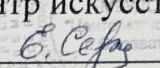


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования Центр искусств городского округа город Салават  
Республики Башкортостан

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

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

Возраст детей: 7-15 лет  
Срок реализации: 7 лет  
Составитель:  
Куликова Ирина 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.**

Образовательная программа имеет художественно направленность. Программа направлена на дополнительное образование и предназначена для работы с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы:**

Хореография как вид искусства аккумулирует в себе физическое и эстетическое развитие, комплексно воздействует на ребенка, формируя правильную осанку, координацию, выносливость, воспитывает эстетический вкус.

Занятия по танцу с детьми содействуют росту их общей культуры, нравственному и физическому развитию. В конечном результате занятия в хореографических кружках подводят учащихся к пониманию искусства танца и к умению правдиво и выразительно отображать художественные образы в танце. Овладение определенным кругом знаний и навыков содействует развитию художественного вкуса учащихся, что представляет одну из существенных задач эстетического воспитания. Занятия по танцу и коллективные выступления с танцами перед зрителями воспитывают у учащихся чувство ответственности за общее дело, чувство дружбы и товарищества. На занятиях детям прививаются навыки культурного поведения. Занятия по танцу способствуют физическому развитию детей, укрепляют их организм и положительно сказываются на их осанке и культуре движений. Дети знакомятся с жизнью, бытом, костюмом, музыкой, национальными особенностями не только русского народа, но и других народов России и мира.

С давних времен танец был одним из самых любимых видов искусства. Отношение к нему не изменилось и сегодня. В наши дни популярность танцевального искусства возрастает с каждым годом.

В основе развития личности ребенка лежит народный танец. Он близок детям, и благодаря богатству образов, танцевального языка, мелодиям, знакомству с народным костюмом представляет собой ценнейший материал для художественного развития учащихся. Вместе с тем, русский танец воспитывает в детях чувство любви и уважения к народному танцевальному творчеству и к запечатленным в танце народным традициям. Опыт показывает, что приобщение к танцевальному искусству следует начинать со своего национального материала, ибо он понятен юным исполнителям и является лучшей основой для более быстрого и правильного стилизового усвоения народных танцев.

### **Отличительные особенности программы**

Главной особенностью программы является то, что в отличие других аналогичных программ по народной хореографии, особое внимание в ней уделяется классической хореографии. Классический экзерсис лучше развивает хореографические данные детей. Занятия классическим танцем призваны воспитывать основы общей культуры подрастающего поколения. В процессе занятий у детей формируются не только представления о хореографии, но и элементы общечеловеческой культуры: корректное поведение, ответственность, трудолюбие, самоконтроль. Все эти качества связаны с творчеством опосредованно. Они являются базой для дальнейшего развития творческой жизни детей. Народные элементы используются только на этапе постановочной работы.

Специальный отбор в коллектив не проводится, принимаются все желающие, т.к. основное предназначение программы состоит не в формировании профессиональных навыков, а в общем развитии ребенка.

Материал программы включает несколько разделов по следующим дисциплинам:

Танец и ритмика.

Гимнастика.

Классический танец.

Народно – сценический танец.

**ЦЕЛЬ** данной программы – воспитание личности ребенка, его гуманного отношения к окружающему миру, формирование в нем эстетических идеалов на основе овладения искусством хореографии.

### **ЗАДАЧИ:**

#### **Обучающие:**

- формирование знаний и умений танцевального искусства на основе овладения программным материалом;
- обучение навыкам исполнительского мастерства;
- эмоциональная, музыкальная и техническая подготовка учащихся;
- повышение внимания и интереса детей к классическому и народному танцу.

#### **Развивающие:**

- развитие памяти, внимания;
- формирование чувства ритма, музыкальности;
- совершенствование физических способностей обучающихся;
- укрепление здоровья детей.

#### **Воспитательные:**

- формирование чувства прекрасного, хорошего вкуса;
- воспитание трудолюбия, выносливости, самодисциплины;
- развитие ответственности за личные и коллективные успехи.

### **Сроки реализации программы**

Дисциплины предлагаются на 7 лет.

1 год обучения - 144 часа в год

2 год обучения – 216 часа в год

3 год обучения - 216 часа в год

4 год обучения – 216 часа в год

5 год обучения – 216 часа в год

6 год обучения – 216 часа в год

7 год обучения – 216 часа в год

### **Формы и режим занятий**

Состав класса на групповых занятиях от 10 до 15 человек.

Периодичность занятий:

1 год обучения (дети 7-8 лет) – 4 часа в неделю,

2 год обучения (дети 8-9 лет) – 6 часов в неделю,

3 год обучения (дети 9-10 лет) – 6 часов в неделю.

4 год обучения (дети 10-11 лет) – 6 часов в неделю,

5 год обучения (дети 11-12 лет) – 6 часов в неделю,

6 год обучения (дети 12-13 лет) – 6 часов в неделю,

7 год обучения (дети 13-14 лет) – 6 часов в неделю,

Процесс обучения строится на 3-х основных этапах усвоения учебного материала:

Ознакомление. Объяснение правил изучаемого упражнения, либо рассказ о сюжете нового танца; затем демонстрация упражнения, либо движения в правильном исполнении.

Репетиции. Процесс самостоятельного осмысления движения или упражнения ребёнком, затем работа над техникой исполнения и работа над синхронностью исполнения движений всеми участниками группы.

Применение. Использование полученных знаний, умений и навыков, участие в конкурсах и фестивалях, выступление на концертах.

### **Организация процесса обучения.**

Учебно-воспитательная работа – составная часть деятельности хореографического коллектива. От ее качества зависит уровень подготовки учащихся, уровень исполнения танцевальных номеров, стабильность работы коллектива «Калинка»; перспективы творческого роста учеников. Формы воспитания и обучения теснейшим образом сплетаются



в единый комплекс, способствующий эстетическому развитию юных исполнителей. Учебные темы программы включают в себя теоретические и практические занятия. Уроки по общей культуре, по истории балета вводятся в программу со второго года, предполагают главной целью эстетическое воспитание. Одной из традиционных форм работы в хореографии является урок, включающий упражнения тренировочного характера, экзерсис у станка, элементы танца на середине зала.

Уроки с учащимися младшего возраста проводятся в форме игры, театрализации, развивающей беседы. Благодаря игре индивидуальность ребенка находит выражение в коллективном творчестве. Игры, которые рекомендуется проводить с детьми и на практических занятиях, пробуждают у детей нравственные чувства, формирующие культуру личности, вырабатывают правила поведения в различных ситуациях. Игра развивает фантазию, воображение ребенка, помогает самореализоваться. Форма урока через игру позволяет быстрее добиться запоминания необходимых понятий и знаний. Большой вниманием уделяется театрализации на практических занятиях. Для работы берутся массовые танцы преимущественно игрового и сюжетного характера, соответствующие возрасту исполнителей. Инсценировки детских песенок и сказок, танцы на сюжеты детских игр, на школьную тематику: первый звонок, полученная «двойка» или «пятерка» и др. тем существует великое множество. Основная задача – дать ребенку раскрепоститься, побывать актером, обрести уверенность в себе. Программа предусматривает и этюдную форму работы, основой которой являются уже задачи творческого характера. Сюда входит: работа над образом посредством танцевальной лексики и пластики, этюд на заданную тему (праздник, зима, художник, мода и т.д.), ролевые игры, сюжеты для самостоятельного сочинения комбинаций и мини-танцев – все это работа по формированию творческого мышления.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Формами подведения итогов реализации программы за каждый год обучения являются:

- педагогические наблюдения, беседы с родителями;
- контрольные занятия;
- открытые уроки для родителей;
- концертные выступления;
- участия в конкурсах, фестивалях различного уровня;
- отчетный концерт в конце учебного года.

Основной формой подведения итогов за четверть и полугодие являются открытые занятия. На этих занятиях можно увидеть слабые места в программе обучения, что-то изменить, скорректировать. В программе используются также различные опросы детей, наблюдение, беседы с детьми и с родителями, просмотр и анализ видеозаписей и фотографий открытых уроков и концертов.

Воспитательные результаты проследить значительно сложнее: для этого в данной образовательной программе используются такие методы, как наблюдение за поведением детей в разных ситуациях, в том числе и экспериментальных – концерты, конкурсы и т.д.; беседы с родителями и детьми также позволяют делать выводы о связи занятий хореографией с изменением уровня эстетического воспитания детей, их развития.

## **Предмет «Ритмика и танец»**

Танец сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического развития и образования. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря хореографическому образованию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру. Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которая должна быть доступной. На каждый год обучения предлагается определенный минимум умений, навыков и сведений по хореографии.

Цель программы: раскрытие художественно–творческих, музыкально–двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, воспитание выносливости, упорства и трудолюбия учащихся.

Задачи:

- Создать условия для развития творческой активности детей, участвующих в танцевальной деятельности;
- Совершенствовать артистические навыки детей в плане переживания и воплощения образа, а также их исполнительские умения;
- Ознакомить детей с различными видами танцев;
- Приобщить детей к танцевальной культуре, обогатить их танцевальный опыт.

Основной формой работы является занятие.

Во время проведения занятия возможна индивидуальная форма работы педагога с учащимся.

Основные методы работы:

- наглядный – практический качественный показ;
- словесный – объяснение, желательно образное;
- игровой – учебный материал в игровой форме;
- творческий – самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных занятиях.

Требования к организации и проведению контрольного занятия:

- форма и содержание открытого занятия определяется педагогом;
- контрольное занятие должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям класса;
- итоги контрольного занятия обсуждаются педагогами хореографических дисциплин.

Программа «Ритмика и танец» рассчитана на один год обучения.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно - тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Программа содержит следующие разделы:

- ритмика, элементы музыкальной грамоты;
- элементы классического и народного танцев;
- этюды и постановочная работа.

Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкально- ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают чувства ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определить ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением.

Раздел «Элементы классического и народного танцев».

Включенные в раздел упражнения экзерсиса способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки, учат правильной постановке корпуса, выработки координации движений, учат правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

Раздел «Этюды и постановочная работа» включает народные и детские сюжетные танцы в обучающем, постановочном и сценическом варианте.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли ученик за учебный год все то, что должен освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка учениками танцевальных движений позволяет педагогу оценить насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп.

Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

В конечном итоге, успех обучения характеризуется участием ребят на концертах, где они могут показать уровень владения учебным материалом.

### **Предмет «Гимнастика»**

Программа рассчитана на семь лет 7 обучения, по 2 часа в неделю на первом году обучения, по 1 часу со 2 по 7 года обучения

Цель учебного предмета – развить природные физические данные учащихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

Основные задачи:

- укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации работы опорно-двигательного аппарата учащегося;
- формирование навыков культуры движений;
- развитие познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления), чувства коллективизма;
- воспитание мотивации к занятиям хореографическим искусством.

Для успешных занятий хореографическим искусством, учащимся необходима общая физическая подготовленность: высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его мышечной и костно-суставной систем, которые обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Двигательный аппарат должен быть достаточно сформирован для того, чтобы тело не было стесненным в движении, негибким, маловыразительным. Данную проблему помогает решить учебный предмет «Гимнастика». Занятия по учебному предмету «Гимнастика» способствуют развитию природных физических данных учащихся, таких как выворотность, подъем стопы, ширина, высота и легкость шага, гибкость, координация, выносливость, ловкость, быстрота, которые составляют так называемую профессиональную пригодность. Они развивают чувство ритма и музыкальность, артистичность и творческое воображение, музыкальную и двигательную память, помогают формированию правильной осанки, основных двигательных умений и навыков, необходимых для успешного освоения классического, народно-сценического танца

### **Предмет «Классический танец»**

В хореографии, предмет «Классический танец» является основой обучения, фундаментом для освоения всего комплекса хореографических дисциплин, источником высокой исполнительской культуры. В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливаются определённый запас лексики. У детей вырабатываются такие качества как трудолюбие, целеустремлённость, творческая дисциплина, коллективизм.



В работе над программным материалом важны целенаправленность учебного процесса, систематичность и регулярность занятий, постепенность в развитии природных данных учеников, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приёмами танца.

#### Цели:

- развитие личности учащегося;
- социальная адаптация;
- воспитание исполнительской культуры
- расширение кругозора;
- воспитание трудолюбия;
- подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности;
- укрепление здоровья.

#### Задачи:

- формирование общей культуры, художественно-эстетического вкуса;
- активизация мышления, развитие творческого начала;
- активизация интереса к классическому танцу;
- овладение навыками музыкально-пластического интонирования;
- совершенствование двигательного аппарата(развитие физических данных, исправление физических недостатков);
- развитие пластичности, координации, хореографической памяти, внимания, формирование технических навыков;
- воспитание силы, выносливости, укрепление нервной системы;
- формирование навыков коллективного общения;
- раскрытие индивидуальности.

Программа рассчитана на 6 лет обучения по 2 часа в неделю

### **Предмет «Народно-сценический танец»**

Народно-сценический танец является одним из основных предметов специального цикла хореографических дисциплин, неотъемлемой частью начального образования. Этот предмет несёт двойную нагрузку: с одной стороны, он является учебно-тренировочным, с другой – знакомит с танцами народов мира, с особенностями их пластики, манер и композиций.

Приобщение к танцевальной культуре разных народностей расширяет хореографические знания учащихся, развивает их эмоциональность и выразительность. Кроме того, в условиях школы народно-сценический танец играет не последнюю роль в создании репертуара хореографической студии.

Обучение народно-сценическому танцу тесно связано со всем циклом танцевальных дисциплин и, прежде всего, с классическим танцем, являющимся фундаментом этого цикла. Программа рассчитана на 6 лет обучения по 3 часа в неделю

### **Методическое обеспечение**

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- аккомпанемент концертмейстера;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- раздевалка и душевые для учащихся и преподавателя;
- методический комплекс, включающий в себя нотный материал и методические пособия;
- специальная форма и обувь для занятий;
- индивидуальные коврики;
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

## 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 | Народно-сценический танец | 88    | 20     | 68       | Контрольное занятие       |
| 4 | 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 | Народно-сценический танец | 88    | 20     | 68       | Контрольное занятие       |
| 4 | 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 | Народно-сценический | 88    | 20     | 68       | Контрольное               |

|   |                      |     |    |     |                        |
|---|----------------------|-----|----|-----|------------------------|
|   | танец                |     |    |     | занятие                |
| 4 | 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 | Народно-сценический танец | 88    | 20     | 68       | Контрольное занятие       |
| 4 | 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 | Народно-сценический танец | 88    | 20     | 68       | Контрольное занятие       |
| 4 | 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 | Народно-сценический танец | 88    | 20     | 68       | Выпускной экзамен         |
| 4 | 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

### **Партнерная 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 сокращенным 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 поджатию

## **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 sou-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 поднимание 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 «цикуль»
- 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

### **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-plié по V позиции (2 такта 4/4, 4 такта 3/4, 1 такт 4/4).



## 5. Battements tendus:

- из V позиции в сторону, вперёд, 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, вперёд, 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  $45^{\circ}$  (2 такта 4/4).

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

13. Battements releve lents на  $45^{\circ}$  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 выворотной):

- 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  $45^{\circ}$ :

- 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 echarre 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 поджатыми 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 ягодицы)
- 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, поочередно то с правой, то с левой стороны
- подъёмы верхней части туловища и ног поочередно, 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

## КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

### Экзерсис у станка

#### **теория**

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

#### **практика**

Все упражнения исполняются 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 echarpe 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 frappes 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 echappe 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 frappes 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 frappes et double battements frappes 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 bouree 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. «Веревочка» 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. «Веревочка»:
  - 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.**

### **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 epalements (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 lair 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.***

**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. Нарабатывается 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 ногой по полу или по воздуху с прямым или сокращенным подъемом стопы, с полуприседанием и с поворотом пятки опорной ноги.
5. Каблучные 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. «Пережат» - боковой ход с каблука и поворотом корпуса.
2. «Переборы».
3. «Ключ» - дробный, сложный, хлопущечный.
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. «Веревочка» 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.**

## **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. Программа для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств/ Составитель- Бахто С.Е. – 2000г.
2. Базарова Н Мей В. Азбука классического танца – Л; Искусство, 2003г
3. Базарова Н. Классический танец – Л; Искусство,1984г
4. Барышникова Т. Азбука хореографии – Санк-Петербург, 1996г
5. Ваганова А. Основы классического танца – Л; Искусство, 2000г
6. Костровицкая В, Писарев А Школа классического танца- Л; Искусство,1996г
7. Костровицкая В. 100 уроков классического танца – Л; Искусство,1972г
8. Мессерер А Танец, мысли, время- М; Искусство,2000г
9. Тарасов Н Классический танец – М; Искусство,1989г
10. Головкина С Уроки классического танца в старших классах- М; Искусство,1983г
11. Звездочкин В.А. Классический танец Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусства и культуры-- Ростов н/Д; «Феникс»,2003г
12. Программа для хореографических отделений детских музыкальных школ и школ искусств. Составитель БАХТО Уфа, 2000г.
13. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. Этюды. – М., Владос, 2004
14. Зацепина К., Климов А., Рихтер К. и др. Народно-сценический танец. -М., Искусство, 1996.
15. Ткаченко Т. Народный танец. - М., Искусство, 1997.
16. Устимова Т. Русские народные танцы. – М., Искусство, 1996.

17. Гаскаров Ф. Башкирские танцы. – Уфа, Башкирское книжное издательство, 1978.
18. Борзов А.А. Народно-сценический танец. – М., 2006.
19. Заикин Н. И. Русский народный танец. Орел - 2014