



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного  
округа-Югры  
Администрация города Пыть-Ях  
МБОУ СОШ №5

РАССМОТРЕНО  
руководитель МО

  
И.А.Ахметьянов

Протокол №1  
от "26" 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
председатель методического  
совета

  
И.В.Ильиных

Протокол № 1  
от "26" 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ СОШ №5

  
Е.В.Хахулина

Приказ № 360 - О  
от "27" 08 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
«Акварельки» 1-4 классы

Составитель: Кадерова Наталья Алексеевна,  
учитель хореографии

г.Пыть-Ях, 2024 год

## 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 историко-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 также художественно – 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 иницируя, 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 классов* – 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 классов* – 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 занятия**

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

- ◆ вход учащихся в танцевальный зал (марш). Желательно выстраивать детей по росту – от меньших к большим.
- ◆ поклон педагогу и концертмейстеру.

*Вторая часть (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 занятия по классическому танцу

Занятие 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) *snixen* – без шага, состоит из приседания на опорной ноге на месте, рабочая нога чуть сгибается в колене, заводится сзади опорной ноги.
- б) *snixen* – шаг в сторону.
- в) более сложный – с шагом, и *passe par terre*, и *degaje IV* позиции, 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 занятия по народному танцу

Занятие состоит из нескольких разделов.

1. **Упражнения у станка** – это комплекс движений в определенной последовательности.
2. **Упражнения на середине зала** – это ходы, проходки, комбинации ковырялочек, 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*.

#### Ехерсис 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.

#### Ехерсис 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 echange** – 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 ног 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 находится 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**

#### ***Δ\* 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.

#### ***Δ\* 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.

#### ***Δ\* 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.

#### ***Δ\* 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.

#### ***Δ\* 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.

## СРЕДНЯЯ 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*;

– *passee par terre*;

– с *demi-plie* в V позицию.

5. **Battement releve lent – на 45° 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 с V** 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. Полуобороты – к станку по V позиции с переменной 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 45° 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 frappees* – 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 с V 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 echange* – 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 отдельно, 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**

##### ***Δ\* 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.

##### ***Δ\* упражнения, лежа на спине***

- поднятие вытянутых ног вперед наверх и опускание в исходное положение (поочередно и вместе, без перерыва);
- «Лягушка» и вытягивание 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.

##### ***Δ\* упражнения, лежа на животе***

- прогибание корпуса назад на вытянутых руках;
- «Лодочка»;
- «Птичка»;
- поднятие двух ног вытянутых назад – вверх;
- «Корзиночка».

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

### **Δ\* 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.

### **Δ\* 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 ног по полу;
- б) – броском работающей ноги на 35°.

**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. Веревоочка**

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 раскрытием 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 находится 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. «Веревоочка» простая.

2. «Ключ» простой (с переступаниями).

#### **Хлопки и хлопнушки**

Хлопки и хлопнушки – 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*.

#### **Ехерсис 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. **Releve** – 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 с demi rond de jambe.**
9. **Battement fondu et plie releve** – во всех направлениях на 45°, 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 45°. Музыкальный размер: на 2/4 каждое движение.
12. **Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans.**
13. **Battement releve lent** – на 90° с V позиции во всех направлениях.
14. **Battement developpe passe** – во всех направлениях на 45° 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 переменной 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** – с *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: croisee, 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. **Releve** – 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 с demi rond de jambe.**
9. **Battement fondu et plie releve** – во всех направлениях на 45°, 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 45°. Музыкальный размер: на 2/4 каждое движение.
12. **Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans.**
13. **Battement releve lent** – на 90° с V позиции во всех направлениях.
14. **Battement developpe passe** – во всех направлениях на 45° 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 croisee et effacee*.
- 3. Grand changement de pied** – *en face*; во 2-м полугодии IV позиции *croisee et effacee* (по усмотрению педагога).
- 4. Petit changement de pied** – *en face*; во 2-м полугодии IV позиции *croisee et effacee* (по усмотрению педагога).
- 5. Grand pas echappe** – во II позиции *en face*; во 2-м полугодии IV позиции *croisee et effacee* (по усмотрению педагога).
- 6. Petit pas echappe** – во II 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 позиции вперед, назад.
- 9. Pas couru** – на полупальцах.
- 10. Pas coupe.**
- 11. Sissonne simple en face.**

### **Exercis 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**

#### **Δ\* 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.

#### ***Δ\* упражнения, лежа на спине***

- поднимание вытянутых ног вперед наверх и опускание в исходное положение (поочередно и вместе, без перерыва);
- «Лягушка» и вытягивание 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.

#### ***Δ\* 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.

#### ***Δ\* 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.

#### ***Δ\* 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 «Веровочки»:**

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

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

**9. «Веровочка»**

а) – простая;

б) – двойная.

**Усложнение «веровочки»:**

– простая «веровочка» 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) – с вынесением 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 90°.**

а) – на всей стопе на 90°.

**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 раскрытие 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 хлопучки 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. **«Выхиялестник»** 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 положение 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 поскачком 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
<b>Battement</b>	батман	биение, отбивание
<b>Tendu</b>	тандю	натянутый, напряженный
<b>Battement tendu</b>	батман тандю	равномерные движения натянутой ноги
<b>Plie</b>	плие	приседание
<b>Demi</b>	деми	половина, маленький
<b>Demi - plie</b>	деми-плие	половина приседания; сгибание одного или двух коленей без отрыва пятки или пяток от пола
<b>Rond</b>	ронд	круг
<b>Jambe</b>	жамб	нога
<b>Par</b>	пар	через, сквозь, в, по
<b>Terre</b>	тэrr	земля
<b>Rond de jambe par terre</b>	ронд дэ жамб парр тэrr	круг ногой по земле
<b>En dehors</b>	ан дэор	вперед
<b>En dedans</b>	ан дэдан	назад
<b>Passe</b>	пассэ	проводить, миновать
<b>Passe par terre</b>	пассэ пар тэrr	проведение по земле
<b>Port</b>	пор	нести, носить
<b>Bras</b>	бра	руки
<b>Port de bras</b>	пор дэ бра	упражнение для рук, перевод рук из основной позиции или положения в другую позицию или положение
<b>Cou-de-pied</b>	ку-дэ-пье	положение ступни работающей ноги на щиколотке опорной ноги
<b>Frappe</b>	фраппэ	ударить, бить, стучать
<b>Releve</b>	рэлэвэ	поднимать, приподнимать
<b>Jete</b>	жэтэ	бросать, кидать
<b>Battement tendu jete</b>	батман тандю жэтэ	бросок натянутой, напряженной работающей ноги на высоту 25°, 30°, 45° и возвращение ее в исходное положение
<b>Pique</b>	пике	колоть, уколоть, задеть
<b>Battement tendu pour le pied</b>	батман тандю пур ли пье	упражнение для ступни натянутой, напряженной работающей ноги
<b>Fondu</b>	фондю	таять, растворять
<b>Petit</b>	пти	маленький, мелкий
<b>Grand</b>	гранд	большой
<b>Grand plie</b>	гранд плие	большое приседание
<b>Preparation</b>	прэпарасьон	подготовка к упражнению
<b>Prparation k</b>	прэпарасьон к рон дэ	подготовка к упражнению круг

<b>rond de jambe par terre</b>	жамб пар тэрр	ногой по земле
<b>Pas</b>	па	шаг
<b>Pas de bourre</b>	па дэ буррэ	набор мелких шагов чеканного или слитного характера
<b>En face</b>	ан фас	лицом, прямо к зрителям
<b>Epaulement</b>	эпольман	положение тела в пол оборота к зрителю с головой, повернутому к выдернутому вперед плечу
<b>Crouse</b>	круазэ	скрещивать
<b>Efface</b>	эффасэ	стирать, сглаживать
<b>Ecarte</b>	экартэ	отодвигать, отстранять
<b>Saute</b>	сотэ	скакать, прыгать, взлетать в воздух
<b>Changement</b>	шанжман	изменение, перемена
<b>Cangement de pitds</b>	шанжман дэ пье	перемена ног в воздухе
<b>Temps leve saute</b>	тан лие сотэ	кратковременные прыжки в воздух и возвращение в исходную позицию
<b>Pas balance</b>	па балянсэ	качаться, балансировать
<b>Pas chasse</b>	па шассэ	скользить
<b>Pas echappe</b>	па эшаппэ	ускользать, вырываться
<b>Pas de basque</b>	па дэ баск	подпрыгивание и опускание на обе ноги
<b>Pas eleve</b>	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	Итого:
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.	Итого 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	Итого :
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.	Итого 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. Гимнастика 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 А.М., 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.