверх;

– «Шпагат» в сторону;

– «Шпагат» в сторону с последующим соединением ног над полом вместе;

– «Березка».

Движения направлены на укрепление мышц брюшного пресса, спины, вытянутости ног в коленях и в стопах.

Способствует гибкости позвоночного столба, укрепляет мышцы брюшного пресса.

**∆\* *упражнения, лежа на животе***

– прогибание корпуса назад на вытянутых руках;

– «Лодочка»;

– «Птичка»;

– поднимание двух ног вытянутых назад – вверх;

– «Корзиночка».

Направлено на укрепление мышц спины и развитие гибкости корпуса назад. Следить за вытянутостью ног.

**∆\* *упражнения, сидя на коленях***

– прогибание корпуса назад;

– «Покачивание» на стопах;

– спуск с пальцев на целую стопу;

Способствует развитию гибкости корпуса назад.

Способствует вытянутости ноги в стопе, а так же фиксации положения на полупальцах.

**∆\* *упражнения, выполняемые парой (2-мя детьми)***

– прогибание корпуса назад, лежа на животе;

– поднимание корпуса и опускание его на пол с положения, лежа на спине.

Направлено на развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, а так же выворотности стоп.

Следить за тем, чтобы корпус поднялся с пола и опустился, при этом локти рук должны быть направлены точно в стороны, а не вперед.

**3-й год обучения**

**по народному танцу**

**Задачи учебного года**

Работа над закреплением пройденного материала и изучение нового. Внимание к точности исполнения движений. Активизация работы костно-мышечного аппарата учащихся.

Достигая лучшей устойчивости на целой стопе, отдельные движения усложняются подъемом на полупальцы, добиваясь развития устойчивости и одновременно укрепляя силу мышц ног.

Развитие эмоционального образного восприятия музыкального сопровождения.

**Упражнения у станка**

**1. Позиция ног – IV.**

**2. Поднимание на полупальцы *releve*.**

Музыкальный размер: – 4/4, 2/4.

а) – перекаты, через высокие полупальцы;

б) – поднимание на полупальцы с полуприседанием;

**3. Переводы ног из позиции в позицию.** Музыкальный размер: – 4/4, 2/4.

а) – переход из позиции в позицию поворотами стоп;

б) – переход из позиции в позицию через легкий прыжок.

**4. Полуприседания и полные приседания.** Музыкальный размер: – 2/4.

**5. Упражнение на развитие подвижности стопы**

Музыкальный размер: первоначально – 4/4, 3/4; позже – 2/4.

а) – с полуприседанием на опорной ноге;

б) – с добавлением второго полуприседания, в момент возврата работающей ноги в исходную позицию;

***Усложнение упражнения на развитие подвижности стопы:***

– большое всевозможное количество переводов стопы с каблука на каблук в одном направлении;

– поворот в закрытое положение с выведением ноги в сторону;

– с поворотом в закрытое положение в сторону, с полуприседанием.

**6. Маленькие броски работающей ноги** – вперед, в сторону и назад по I-ой, III-ей и V-ой открытым позициям. Музыкальный размер: первоначально – 4/4, 6/8; позже – 3/4, 2/4.

а) – с акцентом «от себя»;

б) – с акцентом «от себя» в сочетании с полуприседанием на опорной ноге.

***Усложнение маленьких бросков:***

– маленькие броски можно усложнить колющим броском (*pique*);

– с акцентом «от себя» можно усложнить одним ударом стопой в пол по V-ой позиции, через небольшое приседание.

**7. Круг ногой по полу** из I-ой выворотной позиции. Музыкальный размер: первоначально – 4/4, 3/4; позже – 2/4.

а) – круг ногой по полу каблуком работающей ноги;

б) – круг носком с вытянутым подъемом по воздуху.

***Усложнение упражнения:***

– полуприседанием на опорной ноге.

**8. Подготовка к «веревочке».** Скольжение работающей ноги по опорной ноге. Музыкальный размер: – 4/4, 2/4.

а) – простая с поочередными переступаниями;

б) – с подниманием на полупальцы опорной ноги;

в) – с полуприседанием на опорной ноге.

***Усложнение подготовки «Веревочки»:***

– с поворотом колена к станку может исполняться и с подъемом на полупальцы;

– можно исполнять с поворотом бедра внутрь и наружу, производя из без опускания на пол – непрерывно.

**9. «Веревочка»**

а) – простая;

б) – двойная.

***Усложнение «веревочки»:***

– простая «веревочка» с переступанием вперед на всю стопу или на каблук;

– с двойным ударом, с переступанием вперед на всю стопу или на ребро каблука.

**10. Каблучное упражнение.** Музыкальный размер: – 4/4, 2/4.

а) – свынесением рабочей ноги на каблук от щиколотки опорной ноги;

***Усложнение каблучного упражнения:***

– вынесением работающей ноги в сторону поочередно то на каблук, то на носок, на слегка присогнутых ногах.

**11. Низкие и высокие** **развороты работающей ноги.** Музыкальный размер: – 4/4, 3/4, 2/4.

а) – на всей стопе на 45°.

**12. Раскрывание ноги на 90º.**

а) – на всей стопе на 90º.

**13. Упражнение с ненапряженной стопой.** Музыкальный размер: – 4/4, 2/4.

а) – мазки «от себя» и «к себе» по I-ой прямой позиции;

б) – поочередные движения двумя ногами вперед по I-ой прямой позиции;

в) – мазки по I-ой прямой позиции с подскоком на опорной ноге.

***Усложнение упражнения с ненапряженной стопой:***

– с ударом подушечкой стопы работающей ноги;

– с двумя переступаниями на низких полупальцах.

**14. Дробные выстукивания.** Музыкальный размер: – 2/4.

а) – притопы;

б) – с полуприседанием.

***Виды дробей:***

а) – выстукивание всей стопой по полу.

**15. Большие броски работающей ногой на 90°.** Музыкальный размер: – 4/4, 3/4, 2/4.

а) – броском работающей ноги на 90°.

***Усложнение больших бросков:***

– первый вид может быть усложнен полуприседанием на опорной ноге.

**16. Повороты и полуповороты:**

а) – плавный поворот на обеих ногах по V-ой открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах.

**17. Перегибы и наклоны корпуса.** Музыкальный размер: – 4/4, 3/4, 2/4.

а) – перегибы корпуса назад;

б) – перегибы корпуса вправо и влево.

**18. Растяжка** из I-ой прямой позиции в полуприседание и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку. Музыкальный размер: – 3/4, 4/4.

**19. Опускание на колено**

а) – опускание на колено с прыжка – у носка или каблука опорной ноги.

**20. Присядка**

а) – резкое опускание вниз.

**21. Полуприсядка.**

а) – с остановкой на каблуках по II-ой позиции;

б) – «растяжка» через II-ую закрытую позицию в стороны на каблуки;

в) – «растяжка» вперед – назад.

**22. Полная присядка.**

а) – с «растяжка» в сторону;

б) – с подниманием согнутой ноги до колена опорной ноги.

**Упражнения на середине зала**

**Элементы русского народного танца**

**1. Поочередное раскрывание рук** (приглашение). Музыкальный размер: – 4/4, 2/4.

**2. Движение рук с платком** из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-е, и в 5-ю позицию.

**3. Бытовой шаг с притопом.**

**4. «Шаркающий шаг»:**

а) – каблуком по полу;

б) – полупальцами по полу.

**5. «Переменный шаг»:**

а) – с притопом и с продвижением вперед и назад;

б) – с фиксацией одной ноги около икры другой и с продвижением вперед и назад.

**6. «Девичий ход»** с переступаниями.

**7. Боковое «припадание»:**

а) – с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги;

б) – с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.

**8. Перескоки** с ноги на ногу по III-ей свободной позиции и с продвижением в сторону.

**9. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест** – накрест на носок или ребро каблука. На месте и с отходом назад.

**10. «Моталочка»** в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.

**11. «Веревочка»:**

а) – простая с поочередными переступаниями;

б) – с двойным ударом полупальцами;

в) – двойная с поочередными переступаниями.

**12. «Ковырялочка» с подскоками.**

**13. «Ключ» простой на подскоках.**

**14. Дробные движения:**

а) – простая дробь на месте;

б) – тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) на месте и с продвижением вперед;

в) – простая дробь полупальцами на месте;

г) – дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.

**15. Присядка переноситься на середину зала.**

**16. Хлопки и хлопушки для мальчиков:**

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

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

в) – поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади;

г) – по голенищу сапога спереди крест – на крест.

**17. Прыжки с обеих ног** (обе ноги согнуты в коленях назад) **для мальчиков.**

**Элементы украинского народного танца**

Музыкальный размер: – 4/4, 2/4.

1. Позиции и положение ног.

2. Позиции и положение рук.

3. Положение рук в парном и массовом танце.

4. Подготовка к началу движения.

5. Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские и мужские).

6. Притоп.

7. **«Веревочка»:**

а) – простая;

б) – с переступаниями;

в) – в повороте.

8. **«Дорижка простая»** (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом.

9. **«Дорижка плетёна»** (припадание) с продвижением в сторону со сменой позиций, вперед и назад в перекрещенном положении.

10. **«Выхилястник»** с **«угинанием»** («ковырялочка с открыванием ноги»).

11. **«Бигунец».**

12. **«Голубец»** на месте и с продвижением в сторону.

**Итальянский сценический танец «Тарантелла»**

Музыкальный размер: – 6/8.

**1. Положение ног, характерные для танца.**

**2. Положение рук в танце.**

**3. Движение рук с тамбурином:**

а) – удары пальцами и тыльной стороной ладони;

б) – мелкие непрерывные движения кистью «трель».

**4. Скольжение на носок вперед в открытое положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в полуприседании (на месте, с продвижением назад).**

**5. Шаг с ударом носком по полу с полуповоротом корпуса с продвижением назад:**

а) – с последующим ударом носком по полу и одновременно поскоком на опорной ноге на месте и с продвижением назад.

**6. Бег тарантеллы на месте и с продвижением вперед.**

**7. Шаг на месте и одновременным броском и сгибанием ноги в колене.**

**8. Перескоки с ноги на ногу.**

**9. Подскоки в полуприседании на полупальцах по III-ей свободной позиции на месте и в повороте.**

**10. Соскок двумя ногами во II-ой свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене перед собой на крест другой.**

**Знать и уметь к концу учебного года**

Учащиеся должны освоить IV-ую позицию в упражнениях, повороты. Уметь сохранять устойчивость корпуса в работе на середине зала.

В конце учебного года сдается экзамен по предмету «Народно–сценический танец».

Учащиеся третьего класса принимают участие в отчетном концерте.

**Терминология классического танца**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **термин** | **транскрипция** | **Перевод и значение** |
| **Battement** | батман | биение, отбивание |
| **Tendu** | тандю | натянутый, напряженный |
| **Battement tendu** | батман тандю | равномерные движения натянутой ноги |
| **Plie** | плие | приседание |
| **Demi** | деми | половина, маленький |
| **Demi - plie** | деми-плие | половина приседания; сгибание одного или двух коленей без отрыва пятки или пяток от пола |
| **Rond** | ронд | круг |
| **Jambe** | жамб | нога |
| **Par** | пар | через, сквозь, в, по |
| **Terre** | тэрр | земля |
| **Rond de jambe par terre** | ронд дэ жамб парр тэрр | круг ногой по земле |
| **En dehors** | ан дэор | вперед |
| **En dedans** | ан дэдан | назад |
| **Passe** | пассэ | проводить, миновать |
| **Passe par terre** | пассэ пар тэрр | проведение по земле |
| **Port** | пор | нести, носить |
| **Bras** | бра | руки |
| **Port de bras** | пор дэ бра | упражнение для рук, перевод рук из основной позиции или положения в другую позицию или положение |
| **Cou-de-pied** | ку-дэ-пье | положение ступни работающей ноги на щиколотке опорной ноги |
| **Frappe** | фраппэ | ударить, бить, стучать |
| **Releve** | рэлэвэ | поднимать, приподнимать |
| **Jete** | жэтэ | бросать, кидать |
| **Battement tendu jete** | батман тандю жэтэ | бросок натянутой, напряженной работающей ноги на высоту 25°, 30°, 45° и возвращение ее в исходное положение |
| **Pique** | пике | колоть, уколоть, задеть |
| **Battement tendu pour le pied** | батман тандю пур ли пье | упражнение для ступни натянутой, напряженной работающей ноги |
| **Fondu** | фондю | таять, растворять |
| **Petit** | пти | маленький, мелкий |
| **Grand** | гранд | большой |
| **Grand plie** | гранд плие | большое приседание |
| **Preparation** | прэпарасьон | подготовка к упражнению |
| **Praparation k rond de jambe par terre** | прэпарасьон к рон дэ жамб пар тэрр | подготовка к упражнению круг ногой по земле |
| **Pas** | па | шаг |
| **Pas de bourre** | па дэ буррэ | набор мелких шагов чеканного или слитного характера |
| **En face** | ан фас | лицом, прямо к зрителям |
| **Epaulement** | эпольман | положение тела в пол оборота к зрителю с головой, повернутому к выдернутому вперед плечу |
| **Crouse** | круазэ | скрещивать |
| **Efface** | эффасэ | стирать, сглаживать |
| **Ecarte** | экартэ | отодвигать, отстранять |
| **Saute** | сотэ | скакать, прыгать, взлетать в воздух |
| **Changement** | шанжман | изменение, перемена |
| **Cangement de pitds** | шанжман дэ пье | перемена ног в воздухе |
| **Temps leve saute** | тан лие сотэ | кратковременные прыжки в воздух и возвращение в исходную позицию |
| **Pas balance** | па балянсэ | качаться, балансировать |
| **Pas chasse** | па шассэ | скользить |
| **Pas echappe** | па эшаппэ | ускользать, вырываться |
| **Pas de basque** | па дэ баск | подпрыгивание и опускание на обе ноги |
| **Pas eleve** | па элэвэ | поднимать, поднять |

**Тематический план младшая группы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п.п.** | **Название изучаемого предмета** | **I-я**  **четверть** | **II-я**  **четверть** | **III-я**  **четверть** | **IV-я**  **четверть** | **И того:** |
| **1.** | Терминология. | 0,5 |  |  | 0,5 | 1 |
| **2.** | Народно–сценический танец. | 2 | 2 | 1 | 1 | 6 |
| **3.** | Классический танец. | 4,5 | 5 | 4,5 | 4 | 18 |
| **4.** | Гимнастические упражнения. | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 |
| **5.** | История хореографического искусства. |  |  | 3 | 2 | 5 |
| **6.** | Репетиционная работа. | 2 | 5 |  | 3 | 10 |
| **7.** | Организационно–воспитательная работа. | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 2 |
| **8.** | Концертная деятельность. |  | 3 |  | 1 | 4 |
| **9.** | И того по программе: | 14,5 | 20,5 | 14 | 17 | 66 |

**Тематический план средняя группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п.п.** | **Название изучаемого предмета** | **I-я**  **четверть** | **II-я**  **четверть** | **III-я**  **четверть** | **IV-я**  **четверть** | **И того:** |
| **1.** | Терминология. | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 1,5 |
| **2.** | Народно–сценический танец. | 2 | 2,5 | 2,5 | 1,5 | 8,5 |
| **3.** | Классический танец. | 4,5 | 5 | 4,5 | 4 | 18 |
| **4.** | Гимнастические упражнения. | 5 | 4 | 5 | 4,5 | 18,5 |
| **5.** | История хореографического искусства. |  |  | 3 | 2 | 5 |
| **6.** | Репетиционная работа. | 2 | 5 | 0,5 | 3 | 10,5 |
| **7.** | Организационно–воспитательная работа. | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 2 |
| **8.** | Концертная деятельность. |  | 3 |  | 1 | 4 |
| **9.** | И того по программе: | 14,5 | 20,5 | 16 | 17 | 68 |

**Список литературы**

1.Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л., 2017г.

2. Барышникова Т. Азбука хореографии - М., 2019г.

3. Богаткова Л.Н. Танцы для детей. – М.: Детгиз, 2016г.

4. Ваганова А. Основы классического танца. - С.-П.,2019г.

5. Валькова Р.А. Методическая рекомендация по современному танцу. -  
Курган, 2020г.

6. Вальков В.А. Поиски и решения. Методические рекомендации для руководителей хореографических коллективов. - Курган, 2017г.

7. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев.- Ростов на Дону.: Феникс, 2018г.

8. Джазовые танцы./ Авт.-сост. Е.В. Диниц.-М.: АСТ, 2017г.

9. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов на Дону: Феникс, 2017г.

10. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. - Челябинск, 2017г.

11. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.- М.: Гном-Пресс, 2019г.

12. Латиноамериканские танцы./ Авт.-сост. О.В. Иванникова.- М.: АСТ, 2018г.

13. Левин М.В. Гинастика в хореографической школе. - М., 2018г.

14. Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. - Минск, 2016г.

15. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017г.

16. Народные танцы./ Авт.-сост. О.В. Иванникова.- М.: АСТ, 2018г.

17. Никитин Н. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М., 2016г.

18. Панферов В. Основы композиции танца.- Челябинск: ЧГАКИ, 2019г.

19. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М., 2017г.

20. Полетков С.С. Основы современного танца. - Ростов- на - Дону, 2016г.

21. Прутова Т.В., Беликова A.M., Кветная О.В. Учите детей танцевать. - М.,2018г.

22. Современный бальный танец. Учебное пособие. Под редакцией В.М. Стриганова и В.И. Уральской. М.: Просвещение, 2016г.

23. Устинова Т. Н. Избранные русские танцы. – М.: ВЛАДОС, 2016г.

24. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс.- С-П.,2018г.

25. Шевлюга С, Горяинова О. Самоучитель испанских и цыганских танцев. Фламенко. – Ростов - на - Дону,2015г.