

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования Центр искусств городского округа город Салават
Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Центр искусств» г. Салавата
Е.В.Сергеева
Приказ № 66/2
от «25» августа 20 25 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Объединения «Росинка»**

Возраст детей: 7-15 лет
Срок реализации: 7 лет
Составитель:
Устимова Анна Владимировна,
педагог дополнительного образования

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете и
рекомендовано к утверждению
Протокол № 1
от «25» августа 20 25 г.

г. Салават
2025

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности разработана с учетом:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устава МБУДО «Центр искусств» г.Салавата;
- Лицензии МБУДО «Центр искусств» г.Салавата на образовательную деятельность;
- Образовательной программы МБУДО «Центр искусств» г.Салавата

Танец – вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально- организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний мир человека, его лирико-романтические отношения, героические поступки, показывает национальную, стилевую и историческую принадлежность.

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Врачи-физиологи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Регулярные занятия способствуют улучшению циркуляции крови и снабжению тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса. С точки зрения медицины танцы – это лекарство от стрессов и депрессий, а также профилактика таких заболеваний, как гипертония и ишемическая болезнь сердца.

Отличительные особенности программы «Росинка» заключаются в самой структуре программы, в её содержательной части, в организационно- педагогической основе обучения:

-групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;

-обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а так же более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к *саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию*.

Дополнительная образовательная программа «Росинка» отнесена к программам художественной направленности. Ее цель и задачи направлены на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование его учебно-предметной, социальной, информационно-коммуникативной, креативной компетентностей, на формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

Необходимость и актуальность программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении современного танца. Современный танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Общеразвивающая программа «Росинка» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Цель программы: создание условий для раскрытия творческого потенциала обучающихся и повышения их технического мастерства и выразительности.

Задачи

обучающие:

1. формирование знаний об основных хореографических понятиях;
2. формирование знаний по исполнению экзерсиса у станка и на середине;
3. обучение навыкам постановочной и концертной деятельности;

развивающие:

1. формирование и развитие специальных навыков и умений по хореографии;

2. формирование и развитие познавательного интереса к хореографическому искусству и общей культуры личности;
3. формирование и развитие способностей к самостоятельной и коллективной работе;
4. развитие коммуникативных способностей обучающихся через учебно-практическую деятельность;
5. развитие способности творческого выполнения практической деятельности;
6. развитие способности использовать приобретённые предметные знания и опыт практической деятельности для решения задач реальной жизни;

воспитательные:

1. воспитание эстетического восприятия;
2. воспитание всесторонне развитой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
3. создание условий для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей;
4. формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению (готовности к трудовой деятельности).

Программа рассчитана на обучающихся 6-15 лет.

Срок реализации программы: 7 лет.

Запись в коллектив осуществляется без специальных отборочных мероприятий, желание мальчиков и девочек танцевать – это и есть основной отборочный критерий.

Численный состав группы:

- 1-4 года обучения – по 15 человек;
- 4-7-й года обучения – по 10 человек;

Количество учебных часов:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год

2- 7 года обучения -3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год

Занятия носят индивидуальный и коллективный характер.

Танцевальные произведения из репертуарного плана могут меняться в зависимости от контингента обучающихся, их способностей, интересов, творческого видения педагога и детей.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Индивидуальная форма занятий предоставляет возможность учитывать возрастные и индивидуальные способности обучающихся.

Коллективная форма работы – основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, связанных с выявлением идейно-художественного содержания изучаемого хореографического произведения, его творческим воплощением, а также способствует достижению исполнительского мастерства ансамбля в целом.

ТИПЫ ПЛАНИРУЕМЫХ ЗАНЯТИЙ

Учебные занятия в объединении «Росинка» проходят в традиционных и нетрадиционных формах.

Традиционные	Нетрадиционные
1. вводное занятие; 2. изучение нового материала; 3. формирование умений и навыков; 4. закрепление и развитие знаний, умений и навыков; 5. практическая работа; 6. самостоятельная работа; 7. комбинированное занятие; 8. повторительно-обобщающее занятие; 9. контрольное занятие (срез знаний).	1. занятие – игра; 2. занятие – сказка; 3. занятие – путешествие; 4. занятие – конкурс; 5. видеопрактикум; 6. видеосеминар; 7. аукцион знаний; 8. работа над творческим проектом; 9. защита творческого проекта.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

В ходе реализации программы дети расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

В результате обучения по программе учащиеся будут **знать:**

- специальную терминологию;
- основные сведения по истории народного и современного танца;
- основные стили и жанры хореографии.
- основы техники исполнения движений народного, современного и классического

танца

- современные формы, стили и техники танца.

Учащиеся будут **уметь:**

- исполнять основные движения народного, современного и классического танцев т;
- грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей ;
- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;

- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей хореографии;

- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

Иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития хореографии;
- о тенденциях развития современного и народного танца.

МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

За период обучения в хореографическом коллективе учащиеся получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностическими методиками. Согласно нормативным документам по дополнительному образованию, диагностика проводится на трёх этапах: в начале, в середине и в конце учебного года. Дополнительными средствами контроля являются участие в концертах, фестивалях, конкурсах, промежуточный и итоговый контроль.

Диагностика по программе включает: начальную, промежуточную, итоговую. Начальная диагностика проводится при приеме детей и в начале учебного года. Промежуточная диагностика проводится в середине года (декабрь) и при переходе на следующий год обучения (май). Итоговая – при окончании программы.

Диагностика охватывает предметные, метапредметные, личностные результаты (*самостоятельность, социальная и творческая активность, старание и прилежание*) и качества исполнительской деятельности – творческого продукта – танца.

Основной формой предъявления результата является танцевальный номер. В диагностике по программе танцевальный номер оценивается по следующим критериям:

- музыкальность и ритмичность исполнения,
- техничность исполнения,
- синхронность исполнения,
- линии и пластика,
- артистизм исполнения,
- культура артиста.

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа, опрос, наблюдение Прослушивание на репетициях Праздничные мероприятия Концерты, фестивали Зачеты Конкурсы	Грамоты Дипломы Журнал Портфолио Анкеты Тестирование Протоколы диагностики	Конкурсы, фестивали Праздники Концерты Зачеты

Учебный план

1 год обучения

№	Название разделов	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1	Ритмика	72	10	62	
2	Гимнастика	72	10	62	
		144	20	124	

2 год обучения

№	Название раздела	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Гимнастика	26	10	16	
2	Классический танец	62	10	52	Контрольное занятие
3	Современный (бальный)танец	26	10	16	Контрольное занятие
4	Народно-сценический танец	62	10	52	Контрольное занятие
5	Сценическая практика	40	-	40	Концертное выступление
		216	40	176	

3 год обучения

№	Название раздела	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
---	------------------	-------	--------	----------	---------------------------

1	Гимнастика	26	10	16	
2	Классический танец	62	10	52	Контрольное занятие
3	Современный (бальный)танец	26	10	16	Контрольное занятие
4	Народно-сценический танец	62	10	52	Контрольное занятие
5	Сценическая практика	40	-	40	Концертное выступление
		216	40	176	

4 год обучения

№	Название раздела	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Гимнастика	26	10	16	
2	Классический танец	62	10	52	Контрольное занятие
3	Современный (бальный)танец	26	10	16	Контрольное занятие
4	Народно-сценический танец	62	10	52	Контрольное занятие
5	Сценическая практика	40	-	40	Концертное выступление
		216	40	176	

5 год обучения

№	Название раздела	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Гимнастика	26	10	16	
2	Классический танец	62	10	52	Контрольное занятие
3	Современный (бальный)танец	26	10	16	Контрольное занятие
4	Народно-сценический танец	62	10	52	Контрольное занятие
5	Сценическая практика	40	-	40	Концертное выступление
		216	40	176	

6 год обучения

№	Название раздела	Всего	Теория	Практика	Формы
---	------------------	-------	--------	----------	-------

					аттестации/ контроля
1	Гимнастика	26	10	16	
2	Классический танец	62	10	52	Контрольное занятие
3	Современный (бальный)танец	26	10	16	Контрольное занятие
4	Народно-сценический танец	62	10	52	Контрольное занятие
5	Сценическая практика	40	-	40	Концертное выступление
		216	40	176	

7 год обучения

№	Название раздела	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Гимнастика	26	10	16	
2	Классический танец	62	10	52	Выпускной экзамен
3	Современный (бальный)танец	26	10	16	Выпускной экзамен
4	Народно-сценический танец	62	10	52	Выпускной экзамен
5	Сценическая практика	40	-	40	Концертное выступление
		216	40	176	

Содержание программы

1 год обучения РИТМИКА

Элементы музыкальной грамоты

теория

Этот раздел предусматривает приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, воспитание чувства ритма и музыкального слуха посредством ритмических упражнений.

практика

Музыкальное вступление; начало и конец музыкальной фразы; жанры в музыке; характер музыкального произведения; выделение сильной и слабой доли; музыкальные размеры: 2/4; 4/4; динамические оттенки в музыке; темп музыкального произведения.

Основы танцевального искусства

теория

Раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков, развитие физических данных необходимых для занятий, овладение большим объёмом новых движений, развитие координации, формирование осанки, знакомство с рисунками танца.

практика

Учебный поклон по VI–III позиции ног; основные позиции ног; основные позиции рук; танцевальный бег, переменный бег с поднятием колена вверх, ножницы вперед, назад; подскоки: на месте, по точкам, в продвижении, в паре; боковой галоп; прыжки в различных сочетаниях. Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций ("змейка", "воротики", "спираль" и др.)

Элементы классического танца

теория

Классический танец используется с целью развития гибкости, силы мышц ног и туловища. Упражнения являются прекрасным средством для формирования осанки и культуры движений.

практика

Позиции рук: подготовительное положение, I позиция рук предварительно усваиваются положение кисти рук; постановка корпуса по VI, I, III позиции ног на середине зала; па польки по III позиции ног, понятие «опорной» и «рабочей» ноги; demi-plie, releve по IV позиции ног.

Элементы народно-сценического танца

теория

Этот раздел способствуют развитию таких качеств личности, как трудолюбие, самоконтроль, выносливость, терпение, самостоятельность, ответственность за результат своей деятельности.

практика

Позиции рук и preparation, положение рук на талии, положение рук в паре; танцевальные шаги в русском народном танце: танцевальный шаг, приставной шаг с ударом в VI позицию ног, шаг с каблука, мягкий шаг на п/пальцах; одинарные и тройные притопы; «ёлочка», «ковырялка» с приставкой в позицию; хлопушки одинарные, двойные; простые присядки.

Детские танцы

теория

Воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-метро-ритм, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения. Воспитывает коммуникативные способности детей, развивает чувство «локтя партнера», группового, коллективного «ансамблевого» действия.

практика

Учебно танцевальные композиции: «Полька», «Веселый натюрморт», «Вару-Вару»

ГИМНАСТИКА

теория

Данный раздел содержит знакомство с названиями групп мышц, их значений в гимнастике; названий движений, показ движений, рассказ о правильности их исполнения.

практика

Общая разминка по кругу

- Бытовой шаг
- Танцевальный шаг с носка
- Шаг с перекатом с пятки на носок
- Ходьба на носках
- Ходьба на пятках
- Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы
- Ходьба, высоко поднимая колени
- Марш (с поворотом головы, хлопками)
- Подскоки
- Галоп
- Простой шаг. Восстановление дыхания.

Общеразвивающие упражнения в положении стоя

1. Упражнения для развития гибкости шеи

- Наклон головы вперёд и назад.
- Наклон головы вправо и влево.
- Повороты головы к правому и левому плечу
- Круговые движения головой

2. Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевых и лучезапястных суставов

- Подъёмы и опускания плеч
- Круговые движения плечами
- Упражнение «замок» вперёд
- Упражнение «замок» наверх
- Круговые движения локтевых суставов
- Одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев
- Вращательные движения кистями рук.

3. Упражнения на развитие гибкости позвоночника

- «Ножницы» вертикальные
- Упражнение «замок»
- Наклоны корпуса вперёд-назад с прогибом и округлением спины
- Наклоны корпуса в стороны

4. Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов

- Приседания по 6 позиции
- Горизонтальные круговые движения коленями

5. Упражнения на развитие голеностопа

- Подъём стоп, не отрывая пяток от пола
- Подъёмы на полупальцы и спуски
- Приседания, не отрывая пяток от пола
- Приседания и подъём на высокие полупальцы
- Прыжки, не касаясь пятками пола

6. Упражнения на расслабления

- Напряжение и расслабление мышц шеи, спины, рук, ног, всего корпуса.

Партерная гимнастика

1. Упражнения для эластичности мышц стопы, ахилловых сухожилий, подколенных мышц (лёжа на спине).

- Вытягивание и сокращение подъёма стопы по 6 позиции
- Развороты стоп с вытянутым и сокращённым подъёмом в 1 позиции
- Вращательные движения стопами внутрь и наружу
- Медленное поднимание вытянутых ног на 45°
- Поочерёдное резкое поднимание ног на 90° и медленное опускание

2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности коленного сустава

- Разворот стопы, бедра и голени внутренней стороной наружу
- Круговые движения ног в коленном суставе
- Упражнение «велосипед»

3. Упражнения для мышц брюшного пресса

- Поочерёдный и одновременный подъём выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе
- Подъём корпуса в положение «сидя» с вытянутыми вперёд руками
- Приподнимание головы от пола (увидеть стопы)

4. Упражнения на развитие гибкости позвоночника и мышц спины

- Упражнение «маленький мостик» - приподнимание позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылке
- Прогиб корпуса с опорой на локти без отрыва крестца и головы от пола
- Касание пола согнутыми коленями справа и слева от туловища (с поворотом головы в противоположную сторону)
- Упражнение «малая свечка»
- «Большая свечка»
- Перекаты на спине

5. В положении лёжа на животе

- Подъём верхней части туловища над полом (руки в стороны)
- Поднимание обеих ног над полом
- Упражнение «лодочка»
- Упражнение «Кольцо» (с касанием головой стоп, согнутых в коленях)
- Упражнение «бутон»
- Упражнение «мостик»

6. В положении стоя « на четвереньках»

- Упражнение «кошка»

7. Упражнение для развития танцевального шага

- Упражнение «лягушка» в положении лёжа на животе с поднятием и прогибом назад корпуса
- Упражнение «лягушка» в положении сидя и наклоном корпуса вперёд
- Наклоны корпуса вперёд в положении сидя, ноги сомкнуты
- Упражнение «циркуль»
- Выпрямление согнутых в коленях ног (корпус наклонить вперёд, руки просунуть под колени)
- Полушпагат
- Шпагат продольный и поперечный

Прыжки

- Прыжки по 6 позиции с вытягиванием стоп в воздухе
- Прыжки с разножкой
- Прыжки с поджатием

2 год обучения ГИМНАСТИКА

теория

Данный раздел предполагает устную информацию и наглядный материал о развитии мышц, правильности исполнения упражнений, названия и виды упражнений.

практика

Общая разминка по кругу

- Шаги (бытовой шаг, шаг с носка, с пятки) с добавлением хлопков и поворотов головы
- Ходьба на носках и пятках с чередованием
- Марш со сменой направлений
- Шаги с подъёмом ноги, согнутой в колене
- Лёгкий бег на полупальцах
- Бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях
- Подскоки
- Галоп

Общеразвивающие упражнения в положении стоя

1. Упражнения для улучшения гибкости шеи (наклоны, повороты, круговые движения)

2. Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса:

- Подъёмы и спуски плеч
- Вращения плеч
- Обнять себя за плечи, стараясь поднять локти повыше и продвинуть пальцы рук как можно ближе к позвоночнику
- Упражнение «замок» с правой и с левой руки
- Махи прямыми руками вверх

3. Упражнения для эластичности мышц кисти и предплечья:

- Сжатие кистей в кулак и разжатие их, широко разводя пальцы
- Последовательное сгибание пальцев, начиная с мизинца и разгибание их в обратном порядке

- Круговые вращения кистями
- Круговые вращения «от локтя»

4. Упражнение на развитие гибкости позвоночника:

- Круговые движения туловищем вправо и влево
- Наклоны корпуса вправо, влево, вперёд, назад
- «Скручивание» корпуса вправо и влево

5. Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

- Приседания не отрывая пяток от пола
- Горизонтальные вращения коленями

6. Упражнения на развитие голеностопа:

- Подъём стоп, не отрывая пяток от пола
- Подъёмы на полупальцы и спуски
- Приседания, не отрывая пяток от пола
- Приседания и подъём на высокие полупальцы
- Прыжки, не касаясь пятками пола

Партерная гимнастика

1. Упражнения для эластичности мышц стопы, ахилловых сухожилий, подколенных мышц:

- Вытягивание и сокращение стоп (при сокращении слегка отделить пятки от пола)
- Развороты стоп с вытянутым и сокращённым подъемом в I позиции ног
- Вращательные движения стопами внутрь и наружу

2. Упражнения для развития выворотности ног:

- Упражнение «лягушка» в положении сидя.
- Упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперёд
- Упражнение «выворотная складочка»
- Упражнение «паучок»

3. Упражнения для мышц брюшного пресса

- Медленный подъём ног вверх из положения «лёжа на спине», поочерёдно сокращая и вытягивая стопы
- Упражнение «ножницы» горизонтальные
- Упражнение «ножницы» вертикальные
- Подъём корпуса из положения «лёжа» в положение «сидя» (с помощью рук)

4. Упражнения на развитие гибкости позвоночника и мышц спины

В положении лёжа на животе

- Подъём верхней части туловища над полом (руки в стороны)
- Поднимание обеих ног над полом

- Упражнение «лодочка»
- Упражнение «Кольцо» (с касанием головой стоп, согнутых в коленях)
- Упражнение «бутон»
- Упражнение «малая свечка»
- «Большая свечка»
- Перекаты на спине
- Упражнение «плуг» из положения «лёжа на спине»
- «Мостик» из положения «лёжа»

5. Упражнение для развития танцевального шага

- Упражнение «циркуль»
- Выпрямление согнутых в коленях ног (корпус наклонить вперёд, руки просунуть под колени)
- Махи прямыми ногами в положении лёжа на спине
- Упражнение «обратная лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу
- Полушпагат на правую и левую ноги
- Поперечный шпагат

Прыжки

- Прыжки по VI позиции с вытягиванием стоп в воздухе со скакалкой
- Прыжки с разножкой
- Прыжки с поджатием

БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ

1. Теоретическая подготовка

- инструктаж по технике безопасности на учебном занятии, правила поведения в учреждении;
- общие теоретические понятия и терминология бального танца, особенности исполнения каждого танца и др.
- основные понятия муз. сопровождения (вступление, ритм, темп и т.д.).

2. Техничко-тактическая подготовка бальным танцам

Европейские танцы

- основной шаг танца «Падеграс», положения рук и др.
- реверансы танца «Падеграс».
- «обводка» танца «Падеграс»

Медленный вальс

- подъемы и опускания;
- упражнения с хлопками;
- растяжка по точкам, «волна»;
- «квадрат»

Латино-американские танцы

Ча-ча-ча

- шассе в сторону;

- основное движение;
- раскрытие

3. Общая подготовка – Разминка

- *игроритмика* – специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- *игрогимнастика*- строевые приемы (повороты направо, налево);
- *перестроения для танцев* (линии, хоровод, шахматы, змей, круг);
- ***общеразвивающие упражнения:***
 - на носках, каблуках;
 - перекаты стопы;
 - высоко поднимая колени;
 - выпады;
 - ход лицом и спиной;
 - бег с подскоками;
 - галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног.

Задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, выработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

4. Специальная подготовка – Хореография

Элементы классического танца:

1. Основные позиции рук:

- подготовительная;
- первая;
- вторая;
- третья

2. Основные позиции ног:

- естественная;
- первая;
- вторая;
- третья;
- шестая

3. Упражнения для ног:

- «плие»;
- «батман тандю»;

4. Упражнения на гибкость, работу стоп, растяжки.

5. Развивающие танцы:

Диско-танцы – изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, входящие в программу:

Бесконтактные - «Стирка», «Локомотив», «Слоненок».

Контактные - «Модный рок», «Диско», «Полька».

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как социально-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

теория

Теоретические знания даются в процессе занятия

практика

Постановка ног, рук, головы на середине зала и у станка. Позиции ног (I, II, III), позиции рук (подготовительное положение, I, III позиции). Понятие опорной и рабочей ноги. Переходы из позиции в позицию.

Экзерсис у балетного станка

теория

Методика исполнения движения, французские названия и их перевод

практика

Demi-plie по I, II, III позиции; Battements tendu из I позиции в сторону, вперед, назад; Battements tendu jete из I позиции в сторону, Battement releve lents из I позиции в сторону на 45°. Положение ноги cou-de-pieds (основное). Медленное поднимание ноги в сторону на 45°, позднее 90°. Большие махи в сторону на 90°.

Упражнения на середине зала

Упражнения для развития выворотности стоп (круговые вращения, сокращения по VI позиции, по I позиции сидя и лежа на животе); упражнения для развития выворотности коленного сустава (одновременное и поочередное сгибание ног, развернуть в выворотное положение), упражнения для укрепления мышц пресса (сокращение и расслабление ягодичных мышц, поднимание ног на 25°, 45°, 90°, махи ногами на 90°)

Танцевальные движения

Танцевальный шаг, бег, галоп, подскок на месте и с продвижением, хлопки, полька.

Прыжки

Трамплинные прыжки по VI позиции, прыжок-разножка, поджатые прыжки.

НАРОДНО - СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Основные понятия:

1. Позиции ног:
 - две прямых;
 - три свободных.
2. Позиции рук:
 - две классические;
 - две специальные.
3. Положения корпуса, головы, ног, рук, кистей.
4. Подготовка к началу движения, окончание движения.
5. Направления движения.

Элементы танцев и их комбинирование

Русский танец:

- Основные позиции и положения ног и рук.
- Основные направления движения и рисунки.

1. Раскрывание и закрывание рук:

- двух рук;
- одной руки.

2. Поклоны:

- на месте (без движения рук);
- с продвижением вперед и отходом назад (с движением рук).

3. Простой (бытовой) шаг:

- вперед с носка;
- вперед с каблука;
- назад через полупальцы на всю стопу.

4. Подскоки:

- на месте;
- в продвижении;
- в повороте.

5. Танцевальный бег:

- простой, с высоким подниманием колена;
- тройной, с высоким подниманием колена;

6. Прыжки:

- простые, с поочередным вынесением ног вперед, в сторону;
- поджатые простые, с продвижением, в повороте.

Танцы прибалтийских республик:

Эстонские, литовские, латышские танцы не очень сложны технически и доступны для усвоения детьми. Композиции этих танцев и их игровое содержание помогают развить координацию и выразительность.

Отличительная черта литовских танцев – продуманность построения. По своему характеру спокоен или сдержанно-оживлен. Движениям свойственна простота и непосредственность

1. Положения корпуса и рук (в сольных и парных танцах).

2. Основные движения (построены на подскоках по I прямой позиции, которые исполняются подряд, с подставкой, в повороте и беге с переводом ног на пятку и др. в линиях)

3. Галоп:

- прямой;
- боковой в разных направлениях, в повороте, с притопами.

Этюдная работа.

3 год обучения ГИМНАСТИКА

теория

Данный раздел предполагает устное объяснение и наглядный показ упражнений, объяснение усложнений ранее изученных упражнений, объяснение терминологии.

практика

Общая разминка по кругу

- Ходьба
 - с носка
 - с пятки

- с высоким подниманием колена
- Марш на месте и в продвижении
- Лёгкий бег на полупальцах
- Танцевальный бег
- Галоп

Общеразвивающие упражнения в положении стоя

- Наклоны, повороты, вращения головы
- Подъёмы, спуски и вращения плеч
- Сжатие кистей в кулак и разжатие их, широко разводя пальцы
- Последовательное сгибание пальцев, начиная с мизинца и разгибание их в обратном порядке
- Круговые вращения кистями
- Круговые вращения «от локтя»
- Круговые движения туловищем вправо и влево
- Наклоны корпуса вправо, влево, вперёд, назад. Одинарные и тройные
- «Скручивание» корпуса вправо и влево
- Приседания не отрывая пяток от пола
- Горизонтальные вращения коленями
- Подъём стоп, не отрывая пяток от пола
- Подъёмы на полупальцы и спуски
- Приседания, не отрывая пяток от пола
- Приседания и подъём на высокие полупальцы
- Прыжки, не касаясь пятками пола

Партнерная гимнастика

1. Упражнения для эластичности мышц стопы, ахилловых сухожилий, подколенных мышц

- Сокращение и вытягивание стоп по прямой позиции и выворотню
- Вращательные движения стопами внутрь и наружу
- Приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°
- Упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп

2. Упражнения для развития выворотности ног

- Поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу
- Упражнение «Лягушка»
- Упражнение «складочка»
- Упражнение «паучок»
- Упражнение «обратная лягушка» с помощью партнёра
- В положении сидя по-турецки:
 - подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук
 - выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части

3. Упражнения для мышц брюшного пресса

- Медленный подъём ног вверх из положения «лёжа на спине», поочерёдно сокращая и вытягивая стопы

- Упражнение «ножницы» горизонтальные

- Упражнение «ножницы» вертикальные

- Упражнение «дощечка» из положения стоя на коленях

4. Упражнения на развитие гибкости позвоночника и мышц спины

- Концентрация и релаксация

- Перекаты на спине

- Наклоны корпуса вправо-влево из положения «лёжа на спине», руки за головой

- Подъёмы верхней части туловища из положения «лёжа на животе»

- Поочерёдное и одновременное поднятие ног из положения «лёжа на животе»

- Упражнение «лодочка»

- Упражнение «Кольцо» (с касанием головой стоп, согнутых в коленях)

- Упражнение «бутон»

- Упражнение «полумостик» с коленей

- Упражнение «кольцо» (прогиб назад с обхватом коленей)

5. Упражнение для развития танцевального шага

- Упражнение «циркуль»

- Выпрямление согнутых в коленях ног (корпус наклонить вперёд, руки просунуть под колени)

- Махи прямыми ногами в положении лёжа на спине

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

- Лёжа на животе вывести ногу по полу в сторону и рукой притянуть её к себе при этом, не отрывая живот от пола

- Шпагат на правую и левую ноги

- Поперечный шпагат

Растяжка у станка

- Держась за станок махи ногами вперёд, назад, в сторону

- Работа в паре. Выведение ноги

Акробатические элементы

- Мостик, колесо

БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ

1. Теоретическая подготовка

- инструктаж по технике безопасности на учебном занятии, правила поведения в учреждении;

- общие теоретические понятия и терминология бального танца, особенности исполнения каждого танца;

- основные понятия музыки (вступление, ритм, темп и т.д.).

2. Техничко-тактическая подготовка балльным танцам

Европейские танцы

Медленный вальс

- закрытые перемены;
- малый квадрат;
- квадрат по четвертям;
- упражнения с хлопками;
- повороты правый и левый в линиях.

Латино-американские танцы

Самба

- пружинка;
- основное движение (правое и левое);

Ча-ча-ча

- шассе в сторону;
- основное движение;
- раскрытие вправо-влево, вперед-назад;
- повороты на месте влево и вправо;
- упражнения с хлопками.

3. Общая подготовка – Разминка

- ***игроритмика*** – специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- ***игрогимнастика***- строевые приемы (повороты направо, налево и др.);
- ***перестроения для танцев*** (линии, хоровод, шахматы, змей, круг др.);
- ***общеразвивающие упражнения:***
 - на носках, каблуках;
 - перекаты стопы;
 - высоко поднимая колени;
 - выпады;
 - ход лицом и спиной;
 - бег с подскоками;
 - галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног и др.

Задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, выработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

4. Специальная подготовка – Хореография

Элементы классического танца:

1. Основные позиции рук:

- подготовительная;
- первая;
- вторая;
- третья;

2. Основные позиции ног:

- естественная;
- первая;
- вторая;

- третья;
- шестая;

3. Упражнения для ног:

- «плие»;
- «батман тандю» и др. спец. движения.

4. Упражнения на гибкость, работу стоп, растяжки.

5. Развивающие танцы:

Диско-танцы – изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, входящие в программу:

Бесконтактные - «Стирка», «Локомотив»

Контактные - «Модный рок», «Диско», «Полька».

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как социально-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

6. Танцевальная подготовка

Индивидуальная работа:

- с учениками, не усваивающими пройденный материал;
- с парой, перед выступлением, концертом, конкурсом и т.п.

Постановочная и концертная деятельность.

Практика.

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Экзерсис у балетного станка

теория

Термины изучаемых упражнений на французском и русском языке, правила исполнения движений.

практика

Все движения исполняются лицом к станку.

1. Постановка корпуса (4/4, 3/4).
2. Позиции ног – V, IV (4/4, 3/4).
3. Позиции рук – II (4 такта 4/4, 16 тактов 3/4).
4. Demi-plie по V позиции (2 такта 4/4, 4 такта 3/4, 1 такт 4/4).
5. Battements tendus:
 - из V позиции в сторону, вперед, назад (4 такта 4/4, 2 такта 2/4, 1 такт 4/4);
 - с demi-plie из V позиции;
 - passe par terre по I позиции (2 такта 4/4).
6. Battements tendus jetes
 - из V позиции в сторону, вперед, назад (2 такта 2/4, 1 такт 2/4);
 - с demi-plie из V позиции (4 такта 2/4, 2 такта 2/4).
7. Понятие направлений en dehors et en dedans.
8. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans (по четверти круга) 2 такта 4/4, 8 тактов

3/4, 1 такт 4/4.

9. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans (2 такта 4/4) по точкам.

10. Положение ноги sur le cou-de-pied (основное, условное спереди, условное сзади) 2 такта 4/4.

11. Battements fondus в сторону, вперед, назад носком в пол лицом к станку, позднее на 45° (2 такта 4/4).

12. Battements frappes в сторону, вперед, назад носком в пол (2 такта 2/4).

13. Battements releve lents на 45° вперед, назад (2 такта 4/4, 4 такта 3/4).

14. Petits battements (перенос ноги равномерный) 2 такта 2/4.

15. Grands battements jetes из I позиции вперед, назад (2 такта 2/4, 1 такт 4/4)

Экзерсис на середине зала

теория

Правила исполнения движений

практика

1. Позиции рук – III.

2. Port de bras: I, II.

Следующие упражнения выполняются лёжа на гимнастических ковриках:

3. Позиции ног: I, II.

4. Battements tendus (позиции выворотню):

- вперед, в сторону (лёжа на спине);
- назад, в сторону (на животе).

5. Battements tendus jetes:

- вперед, в сторону (лёжа на спине);
- назад, в сторону (на животе).

6. Passe (колени в сторону) одной ногой, двумя ногами.

7. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans (лёжа на спине).

8. Battements releve lents на 45° :

- вперед, в сторону (лёжа на спине);
- назад, в сторону (на животе).

9. Grands battements jetes вперед (лёжа на спине).

Allegro

1. Temps leve saute по I, II, III позиции (1 прыжок на 1 такт, 2 прыжка на 1 такт)

2. Прыжок-разножка, вперед-назад

3. Pas echarpe на II позицию (с остановками в позиции).

НАРОДНО - СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Элементы танцев и их комбинирование

Русский танец:

1. Поочередное раскрытие рук, различные сочетания.

2. Переменный ход:

- с остановкой;
- с подставкой;
- в повороте;

3. Боковой ход:
 - с подставкой;
 - с выносом ноги на каблук;
4. Соскоки на месте;
5. Вращения на подскоках на месте;
6. Полуприсядки (для мальчиков) по прямой позиции;
7. Хлопки и «хлопушки» (для мальчиков):
 - в ладоши;
 - по бедру;
8. Прыжки (поджатый, разножка).

Башкирский танец:

Первоначальное знакомство с башкирским танцем, который отличается содержательностью.

1. Основные позиции и положения ног.
2. Основные положения и движения рук:
 - женский танец;
 - мужской танец;
 - парный танец.
3. Основные движения:
 - переменный ход (вперед, назад).
 - ход с переступанием.
 - приставные шаги на полупальцах.

Финский танец:

1. Основные направления движения и рисунки.
2. Элементы танца:
 - положения и позиции корпуса, рук и ног;
 - прыжки по прямой позиции в продвижении и с выносом ноги в сторону;
 - синкопированный бег с вариациями;
 - галоп с прыжками и др.

Этюдная работа.

4 год обучения ГИМНАСТИКА

теория

Данный раздел предполагает устное объяснение и наглядный показ упражнения, объяснение усложнений ранее изученных упражнений, объяснение терминологии.

практика

Общая разминка по кругу

- Ходьба
 - с носка
 - с пятки
 - с высоким подниманием колена
- Марш на месте и в продвижении

- Лёгкий бег на полупальцах
- Бег с высоким подниманием колена
- Танцевальный бег
- Галоп

Общеразвивающие упражнения в положении стоя

- Наклоны, повороты, вращения головы
- Подъёмы, спуски и вращения плеч
- Сжатие кистей в кулак и разжатие их широко разводя пальцы
- Последовательное сгибание пальцев, начиная с мизинца и разгибание их в обратном порядке
- Круговые вращения кистями
- Круговые вращения локтями
- Круговые движения туловищем вправо, влево
- Наклоны корпуса вправо, влево, назад. Одинарные, тройные
- Наклоны корпуса вперед с касанием пола ладонями.
- «Скручивание» корпуса вправо, влево
- Приседание не отрывая пяток от пола
- Горизонтальные вращения коленями
- подъем стоп не отрывая пяток от пола
- Подъемы на полупальцы и спуски с разведением в открытую и закрытую позицию ног
- Приседание и подъемы на высокие полупальцы
- Различные прыжки

Партнерная гимнастика

1. Упражнения для эластичности мышц стопы, ахилловых сухожилий, подколенных мышц

- Сокращение и вытягивание стоп по прямой позиции и выворотню
- Вращательные движения стопами внутрь и наружу
- Приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 90°
- Упражнение «книжечка» с фиксацией ног на 45°

2. Упражнения для развития выворотности ног

- Упражнение «Лягушка»
- Упражнение «складочка»
- Упражнение «складочка» лёжа на животе
- упражнение «паучок»
- упражнение «обратная лягушка» с помощью партнёра
- В положении сидя по-турецки:
 - подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
 - выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части

- Из положения «лёжа на спине» подъём ноги через passé вперед и выведение в сторону

3. Упражнения для мышц брюшного пресса

- Упор на согнутые руки в локтях, «ножницы» вертикальные вверх- вниз, стопы сокращены, не касаясь пола
- «ножницы» с медленным подъёмом от пола на 90°
- Упражнение «уголок» (одновременный подъём корпуса и ног)
- Упражнение «большая свечка» без помощи рук (согнуть ноги в коленях, резко поднять таз, собрать ягодичи)
- Подъём верхней части туловища, руки за головой
- Упражнение «дощечка» из положения «стоя на коленях», руки за головой

4. Упражнения на развитие гибкости позвоночника и мышц спины

- Переводы ног за голову с согнутыми коленями, поочерёдно то с правой, то с левой стороны
- подъёмы верхней части туловища и ног поочерёдно, лёжа на животе
- упражнение «кольцо» с перекатом (достать стопами пол возле головы)
- прогибы корпуса назад из положения «стоя на коленях»

5. Упражнение для развития танцевального шага

- упражнение «циркуль»
- подъём ноги за пятку и выведение её в сторону в положении «сидя»
- подъём ноги за пятку и выведение её в сторону в положении «лёжа на животе»
- растяжки у станка
- шпагат продольный, поперечный

Акробатические элементы

- «колесо» с разбега
- «мостик» из положения стоя
- Стойка на руках у опоры

БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ

1. Теоретическая подготовка

- инструктаж по технике безопасности на учебном занятии, правила поведения в учреждении;
- общие теоретические понятия и терминология бального танца, особенности исполнения каждого танца;
- основные понятия муз. сопровождения (вступление, ритм, темп и т.д.).

2. Техничко-тактическая подготовка бальным танцам

Европейские танцы

Медленный вальс

- закрытые перемены;
- малый квадрат;
- квадрат по четвертям;

- повороты (правый и левый) по кругу.

Фигурный вальс

- балансе вправо-влево, вперед-назад;
- дорожка шагов;
- правый и левый повороты

Латино-американские танцы

Самба

- пружинка;
- основное движение (правое и левое);
- виск влево и вправо;

Ча-ча-ча

- шассе в сторону;
- основное движение на месте и в повороте;
- раскрытие вправо-влево и вперед-назад;
- чек;
- повороты на месте влево и вправо.

Джайв

- основное движение на месте и в повороте;
- «кик» одинарный и тройной.

3. Общая подготовка – Разминка

- ***игроритмика*** – специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- ***игрогимнастика***- строевые приемы (повороты направо, налево и др.);
- ***перестроения для танцев*** (линии, шахматы, змей, круг и др.);
- ***общеразвивающие упражнения:***
 - на носках, каблуках;
 - перекаты стопы;
 - высоко поднимая колени;
 - выпады;
 - ход лицом и спиной;
 - бег с подскоками;
 - галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног.

Задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию, выработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять задания др.

4. Специальная подготовка – Хореография

Элементы классического танца:

1. Основные позиции рук:

- подготовительная;
- первая;
- вторая;
- третья;

2. Основные позиции ног:

- естественная;
- первая;
- вторая;

- третья;
- четвертая;
- шестая;

3. Упражнения для ног:

- «плие»;
- «батман тандю» и др. спец. движения.

4. Упражнения на гибкость, работу стоп, растяжки.

5. Танцевальная подготовка

Индивидуальная работа:

- с учениками, не усваивающими пройденный материал;
- с парой, перед выступлением, концертом, конкурсом и т.п.

Постановочная и концертная деятельность.

Практика.

Сдача контрольно-переводных нормативов в конце учебного года.

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Экзерсис у станка

теория

Термины изучаемых упражнений на французском и русском языке. Правила исполнения движений

практика

Все упражнения выполняются боком к станку.

1. Demi-plie по I, II, V позициям. Grand plie (2 такта 4/4; 1 такт 4/4)
2. Battements tendus:
 - из I, V позиции (2 такта 2/4; 1 такт 2/4);
 - с demi-plies;
 - с опусканием пятки во II позицию (2 такта 4/4).
3. Battements tendu jetes
 - из I и V позиции (1 такт 2/4)
 - battements tendu jetes pique в сторону, вперед, назад (2 такта 2/4).
4. Rond de jambe par terre слитно (2 такта 3/4, 1 такт 4/4)
5. Battements fondu в сторону, вперед, назад на 45°
6. Battements frappes в пол, позднее на 45° (2 такта 2/4; 1 такт 2/4)
7. Подготовительное упражнение к rond de jambe en l'air на 45° лицом к станку (2 такта 4/4, 1 такт 4/4);
8. Passe на 90° лицом к станку (2 такта 4/4);
9. Releves на полупальцы по I, II, V позиции с вытянутых ног (2 такта 2/4)
10. Перегибы корпуса назад и в сторону (лицом к палке)
11. Battements releve lents на 45° из I, II, V позиции по всем направлениям (2 такта 4/4)
12. Grand battements jetes по всем направлениям (1 такт 2/4)

Экзерсис на середине зала

теория

Правила исполнения

1. Temps leve saute по V позиции.
2. Changement de pied (2 такта 2/4, позднее 1 такт 2/4)
3. Petit pas echange на вторую позицию (2 такта 2/4)

Комбинации на основе изученного материала.

практика

1. Demi-plie по I, II, V позициям face
2. Battements tendus:
 - из I, V позиции в сторону, вперед, назад
 - с demi-plies;
3. Battements tendus jetes
 - из I, V позиции в сторону, вперед, назад;
 - с demi-plies.
4. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
5. Battements frappe носком в пол во всех направлениях.
6. Battements fondus носком в пол во всех направлениях.
7. Port de bras: подготовительное, первое, второе en face.

Allegro

теория

Правила исполнения.

практика

1. Temps leve saute по I, II, V позиции (1 прыжок на 1 такт, 2 прыжка на 1 такт).
2. Прыжок-разножка, вперед-назад
3. Pas echange на II позицию, pas changements de pieds по V позиции (сначала с остановками в позиции)

НАРОДНО - СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Основные понятия

1. Позиции ног:
 - пять открытых;
 - пять прямых;
 - пять свободных;
 - две закрытые.
2. Позиции рук:
 - три классические;
 - четыре специальные.
3. Положения ног, рук, корпуса, головы, кистей.
4. Перестроения.

Упражнения у станка (второе полугодие)

1. Подготовка к началу движения (препарасьон):
 - простой;
 - сложный.

2. Переводы ног из позиции в позицию через полупальцы и пятки (прямые, открытые, закрытые).
3. Приседания по I, II, V открытым позициям (медленные и быстрые):
 - полуприседание;
 - полное приседание.
4. Упражнения на развитие подвижности стопы:
 - подготовительные упражнения;
 - перевод ноги с носка на пятку и обратно.
5. Маленькие броски:
 - подготовительные упражнения;
 - основной вид.
6. Подготовка к «веревочке» (скольжение работающей ноги по опорной в открытом положении на всей стопе) – основной вид.

Элементы танцев и их комбинирование

Русский танец:

- Основные позиции и положения ног.
 - Основные позиции и положения рук.
 - Основные направления движения и рисунки.
 - Основные элементы:
1. Раскрывание и закрывание рук:
 2. Поклоны:
 - на месте (без движения рук и с руками);
 - с продвижением вперед и отходом назад (с движением рук).
 3. Притопы:
 - одинарные;
 - тройные.
 4. Простой (бытовой) шаг:
 - вперед с носка;
 - вперед с каблука;
 - назад через полупальцы на всю стопу;
 - с притопом и продвижением вперед;
 - с притопом и продвижением назад.
 5. Боковые ходы:
 - на всей стопе;
 - на полупальцах.
 6. «Гармошка».
 7. «Елочка».
 8. Припадание в сторону по III свободной позиции.
 9. Танцевальный бег:
 - на месте;
 - с продвижением;
 - с соскоком, с разворотом;
 10. Подскоки (простые и двойные):
 - на месте;

- в продвижении;
- в повороте.

11. «Веребочка» (основной вид).

12. «Ковырялочка»:

- с приставкой в позицию;
- с притопом.

13. «Ключ» (I форма).

14. Хлопки и «хлопушки» (фиксированные и скользящие удары):

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

15. Присядки (для мальчиков):

- подготовка к присядкам;
- присядки на двух ногах по I открытой позиции с вынесением ноги на каблук в сторону.

16. Вращения:

- на переступаниях (на месте);
- на подскоках и беге (в продвижении).

Белорусский танец:

Элементы танца:

1. Позиции и положения рук (в сольном, парном и массовом танцах)

2. Притопы (в полуприседании):

- перескок с двумя последующими поочередными ударами;
- подскок на одной ноге с двумя последующими поочередными ударами;

3. Подскоки на двух ногах по I прямой позиции.

- простые;
- с вынесением ноги в сторону.

4. Простые подскоки на месте и с продвижением.

5. Поочередное выбрасывание ног на каблук вперед.

6. Тройные притопы с поклоном.

7. Маятникообразные движения.

Этюдная работа.

5 год обучения КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Экзерсис у станка

теория

Термины изучаемых упражнений на французском и русском языке. Правила исполнения движений.

практика

1. Demi-plie из IV позиции боком к станку (2 такта 4/4; 1 такт 4/4)

2. Battements tendus:

- с опусканием пятки в IV позицию;
- с demi-plie по II и IV позиции без перехода;

- с demi-plie по II и IV позиции с переходом;
- 3. Battements tendus jetes balancoir (2 такта 2/4, 1 такт 2/4);
- 4. Temps releve par terre en dehors et en dedans (2 такта 3/4, 1 такт 3/4);
- 5. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на всей стопе;
- 6. Battements soutenus из V позиции
 - Battements tendus plie-soutenu на всей стопе (2 такта 2/4, 1 такт 2/4)
 - Battements soutenus носком в пол на 45° на всей стопе (2 такта 2/4)
- 7. Battements double frappe носком в пол и на 45° (2 такта 2/4, 1 такт 2/4)
- 8. Petit battements sur le cou-de-pied (1 такт 2/4)
- 9. Pas tombe на месте, другая нога в положении le cou-de-pied
- 10. Pas coupe на всю стопу.
- 11. Battements releve lents на 90° из V позиции (2 такта 4/4)
- 12. Releve из demi-plie по I, II, V позиции (2 такта 2/4)
- 13. III port de bras

Экзерсис на середине зала

теория

Правила исполнения

практика

Изучение положения epaulements на середине зала с постепенным введением маленьких и больших поз.

1. Demi plie, Grand plie по I, II, V позиции (2 такта 4/4, 4 такта 3/4)
2. Battements tendus:
 - в epaulements croisee;
 - с нажимом пятки во II позицию.
3. Battements tendus jetes в epaulements croisee
4. Battements fondus на 45° en face
5. Battements frappees et double battements frappees носком пол, позднее на 45°
6. Малые позы croisee, efface et ecartee вперед, назад.
7. I, II, III arabesques носком в пол, позднее на 45°.
8. Battements releve lents на 45° во всех направлениях.
9. Grand battements jetes из I позиции во всех направлениях en face.
10. Temps lie вперед, назад (4 такта 4/4).
11. Pas de bourree simple с переменной ног (сначала лицом к станку)
12. III port de bras

Allegro

1. Pas Balance (1 такт 3/4)
2. Pas assemble в сторону (1 такт 4/4)
3. Petit changement de pieds
4. Pas de basque вперед (сценическая форма)

НАРОДНО - СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Упражнения у станка

1. Приседания по прямым и открытым позициям с переводами ног различными способами (с движениями рук и перегибами корпуса).
2. Упражнения на развитие подвижности стопы (с полуприседанием):
 - в исходной позиции;
 - в момент перевода работающей ноги на каблук и возвращения ноги в исходную позицию.
3. Маленькие броски вперед, в сторону, назад по V открытой позиции:
 - с полуприседанием на опорной ноге;
 - с двойным ударом.
4. Круговые движения ногой по полу с остановкой в сторону и назад:
 - носком;
 - каблуком.
5. Зигзаги (одинарные):
 - основной вид;
 - с ударом стопы.
6. Низкие развороты ноги:
 - подготовительные упражнения (подъем на полупальцы, полуприседание);
 - разворот медленный.
7. Подготовка к веревочке (с поворотом колена работающей ноги к станку и обратно).
8. Каблучное упражнение (низкое – основной вид).
9. Упражнение с ненапряженной стопой (с переступанием).
10. Большие броски (с полуприседанием, сквозные).

Элементы русского танца:

1. Поочередное раскрытие рук, различные сочетания.
2. «Шаркающий» ход:
 - каблуком по полу;
 - полупальцами по полу;
3. Переменный ход:
 - простой;
 - «с перекатом»;
 - с фиксацией одной ноги около икры другой (вперед, в сторону).
4. «Девичий» ход с переступанием.
5. Боковое припадание с двойным ударом полупальцами.
6. Перескоки с ноги на ногу по III свободной позиции с продвижением в сторону.
7. Поочередное вынесение ног на ребро каблука перед собой (на месте и с отходом назад).
8. «Моталочка» в прямом положении (простая, с переступаниями).
9. «Веревочка» (простая, двойная, с переступаниями).
10. «Ковырялочка» (с переступаниями).
11. «Ключ» (все формы).
12. Дробные выстукивания:
 - двойные удары;
 - двойные удары с соскоком;
 - тройные удары.

- дробная дорожка.

13. Вращения на подскоках.

14. Присядки (для мальчиков):

- присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по I прямой и открытой позиции;
- присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону;
- присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух.

15. Хлопки и «хлопушки» (для мальчиков):

- удары по голенищу сапога спереди и сзади на месте и с продвижением;
- фиксированные и скользящие удары по подошве сапога, по груди и по полу;
- поочередные удары по голенищу сапога спереди, сзади, крест-накрест.

16. Прыжки (поджатый, разножка).

Белорусский танец

1. Основной ход танца «Крыжачок» с поворотом.
2. «Веребочка» с переступаниями.
3. Присядка с выведением ноги на носок перед собой в полуприседании.
4. Кружение с припаданием.

Украинский танец

Украинское народное творчество отражает многовековую историю народа. Героизм в борьбе за независимость, любовь к своей родине, радость труда, юмор – все это находит отражение в украинских народных танцах. Исполнение женских и мужских танцев различно. Женский – лиричный, наполненный поэзией, достаточно сдержанный. Мужской танец отличается динамикой исполнения, широтой движения, большими прыжками и вращениями.

Элементы танца:

1. Позиции и положения рук, ног (в парном и массовом танцах).
2. Маятникообразные движения (продольные и поперечные).
3. Простые поклоны на месте (с движением рук и без них).
4. Притоп, припляс.
5. «Веребочка»:
 - простая;
 - с переступаниями;
 - в повороте.
6. «Дорожка» простая (припадание).
7. «Дорожка» плетеная (припадание со сменой позиций вперед-назад).
8. «Выхлясник» («ковырялочка»):
 - простой;
 - с «угинанием» (с открыванием ноги).
9. «Бегунец».
10. «Голубец» на месте и с продвижением в сторону и др.

Этюдная работа.

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

теория

- общие теоретические понятия и терминология модерн-джаз танца;

- основные понятия музыки (вступление, ритм, темп и т.д.).

практика

1. Разогрев

1. Шаги:

- шаг с приставкой из I во II-ю параллельную позицию;
- шаг крестом.

2. Плечи:

- в комбинации с шагами;
- круговые упражнения плечами.

3. Упражнения для рук:

- круговые;
- подбивка с разворотом на 180^0
- локомотор.

4. Упражнения для стопы:

- релевэ;
- пережат с одной ноги на другую.

5. Упражнения для ног:

- в сторону на 90^0 (влево и вправо);
- вперед по диагонали;
- в сторону с поворотом на 360^0 ;
- махи на 90^0 с наклоном по диагонали.

6. Полушпагаты:

- с наклоном вперед;
- с наклоном в сторону.

2. Изоляция

1. Голова:

- zundari вперед-назад-вправо-влево.

2. Плечи:

- твист;
- крест;
- квадрат;
- круг;
- полукруг.

3. Грудная клетка:

- вперед-назад;
- вправо-влево;
- подъем вверх.

4. Пелвис:

- полукруги;
- круги;
- hip lift.

5. Руки:

- различные упражнения с вытянутыми руками и с согнутыми в локтях (круговые, прямые, отрывистые движения).

6. Ноги:

- catch step;
- kick.

3. Координация 2-х центров

- свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед-назад;
- параллельные движения головой и пелвисом из стороны в сторону;
- полукруги головой и пелвисом;
- головой вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди - назад и сзади – вперед;
- голова исполняет наклоны вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону;
- крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением ног.

4. Упражнения для позвоночника

1. Наклоны торса:

- flat back;
- deep body bend.

2. Твист торса:

- curve;
- arch;

3. Release.

4. Tilt.

5. «Волны».

6. Contraction.

5. Кросс. Передвижения в пространстве

1. Шаги:

- flat step;
- catch step;
- шаг «ча-ча-ча».

2. Прыжки:

- с одной на другую с продвижением (leap);
- с двух ног на одну;
- jump;
- из I аут во II аут позицию ног.

3. Вращения:

- на двух ногах;
- на одной ноге;
- шене.

6. Уровни

1. Сидя:

- I позиция;
- II позиция;

- IV позиция или «svestic»;
- V позиция;
- колени согнуты и соединены;
- джазовый шпагат;
- сидя на одном бедре.

2. Лёжа (на спине, на боку, на животе).

6 год обучения КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Экзерсис у станка

теория

Изучение терминов изучаемых движений на французском языке. Правила исполнения движений

практика

1. Grand-plie по IV позиции (2 такта 4/4, 4 такта 3/4)
2. Demi-plie и grand plie по IV и V позиции в epaulements (2 такта 4/4, 4 такта 3/4)
3. Battements tendus, battements tendus jetes, battements fondus (в маленьких и больших позах (2 такта 2/4)
4. Demi rond et rond de jambe на 45° en dehors et en dedans.
5. Battements frappes et double battements frappes:
 - plie-releve et demi rond на всей стопе (2 такта 2/4)
6. Pas tombee с продвижением (работающая нога в положении sur le cou-de-pied
7. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на 45° (2 такта 2/4. 1 такт 2/4)
8. Demi rond et rond de jambe developpe en dehors et en dedans (на всей стопе)
9. Полуповороты на 2-х ногах en dehors et en dedans (с вытянутых ног)
10. Battements releve lents на 90° et battements developpes в больших позах
11. Grand battements jetes:
 - pointe
 - в больших позах
12. Маленькие позы, заканчивающие упражнения.

Экзерсис на середине зала

1. Battement tendu double по II позиции.
2. Battement tendu jetes
 - pique
 - в маленьких и больших позах.
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plie.
4. Battements fondu в маленьких и больших позах.
5. Battement frappe et double battement frappe на 45° в маленьких и больших позах.
6. Battement releve lents en face в позах croisee, effacee.
7. I, II, III arabesque на 90°
8. IV arabesque носком в пол.
9. III port de bras с ногой вытянутой вперед или назад (2 такта 4/4, 3 такта 3/4)
10. Temps lie вперед, назад с перегибами корпуса.

11. Полуповороты на 2-х ногах в V позиции на полупальцах.

Allegro

1. Grand changement de pieds.
2. Grand pas echappe на II позицию (1 такт 2/4).
3. Petit pas echappe на IV позицию в eparements
4. Pas echappe с окончанием на одну ногу.
5. Sissone simple en face
6. Petit pas chasse во всех направлениях.
7. Sissone fermee в сторону, вперед, назад en face

НАРОДНО - СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Предполагает изучение элементов, требующих соответствующей координации в исполнении, силовой нагрузки. Активнее работают руки, добавляются перегибы корпуса, полуповороты, прыжки в различных сочетаниях. На середине зала рекомендуется активная этюдная работа.

Упражнения у станка:

1. Приседания резкие и плавные по I, II, V открытым и I прямой позициям с подъемом на полупальцы, с наклоном корпуса и т.д.
2. Упражнения на развитие подвижности стопы (с работой пятки опорной ноги).
3. Маленькие броски (с работой пятки опорной ноги, с касанием пола вытянутым носком рабочей ноги, сквозные с проскальзыванием по I открытой позиции).
4. Круговые движения ногой по полу носком и ребром каблука с приседанием на опорной ноге.
5. Каблучные упражнения (средние).
6. Низкие и высокие развороты ноги с наклоном корпуса в координации с движением руки.
7. Подготовка к «веревочке»:
 - с приседанием;
 - с подъемом на полупальцы;
 - с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.
8. Зигзаги с ударом ступней, двойные.
9. Раскрывание ноги на 90° (плавные и резкие):
 - с одним ударом каблуком опорной ноги;
 - с полуприседанием по всем направлениям.
10. Упражнения с ненапряженной стопой (с переступаниями, с ударом, с наклоном корпуса).
11. Большие броски:
 - основной вид;
 - с полуприседанием;
 - с ударом полупальцами опорной ноги и наклоном корпуса;
 - в сочетании с опусканием на колено.

Русский танец

1. Ключ (все формы).
2. Дробная дорожка с продвижением и в повороте.

3. Двойная дробь на месте, с поворотом, в сочетании с шагами.
4. Дробь «в три ножки».
5. Основной ход танца «Шестера» на месте, с продвижением вперед.
6. Маятникообразные движения в прямом и продольном положении (с акцентом на всю стопу, с задеванием пола каблуком, полупальцами, в повороте и др.)
7. Подбивки:
 - на месте (с переступанием);
 - в продвижении.
8. Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.
9. «Хлопушки» перед собой сверху вниз, с двойными ударами ладонями по бедру и др.
10. Вращения на полупальцах, на припадании.
11. Присядки:
 - «мяч» по прямой и открытым позициям;
 - «гусиный шаг»;
 - «ползунок».
12. Прыжки:
 - поджатые с продвижением;
 - с чередованием с разножкой.

Украинский танец

1. Медленный женский ход:
 - вперед;
 - назад с остановкой на третьем шаге.
2. «Выступцы» (подбивание одной ногой другую).
3. «Тынок» малый и большой (поочередные перескоки).
4. «Похид-вильный» (поочередные удлиненные прыжки вперед).
5. «Голубцы» с притопами.
6. «Голубец» высокий след в след.
7. Вращения:
 - шене;
 - бегунок.
8. Прыжки:
 - «щучка»;
 - «кольцо».

Молдавский танец

Молдавские народные танцы известны своим жизнерадостным характером и темпераментом. Медленная «Хора», широкая «Молдавеняска», огневая «Сырба» отражают труд, быт и характер людей. Элементы молдавского танца, подскоки, различные ходы, прыжки, вращения в сочетании со сложными движениями рук и ритмическими рисунками помогают учащимся выработать танцевальность, техническое мастерство, чувство позы, выносливость. В основном молдавские танцы массовые, что приучает учащихся к ансамблевой дисциплине.

Элементы танца

1. Позиции ног, рук (в сольном и массовом танцах).

2. Ход с подскоком (на месте, с поворотом, с продвижением).
3. Бег с отбрасыванием ног назад (на месте, с поворотом, с продвижением вперед).
4. Боковой ход на одну ногу (с подъемом другой под колено).
5. Перекрестный ход (со сменой позиций спереди-сзади).
6. Боковой ход с каблука.
7. Выбросы ног вперед прямо и крест-накрест.
8. Поджатые прыжки.
9. Переступание по V открытой позиции.

Итальянский танец

Сценическая форма итальянского танца довольно близка к народной. Исполнение требует хорошей техники, яркой выразительности, четкой координации движений. Характер танца быстрый, жизнерадостный.

Элементы танца

1. Позиции и положения рук и ног.
2. Маленькие броски с поочередными ударами носком и каблуком по полу.
3. Маленький прыжок на одну ногу вперед с одновременным откидыванием другой согнутой ноги на 45° и 90° на месте и с продвижением.
4. Бег вперед с подскоком.
5. Тройные переступания с ноги на ногу.
6. Повороты внутрь и наружу:
 - поочередные переступания по V свободной позиции на полупальцах в полуприседании;
 - на одной ноге (вытянутая стопа другой у щиколотки) спереди или сзади в открытом положении.

Этюдная работа.

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

теория

- общие теоретические понятия и терминология модерн-джаз танца;
- основные понятия музыки (вступление, ритм, темп и т.д.).

практика

1. Разогрев

Джазовая гимнастика

1. Упражнения для рук и плечевого пояса:
 - Поднимание плеч вверх: обоих одновременно, поочередно, в сочетании с поворотами и наклонами головы, полуприседаниями и приседаниями.
 - Выведение вперед плеч поочередно и вместе в положении «руки опущены вниз», «раскрыты в сторону».
 - Выведение одного плеча вперед, другого вверх.
 - Поднимание плеч с последующим «сбросом» их вперед, спина при этом слегка округляется.
 - Поднимание плеч с последующим «сбросом» назад, при этом слегка прогнуться в поясничном отделе позвоночника, лопатки свести.
 - Круговые движения плечами: вперед-назад двумя одновременно, последовательно, поочередно.

- И.п.: руки согнуты в локтях, предплечья вверх, кисти на плечах. Опускать предплечья вниз одновременно, поочередно, в сочетании с приседаниями, подскоками на двух ногах.
- И.п.: руки в стороны. Сгибание рук – кисти - к плечам - одновременно, поочередно.

2. Упражнения для туловища:

- Движения грудной клетки вправо, влево, руки в стороны, на бедрах.
- И.п.: полуприсед, ноги выворотом (2 позиция), руки в стороны. Движения грудной клеткой вправо, влево.
- И.п.: стойка «ноги врозь» (6-я позиция: ноги параллельны друг другу), кисти – на бедрах. Движения грудной клетки вперед – назад (округлить спину, прогнуть ее).
- И.п.: ноги врозь (параллельно), руки в стороны. Движение таза вправо, влево, назад. То же – пружинным движением крестом (вперед - и.п., вправо - и.п., назад - и.п., влево - и.п.), квадратом (вперед, вправо; назад, влево), в полуприседе.
- Движение таза по дуге вперед и назад.
- «Восьмерка» тазом.
- Круговые движения тазом вправо, влево, на прямых ногах, в полуприседе.

Партер

- И.п.: сидя на полу, ноги согнуты, стопы на полу. Движения грудной клетки вперед, назад.
- И.п.: лежа на спине, ноги вытянуты. Приподнять грудную клетку, опустить.
- И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях и скрещены, ноги вытянуты, лоб упирается в руки. Приподнять над полом грудную клетку (округлить спину), опустить.
- И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Приподнимая таз от пола, выполнить мост на голове и стопах ног.
- И.п.: стоя на коленях. Приседы на правое и левое бедро.
- И.п.: лежа на спине, ноги вытянуты. Последовательно приподнимать плечи, затем грудную клетку над полом.

2. Изоляция

1. Голова:

- крест;
- квадрат;
- круг;
- zundari (крест, квадрат, полукруг).

2. Плечи:

- крест;
- квадрат;
- круг;
- «восьмерка».

3. Различные вариации основных позиций и положений (А-Б-В) положение jazz hand.

4. Грудная клетка:

- квадрат;
- полукруги.

5. Пелвис:

- крест;
- квадрат;
- полукруги;

- круг;
- hip lift.

6. Ноги:

- catch step;
- prance;
- kick.

3. Координация 2-х центров

- свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед-назад оппозиционно: голова начинает движение назад, пелвис вперед;
- параллельные движения головой и пелвисом из стороны в сторону оппозиционно;
- полукруги головой и пелвисом оппозиционно;
- головой вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди - назад и сзади - вперед оппозиционно;
- голова исполняет zundari вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз;
- голова исполняет крест, в параллель движение пелвисом (аналогично круг, квадрат);

4. Упражнения для позвоночника

1. Наклоны торса:

- flat back;
- deep body bend.

2. Твист торса:

- curve;
- arch;

3. Release.

4. Tilt.

5. «Волны».

6. Contraction.

5. Кросс. Передвижения в пространстве

1. Шаги:

- flat step;
- catch step;
- шаг «ча-ча-ча»;
- латин урок;
- шаги в модерн-джаз манере;
- шаги в рок - манере.

2. Прыжки:

- с одной ноги на ту же ногу (hop);
- jump;
- leap;
- с 2-х ног на 1.

3. Вращения:

- на двух ногах;
- на одной ноге;

- tour chaine.

6. Уровни

1. На корточках (squatting level):

- при этом колени согнуты, таз движется назад (вниз). Верхняя часть корпуса делает большой или малый collapse. Обе кисти касаются пола.
- верхняя часть корпуса сильно наклонена вперед. Кисти лежат на полу.
- Limbo. Таз подается вперед, корпус «ложится» глубоко назад.

2. Ползание (crouching level). Кисти и стопы (но не колени) касаются пола. Выполняется ползание лежа. Есть два вида ползания – на животе и на спине.

3. Сидя (Sitting level). Есть большое число видов «сидя»:

- Normalsitz. Сидя на ягодицах, при этом ноги вместе вытягивают вперед, разводят в стороны, выпрямляют. Сидя ноги ведутся в правую или в левую стороны;
- Сидя на корточках (колени сомкнуты);
- Сидя на корточках (колени разведены);
- Сидя по-турецки;
- Сидя как йоги (ноги скрещиваются и как бы закладываются одна за другую).
- Сидя на копчике позвоночника. При этом верхняя часть корпуса слегка наклонена вперед, кисти рук касаются пола. Центр тяжести переносится на копчик. Если в этом положении поднять ноги и руки в воздух, возникает позиция cradle (колыбель).
- Сидя на бедрах (hip sit). Можно сидеть как на одном бедре, так и на двух. Это положение «сидя» часто называется «свастика»:
 - а) «Свастика на одном бедре, другое слегка поднимается над полом. Прийти в положение «свастика» можно из положения «колыбели», по-турецки, сидя на коленях;
 - б) «Свастика» на двух бедрах. При этом бедра и голени находятся на полу. Одно колено впереди корпуса, другое – сзади.

4. Jazz split (шпагат). При этом одна нога вытянута, другая согнута под прямым углом.

7 год обучения КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Экзерсис у станка

теория

Термины изучаемых движений у станка на французском языке, практика исполнения движений.

практика

1. Battement tendus pour batterie (1 такт 2/4, из-за такта)
2. Battement tendus jetes на 1/4 такта, в сторону на 1/8 такта по I позиции.
3. Rond de jambe par terre en dehors на 1/4 круга.
4. Demi rond et rond de jambe на 45
5. Battement fondu:
 - double на всей стопе, позднее на полупальцах,
 - с plie- releve et rond de jambe на 45° en face, позже из позы в позу.
6. Battements soutenu:

- на 45° с подъемом на полупальцы;
 - в маленькие позы носком в пол, позднее на 45°.
7. Battement frappe et double на полупальцах с окончанием в demi-plie.
 8. Petit battement sur le cou-de-pied на полупальцах.
 9. Pas tombee:
 - с продвижением (работающая нога в положении sur le cou-de-pied на 45°)
 - на месте с поворотом en dehors et en dedans, работающая нога в положении sur le cou-de-pied.
 10. Temps releve на 45° как preparation к rond de jambe en lair (2 такта 2/4, 1 такт 2/4).
 11. Rond de jambe en lair на 45° en dehors et en dedans на demi-plie releve с акцентами (1 такт 2/4).
 12. III port de bras на plie с растяжкой (вперед, назад)
 - без перехода с опорной ноги,
 - с переходом с опорной ноги
 13. Полуповороты на одной ноге en dehors et en dedans. Работающая нога в положении sur le cou-de-pied.

Экзерсис на середине

1. Battements tendu pour batteries.
2. Battement tendu jetes на 1 такт 2/4 по I позиции.
3. Battement fondu
 - plie-releve
 - double на всей стопе.
4. Battement frappes et battement double frappe на всей стопе с окончанием на demi-plie.
5. Rond de jambe en lair en dehors et en dedans.
6. IV port de bras
7. III port de bras на plie с растяжкой (вперед, назад).
8. Pas de bouree ballote на croisse et efface носком в пол, позднее на 45°.
9. Pas suivi

Adagio

Adagio малой формы.

Allegro

1. Pas glissade в сторону без перемены ног и с переменной ног.
2. Double assemble
3. Petit pas jete на месте en face с ногой в положении sur le cou-de-pied.
4. Temps soute в V позиции с продвижением вперед, в сторону, назад
5. Petit changement de pieds с продвижением вперед, назад.
6. Sissone fermee на 90° вперед в позе I arabesque.
7. Temps leve в позах I, II arabesque (сценический sissone)
8. Pas glissade en tournant по диагонали.
9. Pas de chat вперед.

НАРОДНО - СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Танцевальные движения и комбинации разных национальностей.

Усложнение движений у станка и на середине зала. Нарбатывается техника прыжков, вращений, дробных выстукиваний, трюковых движений. Увеличивается количество этюдов для развития навыков общения с партнером и выразительности исполнения.

Упражнения у станка:

1. Полуприседания и приседания по I, II, IV, V открытым позициям с перегибами и наклонами корпуса, с поворотом коленей, активными движениями рук.
2. Упражнения на развитие подвижности (переводы ноги с носка на пятку и обратно с полуприседанием, с работой пятки опорной ноги).
3. Маленькие броски (с подскоком на опорной ноге, с проскальзыванием на опорной ноге).
4. Круговые движения ног по полу или по воздуху с прямым или сокращенным подъемом стопы, с полуприседанием и с поворотом пятки опорной ноги.
5. Каблукные упражнения в сочетании низких, средних и высоких (с переступаниями на полупальцах, с «ковырялочкой»).
6. Низкие и высокие развороты ноги (медленные, быстрые, с подъемом на полупальцы, с перегибами корпуса и т.д.).
7. Дробные выстукивания по прямым и открытым позициям всей ступней и поочередно каблуком и полупальцами.
8. Упражнения с ненапряженной стопой (с подскоком, с перескоками, переступаниями и ударами).
9. Подготовка к «веревочке» (с полуприседаниями, с подъемом на полупальцы, с поворотом колена, с прыжком и др.).
10. Зигзаги (двойные, с ударом стопы).
11. Раскрывание ноги на 90° (с полуприседаниями на опорной ноге, с ударом пятки опорной ноги, с прыжком).
12. Большие броски с полуприседанием, с опусканием рабочей ноги на пятку, с ударом полупальцами опорной ноги и наклоном корпуса, с круговым движением ногой и переступанием, с опусканием на колено, с присядкой, растяжкой, сквозные броски и др.

Русский танец

Элементы танца

1. «Перекат» - боковой ход с каблука и поворотом корпуса.
2. «Переборы».
3. «Ключ» - дробный, сложный, хлопучечный.
4. «Маятник» в поперечном движении с соскоком и переступаниями.
5. «Веревочка»:
 - простая и двойная с притопами;
 - простая и двойная с «ковырялочкой»;
 - простая и двойная с подскоками.
6. Три дробные дорожки с заключительным ударом.
7. Поочередное выбрасывание ног перед собой и в стороны на каблук или на всю ступню.
8. Присядки:
 - растяжки вперед и в сторону на носки, на каблуки;
 - «ползунок».

9. Прыжки:

- «пистолет»;
- с наклоном корпуса вперед (разножка в воздухе).

Молдавский танец

1. Мелкие переступания на полупальцах на месте с продвижением в сторону, в повороте.
2. Шаг на ребро каблука с последующим соскоком на месте и в повороте.
3. Вращение в паре внутрь и наружу на подскоках.
4. Поворот со сменой мест в парах.

Польский танец

Хореографы активно используют мазурку и ее элементы для воспитания чувства позы, умения общаться с партнером. Здесь есть энергичные ходы по площадке, вращения в парах, прыжки и выпады на колено, т.е. все то, что прививает учащимся необходимые навыки поведения на сцене. Этому способствует четкая и ритмичная темпераментная музыка.

Элементы танца

1. Позиции и положения рук и ног в танце.
2. Волнообразные движения руки.
3. Польский «ключ»:
 - одинарный;
 - двойной.
4. Шаг в сторону в полуприседании с последующими двумя переступаниями по III свободной позиции (балансе).
5. «Голубец».
6. «Перебор» (три переступания на месте по I прямой позиции).
7. Уступающий переход.
8. Обвод девушки за руку (стоя на колене, на выпаде).
9. Вращение в паре.
10. Заключение:
 - простое;
 - двойное.
11. Подскоки по диагонали с поворотом, на одном месте.

Башкирский танец

Жизнеспособность хореографического искусства башкир в значительной степени объясняется сохранением народных традиционных праздников, свадебных обрядов, молодежных игрищ. Историческое содружество башкир с русскими и другими народами России нашло глубокое отражение в танцевальном творчестве. Многие танцы создавались народом под непосредственным влиянием русских хороводов и плясок, старинных кавалерийских маршей и походных песен. Башкирские танцы отличает содержательность.

В женском танце, то плавном, то стремительно-игривом, главную роль играют руки, движения которых пластически-выразительны и разнообразны. Стремительные шаги, легкие и четкие дробы и удары каблуками исполнительницы сочетают с мягкими выразительными движениями корпуса и рук. Мужской танец отличается большей динамичностью, силой и четкостью. Чаще всего он состоит из движений, свойственных джигиту, лихому всаднику, ловкому охотнику, отважному воину и т.д.

Элементы танца

1. Основные позиции и положения ног.
2. Основные позиции и положения рук:
 - женский танец;
 - мужской танец;
 - парный танец.
3. Переменный ход, бег (вперед, назад).
4. Ходы с переступаниями и ударами.
5. Простая дробь.
6. Дробь с притопом («трилистник»).
7. Дробный ход.
8. Приставные шаги на полупальцах.
9. Удар каблуками «укся-баш» - удары пяткой и носком с отходом назад.
10. Шаг с подскоком, с веревочкой и переступанием.

Венгерский танец

Построен на основе народного танца, но прошел большую стилистическую обработку по манере и технике исполнения. Движения медленного танца отличаются величавостью и плавностью. Движения, исполняемые в быстром темпе, полны задора, огня и требуют большой четкости исполнения. Позы, повороты, общение с партнером, стремительные вращения в парах, резкие выпады на колено – все это компоненты, которые способствуют развитию танцевальной техники.

Элементы танца:

1. Позиции и положения рук, ног, корпуса, головы (в сольном, парном и массовых танцах).
2. «Ключ»:
 - одинарный;
 - двойной.
3. Заключение:
 - одинарное;
 - двойное.
4. Шаги:
 - с соскоком;
 - с подбивкой;
 - с раскрытием ноги на 90° и др.
5. «Переборы».
6. «Веребочка» на месте, с продвижением назад и в повороте.

Техника прыжков и вращений

1. Пируэты с V позиции внутрь и наружу.
2. Пируэты на каблуках.
3. Воздушный тур.

Испанский сценический танец (по усмотрению педагога, фрагментарно)

Испанский сценический танец ведет свое начало от испанских народных танцев, в которых ярко выражен национальный, горделивый характер. Большое влияние на манеру исполнения испанского сценического танца оказал классический балет, придавший этому танцу строгую академическую форму. Для испанского танца характерны выстукивания, основанные на

чередовании ударов в пол каблуками и полупальцами, исполняющиеся очень четко в различных ритмических рисунках. Женскому танцу свойственны мягкие, гибкие движения рук, перегибания корпуса, широкие шаги. Мужской танец более резкий по характеру движений, с жесткими позами и четкими переводами рук.

Элементы танца:

1. Положения рук, ног, корпуса, головы – мужские и женские.
2. Различные переводы рук.
3. Ходы:
 - удлиненные шаги в полуприседании с продвижением вперед в прямом положении;
 - шаг в сторону в полуприседании со скользящим подведением и подъемом на полупальцы в V открытую позицию другой ноги вперед с последующим переходом на нее в полуприседании, в координации с движениями руки и наклоном корпуса;
 - удлиненный шаг в сторону с последующими двумя переступаниями с поворотом корпуса и руками;
 - соскоки с дробными выстукиваниями пятками;
4. Zapateado – поочередные выстукивания полупальцами и каблуками в прямой I позиции.
5. Опускание на колено с шага на расстоянии стопы от опорной ноги с перегибанием корпуса с одновременным движением рук и др.

(Учебный материал может быть дополнен и скорректирован педагогом в соответствии с потенциалом и возможностями обучающихся)

Этюдная работа.

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

теория

- общие теоретические понятия и терминология модерн-джаз танца;
- основные понятия музыки (вступление, ритм, темп и т.д.).

практика

1. Разогрев

Техническое овладение упражнениями у станка

1. Деми и гранд плие по II, IV и VI позициям.
2. Батман тандю вперед, в сторону, назад. Шаги тандю с разворотом на 180°.
3. Батман жете по всем направлениям.
4. Ронд де жамб партер ан деор и ан дедан. Проучивание позиции скручивания в VI позицию.
5. Батман девелоппе вперед, в сторону и назад.
6. Гранд батман жете по всем направлениям через девелоппе.
7. Пор де бра.

2. Изоляция

1. Грудная клетка:
 - крест;
 - квадрат;
 - полукруги.

2. Пелвис:

- крест;
- квадрат;
- полукруги;
- полукруг одним бедром;
- круги;
- «восьмерка».

3. Ноги:

- grasse.

3. Координация 3-х центров

- голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо-влево;
- грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону;
- руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо-влево;
- приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;
- thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция;
- шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно thrust пелвисом вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В-Б-А-II позиция.

4. Упражнения для позвоночника

1. Наклоны торса:

- flat back;
- deep body bend;
- side stretch.

2. Твист торса:

- roll down;
- roll up.

3. «Волны»;

4. «Спирали»;

5. Contraction.

5. Кросс. Передвижения в пространстве

1. Шаги:

- flat step;
- catch step;
- шаг «ча-ча-ча»;
- латин урок;
- шаги в модерн-джаз манере;
- шаги в рок - манере.

2. Прыжки:

- hop;
- leap;
- с разворотом на 180°.

3. Вращения:

- corkscrew;
- tour chaine;
- повороты на одной ноге;
- повороты по кругу;
- повороты на различных уровнях.

6. Уровни

Смена (чередование) уровней. Речь идет о переходах с одного уровня на другой.

1. Из положения «сидя» через перекал в положение лёжа на спине и, наоборот: из положения лёжа на спине в положение сидя путем подъема верхней части корпуса.
2. Из положения, лёжа на спине, высоко выбрасывая и выпрямляя ноги для стойки на плечах.
3. Из положения на коленях, через сед на одном бедре, в положении на боку.
4. Из положения, лёжа на животе, через ползание, в положение стоя.
5. Из положения, стоя, через сед на корточках или через горизонтальное положение верхней части туловища (от талии), в положение на коленях, далее через сед на одном бедре – в положение на боку.
6. Из положения на коленях, через положение на полу, в положение на коленях, ходьба на руках – в положении лёжа на животе.
7. То же, наоборот: из положения лёжа на животе, через упор лёжа – в положение на коленях и стоя.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:

Наглядный:

- показ педагогом движений под счет и под музыку;
- показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
- просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

Словесный: обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

Мотивации и стимулирования.

Формирования сознания.

Методика изучения движений.

Успешное усвоение материала зависит от выбора оптимального объема, определения отобранных движений, которые необходимо довести до уровня двигательных навыков и умений, а некоторые – до ознакомительного начального уровня; рациональной систематизации движений на основе применения педагогических правил от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному и т.д. Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту участников, а также необходимо учитывать общую нагрузку в течении всего занятия.

До 11 лет нагрузка щадящая, т.к. у детей этого возраста слабый костно-мышечный аппарат. Хрящи, связки нежные и в этот период легко их повредить, если увлекаться высотой подъема ноги через перенапряжение, перегибом через боль и т.д.

С 12 лет нагрузка увеличивается, большее количество прыжков, силовых упражнений, более сложная координация.

С 14 лет нагрузка дается в объеме полного урока с техническими трудностями, большими прыжками, силовой нагрузкой. Костно-мышечный аппарат в этом возрасте позволяет выполнять урок с большей физической нагрузкой.

Движения изучаются поэтапно:

- этап ознакомительного начального разучивания;
- этап углубленного разучивания и переход к стадии совершенствования;
- этап совершенствования, упрочнения навыка, формирования умений оптимального использования в различных условиях.
- При разучивании движений необходимо учитывать следующие правила:
- не начинать изучение нового материала пока полностью не будет усвоено разучиваемое движение (концентрированное изучение);

- обучение новому движению после овладения основным механизмом техники предыдущего движения (рассредоточенное изучение);
- изучение нового движения после усвоенного предыдущего до уровня двигательного умения (т.е. правильного выполнения при специальной фиксации внимания), затем многократно и периодически возвращаться к повторному разучиванию (концентрированное, затем рассредоточенное изучение).

Методы тестирования: «Самооценка», тест «Зеркало», «Танец имени» три раза в год (начало учебного года – сентябрь, середина учебного года – декабрь, конец учебного года – май).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основными условиями реализации программы являются:

- высокий профессиональный уровень педагога;
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ педагога;
- преподавание от простого движения к сложному;
- целенаправленность, доступность, систематичность, регулярность учебного процесса;
- позитивный психологический климат в коллективе;
- материально-техническое оснащение, наличие аппаратуры, танцевального зала, наглядных пособий;

МАТЕРИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы:

- Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);
- Раздевалка для обучающихся;
- Наличие специальной танцевальной формы;
- Наличие музыкального инструмента в классе (фортепиано);
- Музыкальный материал для проведения занятий;
- Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
- Наличие музыкальной фонотеки;
- Наличие танцевальных костюмов.
- Наглядные пособия и методические разработки, специальная литература.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА

Хореографическую работу в коллективе должна отличать высокая организованность и дисциплина, культура поведения и общения между участниками коллектива и их педагогом. Работа педагога осуществляется по всем правилам формирования детского коллектива. В процессе участия в программе у детей формируется положительная оценка результатов труда: собственного и коллективного, чужого; чувство ответственности за собственные поступки, чувство солидарности, уважение к себе и другим, адекватная самооценка. В процессе воспитательной деятельности педагог использует «принцип тройственного союза»: дети – педагог – родители. Привлечение родителей к решению воспитательных вопросов положительно влияет на сплоченность коллектива и как следствие – повышается качество образовательного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 г.)
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2013 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.1251-ОЗ»
3. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Москва. 2010.(переиздано)
4. Ключеева С.А. Детский музыкальный театр. – Волгоград 2012.
5. Джоан Ходоров «Танцевальная терапия и глубинная психология» (Когито-центр Москва 2015)
6. Холл Джим Лучшая методика обучения танцам. - Москва. 2013.
7. Володина О.В.Самоучитель клубных танцев.- Ростов-на-Дону 2015.
8. Прокопов К. Клубные танцы. - Москва 2006.
9. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2016.
10. В.В. Козлов, А.Е. Гиршон «Интегративная танцевально-двигательная терапия» (СПб.: Речь, 2016)
11. Ю. Андреева «Танцетерапия» (М.; Диля 2015)
12. Э. Гренлюнд, Н. Оганесян «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» (СПб.: Речь, 2014)
13. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2013.
14. <http://www.openclass.ru/node/47746>
15. <http://pedsovet.org/>
16. www.ast.ru
17. www.uchitel-izd.ru
18. www.dilya.ru
19. <https://kopilkaurokov.ru>
20. <https://vk.com/dancerussia>
21. <https://vk.com/dancederevnya>