

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ С ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

(ГБОУ «ШИДО г.о. Горловка»)

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора

 Т.Я.Карастелёва

29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

  
О.И.Топинская



29.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*Ансамбля современного танца*

*«Урбанс»*



**Составитель программы:**

**Ходарева Светлана Викторовна**

**Горловка - 2024**

### ПАСПОРТ

|  |   |
|--|---|
| Учреждение, реализующее программу          | ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА-ИНТЕРНАТ С ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА» Адрес: 284647 г. Горловка, ул. Черникова, д. 8   |
| Название программы                         | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности ансамбля современного танца «УРБАНС»   |
| ФИО, должность разработчика программы      | Ходарева Светлана Викторовна<br>педагог дополнительного образования   |
| <b>Сведения о программе:</b>               |   |
| Аннотация                                  | <p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности ансамбля современного танца «УРБАНС» способствует формированию и раскрытию творческой личности обучающихся. Содержание программы предполагает знакомство с искусством хореографии, изучение основ классического и народного танца и техник их исполнения, овладение выразительностью и сценичностью исполнения хореографических номеров. Обучение по данной программе способствует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>эффективному социальному становлению каждого обучающегося;</li> <li>созданию доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребёнок ощущает себя необходимым и значимым;</li> <li>через использование различных форм массовой воспитательной работы, в которых каждый обучающийся приобретает социальный опыт.</li> </ul> |
| Уровень освоения программы                 | Базовый   |
| Возраст обучающихся                        | 7-18 лет  |
| Срок реализации программы                  | 8 лет   |
| Формы занятий                              | Групповые, предусмотрены индивидуальные часы для дополнительных занятий с одаренными детьми   |
| Количество часов в год                     | 1 год обучения – 216<br>2 год обучения – 216+ (16)<br>3 год обучения – 216+ (16)<br>4 год обучения – 252+ (26)<br>5 год обучения – 252+ (26)<br>6 год обучения – 252+ (36)<br>7 год обучения – 252+ (36)<br>8 год обучения – 252+ (36)  |
| Предполагаемая форма обучения по программе | Очная   |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |    |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка -----                 | 4  |
| 2. Календарный график-----                     | 9  |
| 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН -----                          | 12 |
| 1 год обучения -----                           | 12 |
| 2 год обучения -----                           | 17 |
| 3 год обучения -----                           | 22 |
| 4 год обучения -----                           | 28 |
| 5 год обучения -----                           | 35 |
| 6 год обучения -----                           | 42 |
| 7 год обучения -----                           | 50 |
| 8 год обучения -----                           | 58 |
| 4. Материально – техническое обеспечение ----- | 66 |
| 5. Формы организации учебного занятия - -----  | 67 |
| 6. Методы обучения - -----                     | 70 |
| 7. Методы воспитания -----                     | 71 |
| 8. Образовательные технологии -----            | 71 |
| 9. Библиографические записи -----              | 74 |
| 10. Литература -----                           | 76 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли дополнительного образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья детей.

Одним из ценнейших сокровищ самобытной культуры народа, которое отражает его многогранной жизни, является танцевальное искусство. Народный танец имеет традиционные для каждой местности движения, ритмы, костюмы и отражает стихийное проявление чувств, настроения, эмоций. Танцы сопровождаются очень разнообразными мелодиями, значительная часть которых выполняется в народе как самостоятельные инструментальные пьесы.

Танец есть музыкально-пластическое искусство, которое имеет большое значение для всестороннего развития личности. В танцах представлены широкие возможности умственного, эстетического и нравственного воспитания детей, развития их координации движений рук и ног, пластики исполнения, грациозности, гибкости.

Образовательное и воспитательное значение в этом виде искусства многогранно и теоретически обоснованно. Народный танец способствует формированию нравственных представлений в социуме и содействует творческому и всестороннему развитию детей. Занятия народным танцем отличаются большим многообразием форм, которые требуют от обучающихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности в творческих процессах.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость, смелость, а главное, укрепляет здоровье и является профилактикой заболеваний: опорно-двигательной, дыхательной, сердечнососудистой и других систем жизненно важных для развития здорового молодого поколения. Занятия хореографией активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус обучающегося. Отношение к народному танцу, как культурной ценности является определяющей позицией данной Программы. Обучение народному танцу дает возможность обучающимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, расширяет и обогащает исполнительские возможности, совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата.

Систематические занятия народным и современным танцем дают возможность развить у детей восприятие национального своеобразия, манеры, эмоции, характер, душу той или иной народности. Обучающиеся во время занятий овладевают разнообразием и манерой исполнения танцев, расширяют и обогащают свои индивидуальные исполнительские возможности. Во время обучения народным и современным танцам воспитывается корректное поведение, развивается ответственность, трудолюбие, самоконтроль, что является базой для дальнейшего развития творческой жизни обучающихся.

Программа относится к базовому уровню, в ходе её освоения, обучающиеся получают специальные знания и навыки в области классического и народного танца, познакомятся с историей и развитием народной хореографии.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативноправовыми документами:

Федеральный Конституционный Закон от 04.10.2022 г. №5-ФКЗ «О принятии в Российскую Федерацию Донецкой Народной Республики и образовании в составе Российской Федерации нового субъекта – Донецкой Народной Республики.

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.».

Постановление Правительства Российской Федерации от 5.08.2013 г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.07.2003 г. №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ).

Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа-интернат с предоставлением дошкольного образования городского округа Горловка»

**Новизна Программы** заключается в создании целостной культурноэстетической среды для успешного развития ребенка, внедрении в учебный процесс экскурсов по истории культуры, фольклора, традиций и обычаев русского народа. В индивидуальном подходе к каждому ребенку, в работе с разными уровнями обучения детей, в учете их возрастных особенностей, способствующих успешному личностному самовыражению обучающегося и обеспечении оптимальной физической нагрузки на занятиях по хореографии. Программа знакомит через народный танец с культурой и национальными традициями других народов. В процессе занятий педагог делает небольшой экскурс в историю данного народа, рассказывая об его обычаях, характере, тематике танцев, темпераменте, хореографической лексике и костюме, формирует представления об общечеловеческой культуре. Программа основана и адаптирована к методике

преподавания на материалах учебных пособий: Г.П. Гусев «Народный танец. Методика преподавания», А.В. Лопухов, А.В. Ширяев, А.И. Бочаров «Основы характерного танца», Ваганова, А. Я. «Основы классического танца».

В Программе учтены требования к современному дополнительному образованию, основанные на личном педагогическом и практическом опыте работы с обширным контингентом обучающихся; а также учтены познавательная активность, творческие возможности детей.

Данная Программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:

- развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
- содействие личностного роста и самоопределение обучающихся;
- приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусства;
- сохранение и охрана здоровья детей.

Полученные обучающимися знания в дальнейшем используются в их жизнедеятельности.

Создаются условия организации жизнедеятельности обучающихся:

- приобщение к духовно-нравственным ценностям;
- игровые моменты во время занятий для общения и творческого самовыражения;
- создание дружного творческого коллектива.
- развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
- содействие личностного роста и самоопределение обучающихся;
- приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусства;
- сохранение и охрана здоровья детей.

**Актуальность программы** заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам обучающихся и их родителей (законных представителей): формирует социально-значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровье сберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает обучающихся к творчеству.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается:

- в обеспечении общего гармонического, психологического, духовного и физического развития ребенка;
- формировании разнообразных умений, способностей и знаний в области современного и народного танца;
- овладении техникой, стилем и манерой исполнения народного и современного танца;
- расширение и обогащение исполнительских возможностей, качеств и навыков;
- приобщении к здоровому образу жизни, укреплении физического и психического здоровья, развитии физической силы, выносливости, сообразительности, уверенности в своих творческих способностях.

**Реализация программы основана на следующих принципах:**

- принцип объективности, научности (передаваемые знания, умения и навыки обоснованы наукой или педагогическим опытом);

принцип связи теории и практики (постоянная проверка теоретических аспектов на практическом опыте);

принцип последовательности, систематичности. За счёт данного принципа реализуется целостное восприятие всего материала программы, осознанное её освоение;

принцип доступности (постепенное, последовательное движение в процессе обучения от простых элементов к технически сложному хореографическому тексту);

принцип наглядности (стимуляция и активизация всех органов чувств обучающегося в процессе овладения знаниями, умениями и навыками при изучении программы);

принцип прочности усвоения знаний (закрепление полученных знаний, умений и навыков на практике путём повторения изученного материала в процессе проведения последующих занятий, с целью контроля качества исполнения и совершенствования).

Опираясь на рассмотренные выше педагогические принципы, педагог дополнительного образования реализует ряд методических задач:

приобретение навыков постановочной и репетиционной работы;

овладение техникой и манерой исполнения;

анализ теоретических знаний в области истории развития народной хореографии;

формирование навыков самостоятельного творческого мышления в области народной хореографии.

**Цель программы** – формирование творчески развитой личности средствами хореографии, овладение основами классического и народно - сценического танца, манерой исполнения движений народного танца, обучение технике и приемам ее исполнения, развитие исполнительских возможностей, посредством включения обучающихся в исполнительскую деятельность.

### ***Основные задачи:***

#### *Обучающие:*

развивать пластическую выразительность, умение слышать музыку и переводить ее на язык танца;

овладение манерой и техникой исполнения (показа) элементов народного и современного танца;

создавать этюды и композиции, позволяющие проявлять выразительность, эмоциональность, артистизм.

#### *Развивающие:*

развивать творческие способности обучающихся в процессе овладения хореографическим искусством;

развивать музыкальность посредством приобщения к классической музыке, народной музыке и авангардным музыкальным направлениям;

развивать артистическую смелость и эмоциональную устойчивость к публичным выступлениям;

развивать стремление к самовыражению;

развивать личностные качества, позволяющие уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов;

развивать и поддерживать обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

*Воспитательные:*

воспитывать философское отношение к движению в целом, что предполагает осмысленное действие в процессе овладения техническими навыками;

воспитывать эстетический вкус и художественное восприятие путем приобщения обучающихся к мировым образцам народной, классической и современной хореографии;

воспитывать бережное отношение к достоянию мировой и отечественной культуры, прививать духовные ценности родного края, следовать народным традициям;

обеспечить самореализацию обучающегося в социуме с помощью искусства хореографии;

обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание обучающихся;

сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

совершенствовать коммуникативную компетентность обучающихся.

**Отличительная особенность** Программы заключается в использовании народного-стилизованного фольклора и идеи развития творческих способностей детей посредством танца в различных его направлениях, приобщении молодого поколения к ценностям традиционной народной культуры, передачи возможности глубже узнать традиции национальной культуры, осознать, понять и активно участвовать в возрождении национальной культуры; реализовывать себя как личность, любящую свою родину, свой народ и все, что связано с народной культурой: русские народные танцы, в которых дети черпают русские нравы, обычаи и русский дух свободы творчества в русской пляске, обучение технике и приемам их исполнения, развитие исполнительских возможностей.

**Адресат программы** Программа ориентирована на обучающихся 7-18 лет. В ансамбль принимаются дети, которые проявляют желание заниматься хореографией по письменному заявлению родителей (законных представителей) или обучающихся (старше 14 лет).

С целью предотвращения ухудшения здоровья обучающихся педагог дополнительного образования проверяет наличие документов у детей о медицинском обследовании (не менее одного раза в год).



### *Календарный учебный график*

| г<br>о<br>д<br><br>о<br>б<br>у<br>ч<br>е<br>н<br>и<br>я | Возраст обучающихся | Формы организации учебной деятельности            |  | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Кол-во учебных часов в год | Режим занятий |
|---|---------------------|---|--|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|---------------|
|   |                     | Групповые занятия (кол-во учебных часов в неделю) | Работа по индивидуальному учебному плану (кол-во учебных часов в неделю) |                                   |                                      |                            |               |
| 1   | от 7 до 9 лет       | 6   | -  | 01 сентября                       | 25 мая                               | 216                        | 2 по 45 мин.  |
| 2   | от 9 до 10 лет      | 6   | 1  | 01 сентября                       | 25 мая                               | 216                        | 2 по 45 мин   |
| 3   | от 10 до 11 лет     | 6   | 1  | 01 сентября                       | 25 мая                               | 216                        | 2 по 45 мин   |
| 4   | от 11 до 13 лет     | 7   | 1  | 01 сентября                       | 25 мая                               | 216                        | 2 по 45 мин   |
| 5   | от 13 до 15 лет     | 7   | 1  | 01 сентября                       | 25 мая                               | 216                        | 2 по 45 мин   |
| 6   | от 15 до 16 лет     | 7   | 1  | 01 сентября                       | 25 мая                               | 216                        | 2 по 45 мин   |
| 7   | от 16 до 17 лет     | 7   | 1  | 01 сентября                       | 25 мая                               | 216                        | 2 по 45 мин   |
| 8   | от 17 до 18 лет     | 7   | 1  | 01 сентября                       | 25 мая                               | 216                        | 2 по 45 мин   |

#### ***Планируемые результаты.***

*Личностные. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения Программы, а именно:*

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к символам России и Донецкой Народной Республики, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;

формирование познавательной активности и личностной мотивации достижения успеха, что соответствует идеи образовательных стандартов нового поколения;

знание истории хореографического искусства как части наследия России и человечества;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма;

владение умением планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

владение умением содержать в порядке сценические костюмы, реквизит, аксессуары и тренировочную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и концертным выступлениям.

владение умением осуществлять поиск информации в области культуры и искусства, в том числе с помощью информационнокоммуникационных технологий, анализировать и применять полученные знания;

владение умениями воплощать хореографический образ в исполняемых партиях, используя необходимую технику исполнения различных жанров танца и хореографических форм;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:*

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом дополнительного образования и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

***Предметные результаты** изучения хореографии отражают опыт обучающихся в танцевально-творческой деятельности:*

знание правил безопасности при выполнении хореографических упражнений;

знание анатомического строения тела;

знания средств создания образа в хореографии;

знание основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;

знание приемов правильного дыхания;

знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы;

знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;

знания основных этапов развития хореографического искусства;

умения использовать профессиональную терминологию;

умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;

умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;

умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;

умения осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического (народного) танца и разучивании хореографического произведения;

умение понимать и исполнять указания педагога дополнительного образования;

умения разучивать поручаемые партии под руководством педагога дополнительного образования;

умение распределять движения во времени и пространстве

умение запоминать и воспроизводить текст народных танцев;

умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;

умение исполнять простые танцевальные этюды и танцы;

умения исполнять хореографические произведения на разных сценических площадках.

умение анализировать произведение хореографического искусства с учетом времени его создания, стилистических особенностей, содержательности, взаимодействия различных видов искусств, художественных средств создания хореографических образов;

формирование собственного стиля функционирования в танцевальной культуре, получение универсального умения и навыка в области народной хореографии для дальнейшего развития в данном направлении.

### 1 год обучения УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №<br>п/п | Название раздела, темы                              | Количество часов |          |       | Формы аттестации<br>(контроля)                               |
|----------|---|------------------|----------|-------|--|
|          |   | теория           | практика | всего |  |
| 1        | Вводное занятие                                     | 2                | -        | 2     | Опрос  |
| 2        | Азбука музыкального движения                        | 4                | 6        | 10    | Наблюдение педагога  |
| 3        | Упражнения раг terre<br>(партерная гимнастика)      | 4                | 28       | 32    | Наблюдение педагога  |
| 4        | Основы и элементы классического танца               | 10               | 40       | 50    | Наблюдение педагога  |
| 5        | Основы и элементы народно-сценического танца        | 6                | 34       | 40    | Наблюдение педагога  |
| 6        | Элементы русского танца                             | 4                | 42       | 46    | Наблюдение педагога  |
| 7        | Этюдная, постановочная и репетиционная работа       | 4                | 24       | 28    | Практический показ<br>Наблюдение педагога                    |
| 8        | Экскурсии. Конкурсы, концертные выступления, беседы | 2                | 4        | 6     | Наблюдение педагога<br>Опрос                                 |
| 9        | Итоговое занятие                                    | -                | 2        | 2     | Демонстрация приобретенных знаний и исполнительск их навыков |
|          | Итого:  | 36               | 180      | 216   |  |

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### 1. Вводное занятие (2 часа)

**Теория.** Ознакомление с планом работы и расписанием занятий. Проведение вводного и первичного инструктажей. Правила поведения в коллективе, образовательной организации, в

общественных местах. Техника безопасности во время проведения занятий. Правила гигиены танцора. Репетиционная одежда и обувь.

## **2. Азбука музыкального движения (10 часов)**

**Теория.** Изучение терминологии: вступительная и заключительная части музыкального материала, элементарные ритмические рисунки, сильная доля в музыке, музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4.

**Практика.** Выполнение музыкально-пространственных упражнений: шаги на месте и с продвижением по прямой и по кругу; повороты (направо, налево); маршировка с темпом и ритмом музыкального произведения; фигурная маршировка с перестройками; перестройка в рисунки танца (круг, «звездочка», «квадрат»). Развивающие и подвижные игры на основе музыкального материала. Выделение сильной доли в музыке.

## **3. Упражнения *rag terre* (партерная гимнастика) (32 часа)**

**Теория.** Изучение терминологии: сустав, группа мышц, брюшной пресс, стопа, подъем, голеностоп, тазобедренный сустав, мышцы паха, шаг ног, продольный и поперечный шпагат, круговое движение. Основные понятия и принципы исполнения движений. Основы правильного дыхания при выполнении движений и упражнений. Сведения о построении человеческого тела.

**Практика.** Выполнение комплекса упражнений и комбинаций движений сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе для развития тазобедренного сустава, выворотности, сценического шага, голеностопного сустава, мышц брюшного пресса, мышц спины, укрепление позвоночника в различном направлении:

в положении сидя для подвижности голеностопных суставов и выработки подъема; для развития бедренных, коленных суставов, и соответствующих групп мышц;

в положении сидя для развития эластичности мышц ног («бабочка», «разножка» с разнообразными наклонами корпуса, движение «солнышко»;

в положении лежа для укрепления пресса: на спине – поднятие и опускание ног, «ножницы», раскрытие ног в шпагаты продольный и поперечный, броски ног по направлению вперед и в сторону, «березка», «ежик»;

в положении лежа на животе – «лягушка», «самолет», «лодочка», «корзинка», «кораблик»;- в положении лежа на боку - броски ног в сторону, растяжка шага ног;

в положении стоя на коленях – «колечко», растяжка бедренных мышц, поднимание корпуса в «мостик»;

в положении сидя на коленях - движения «кошечка», «паук», «змейка», поднимание стоп на подъемы, переходы на полупальцы стопы.

## **4. Основы и элементы классического танца (50 часов)**

**Теория.** Изучение терминологии элементов классического танца у станка и на середине зала:

*demi plie*, *battement tendu*, положение ноги на *sur le*

*cou de pied*, *battement tendu jete*, *demi rond de jambre par terre*, *battement frappe*, *passé*, *releve*, *port de bras*, *allegro*, *temps live saute*, *pas couru*. Основной принцип классического

танца. Последовательность движений классического экзерсиса. Основные понятия и принципы исполнения движений. Понятия опорная и рабочая нога. Постановка дыхания при исполнении движений и упражнений.

Этапы проведения занятий.

**Практика.** Выполнение упражнений и комбинаций движений- exercise у станка (лицом к станку):

позиции ног – пять основных позиций классического танца: I-я, II-я, III-я позже IV-я

постановка корпуса и работа головы в движениях, положение рук (руки) на станке, demi plie, battement tendu, battement tendu с demi plie, battement tendu jete, положение ноги на sur le cou de pied, demi rond de jambre par terre – полукруг ногой по полу – по I позиции ног и по точкам, подготовительное упражнение к battement frappe - привлечение натянутой стопы рабочей ноги в максимально выворотному положению к голени опорной ноги, над косточкой спереди и сзади с V позиции ног, проходящее положение ноги – passé, releve - по I-й позиции ног.

Выполнение упражнений и комбинаций на середине зала:

позиции ног – пять основных позиций классического танца: I-я, II-я, III-я позже IV-я и V-я;

позиции рук – три основные позиции рук: I-я, II-я, III-я и подготовительное положение;

port de bras – скоординированное движение рук, головы, корпуса, I-я форма;

allegro: прыжок temps live saute– прыжки по I позиции (сначала лицом к станку и, по мере усвоения, исполняются на середине);

танцевальные элементы – поклон, танцевальный шаг с вытянутого подъема стопы с I-ой позиции ног, мелкий бег- pas cougu.

## **5. Основы и элементы народно- сценического танца (40 часов)**

**Теория.** Изучение терминологии: народно-сценический танец, характерный танец, фольклорный бытовой танец, стилизация народного танца, Основные понятия и принципы народного танца, характерные черты и особенности танцев народов мира. Апломб в исполнении народного танца, положения тела анфас и профиль.

**Практика.** Изучение основных элементов и движений народносценического танца на середине зала:

позиции ног: свободные I-я, II-я, III-я, IV-я V-я, прямые- I-я, II-я, III-я, IVя,V-я, закрытые;

позиции и положения рук, положение кистей рук, подготовительное положение, I, II, III, IV позиция (на талии) и V позиция (скрещенные у груди руки, ладони лежат на предплечьях у локтя), открытые положения рук, положение кистей рук;

постановка корпуса, повороты и наклоны головы, наклоны корпуса вперед, в сторону и назад;

танцевальный шаг, ход на полупальцах, танцевальный бег;

подготовительные упражнения к вращению – повороты по точкам на 90, 180, 360 градусов;

элементы молдавского танца: положение рук, головы, корпуса, простой ход (на всю стопу), боковые перепрыгивания из стороны в сторону, шаг с подскоком;

элементы белорусского танца: позиции рук, положения рук, головы, корпуса легкий бег (на полупальцах), шаг с подскоком.

## 6. Элементы русского танца (46 часов)

**Теория.** Основные понятия, терминология, знакомство с техникой выполнения

упражнений. Начальные знания по обычаям и праздникам русского народа.

**Практика.** Изучение лексики и основных элементов русского танца:

простой поклон на месте; женский поклон, мужской поклон;

позиции и положения рук, движения кисти, обращение с платочком, характерные положения рук у парней;- позиции положения ног, положения стопы и подъёма;

притоп и тройной притоп;

шаги русского танца: простой шаг с продвижением вперед и назад; с притопом с продвижением вперед и назад, переменный шаг, переменный шаг с притопом;

ковырялочка без подскоков с тройным притопом;

подготовка к дробям (удар всей стопой в пол, удары двумя ногами, двойные и тройные притопы;

хлопки;

хороводный шаг и переступания на полупальцах;

подготовка к присядке (посадка в глубокое приседание), полуприсядки и полные присядки

(«мячик», «гусиный шаг»);

хлопушки (удары по голенищу, по бедру, хлопки в ладоши).

## 7. Этюдная, постановочная и репетиционная работа (28 часов)

**Теория.** Изучение терминологии. Задачи комбинаций и этюда. Правила постановки этюда, их применение при создании композиций. Типичные ошибки исполнения этюда. Рисунок танца, возможности сочетаний и комбинаций различных танцевальных элементов при создании хореографического текста.

Правила пользования концертными костюмами, обувью и реквизитом. Творческий имидж коллектива. Информация о музыкальном материале постановочной работы. Анализ, обсуждение лучших хореографических композиций по тематике и жанру.

**Практика.** Разработка танцевальных комбинаций и этюдов, включающих движения пройденного материала; постановка танцевальных комбинаций и этюдов на исполнителей номера; постановка хореографических композиций репертуара коллектива; отработка комбинаций движений, этюдов и хореографических номеров репертуара коллектива. Просмотр видеоматериалов.

## 8. Экскурсии, конкурсы, концертные выступления, беседы (4 часа)

**Теория.** Правила поведения на сцене, генеральной репетиции, концертных выступлениях. Значение концертов, конкурсов и фестивалей для развития народной хореографии. Этапы работы над концертным номером: выбор «замысла» хореографического произведения, подбор музыкального материала; разработка сюжета, костюма и рисунка танца; отработка танцевальных композиций. Задачи и программа публичного выступления.

**Практика.** Участие в массовых мероприятиях (игровых программах, конкурсно-развлекательных программах и т. д). Посещение музыкальных спектаклей, фестивалей, конкурсов. Экскурсия в художественный музей и/или виртуальные туры по музеям России.

### **9. Итоговое занятие (2 часа)**

**Практика.** Подведение итогов выполненной работы за год. Демонстрация приобретенных знаний и исполнительских навыков.

## **ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

### ***Обучающиеся должны знать:***

правила поведения в коллективе, учебном заведении, в общественных местах;  
 технику безопасности во время проведения занятий;  
 основные термины и понятия в рамках программы;  
 этапы проведения занятий;  
 основы правильного дыхания в хореографии;  
 технику выполнения движений;  
 последовательность выполнения упражнений  
 этапы работы над концертным номером;  
 правила поведения на сцене, генеральной репетиции, концертных выступлениях;  
 правила пользования концертными костюмами, обувью и реквизитом.

### ***Обучающиеся должны уметь:***

грамотно и музыкально исполнять движения народного танца;  
 грамотно исполнять упражнения раг terre (партерной гимнастики);  
 грамотно и музыкально исполнять элементы и упражнения классического танца;  
 грамотно и музыкально исполнять движения русского народного танца;  
 координировать движения головы, плеч, корпуса, ног и рук;  
 освоить правила исполнения подготовительных упражнений к простым поворотам и вращениям;  
 исполнять хореографические этюды и композиции, соответственно действующего репертуара.



**2 год обучения**  
**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

| №<br>п/п | Название раздела, темы                                | Количество часов |          |       | Формы аттестации<br>(контроля)                               |
|----------|---|------------------|----------|-------|--|
|          |   | теория           | практика | всего |  |
| 1        | Вводное занятие                                       | 2                | -        | 2     | Опрос  |
| 2        | Азбука музыкального движения                          | 2                | 8        | 10    | Наблюдение педагога  |
| 3        | Упражнения <i>rag terre</i><br>(партерная гимнастика) | 2                | 32       | 34    | Наблюдение педагога  |
| 4        | Основы и элементы классического танца                 | 4                | 46       | 50    | Наблюдение педагога  |
| 5        | Основы и элементы народно-сценического танца          | 2                | 32       | 34    | Наблюдение педагога  |
| 6        | Элементы русского танца                               | 4                | 34       | 38    | Наблюдение педагога  |
| 7        | Этюдная, постановочная и репетиционная работа         | 2                | 38       | 40    | Наблюдение педагога<br>Практический показ                    |
| 8        | Экскурсии, конкурсы, концертные выступления, беседы   | 2                | 4        | 6     | Наблюдение педагога<br>Опрос                                 |
| 9        | Итоговое занятие                                      |                  | 2        | 2     | Демонстрация приобретенных знаний и исполнительск их навыков |
|          | <b>Всего:</b>   | 20               | 196      | 216   |  |
| 10       | Индивидуальная работа                                 | -                | 36       | 36    | Наблюдение педагога  |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**1. Вводное занятие (2 часа)**

*Теория.* Ознакомление с планом работы и расписанием занятий. Проведение первичного инструктажа. Правила поведения в коллективе, образовательной организации, в общественных местах. Техника безопасности во время проведения занятий. Правила гигиены танцора. Репетиционная одежда и обувь.

**2. Азбука музыкального движения (10 часов)**

**Теория.** Изучение терминологии: элементарные ритмические рисунки, сильная доля в музыке, музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды. Медленные хороводные и быстрые мелодии русского народного танца. Музыкально-танцевальная природа танца.

**Практика.** Выполнение музыкально-пространственных упражнений: шаги на месте и с продвижением по прямой и по кругу; повороты (направо, налево); маршировка с темпом и ритмом музыкального произведения; фигурная маршировка с перестройками; перестройка в рисунки танца (круг, «звездочка», «квадрат»). Развивающие и подвижные игры на основе музыкального материала. Выделение сильной доли в музыке.

### **3. Упражнения *par terre* (партерная гимнастика) (34 часа)**

**Теория.** Изучение терминологии: сустав, стопа, подъем, голеностоп, тазобедренный сустав, шаг, пресс. Группа мышц, мышцы паха, шпагаты продольный и поперечный, круговые движения. Основные понятия и принципы исполнения движений. Сведения о построении человеческого тела. Физиологические механизмы интенсивности мышечной нагрузки.

**Практика.** Выполнение комплекса упражнений и комбинаций движений сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе для развития тазобедренного сустава, выворотности, сценического шага, голеностопного сустава, мышц брюшного пресса, мышц спины, укрепление позвоночника в различном направлении:

в положении сидя для подвижности голеностопных суставов и выработки подъема; для развития бедренных, коленных суставов, и соответствующих групп мышц;

в положении сидя для развития эластичности мышц ног («бабочка», «разножка» с разнообразными наклонами корпуса, движение «солнышко»;

в положении лежа для укрепления пресса: на спине – поднятие и опускание ног, «ножницы», раскрытие ног в шпагаты продольный и поперечный, броски ног по направлению вперед и в сторону, «березка», «ежик»;

в положении лежа на животе – «лягушка», «самолет», «лодочка», «корзинка», «кораблик»;- в положении лежа на боку - броски ног в сторону, растяжка шага ног;

в положении стоя на коленях – «колечко», растяжка бедренных мышц, поднятие корпуса в «мостик»;

в положении сидя на коленях - движения «кошечка», «паук», «змейка», поднятие стоп на подъемы, переходы на полупальцы стопы.

### **4. Основы и элементы классического танца (50 часов)**

**Теория.** Изучение терминологии элементов классического танца у

станка и на середине зала: *releve*, *grand-plie*, *passé par terre*, *rond de jambe par terre*, *battement retire*, *battement releve lent*, *grand battement jete*, *ghangement de pied*, *pas echappe*. Характеристика школ классического танца: французская, русская и итальянская. Роль постановки корпуса, рук, ног в системе классического танца. Последовательность упражнений возле станка. Система построения занятия. Опорно-двигательная система человека.

**Практика.** Выполнение упражнений и комбинаций движений у станка. *Exercice I*-е полугодие - лицом к станку, *II*-е полугодие - одной рукой держась за станок:

перевод ног из позиции в позицию через *battement tendu*;

releve по I, II и V позиции ног;

preparation [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

demi-plie и grand-plie по I, II и V, позиции ног;

battement tendu из I и V, позиции ног в сторону вперед и назад; - battement tendu jete из I и V, позиции ног в сторону, затем вперед и назад;

passé par terre;

rond de jambe par terre выполняется из I позиции ног, сначала по точкам, затем слитно;

battement frappe из I и V, позиция ног в сторону в пол;

battement releve lent из I и V, позиции, сначала в сторону, затем вперед и назад;

battement retire [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади;

grand battement jete из I и V, позиции, сначала в сторону, затем вперед и назад;

port de bras назад, в сторону с работой головы;

подготовительные упражнения к прыжкам: tems saute по I, II и V позициям ног, ghangement de pied, pas echarpe из V позиции во II, из II позиции в V-ю позицию, с переменной ног. Выполнение упражнений и комбинаций на середине зала.

**Allegro (прыжки):**

tems saute по I, II и V позициям ног, каждый прыжок выполняется отдельно с паузой;

pas echarpe из V позиции во II, из II позиции в V с переменной ног, каждый прыжок выполняется отдельно;

ghangement de pied, каждый прыжок исполняется отдельно с паузой перед каждым движением;

**Танцевальные элементы и комбинации:**

поклон;

танцевальный шаг с вытянутого подъема стопы и с I-ой позиции ног; - pas couru с работой рук;

port de bras - I-я и II-я форма.

## **5. Основы и элементы народно- сценического танца (34 часа)**

**Теория.** Изучение терминологии: народно-сценический танец, характерный танец, фольклорный бытовой танец, стилизация народного танца, Основные понятия и принципы народного танца, характерные черты и особенности танцев народов мира. Понятие arlomb в исполнении танца.

**Практика.** Изучение основных элементов, движений, упражнений народно-сценического танца у станка I-е полугодие - лицом к станку, II-е полугодие - одной рукой держась за станок:

позиции ног: открытые I-я, II-я, III-я, IV-я V-я; свободные I-я, II-я, III-я, IV-я V-я; прямые I-я, II-я, III-я, IV-я, V-я; закрытые - I, II; переводы ног из позиции в позицию;

preparation [препарасъон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения;

приседания: полуприседание и полное приседание - demi plie и grand plie;

упражнения на развитие подвижности стопы - battement tendu a) с переходом работающей ноги с носка на каблук; - battement tendu jete; - каблучные упражнения;

подготовка к «веревочке»;

Изучение основных элементов и движений народно-сценического танца на середине зала:  
позиции ног: открытые I-я, II-я, III-я, IV-я V-я, свободные I-я, II-я, III-я IV-я V-я  
прямые- I-я, II-я, III-я, IV-я, V-я, закрытые - I, II,

позиции рук подготовительное положение, I, II, III, IV, V, VI и VII, подготовительное положение, открывание и закрывание рук на талию (пояс), положение кистей рук в кулачках, переводы рук из одного положения в другое положение обеими руками одновременно или поочередно каждой рукой, комбинированные положения рук, открытые положения рук, положение кистей рук;

постановка корпуса, повороты и наклоны головы, наклоны корпуса вперед, в сторону и назад;

танцевальный шаг, ход на полупальцах, танцевальный бег; - подготовительные упражнения к вращению, развитие баланса, повороты по точкам на 90, 180, 360 градусов;

элементы украинского танца: положение рук, головы, корпуса, притопы, «ковырялочка», «ковырялочка» с подскоком и переменной ног, «выхилияс», «дорожка», боковая «дорожка», «веревочка», движение с продвижением - «бегунец», припадание по III-й позиции ног;

элементы молдавского танца: положение рук, головы, корпуса, простой ход (на всю стопу), боковые перепрыгивания из стороны в сторону, шаг с подскоком; бегущий шаг, перескоки на полупальцах и акцентированным ударом стопой, перепрыгивание с двух ног на одну.

элементы белорусского танца: положения рук, головы, корпуса легкий бег (на полупальцах), шаг с подскоком, боковой ход с подбивкой, тройной притоп.

## **6. Элементы русского танца (38 часов)**

**Теория.** Основные понятия, терминология, техника выполнения движений. Культура, традиции, праздники и обычаи русского народа.

**Практика.** Изучение лексики и основных элементов русского танца:

простой поклон на месте; женский поклон, мужской поклон;

позиции и положения рук, движения кисти, обращение с платочком, характерные положения рук у парней;- позиции положения ног, положения стопы и подъёма;

притоп, двойной и тройной притоп;

шаги русского танца: простой шаг с продвижением вперед и назад; с притопом с продвижением вперед и назад, переменный шаг, переменный шаг с притопом;

переменный шаг с каблука;

припадания с продвижением в сторону;

«гармошка», «ёлочка»;

«веревочка» (простая)

«ковырялочка» (без подскоков, с подскоками);

«моталочка»;

«молоточки»

простая дробь, (дробная дорожка);

ковырялочка с подскоком и тройным притопом; - хлопки;

хороводный шаг и переступания на полупальцах;

подготовка к присядке (посадка в глубокое приседание), полуприсядки и полные присядки («мячик», «гусиный шаг»);

хлопушки (удары по голенищу, по бедру, хлопки в ладоши).

### **7. Этюдная, постановочная и репетиционная работа (40 часов)**

**Теория.** Изучение терминологии: хореографическая техника, синхронность исполнения, образ в танце, характер исполнения. Цели и задачи этюдной работы. Рисунок танца, возможности сочетаний и комбинаций различных танцевальных элементов при создании хореографического текста. Информация о музыкальном материале постановочной работы. Этапы постановочной работы. Правила пользования концертными костюмами, обувью и реквизитом. Анализ, обсуждение лучших хореографических композиций по тематике и жанру.

**Практика.** Разработка танцевальных комбинаций и этюдов, включающих движения пройденного материала; постановка танцевальных комбинаций и этюдов на исполнителей номера; постановка хореографических композиций репертуара коллектива; отработка комбинаций движений, этюдов и хореографических номеров репертуара коллектива. Просмотр видеоматериалов.

### **8. Экскурсии, конкурсы, концертные выступления, беседы.**

**Теория** Правила поведения на сцене, генеральной репетиции, концертных выступлениях. Значение концертов, конкурсов и фестивалей для развития народной хореографии. Этапы работы над концертным номером: выбор «замысла» хореографического произведения, подбор музыкального материала; разработка сюжета, костюма и рисунка танца; отработка танцевальных композиций. Задачи и программа публичного выступления.

**Практика.** Участие в массовых мероприятиях (игровых программах, конкурсно-развлекательных программах и т. д). Выступления с номерами репертуара коллектива на концертах. Посещение музыкальных спектаклей, фестивалей, конкурсов. Экскурсия в художественный музей и/или виртуальные туры по музеям России.

### **9. Итоговое занятие (2 часа)**

**Практика.** Подведение итогов выполненной работы за год. Демонстрация приобретенных знаний и исполнительских навыков.

### **10. Индивидуальная работа (36 часов)**

**Практика.** Освоение сольных хореографических номеров и сольных партий танцев действующего и перспективного репертуара коллектива. Танцевальные упражнения и этюды на

сценичность и выразительность. Отработка технических элементов, вращений сольных партий танцев репертуара коллектива.

## ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

### **Обучающиеся должны знать:**

правила поведения в коллективе, учебном заведении, в общественных местах;  
 технику безопасности во время проведения занятий;  
 основные термины и понятия в рамках программы;  
 этапы проведения занятий;  
 основы правильного дыхания в хореографии;  
 технику выполнения движений;  
 последовательность выполнения упражнений  
 этапы работы над концертным номером;  
 правила поведения на сцене, генеральной репетиции, концертных выступлениях;  
 правила пользования концертными костюмами, обувью и реквизитом;  
 стили народного танца;  
 праздники и обычаи русского народа;

### **Обучающиеся должны уметь:**

грамотно и музыкально исполнять движения народного танца;  
 грамотно исполнять упражнения *rag terre* (партерной гимнастики);  
 грамотно и музыкально исполнять элементы и упражнения классического танца;  
 грамотно и музыкально исполнять движения русского народного танца;  
 координировать движения головы, плеч, корпуса, ног и рук; - освоить правила исполнения простых поворотов и вращений;  
 исполнять хореографические этюды и композиции соответственно действующего репертуара.

### 3 год обучения УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №<br>п/п | Название раздела, темы                                | Количество часов |          |       | Формы аттестации<br>(контроля) |
|----------|---|------------------|----------|-------|--------------------------------|
|          |   | теория           | практика | всего |                                |
| 1        | Вводное занятие                                       | 2                | -        | 2     | Опрос                          |
| 2        | Азбука музыкального движения                          | 2                | 8        | 10    | Наблюдение педагога            |
| 3        | Упражнения <i>rag terre</i><br>(партерная гимнастика) | 2                | 28       | 30    | Наблюдение педагога            |

|    |   |    |     |     |  |
|----|---|----|-----|-----|--|
| 4  | Основы и элементы классического танца               | 4  | 46  | 50  | Наблюдение педагога  |
| 5  | Основы и элементы народно-сценического танца        | 2  | 32  | 34  | Наблюдение педагога  |
| 6  | Элементы русского танца                             | 4  | 30  | 34  | Наблюдение педагога  |
| 7  | Этюдная, постановочная и репетиционная работа       | 2  | 46  | 48  | Наблюдение педагога<br>Практический показ                    |
| 8  | Экскурсии, конкурсы, концертные выступления, беседы | 2  | 4   | 6   | Наблюдение педагога<br>Опрос                                 |
| 9  | Итоговое занятие                                    |    | 2   | 2   | Демонстрация приобретенных знаний и исполнительск их навыков |
|    | <b>Всего:</b>                                       | 20 | 196 | 216 |  |
| 10 | Индивидуальная работа                               | -  | 36  | 36  | Наблюдение педагога  |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1. Вводное занятие (2 часа)

**Теория.** Ознакомление с планом работы и расписанием занятий. Проведение первичного инструктажа. Правила поведения в коллективе, образовательной организации, в общественных местах. Техника безопасности во время проведения занятий. Правила гигиены танцора. Репетиционная одежда и обувь.

### 2. Азбука музыкального движения (10 часов)

**Теория.** Изучение терминологии: *adagio*, *allegro*, сильная доля в музыке, такт, ритм, фраза, предложение, музыкальный размер. Определение характера музыкального произведения. Медленные хороводные и быстрые мелодии русского народного танца. Музыкально-танцевальная природа танца. Прослушивание народных мелодий в исполнении оркестров народных инструментов. Анализ услышанного произведения.

**Практика.** Выполнение музыкально-пространственных упражнений: шаги на месте и с продвижением по прямой и по кругу; повороты (направо, налево); маршировка с темпом и ритмом музыкального произведения; хлопки с темпом и ритмом музыкального произведения, фигурная маршировка с перестройками; перестройка в рисунки танца (круг, «звездочка», «квадрат»). Развивающие и подвижные игры на основе музыкального материала. Выделение сильной доли в музыке. Определение музыкального размера.

### 3. Упражнения *par terre* (партерная гимнастика) (30 часов)

**Теория.** Изучение терминологии: сустав, стопа, подъем, голеностоп, тазобедренный сустав, шаг, пресс. Группа мышц, мышцы паха, шпагаты продольный и поперечный, круговые движения. Принципы и правила исполнения движений стрэтч-характера. Физиологические механизмы интенсивности мышечной нагрузки.

**Практика.** Выполнение комплекса упражнений и комбинаций движений сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе для развития тазобедренного сустава, выворотности, сценического шага, голеностопного сустава, мышц брюшного пресса, мышц спины, укрепление позвоночника в различном направлении:

в положении сидя для подвижности голеностопных суставов и выработки подъема; для развития бедренных, коленных суставов, и соответствующих групп мышц;

в положении сидя для развития эластичности мышц ног («бабочка», «разножка» с разнообразными наклонами корпуса, движение «солнышко»;

в положении лежа для укрепления пресса: на спине – поднятие и опускание ног, «ножницы», раскрытие ног в шпагаты продольный и поперечный, броски ног по направлению вперед и в сторону, «березка», «ежик»;

в положении лежа на животе – «лягушка», «самолет», «лодочка», «корзинка», «кораблик»; - в положении лежа на боку - броски ног в сторону, растяжка шага ног;

в положении стоя на коленях – «колечко», растяжка бедренных мышц, поднятие корпуса в «мостик»;

в положении сидя на коленях - движения «кошечка», «паук», «змейка», поднятие стоп на подъемы, переходы на полупальцы стопы;

в различных положениях движения стрэтч-характера.

### 4. Основы и элементы классического танца (50 часов)

**Теория.** Изучение терминологии элементов классического танца у станка и на середине зала: *passé par terre*, *rond de jambe par terre an deor* и *an dedan*, *battement retire*, *battement releve lent*, *developpe*, *grand battement jete*, *ghangement de pied*, *pas echappe*, положения *en face* и *profil*, *allegro*. Характеристика школ классического танца: французская, русская и итальянская. Роль постановки корпуса, рук, ног в системе классического танца. Последовательность упражнений возле станка. Система построения занятия. Опорнодвигательная система человека.

**Практика.** Выполнение упражнений и комбинаций движений у станка.

*Exercice* держась одной рукой за станок:

перевод ног из позиции в позицию через *battement tendu*; - *releve* по I, II и V позиции ног (лицом к станку и одной рукой за станок);

*preparation* [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения;

*demi-plie* и *grand-plie* по I, II и V, позиции ног;

*battement tendu* из I и V, позиции ног в сторону вперед и назад; - *battement tendu jete* из I и V, позиции ног в сторону, вперед и назад;



passé par terre;

rond de jambe par terre an deor и an dedan; - port de bras назад, в сторону с работой головы;

battement fondu в сторону - (I-ое полугодие - лицом к станку в пол, на

25 и 45 градусов, II-ое полугодие - одной рукой за станок на 25 и 45 градусов);

battement frappe с V позиции ног крестом (I-ое полугодие - лицом к станку, II-ое полугодие - одной рукой за станок); - battement releve lent с V, позиции, крестом;

battement retire [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади;

develope (I-ое полугодие - подготовительная форма лицом к станку в сторону и назад, спиной к станку исполнение вперед, II-ое полугодие - одной рукой за станок сначала исполнение в сторону, позже вперед и назад);

grand battement jete с V позиции, крестом;

подготовительные упражнения к прыжкам. Выполнение упражнений и комбинаций на середине зала.

*Allegro* (прыжки):

tems saute по I, II и V позициям ног, каждый прыжок выполняется отдельно с паузой;

pas echarpe из V позиции во II, из II позиции в V с переменной ног, каждый прыжок выполняется отдельно;

ghangement de pied, каждый прыжок исполняется отдельно с паузой движением

Танцевальные элементы и комбинации:

поклон; положения en face и profil по отношению к 1 точке хореографического зала;

releve по I, II и V позиции ног;

танцевальный шаг с вытянутого подъема стопы и с I-ой позиции ног; - pas sougu с работой рук;

port de bras – скоординированное движение рук, головы, корпуса I-я, II-я и III-я форма.

## **5. Основы и элементы народно- сценического танца (34 часа)**

**Теория.** Изучение терминологии: характерный rond de jambe, rond de pied par terre. Народно-сценический танец, характерный танец, фольклорный бытовой танец. Стилизация народного танца. Основные понятия и принципы народного танца, характерные черты и особенности танцев народов мира. Понятие aplomb в исполнении танца. Положение анфас и профиль.

**Практика.** Изучение основных элементов, движений, упражнений народно-сценического танца у станка I-е полугодие - лицом к станку, II-е полугодие - одной рукой держась за станок:

позиции ног: открытые I-я, II-я, III-я, IV-я V-я; свободные I-я, II-я, III-я, IV-я V-я; прямые- I-я, II-я, III-я, IV-я, V-я; закрытые - I, II; переводы ног из позиции в позицию;

preparation [препарасъон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения;

приседания: полуприседание и полное приседание - demi plie и grand plie;

упражнения на развитие подвижности стопы - *battement tendu* а) с переходом работающей ноги с носка на каблук, б) с добавлением полуприседания в момент перевода стопы на каблук; маленькие броски- *battement tendu jete*;

каблучные упражнения;

подготовка к характерному *rond de jambe* и *rond de pied par terre* (круговращение стопы на полу) - I полугодие, характерный *rond de jambe* упражнение *rond d'pied par terre* - II полугодие;

Изучение основных элементов и движений народно-сценического танца на середине зала:

позиции ног: открытые I-я, II-я, III-я, IV-я V-я, свободные I-я, II-я, III-я, IV-я V-я, прямые- I-я, II-я, III-я, IV-я, V-я, закрытые - I, II,

позиции рук подготовительное положение, I, II, III, IV, V, VI и VII, подготовительное положение, открывание и закрывание рук на талию (пояс), положение кистей рук в кулачках, переводы рук из одного положения в другое положение обеими руками одновременно или поочередно каждой рукой, комбинированные положения рук, открытые положения рук, положение кистей рук;

постановка корпуса, повороты и наклоны головы, наклоны корпуса вперед, в сторону и назад;

танцевальный шаг, ход на полупальцах, танцевальный бег; - подготовительные упражнения к вращению, развитие баланса, повороты по точкам на 90, 180, 360 градусов;

подготовительные упражнения к вращению с продвижением, повороты с шагами и работой головы и рук.

элементы украинского танца: положение рук, головы, корпуса, притопы, «ковырялочка» простая, «ковырялочка» с подскоком и переменной ног, «выхилас», «дорожка», боковая «дорожка», «веревочка», движение с продвижением - «бегунец», припадание по III-й позиции ног;

элементы молдавского танца: положение рук, головы, корпуса, простой ход (на всю стопу),

боковые перепрыгивания из стороны в сторону, шаг с подскоком;

бегущий шаг, перескоки на полупальцах и акцентированным ударом стопой, перепрыгивание с двух ног на одну;

элементы белорусского танца: положения рук, головы, корпуса легкий бег (на полупальцах), шаг с подскоком, боковой ход с подбивкой, тройной притоп.

## **6. Элементы русского танца (34 часов)**

**Теория.** Основные понятия, терминология, техника выполнения движений. Культура, традиции, праздники и обычаи русского народа.

**Практика.** Изучение лексики и основных элементов русского танца:

простой поклон на месте; женский поклон, мужской поклон;

позиции и положения рук, движения кисти, обращение с платочком, характерные положения рук у парней;

позиции положения ног, положения стопы и подъёма;

притоп, двойной и тройной притоп;

шаги русского танца: простой шаг с продвижением вперед и назад;

с притопом с продвижением вперед и назад, переменный шаг, переменный шаг с притопом;-  
 переменный шаг с каблука;  
 припадания с продвижением в сторону;  
 «гармошка», «ёлочка»;  
 «веревочка» (простая);  
 «ковырялочка» (без подскоков, с подскоками);  
 «моталочка»;  
 «молоточки»;  
 простая дробь, (дробная дорожка);  
 ковырялочка с подскоком и тройным притопом;  
 хлопки;  
 хороводный шаг и переступания на полупальцах;  
 подготовка к присядке (посадка в глубокое приседание), полуприсядки и полные присядки  
 («мячик», «гусиный шаг»);  
 хлопушки (удары по голенищу, по бедру, хлопки в ладоши).

### **7. Этюдная, постановочная и репетиционная работа (48 часа)**

**Теория.** Изучение терминологии: хореографическая техника, синхронность исполнения, образ в танце, характер исполнения. Цели и задачи этюдной работы. Рисунок танца, возможности сочетаний и комбинаций различных танцевальных элементов при создании хореографического текста. Танцевальная фраза. Ракурс в хореографии. Информация о музыкальном материале постановочной работы. Этапы постановочной работы. Правила пользования концертными костюмами, обувью и реквизитом. Анализ, обсуждение лучших хореографических композиций по тематике и жанру.

**Практика.** Разработка танцевальных комбинаций и этюдов, включающих движения пройденного материала; постановка танцевальных комбинаций и этюдов на исполнителей номера; постановка хореографических композиций репертуара коллектива; отработка комбинаций движений, этюдов и хореографических номеров репертуара коллектива. Составление танцевальной фразы. Использование определенного рисунка движения, различных ракурсов. Просмотр видеоматериалов.

### **8. Экскурсии, конкурсы, концертные выступления, беседы (6 ч.)**

**Теория.** Правила поведения на сцене, генеральной репетиции, концертных выступлениях. Значение концертов, конкурсов и фестивалей для развития народной хореографии. Этапы работы над концертным номером: выбор «замысла» хореографического произведения, подбор музыкального материала; разработка сюжета, костюма и рисунка танца; отработка танцевальных композиций.

**Практика.** Участие в массовых мероприятиях (игровых программах, конкурсно-развлекательных программах и т. д). Выступления с номерами репертуара коллектива на концертах. Посещение музыкальных спектаклей, фестивалей, конкурсов. Экскурсия в художественный музей и/или виртуальные туры по музеям России.

## 9. Индивидуальная работа (36 часов)

**Практика.** Освоение сольных хореографических номеров и сольных партий танцев действующего и перспективного репертуара коллектива. Танцевальные упражнения и этюды на сценичность и выразительность.

Отработка технических элементов, вращений сольных партий танцев репертуара коллектива.

### ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

#### **Обучающиеся должны знать:**

- правила поведения в коллективе, учебном заведении, в общественных местах;
- технику безопасности во время проведения занятий;
- этапы проведения занятий;
- основы правильного дыхания в хореографии;
- технику выполнения движений;
- последовательность выполнения упражнений
- этапы работы над концертным номером;
- правила поведения на сцене, генеральной репетиции, концертных выступлениях;
- правила пользования концертными костюмами, обувью и реквизитом;
- стили народного танца;
- праздники и обычаи русского народа;

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- грамотно и музыкально исполнять движения народного танца;
- грамотно исполнять упражнения *rag terre* (партерной гимнастики);
- грамотно и музыкально исполнять элементы и упражнения классического танца;
- грамотно и музыкально исполнять движения русского народного танца;
- координировать движения головы, плеч, корпуса, ног и рук;
- освоить правила исполнения простых поворотов и вращений;
- освоить комбинации;
- исполнять хореографические этюды и композиции соответственно действующего репертуара.

### 4 год обучения УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Название раздела, темы       | Количество часов |          |       | Формы аттестации (контроля) |
|-------|------------------------------|------------------|----------|-------|-----------------------------|
|       |                              | теория           | практика | всего |                             |
| 1     | Вводное занятие              | 2                | -        | 2     | Опрос                       |
| 2     | Азбука музыкального движения | 2                | 8        | 10    | Наблюдение педагога         |

|    |   |    |     |     |   |
|----|---|----|-----|-----|---|
| 3  | Упражнения rag terre (партерная гимнастика)         | 2  | 28  | 30  | Наблюдение педагога   |
| 4  | Основы и элементы классического танца               | 4  | 46  | 50  | Наблюдение педагога   |
| 5  | Основы и элементы народно-сценического танца        | 2  | 32  | 34  | Наблюдение педагога   |
| 6  | Элементы русского танца                             | 4  | 30  | 34  | Наблюдение педагога   |
| 7  | Этюдная, постановочная и репетиционная работа       | 4  | 80  | 84  | Наблюдение педагога<br>Практический показ                   |
| 8  | Экскурсии, конкурсы, концертные выступления, беседы | 2  | 4   | 6   | Наблюдение педагога<br>Опрос                                |
| 9  | Итоговое занятие                                    |    | 2   | 2   | Демонстрация приобретенных знаний и исполнительских навыков |
|    | <b>Всего:</b>                                       | 22 | 230 | 252 |   |
| 10 | Индивидуальная работа                               | -  | 36  | 36  | Наблюдение педагога   |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1. Вводное занятие (2 часа)

**Теория.** Ознакомление с планом работы и расписанием занятий. Проведение первичного инструктажа. Правила поведения в коллективе, образовательной организации, в общественных местах. Техника безопасности во время проведения занятий. Правила гигиены танцора. Репетиционная одежда и обувь.

### 2. Азбука музыкального движения (10 часов)

**Теория.** Изучение терминологии: *adagio*, *allegro*, сильная доля в музыке, такт, затакт, ритм, музыкальный размер, музыкальная фраза, предложение, синкопа. Определение характера музыкального произведения. Хоровод и русская народная пляска. Музыкально-танцевальная природа танца. Просушивание народных мелодий в исполнении оркестров народных инструментов. Анализ услышанного произведения.

**Практика.** Выполнение музыкально-пространственных упражнений: шаги на месте и с продвижением по прямой и по кругу; повороты (направо, налево); маршировка с темпом и ритмом музыкального произведения; хлопки с темпом и ритмом музыкального произведения, фигурная маршировка с перестройками; перестройка в рисунки танца (круг, «звездочка», «квадрат»).

Исполнение комбинаций движений на заданное музыкальное сопровождение. Развивающие и подвижные игры на основе музыкального материала. Выделение сильной доли в музыке. Определение музыкального размера и характера музыкального произведения.

### **3. Упражнения *rag terre* (партерная гимнастика) (30 часов)**

**Теория.** Изучение терминологии: сустав, стопа, подъем, голеностоп, тазобедренный сустав, шаг, пресс. Группа мышц, мышцы паха, шпагаты продольный и поперечный, круговые движения. Принципы и правила исполнения движений стрэтч-характера. Физиологические механизмы интенсивности мышечной нагрузки.

**Практика.** Выполнение комплекса упражнений и комбинаций движений сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе для развития тазобедренного сустава, выворотности, сценического шага, голеностопного сустава, мышц брюшного пресса, мышц спины, укрепление позвоночника в различном направлении:

в положении сидя для подвижности голеностопных суставов и выработки подъема; для развития бедренных, коленных суставов, и соответствующих групп мышц;

в положении сидя для развития эластичности мышц ног («бабочка», «разножка» с разнообразными наклонами корпуса, движение «солнышко»);

в положении лежа для укрепления пресса: на спине – поднятие и опускание ног, «ножницы», раскрытие ног в шпагаты продольный и поперечный, броски ног по направлению вперед и в сторону, «березка», «ежик»;

в положении лежа на животе – «лягушка», «самолет», «лодочка», «корзинка», «кораблик»;

в положении лежа на боку - броски ног в сторону, растяжка шага ног;

в положении стоя на коленях – «колечко», растяжка бедренных мышц, поднимание корпуса в «мостик»;

в положении сидя на коленях - движения «кошечка», «паук», «змейка», поднимание стоп на подъемы, переходы на полупальцы стопы;

в различных положениях движения стрэтч-характера;

акробатические элементы: кувырки и перевороты на полу.

### **4. Основы и элементы классического танца (50 часов)**

**Теория.** Изучение терминологии элементов классического танца у станка и на середине зала: *battement tendu jete pointe, an deor и an dedan, battement retire, developpe*, положение *epaulement*, позы *en face, croise и efface, tems lie par terre, adagio, allegro*, маленькие и большие положения рук, *pas assemble*. Характеристика школ классического танца: французская, русская и итальянская. Роль постановки корпуса, рук, ног в системе классического танца. Последовательность упражнений возле станка. Система построения занятия. Опорно-двигательная система человека.

**Практика.** Выполнение упражнений и комбинаций движений у станка.

*Exercice* - одной рукой за станок:

перевод ног из позиции в позицию через *battement tendu*;

*releve* по I, II и V позиции ног (лицом к станку и одной рукой за станок); - *preparation* [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

*demi-plie* и *grand-plie* по I, II и V, позиции ног;

battement tendu из I и V, позиции ног в сторону вперед и назад; - battement soutenu - из V позиции в пол, сначала в сторону, затем вперед и назад;

battement tendu jete из I и V, позиции ног в сторону, вперед и назад;

battement tendu jete pointe;

passé par terre;

rond de jambe par terre an deor и an dedan;

port de bras назад, в сторону с работой головы и рук;

battement fondu (I полугодие на 25 градусов вперед и назад, на 45 градусов в сторону, II полугодие на 45 градусов крестом); - battement frappe с V позиции ног крестом;

battement releve lent с V позиции вперед, в сторону и назад;

battement retire [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади; - developpe с V позиции в сторону, вперед и назад;

grand battement jete с V позиции, в сторону, вперед и назад;

подготовительные упражнения к прыжку pas assemble; Выполнение упражнений и комбинаций на середине зала.

Allegro (прыжки):

tems saute по I, II и V позициям ног, каждый прыжок выполняется отдельно с паузой;

pas echappe из V позиции во II, из II позиции в V с переменной ног;

прыжок pas assemble в сторону;

ghangement de pied (темп исполнения ускоряется).

Танцевальные элементы и комбинации:

положение epaulement;

позы croise, efface;

tems lie par terre (с маленькими положениями рук) - releve по I, II, IV и V позиции ног;

танцевальный шаг с вытянутого подъема стопы и с I-ой позиции ног;

pas couru с работой рук и головы;

port de bras – скоординированное движение рук, головы, корпуса, I-я и II и III-я форма;

## **5. Основы и элементы народно- сценического танца (34 часа)**

**Теория.** Изучение терминологии: народно-сценический танец, характерный танец, фольклорный бытовой танец, стилизация народного танца, pas tortilla. Основные понятия и принципы народного танца, характерные черты и особенности танцев народов мира. Понятие arlomb в исполнении танца. Правила дыхания в исполнении технических элементов народного танца.

**Практика.** Изучение основных элементов, движений, упражнений народно-сценического

танца у станка - одной рукой держась за станок:

позиции ног: открытые I-я, II-я, III-я, IV-я V-я; свободные I-я, II-я, III-я, IV-я V-я; прямые- I я,

II-я, III-я, IV-я, V-я; закрытые - I, II; переводы ног из позиции в позицию;

preparation [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения;

приседания: полуприседание и полное приседание - *demi plie* и *grand plie* в I, II и III позициях (плавное и отрывистое);

упражнения на развитие подвижности стопы - *battement tendu* а) с переходом работающей ноги с носка на каблук, б) с добавлением полуприседания в момент перевода стопы на каблук, в) с добавлением полуприседания в момент возвращения рабочей ноги в позицию;

маленькие броски- *battement tendu jete* с добавлением полуприседания в момент возвращения рабочей ноги в позицию;

каблучные упражнения;

характерный *rond de jambe* и *rond de pied par terre* (круговращение стопы на полу);

подготовка к «веревочке» на целой стопе с полуприседанием в момент возвращения рабочей ноги в позицию;

*pas tortille* (повороты стоп одинарные и с ударом стопы);- *battement developpe* (мягкое раскрытие ноги на 90 градусов);

*grand battement jete* на целой стопе;

подготовительные движения к полуприсядкам и присядкам для мальчиков: а) с выбрасыванием ноги в сторону на каблук и на воздух; б) с выбрасыванием ноги вперед на каблук.

Изучение основных элементов и движений народно-сценического танца на середине зала:

позиции ног: открытые I-я, II-я, III-я, IV-я V-я, свободные I-я, II-я, III-я, IV-я V-я, прямые- I-я, II-я, III-я, IV-я, V-я, закрытые - I, II,

позиции рук подготовительное положение, I, II, III, IV, V, VI и VII, подготовительное положение, открывание и закрывание рук на талию (пояс), положение кистей рук в кулачках, переводы рук из одного положения в другое положение обеими руками одновременно или поочередно каждой рукой, комбинированные положения рук, открытые положения рук, положение кистей рук;

постановка корпуса, повороты и наклоны головы, наклоны корпуса вперед, в сторону и назад;

танцевальный шаг, ход на полупальцах, танцевальный бег на полупальцах: а) с продвижением вперед и назад, б) с выносом прямых ног над полом вперед и отбрасыванием назад, в) с подъемом ноги коленом наверх;

галоп прямой и боковой;

прыжки с вытянутыми ногами и поджатыми, а) из 6 позиции во 2-ю параллельную и из 6-ой в 4-ю позицию, б) с разножкой, в) поджаты по 6,2 позициям;

подготовительные упражнения к вращению, развитие баланса, повороты по точкам на 90, 180, 360 градусов;



вращения: а) вращения на полупальцах мелкими шагами (удержание точки), б) на 90 градусов и 180 градусов на припаданиях;

элементы украинского танца: положение рук, головы, корпуса, притопы, «ковырялочка», «ковырялочка» с подскоком и переменной ног, «выхиляс», «дорожка», боковая «дорожка», «веревочка», движение с продвижением - «бегунец», припадание по III-й позиции ног;

элементы молдавского танца: положение рук, головы, корпуса, простой ход (на всю стопу), боковые перепрыгивания из стороны в сторону, шаг с подскоком; бегущий шаг, перескоки на полупальцах и акцентированным ударом стопой, перепрыгивание с двух ног на одну;

элементы белорусского танца: основные положения рук в белорусском танце, положения рук в паре, положения головы и корпуса, притопы: одинарный, двойной и тройной притоп; синкопированные притопы, шаги: основной ход; шаги на полупальцах; боковой приставной шаг; припадание; простые шаги с носка; переменный шаг с носка, переступания: ритмично ровные переступания; тройные переступания; переступания с притопом, связующие движения: одинарный, двойной, тройной притоп, синкопированные притопы, подскоки, перескоки, повороты, вращения, соскоки, бег.

### **6.Элементы русского танца (34 часа)**

**Теория.** Основные понятия, терминология, техника выполнения движений. История возникновения и эволюции танца. Культура, традиции, праздники и обычаи русского народа.

**Практика.** Изучение лексики и основных элементов русского танца:

простой поклон на месте; женский поклон, мужской поклон;

позиции и положения рук, движения кисти, обращение с платочком, характерные положения рук у парней;- позиции положения ног, положения стопы и подъёма;

притоп, двойной и тройной притоп;

шаги русского танца: простой шаг с продвижением вперед и назад; с притопом с продвижением вперед и назад;

переменные шаги: ровные с продвижением вперед и назад; с притопом (ровными шагами) с продвижением вперед и назад; на ребро каблука с подбивкой (с продвижением вперед (муж); на ребро каблука с подбивкой (с подскоком) (муж); на ребро каблука с подбивкой (с приседанием) (муж);

припадания по VI и III позиции ног на месте и с продвижением в сторону;

«гармошка», «ёлочка»;

«веревочка» простая, синкопическая;

«ковырялочка» (без подскоков, с подскоками);

«моталочка»;

«моталочка» в сочетании с «молоточками» и притопом;

дробная дорожка, дробь с подскоком, смешанная комбинированная;

ковырялочка с подскоком и тройным притопом; - хлопки;

хороводный шаг и переступания на полупальцах;

полуприсядки и полные присядки: с выбросом ноги вперед, с продвижением в сторону;

«закладка»;

хлопушки (удары по голенищу, по бедру, хлопки в ладоши);

вращения: на подскоках, «бегунок».

### **7.Этюдная, постановочная и репетиционная работа (84 часа)**

**Теория.** Изучение терминологии: хореографическая техника, синхронность исполнения, образ в танце, характер исполнения. Цели и задачи этюдной работы. Рисунок танца, возможности сочетаний и комбинаций различных танцевальных элементов при создании хореографического текста. Танцевальная фраза. Ракурс в хореографии. Умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок в исполнении народного танца. Информация о музыкальном материале постановочной работы. Этапы постановочной работы. Правила пользования концертными костюмами, обувью и реквизитом. Анализ, обсуждение лучших хореографических композиций по тематике и жанру.

**Практика.** Разработка танцевальных комбинаций и этюдов, включающих движения пройденного материала; постановка танцевальных комбинаций и этюдов на исполнителей номера; постановка хореографических композиций репертуара коллектива; отработка комбинаций движений, этюдов и хореографических номеров репертуара коллектива. Составление танцевальной фразы. Использование определенного рисунка движения, различных ракурсов. Отработка хореографической техники номера, синхронности исполнения движений в танце, образности в танце, характера и точности исполнения. Общие репетиции групп ансамбля, когда идет постановка хореографического номера или прогон концерта. Просмотр видеоматериалов.

### **8. Экскурсии, конкурсы, концертные выступления, беседы ( 96 часов)**

Правила поведения на сцене, генеральной репетиции, концертных выступлениях. Значение концертов, конкурсов и фестивалей для развития народной хореографии. Этапы работы над концертным номером: выбор «замысла» хореографического произведения, подбор музыкального материала; разработка сюжета, костюма и рисунка танца; отработка танцевальных композиций. Задачи и программа публичного выступления.

**Практика.** Участие в массовых мероприятиях (игровых программах, конкурсно-развлекательных программах и т. д). Выступления с номерами репертуара коллектива на концертах. посещение музыкальных спектаклей, фестивалей, конкурсов. Экскурсия в художественный музей и или виртуальные туры по музеям России. Посещение концертов Государственных коллективов, детских и взрослых народных и фольклорных ансамблей, мастер-классов.

### **9.Индивидуальная работа (36 часов)**

**Практика.** Освоение сольных хореографических номеров и сольных партий танцев действующего и перспективного репертуара коллектива. Танцевальные упражнения и этюды на сценичность и выразительность. Отработка технических элементов, вращений сольных партий танцев.

## **ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

### **Обучающиеся должны знать:**

- основные термины и понятия в рамках Программы;
- этапы проведения занятий;
- основы правильного дыхания в хореографии;

технику выполнения движений;  
 этапы работы над концертным номером;  
 стили народного танца;  
 праздники и обычаи русского народа.

**Обучающиеся должны уметь:**

грамотно и музыкально исполнять движения народного танца;  
 грамотно исполнять упражнения раг terre (партерной гимнастики);  
 грамотно и музыкально исполнять элементы и упражнения классического танца;  
 грамотно и музыкально исполнять движения русского народного танца.

**5 год обучения**  
**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

| № п/п | Название раздела, темы                              | Количество часов |          |       | Формы аттестации (контроля)                                  |
|-------|---|------------------|----------|-------|--|
|       |   | теория           | практика | всего |  |
| 1     | Вводное занятие                                     | 2                | -        | 2     | Опрос  |
| 2     | Азбука музыкального движения                        | 2                | 4        | 6     | Наблюдение педагога  |
| 3     | Упражнения раг terre (партерная гимнастика)         | 2                | 18       | 20    | Наблюдение педагога  |
| 4     | Основы и элементы классического танца               | 4                | 46       | 50    | Наблюдение педагога  |
| 5     | Основы и элементы народно-сценического танца        | 2                | 32       | 34    | Наблюдение педагога  |
| 6     | Элементы русского танца                             | 4                | 40       | 44    | Наблюдение педагога  |
| 7     | Этюдная, постановочная и репетиционная работа       | 4                | 80       | 84    | Наблюдение педагога<br>Практический показ                    |
| 8     | Экскурсии, конкурсы, концертные выступления, беседы | 2                | 8        | 10    | Наблюдение педагога<br>Опрос                                 |
| 9     | Итоговое занятие                                    |                  | 2        | 2     | Демонстрация приобретенных знаний и исполнительск их навыков |
|       | <b>Всего:</b>                                       | 22               | 230      | 252   |  |

|    |                       |   |    |    |                     |
|----|-----------------------|---|----|----|---------------------|
| 10 | Индивидуальная работа | - | 36 | 36 | Наблюдение педагога |
|----|-----------------------|---|----|----|---------------------|

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1. Вводное занятие (2 часа)

**Теория.** Ознакомление с планом работы и расписанием занятий. Проведение первичного инструктажа. Правила поведения в коллективе, образовательной организации, в общественных местах. Техника безопасности во время проведения занятий. Правила гигиены танцора. Репетиционная одежда и обувь.

### 2. Азбука музыкального движения (6 часов)

**Теория.** Изучение терминологии: вступление к танцу, *adagio*, *allegro*, сильная доля в музыке, такт, затакт, ритм, музыкальный размер, музыкальная фраза, предложение, синкопа. Вступление к танцу. Определение характера музыкального произведения. Просушивание народных мелодий в исполнении оркестров народных инструментов. Анализ услышанного произведения.

**Практика.** Исполнение комбинаций движений на заданное музыкальное сопровождение. Развивающие и подвижные игры на основе музыкального материала. Выделение сильной доли в музыке. Определение музыкального размера и характера музыкального произведения.

### 3. Упражнения *rag terre* (партерная гимнастика) (20 часов)

**Теория.** Изучение терминологии: сустав, стопа, подъем, голеностоп, тазобедренный сустав, шаг, пресс. Группа мышц, мышцы паха, шпагаты продольный и поперечный, круговые движения. Принципы и правила исполнения движений стретч-характера. Физиологические механизмы интенсивности мышечной нагрузки.

**Практика.** Выполнение комплекса упражнений и комбинаций движений сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе для развития тазобедренного сустава, выворотности, сценического шага, голеностопного сустава, мышц брюшного пресса, мышц спины, укрепление позвоночника в различном направлении:

в положении сидя для подвижности голеностопных суставов и выработки подъема; для развития бедренных, коленных суставов, и соответствующих групп мышц;

в положении сидя для развития эластичности мышц ног («бабочка», «разножка» с разнообразными наклонами корпуса, движение «солнышко»;

в положении лежа для укрепления пресса: на спине – поднятие и опускание ног, «ножницы», раскрытие ног в шпагаты продольный и поперечный, броски ног по направлению вперед и в сторону, «березка», «ежик»;

в положении лежа на животе – «лягушка», «самолет», «лодочка», «корзинка», «кораблик»;

в положении лежа на боку - броски ног в сторону, растяжка шага ног;

в положении стоя на коленях – «колечко», растяжка бедренных мышц, поднятие корпуса в «мостик»;

в положении сидя на коленях - движения «кошечка, « паук», «змейка», поднятие стоп на подъемы, переходы на полупальцы стопы; - в различных положениях упражнения стретч-характера;

акробатические элементы: кувырки и перевороты на полу( 50ч.)

#### 4. Элементы классического танца

Характеристика школ классического танца: французская, русская и итальянская. Роль постановки корпуса, рук, ног в системе классического танца.

Последовательность упражнений возле станка. Система построения занятия. Опорно-двигательная система человека.

**Практика.** Выполнение упражнений и комбинаций движений у станка. Exercise одной рукой за станок:

перевод ног из позиции в позицию через battement tendu;

releve по I, II и V позиции ног (лицом к станку и одной рукой за станок);

preparation [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

demi-plie и grand-plie по I, II и V, позиции ног;

battement tendu из I и V, позиции ног в сторону вперед и назад;

battement soutenu - из V позиции в пол, сначала в сторону, затем вперед и назад;

battement tendu jete из I и V, позиции ног в сторону, вперед и назад;

battement tendu jete pointe;

passé par terre;

rond de jambe par terre an deor и an dedan;

port de bras назад, в сторону с работой головы и рук;

battement fondu (I полугодие на 25 градусов вперед и назад, на 45 градусов в сторону, II полугодие на 45 градусов крестом); - battement frappe крестом;

battement releve lent вперед, в сторону и назад;

battement retire[батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe вперед в V позицию сзади; - developpe с V позиции в сторону, вперед и назад;

grand battement jete с V позиции, в сторону, вперед и назад;

подготовительные упражнения к прыжку pas assemble; Выполнение упражнений и комбинаций

на середине зала.

**Allegro (прыжки):**

tems saute по I, II и V позициям ног, каждый прыжок выполняется отдельно с паузой;

pas echarpe из V позиции во II, из II позиции в V с переменной ног;

прыжок pas assemble в сторону, вперед и назад;

ghangement de pied (темп исполнения ускоряется). Танцевальные элементы и комбинации:

поклон;

положение epaulement; - позы croise, efface;

tems lie par terre (с маленькими положениями рук)

releve по I, II, IV и V позиции ног;

танцевальный шаг с вытянутого подъема стопы и с I-ой позиции ног;

pas sougu с работой рук и головы;

port de bras – скоординированное движение рук, головы, корпуса, I-я и II и III-я форма;

### **5. Основы и элементы народно- сценического танца (34 часа)**

**Теория.** Изучение терминологии: pas tortilla, Народно-сценический танец, характерный танец, фольклорный бытовой танец. Стилизация народного танца. Основные понятия и принципы народного танца, характерные черты и особенности танцев народов мира. Понятие arlomb в исполнении танца. Правила дыхания в исполнении технических элементов народного танца. Стилизация народного танца.

**Практика.** Изучение основных элементов, движений, упражнений народно-сценического танца у станка - одной рукой держась за станок:

позиции ног: открытые I-я, II-я, III-я, IV-я V-я; свободные I-я, II-я, III-я, IV-я V-я; прямые- I-я, II-я, III-я, IV-я, V-я; закрытые - I, II; переводы ног из позиции в позицию;

preparation [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения;

приседания: полуприседание и полное приседание - demi plie и grand plie в I, II, III и VI позициях (плавное и отрывистое);

упражнения на развитие подвижности стопы battement tendu: а) с переходом работающей ноги с носка на каблук, б) с добавлением полуприседания в момент перевода стопы на каблук, в) с добавлением полуприседания в момент возвращения рабочей ноги в позицию;

маленькие броски- battement tendu jete с добавлением полуприседания в момент возвращения рабочей ноги в позицию;

каблучные упражнения;

характерный rond de jambe и rond de pied par terre (круговращение стопы на полу);

подготовка к «веревочке» на целой стопе с полуприседанием в момент возвращения рабочей ноги в позицию;

pas tortille (повороты стоп одинарные и с ударом стопы);- battement developpe (мягкое раскрытие ноги на 90 градусов - grand battement jete на целой стопе;

подготовительные движения к полуприсядкам и присядкам для мальчиков: а) с выбрасыванием ноги в сторону на каблук и на воздух, б) с выбрасыванием ноги вперед на каблук.

Изучение основных элементов и движений народно-сценического танца на середине зала:

позиции ног: открытые I-я, II-я, III-я, IV-я V-я, свободные I-я, II-я, III-я, IV-я V-я, прямые- I-я, II-я, III-я, IV-я, V-я, закрытые - I, II, позиции рук подготовительное положение, I, II, III, IV, V, VI и VII, подготовительное положение, открывание и закрывание рук на талию (пояс), положение кистей рук в кулачках, переводы рук из одного положения в другое положение

обеими руками одновременно или поочередно каждой рукой, комбинированные положения рук, открытые положения рук, положение кистей рук;

постановка корпуса, повороты и наклоны головы, упражнения для пластичности корпуса (перегибы корпуса, наклоны, повороты), упражнения для головы, рук, корпуса в манере народных и сценических танцев;

шаги и проходки: а) простой и бытовой, б) шаг с вытянутым подъемом стопы с, в) на полупальцах, г) с каблука, д) сценический и переменный ход вперед и назад, е) варьирование переменного шага с ударом всей стопой, каблуком, мазком, ё) с мазком всей стопой и каблуком, ж) с выносом через 1 позицию ноги на каблук вперед; - боковые ходы: а) по 6, 1 позициям: на вытянутых ногах, на полуприседании, с добавлением полуприседания в момент приставления рабочей ноги в исходную позицию, б) приставной шаг на каблук по 3 позиции;

дробные выстукивания одинарные и по очереди всей стопой, подушечкой, каблуком;

танцевальный бег на полупальцах: а) с продвижением вперед и назад, б) с выносом прямых ног над полом вперед и отбрасыванием назад, в) с подъемом ноги коленом наверх;

галоп прямой и боковой;

прыжки с поджатыми ногами и поворотом на 90 и 180 градусов;

вращение по 6-й позиции на 360 градусов на двух ногах;

вращение подскоками подряд по диагонали зала;

вращения на полупальцах мелкими шагами (удержание точки);

вращение на 90 градусов и на 180 градусов на припаданиях;

элементы украинского танца: положение рук, головы, корпуса, притопы, «ковырялочка» простая, «ковырялочка» с подскоком и переменной ног, «выхиляс», «дорожка», боковая «дорожка», «веревочка», движение с продвижением - «бегунец», припадание по III-й позиции ног;

элементы молдавского танца: положение рук, головы, корпуса, простой ход (на всю стопу), боковые перепрыгивания из стороны в сторону, шаг с подскоком; бегущий шаг, перескоки на полупальцах и акцентированным ударом стопой, перепрыгивание с двух ног на одну;

элементы белорусского танца: основные положения рук в белорусском танце, положения рук в паре, положения головы и корпуса; притопы : одинарный, двойной и тройной притоп, синкопированные притопы; шаги: основной ход, шаги на полупальцах, боковой приставной шаг, простые шаги с носка, переменный шаг с вытянутым подъемом стопы; переступания: ритмично ровные переступания, тройные переступания, переступания с притопом; связующие движения: припадание, подскоки, перескоки, повороты, вращения, соскоки, бег.

## **6. Элементы русского танца (44 часа)**

**Теория.** Основные понятия, терминология, техника выполнения движений. История возникновения и эволюции танца. Культура, традиции, праздники и обычаи русского народа. Русская народная импровизационная пляска: одиночная, парная и массовая, перепляс.

Русский танец кадрили.

**Практика.** Изучение лексики и основных элементов русского танца:

простой поклон на месте; женский поклон, мужской поклон;

позиции и положения рук, движения кисти, обращение с платочком, характерные положения рук у парней;

позиции положения ног, положения стопы и подъёма;

притоп, двойной и тройной притоп; перетопы;

шаги русского танца: простой шаг с продвижением вперед и назад; с притопом с продвижением вперед и назад;

переменные шаги: ровные с продвижением вперед и назад; с притопом (ровными шагами) с продвижением вперед и назад; на ребро каблука с подбивкой (с продвижением вперед (муж); на ребро каблука с подбивкой (с подскоком) (муж); на ребро каблука с подбивкой (с приседанием) (муж);

припадания по VI и III позиции ног на месте и с продвижением в сторону;

«гармошка», «ёлочка»;

«веревочка» простая, синкопическая;

«ковырялочка» (без подскоков, с подскоками);

«моталочка»;

«молоточки»;

«моталочка» в сочетании с «молоточками» и притопом;

дробная дорожка, дробь с подскоком, ключ одинарный;

дробь смешанная комбинированная;

ковырялочка с подскоком и тройным притопом; - хлопки;

хороводный шаг и переступания на полупальцах;

присядки: с выбросом ноги вперед, с продвижением в сторону, присядка-разножка;

«закладка»;

хлопушки (удары по голенищу, по бедру, хлопки в ладоши);

вращения: на подскоках, по диагонали «бегунок», на 180 градусов на припаданиях, моталочке;

подготовительные упражнения к «блинчикам» и «самоварчику».

## **7. Этюдная, постановочная и репетиционная работа (84 часа)**

**Теория.** Изучение терминологии: хореографическая техника, синхронность исполнения, образ в танце, характер исполнения. Цели и задачи этюдной работы. Рисунок танца, возможности сочетаний и комбинаций различных танцевальных элементов при создании хореографического текста. Танцевальная фраза. Ракурс в хореографии. Умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок в исполнении народного танца. Информация о музыкальном материале постановочной работы. Этапы постановочной работы. Правила пользования концертными костюмами, обувью и реквизитом. Анализ, обсуждение лучших хореографических композиций по тематике и жанру.



**Практика.** Разработка танцевальных комбинаций и этюдов, включающих движения пройденного материала; постановка танцевальных комбинаций и этюдов на исполнителей номера; постановка хореографических композиций репертуара коллектива; отработка комбинаций движений, этюдов и хореографических номеров репертуара коллектива. Составление танцевальной фразы. Использование определенного рисунка движения, различных ракурсов. Отработка хореографической техники номера, синхронности исполнения движений в танце, образности в танце, характера и точности исполнения. Общие репетиции групп ансамбля, когда идет постановка хореографического номера или прогон концерта. Просмотр видеоматериалов.

### **8. Экскурсии, конкурсы, концертные выступления, беседы (10 часов)**

**Теория.** Национальные костюмы. Правила поведения на сцене, генеральной репетиции, концертных выступлениях. Значение концертов, конкурсов и фестивалей для развития народной хореографии. Этапы работы над концертным номером: выбор «замысла» хореографического произведения, подбор музыкального материала; разработка сюжета, костюма и рисунка танца; отработка танцевальных композиций. Задачи и программа публичного выступления.

**Практика.** Участие в массовых мероприятиях (игровых программах, конкурсно-развлекательных программах и т. д). Выступления с номерами репертуара коллектива на концертах. Посещение музыкальных спектаклей, фестивалей, конкурсов. Экскурсия в художественный музей и/или виртуальные туры по музеям России. Посещение концертов Государственных коллективов, детских и взрослых народных и фольклорных ансамблей, мастер-классов.

### **9. Итоговое занятие (2 часа)**

**Практика.** Подведение итогов выполненной работы за год. Демонстрация приобретенных знаний и исполнительских навыков.

### **10. Индивидуальная работа (36 часов)**

**Практика.** Освоение сольных хореографических номеров и сольных партий танцев действующего и перспективного репертуара коллектива.

Танцевальные упражнения и этюды на сценичность и выразительность.

Отработка технических элементов, вращений сольных партий танцев репертуара коллектива;

распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок в исполнении народного танца; - понимать и исполнять указания преподавателя;

освоить комбинации;

исполнять хореографические этюды танцы и композиции соответственно действующего репертуара.

## **ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

### **Обучающиеся должны знать:**

правила поведения в коллективе, учебном заведении, в общественных местах;

технику безопасности во время проведения занятий;

этапы проведения занятий;

основы правильного дыхания в хореографии;

элементы и основные комбинации народно-сценического танца;  
 особенности постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;  
 технику выполнения движений;  
 последовательность выполнения упражнений;  
 этапы работы над концертным номером;  
 правила поведения на сцене, генеральной репетиции, концертных выступлениях;  
 правила пользования концертными костюмами, обувью и реквизитом;

**Обучающиеся должны уметь:**

грамотно и музыкально исполнять движения народного танца;  
 грамотно исполнять упражнения *rag terre* (партерной гимнастики);  
 грамотно и музыкально исполнять элементы и упражнения классического танца;  
 грамотно и музыкально исполнять движения русского народного танца;  
 координировать движения головы, плеч, корпуса, ног и рук; освоить правила исполнения поворотов и вращений.

**6 год обучения**  
**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

| № п/п | Название раздела, темы   | Количество часов |          |       | Формы аттестации (контроля)               |
|-------|--|------------------|----------|-------|---|
|       |  | теория           | практика | всего |   |
| 1     | Вводное занятие  | 2                | -        | 2     | Опрос                                     |
| 2     | Азбука музыкального движения   | 2                | 4        | 6     | Наблюдение педагога                       |
| 3     | Гимнастика <i>rag terre</i> .<br>Упражнения стрэтч-характера.<br>Акробатика. | 2                | 18       | 20    | Наблюдение педагога                       |
| 4     | Основы и элементы классического танца  | 4                | 46       | 50    | Наблюдение педагога                       |
| 5     | Основы и элементы народно-сценического танца                                 | 2                | 32       | 34    | Наблюдение педагога                       |
| 6     | Элементы русского танца  | 2                | 42       | 44    | Наблюдение педагога                       |
| 7     | Этюдная, постановочная и репетиционная работа                                | 4                | 80       | 84    | Наблюдение педагога<br>Практический показ |
| 8     | Экскурсии, конкурсы, концертные выступления, беседы                          | 2                | 8        | 10    | Наблюдение педагога<br>Опрос              |

|    |                       |    |     |     |   |
|----|-----------------------|----|-----|-----|---|
| 9  | Итоговое занятие      |    | 2   | 2   | Демонстрация приобретенных знаний и исполнительских навыков |
|    | <b>Всего:</b>         | 20 | 232 | 252 |   |
| 10 | Индивидуальная работа | -  | 36  | 36  | Наблюдение педагога   |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1. Вводное занятие (2 часа)

**Теория.** Ознакомление с планом работы и расписанием занятий. Проведение первичного инструктажа. Правила поведения в коллективе, образовательной организации, в общественных местах. Техника безопасности во время проведения занятий. Правила гигиены танцора. Репетиционная одежда и обувь.

### 2. Азбука музыкального движения (6 часов)

**Теория.** Изучение терминологии: *adagio*, *vivo*, *lento*, *lirgo*, *andante*, *allegro*, сильная доля в музыке, такт, затакт, ритм, музыкальный размер, музыкальная фраза, предложение, синкопа. Вступительные аккорды и заключительные аккорды. Медленные хороводные и быстрые мелодии русского и белорусского танцев.

**Практика.** Импровизационные комбинации на основе заданного музыкального материала. Определение музыкального размера и характера музыкального произведения. Прослушивание народных мелодий в исполнении оркестров народных инструментов. Анализ услышанного произведения.

### 3. Гимнастика *rag terre*. Упражнения стрэтч-характера.

**Теория.** Изучение терминологии: сустав, стопа, подъем, голеностоп, тазобедренный сустав, шаг, пресс. Группа мышц, мышцы паха, шпагаты продольный и поперечный, круговые движения. Принципы и правила исполнения движений стрэтч-характера. Физиологические механизмы интенсивности мышечной нагрузки.

**Практика.** Выполнение комплекса упражнений и комбинаций движений сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе для развития тазобедренного сустава, выворотности, сценического шага, голеностопного сустава, мышц брюшного пресса, мышц спины, укрепление позвоночника в различном направлении,

в положении сидя для подвижности голеностопных суставов и выработки подъема; для развития бедренных, коленных суставов, и соответствующих групп мышц;

в положении сидя для развития эластичности мышц ног («бабочка», «разножка» с разнообразными наклонами корпуса, движение «солнышко»;

в положении лежа для укрепления пресса: на спине – поднятие и опускание ног, «ножницы», раскрытие ног в шпагаты продольный и поперечный;

в положении лежа на боку - броски ног в сторону, растяжка шага ног;

в положении стоя на коленях – «колечко», растяжка бедренных мышц, поднятие корпуса в «мостик»;

в положении сидя на коленях - движения «кошечка, « паук», «змейка», поднятие стоп на подъемы, переходы на полупальцы стопы;

в различных положениях упражнения стретч-характера;

акробатические элементы: кувырки и перевороты на полу, падения на пол с прыжком, опускание на колено с прыжка.

#### **4. Основы и элементы классического танца (50 часов)**

**Теория.** adagio, pas de'gage, grand battement jete pointe, sissones, an deor и an dedan, положение epaulement, позы en face и epanlement, croise'e, efface'e, tems lie par terre, arabesques, pas balance, маленькие и большие положения рук.

Роль постановки корпуса, рук, ног в системе классического танца. Последовательность элементов экзерсиса возле станка. Изучение правила исполнения элементов экзерсиса, прыжков, классических движений на середине зала, больших поз.

**Практика.** Система построения занятия. Опорно-двигательная система человека. Выполнение упражнений и комбинаций движений у станка- Exercise - одной рукой держась за станок:

releve по I,II и V позиции ног (лицом к станку и одной рукой за станок);

preparation [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

demi-plie и grand-plie по I, II и V, позиции ног;

battement tendu из I и V, позиции ног в сторону вперед и назад; - battement tendu jete из I и V, позиции ног в сторону, вперед и назад;

battement tendu jete pointe;

passé par terre;

rond de jambe par terre an deor и an dedan, rond de jambre par terre на demi plie en dehors, en dedans;

port de bras назад, в сторону с работой головы и рук;

battement soutenu - на 25 и 45 градусов сначала в сторону, затем вперед и назад;

battement fondu на 45 градусов крестом и в позах epanlement croise'e, efface'e (маленькие позы)

battement frappe в позах epanlement croise'e, efface'e; doublee battement frappe (маленькие позы);

battement releve lent вперед, в сторону и назад;

battement retire[батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади;

develope крестом, использование поз epanlement croise'e, efface'e

(маленькие и большие положения рук);

grand battement jete, grand battement jete pointe крестом;

подготовительные упражнения к прыжку sissonne; Выполнение упражнений и комбинаций на середине зала.

Allegro (прыжки):

tems saute по I, II и V позициям ног, каждый прыжок выполняется отдельно с паузой;  
 pas echarpe из V позиции во II, из II позиции в V с переменной ног;  
 прыжок pas assemble в сторону, вперед и назад;  
 ghangement de pied;  
 sissonne;

Танцевальные элементы и комбинации:

поклон;  
 temps lie через pas de'gage (с маленькими положениями рук);  
 позы в положении epaulement croise'e, efface'e, ecartet (маленькие и

большие положения рук);

arabesques I, II, III, IV;

releve по I, II, IV и V позиции ног;

танцевальный шаг с вытянутого подъема стопы и с I-ой позиции ног;

pas sougu с работой рук и головы;

pas balance;

pas de bourree;

port de bras – скоординированное движение рук, головы, корпуса, I-я и II-я, III-я и IV-я форма.

## 5. Основы и элементы народно- сценического танца (34 часа)

**Теория.** Изучение терминологии: pas tortilla, flic-flac, port de bras рук в народном характере. Основные понятия и принципы народного танца, характерные черты и особенности танцев народов мира. Стилизация народного танца. Раскрытие характерных черт воплощаемого образа, посредством движений народного танца. Связь выразительного исполнения учебно-тренировочных упражнений с выразительностью исполнения танцевальных движений в композициях репертуара. Правила исполнения технических элементов и вращений народного танца. Правила дыхания в исполнении технических элементов народного танца.

**Практика.** Изучение основных элементов, движений, упражнений народно-сценического танца у станка - одной рукой держась за станок: - preparation [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения;

приседания: полуприседание и полное приседание - demi plie и grand plie в I, II и III, VI позициях (плавное и отрывистое);

упражнения на развитие подвижности стопы battement tendu: а) с переходом работающей ноги с носка на каблук, б) с добавлением полуприседания в момент перевода стопы на каблук, в) с добавлением полуприседания в момент возвращения рабочей ноги в позицию;

маленькие броски- battement tendu jete с добавлением полуприседания в момент возвращения рабочей ноги в позицию;

каблучные упражнения;

характерный *rond de jambe* и *rond de pied par terre* (круговращение стопы на полу), круговращение и поворот стопы опорной ноги;

подготовка к «веревочке» а) на целой стопе с полуприседанием в момент возвращения рабочей ноги в позицию, б) с полуприседанием в момент подъема рабочей ноги до уровня колена;

упражнение для бедра, на целой стопе;

*pas tortille* (повороты стоп одинарные и с ударом стопы);

подготовительное упражнение к *flic-flac* (проучивание из VI и V позиций);

*developpe* (мягкое раскрытие ноги на 90 градусов с добавлением полуприседания в момент раскрытия ноги);

*grand battement jete* на целой стопе: а) с добавлением полуприседания в момент броска, б) с добавлением полуприседания в момент возвращения ноги в исходную позицию;

полуприсядки и присядки для мальчиков: а) с выбрасыванием ноги в сторону на каблук и на воздух, б) с выбрасыванием ноги вперед на каблук. Изучение основных элементов и движений народно-сценического танца на середине зала:

*port de bras* рук в народном характере;

постановка корпуса, повороты и наклоны головы, упражнения для пластичности корпуса (перегибы корпуса, наклоны, повороты), упражнения для головы, рук, корпуса в манере народных и сценических танцев;

шаги и проходки: а) простой и бытовой, б) шаг с вытянутого подъема стопы, в) на полупальцах, г) с каблука, д) сценический и переменный ход вперед и назад, е) варьирование переменного шага с ударом всей стопой, каблуком, мазком, ё) с мазком всей стопой и каблуком, ж) с выносом через I позицию ноги на каблук вперед;

боковые ходы: а) по I прямой и III позициям: на вытянутых ногах, на полуприседании, с добавлением полуприседания в момент приставления рабочей ноги в исходную позицию, б) приставной шаг на каблук по III позиции

дробные выстукивания одинарные и по очереди всей стопой, подушечкой, каблуком;

танцевальный бег на полупальцах: а) с продвижением вперед и назад, б) с выносом прямых ног над полом вперед и отбрасыванием назад, в) с подъемом ноги коленом наверх; - галоп прямой и боковой;

прыжки с поджатыми ногами и поворотом на 180 градусов;

вращение по VI-й позиции на 360 градусов на двух ногах;

вращение подскоками подряд по диагонали зала;

вращения на полупальцах мелкими шагами (удержание точки);

вращение на 90 градусов и на 180 градусов на припаданиях;

элементы украинского танца: положение рук, головы, корпуса, притопы, «ковырялочка» простая, «ковырялочка» с подскоком и переменной ног, «выхиляс», «дорожка», боковая

«дорожка», «веревочка», движение с продвижением - «бегунец», припадание по III-й позиции ног, «голубец» - одинарный в прыжке, «тынок», подготовка к вращению «обертас»;

элементы молдавского танца: положение рук, головы, корпуса, простой ход (на всю стопу), боковые перепрыгивания из стороны в сторону, шаг с подскоком; бегущий шаг, перескоки на полупальцах и акцентированным ударом стопой, перепрыгивание с двух ног на одну;

элементы белорусского танца: основные положения рук в белорусском танце, положения рук в паре, положения головы и корпуса, притопы: одинарный, двойной и тройной притоп; синкопированные притопы, шаги: основной ход; шаги на полупальцах; боковой приставной шаг; припадание; простые шаги с носка; переменный шаг с носка, переступания: ритмично ровные переступания; тройные переступания; переступания с притопом, связующие движения: одинарный, двойной, тройной притоп, синкопированные притопы, подскоки, перескоки, повороты, вращения, соскоки, бег.

## **6. Элементы русского танца (44 часа)**

**Теория.** Основные понятия, терминология, техника выполнения движений. История возникновения и эволюции танца. Культура, традиции, праздники и обычаи русского народа. Выразительность танца – одна из основ и важнейших достижений русского хореографического искусства. Стилизация русского фольклорного танца.

**Практика.** Изучение лексики и основных элементов русского танца:

простой поклон на месте; женский поклон, мужской поклон;

позиции и положения рук, движения кисти, обращение с платочком, характерные положения рук у парней;- позиции положения ног, положения стопы и подъёма;

притоп, двойной и тройной притоп; перетопы;

шаги русского танца: простой шаг с продвижением вперед и назад; с притопом с продвижением вперед и назад;

переменные шаги: ровные с продвижением вперед и назад; с притопом (ровными шагами) с продвижением вперед и назад; на ребро каблука с подбивкой (с продвижением вперед (муж); на ребро каблука с подбивкой (с подскоком) (муж); на ребро каблука с подбивкой (с приседанием) (муж);

припадания: а) по I прямой позиции на месте с продвижением вперед и назад, в сторону,

б) по III позиции на месте с продвижением вперед и назад, в сторону и в повороте;

«гармошка» на вытянутых ногах, на полуприседании, с полуприседанием в момент соединения носков, в момент соединения пяток;

«ёлочка» на вытянутых ногах, на полуприседании, с полуприседанием в момент поворота носков, в момент поворота пяток;

«веревочка» простая, синкопическая, двойная, с переступанием;

«ковырлячка» (без подскоков, с подскоками, без притопа и с притопом);

«моталочка» и «моталочка» поперечная (маятник); - «молоточки»;

«моталочка» в сочетании с «молоточками» и притопом;

дробная дорожка, дробь с подскоком, ключ одинарный;  
 дробь смешанная комбинированная;  
 ковырялочка с подскоком и тройным притопом; - хлопки;  
 хороводный шаг и переступания на полупальцах;  
 присядки: с выбросом ноги вперед, с продвижением в сторону, присядка-разножка;  
 «закладка»;  
 хлопушки (удары по голенищу, по бедру, хлопки в ладоши)  
 вращения: на подскоках, «бегунок» (бег с поджатыми ногами) по диагонали и кругу, на 180 градусов на припаданиях, моталочке;  
 «блинчики» по диагонали; - «самоварчик» (вращение на месте); - подготовка к русскому «обертасу».

### **7.Этюдная, постановочная и репетиционная работа (84 часа)**

**Теория.** Изучение терминологии: хореографическая техника, синхронность исполнения, образ в танце, характер исполнения. Цели и задачи этюдной работы. Рисунок танца, возможности сочетаний и комбинаций различных танцевальных элементов при создании хореографического текста. Танцевальная фраза. Ракурс в хореографии. Умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок в исполнении народного танца. Информация о музыкальном материале постановочной работы. Этапы постановочной работы. Правила пользования концертными костюмами, обувью и реквизитом. Анализ, обсуждение лучших хореографических композиций по тематике и жанру.

**Практика.** Разработка танцевальных комбинаций и этюдов, включающих движения пройденного материала; постановка танцевальных комбинаций и этюдов на исполнителей номера; постановка хореографических композиций репертуара коллектива; отработка комбинаций движений, этюдов и хореографических номеров репертуара коллектива. Общие репетиции групп ансамбля в постановке хореографического номера или прогона концерта. Просмотр видеоматериалов.

### **8. Экскурсии, конкурсы, концертные выступления, беседы (10 ч.)**

Этапы работы над концертным номером: выбор «замысла» хореографического произведения, подбор музыкального материала; разработка сюжета, костюма и рисунка танца; отработка танцевальных композиций. Задачи и программа публичного выступления.

**Практика.** Участие в массовых мероприятиях (игровых программах, конкурсно-развлекательных программах и т. д). Выступления с номерами репертуара коллектива на концертах. Посещение музыкальных спектаклей, фестивалей, конкурсов. Экскурсия в художественный музей и/или виртуальные туры по музеям России. Посещение концертов Государственных коллективов, детских и взрослых народных и фольклорных ансамблей, мастер-классов.



### **9. Итоговое занятие (2 часа)**

**Практика.** Подведение итогов выполненной работы за год. Демонстрация приобретенных знаний и исполнительских навыков.

### **10. Индивидуальная работа (36 часов)**

**Практика.** Освоение сольных хореографических номеров и сольных партий танцев действующего и перспективного репертуара коллектива. Танцевальные упражнения и этюды на сценичность и выразительность. Отработка технических элементов, вращений сольных партий танцев репертуара коллектива.

## **ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

### ***Обучающиеся должны знать:***

правила поведения в коллективе, учебном заведении, в общественных местах;  
 технику безопасности во время проведения занятий;  
 сведения о построении человеческого тела;  
 правила гигиены танцора;  
 основные термины и понятия в рамках Программы;  
 этапы проведения занятий;  
 основы правильного дыхания в хореографии;  
 элементы и основные комбинации народно-сценического танца;  
 особенности постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;  
 технику выполнения движений;  
 последовательность выполнения упражнений;  
 этапы работы над концертным номером;  
 правила поведения на сцене, генеральной репетиции, концертных выступлениях;  
 правила пользования концертными костюмами, обувью и реквизитом;  
 определение стилизации народного танца, стилизации русского фольклорного танца;  
 виды русского народного танца;  
 праздники, традиции и обычаи русского народа;

### ***Обучающиеся должны уметь:***

грамотно и музыкально исполнять движения и упражнения народно сценического танца;  
 грамотно исполнять упражнения *rag terre* (партерной гимнастики);  
 грамотно и музыкально исполнять элементы и упражнения классического танца;  
 грамотно и музыкально исполнять движения русского народного танца;  
 координировать движения головы, плеч, корпуса, ног и рук;  
 освоить правила исполнения поворотов и вращений;

распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок в исполнении народного танца;

понимать и исполнять указания педагога;

освоить комбинации;

исполнять хореографические этюды, танцы и композиции соответственно действующего репертуара.

### 7 год обучения УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Название раздела, темы   | Количество часов |          |       | Формы аттестации (контроля)                                  |
|-------|--|------------------|----------|-------|--|
|       |  | теория           | практика | всего |  |
| 1     | Вводное занятие  | 2                | -        | 2     | Опрос  |
| 2     | Азбука музыкального движения   | 2                | 4        | 6     | Наблюдение педагога  |
| 3     | Гимнастика <i>rag terre</i> .<br>Упражнения стрэгч-характера.<br>Акробатика. | 2                | 14       | 16    | Наблюдение педагога  |
| 4     | Основы и элементы классического танца  | 4                | 46       | 50    | Наблюдение педагога  |
| 5     | Основы и элементы народно-сценического танца                                 | 2                | 36       | 38    | Наблюдение педагога  |
| 6     | Элементы русского танца  | 2                | 42       | 44    | Наблюдение педагога  |
| 7     | Этюдная, постановочная и репетиционная работа                                | 4                | 80       | 84    | Наблюдение педагога<br>Практический показ                    |
| 8     | Экскурсии, конкурсы, концертные выступления, беседы                          | 2                | 8        | 10    | Наблюдение педагога<br>Опрос                                 |
| 9     | Итоговое занятие   |                  | 2        | 2     | Демонстрация приобретенных знаний и исполнительск их навыков |
|       | <b>Всего:</b>  | 20               | 232      | 252   |  |
| 10    | Индивидуальная работа  | -                | 36       | 36    | Наблюдение педагога  |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1. Вводное занятие (2 часа)

*Теория.* Ознакомление с планом работы и расписанием занятий. Проведение первичного инструктажа. Правила поведения в коллективе, образовательной организации, в общественных местах. Техника безопасности во время проведения занятий. Правила гигиены танцора. Репетиционная одежда и обувь.

### 2. Азбука музыкального движения (6 часов)

*Теория.* Изучение терминологии: legato и staccato, adajio, vivo, lento, lirgo, andante, allegro, сильная доля в музыке, такт, затакт, ритм, музыкальный размер, музыкальная фраза, предложение, синкопа. Характерные особенности музыкального фольклора народов мира. Русский музыкальный и танцевальный фольклор. Традиционная русская обрядовая песня и хоровод.

*Практика.* Определение музыкального размера и характера музыкального произведения. Просушивание народных мелодий в исполнении оркестров народных инструментов. Анализ услышанного произведения. Импровизационные комбинации на основе заданного музыкального материала.

### 3. Гимнастика *rag terre*. Упражнения стрэтч-характера.

#### Акробатика.(16 часов)

*Теория.* Изучение терминологии: сустав, стопа, подъем, голень, тазобедренный сустав, шаг, пресс. Группа мышц, мышцы паха, шпагаты продольный и поперечный, круговые движения. Эффективность развития групп мышц и суставов в выполнении комплекса гимнастических упражнений. Принципы и правила исполнения движений стрэтч-характера. Физиологические механизмы интенсивности мышечной нагрузки.

*Практика.* Выполнение комплекса упражнений и комбинаций движений сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе для развития тазобедренного сустава, выворотности, сценического шага, голеностопного сустава, мышц брюшного пресса, мышц спины, укрепление позвоночника в различном направлении:

в положении сидя для подвижности голеностопных суставов и выработки подъема; для развития бедренных, коленных суставов, и соответствующих групп мышц;

в положении сидя для развития эластичности мышц ног - «разножка» с разнообразными наклонами корпуса, круговые движения для растяжки шага ног;

в положении лежа для укрепления пресса: на спине – поднятие и опускание ног, «ножницы», раскрытие ног в шпагаты продольный и поперечный, «березка» и «заноски» в положении «березка» с вытянутыми и сокращенными стопами;

в положении лежа на боку - броски ног в сторону, растяжка шага ног;

в положении стоя на коленях – «колечко», растяжка бедренных мышц, поднятие корпуса в «мостик»;

в положении сидя на коленях - движения «кошечка», «паук», «змейка», поднятие стоп на подъемы, переходы на полупальцы стопы;

в различных положениях упражнения стрэтч-характера;

акробатические элементы: кувырки и перевороты на полу, падения на пол с прыжком, опускание на колено с прыжка.

#### 4. Основы и элементы классического танца (50 часов)

**Теория.** Изучение терминологии элементов классического танца у станка и на середине зала: adagio, pas de'gage, grand battement jete pointe, grand battement jete balancoir, sissones, an deor и an dedan, положение epaulement, позы en face и efface, tems lie par terre, arabesques, pas balance, tour chaines; маленькие и большие положения рук и т. д. Роль постановки корпуса, рук, ног в системе классического танца. Последовательность элементов экзерсиса возле станка. Изучение правила исполнения элементов экзерсиса, прыжков, классических движений на середине зала, больших поз. Система построения занятия. Опорно-двигательная система человека.

**Практика.** Выполнение упражнений и комбинаций движений у станка Exercise :

releve по I, II и V позиции ног (лицом к станку и одной рукой за станок);

preparation [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

demi-plie и grand-plie по I, II и V, позиции ног;

battement tendu из I и V, позиции ног в сторону вперед и назад; - battement tendu jete из I и V, позиции ног в сторону, вперед и назад;

battement tendu jete pointe;

passé par terre;

rond de jambe par terre an deor и an dedan, rond de jambre par terre на demi plie en dehors, en dedans;

port de bras назад, в сторону с работой головы и рук;

battement soutenu - на 45 градусов сначала в сторону, затем вперед и назад;

battement fondu на 45 градусов крестом;

battement frappe в позах epanlement croise'e, efface'e; doublee battement frappe;

battement releve lent вперед, в сторону и назад;

battement retire[батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади;

developpe крестом, использование поз epanlement croise'e, efface'e (маленьких и больших);

grand battement jete, grand battement jete pointe крестом; grand battement jete balancoir

подготовительные упражнения к прыжкам pas gete, glissade, sissonne

simple, sisson ouverte, sissonne fermee;

preparation [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом pirouette en dehors или en dedans;

подготовительные упражнения к pirouette en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le sou-de-pied. Выполнение упражнений и комбинаций на середине зала.

**Allegro (прыжки):**

tems saute по I, II и V позициям ног;

pas echarpe из V позиции во II, из II позиции в V и IV позицию с переменной ног;

прыжок pas assemble вперед, в сторону, назад;

pas gete;

glissade;  
 ghangement de pied (маленькие и большие);  
 sissonne;  
 sissonne simple;  
 sisson ouverte в сторону;  
 sissonne fermee в сторону.

Танцевальные элементы и комбинации:

поклон;  
 temps lie через pas de'gage (с маленькими и большими положениями рук);  
 позы в положении epaulement croise'e, efface'e, ecartet (маленькие и большие);  
 arabesques I, II, III, IV;  
 releve по I, II, IV и V позиции ног;  
 preparation [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом pirouette en dehors или en dedans;  
 подготовительные упражнения к pirouette en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied;  
 танцевальный шаг с вытянутого подъема стопы и с I-ой позиции ног;  
 pas couru с работой рук и головы;  
 pas balance;  
 pas de bourree;  
 port de bras – скоординированное движение рук, головы, корпуса, I-я и II-я, III-я, IV-я V форма;  
 tour chaines – подготовительная форма.

## 5. Основы и элементы народно- сценического танца (38 часов)

**Теория.** Изучение терминологии: legato и staccato, pas tortilla, flic-flac, port de bras рук в народном характере. Основные понятия и принципы народного танца, характерные черты и особенности танцев народов мира. Раскрытие характерных черт воплощаемого образа, посредством движений народного танца. Связь выразительного исполнения учебно-тренировочных упражнений с выразительностью исполнения танцевальных движений в композициях репертуара. Правила исполнения технических элементов и вращений народного танца. Правила дыхания в исполнении технических элементов народного танца.

**Практика.** Изучение основных элементов, движений, упражнений народно-сценического танца у станка - одной рукой держась за станок: - preparation [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения;

приседания: полуприседание и полное приседание - demi plie и grand plie в I, II и III, VI позициях (плавное и отрывистое);

упражнения на развитие подвижности стопы - battement tendu а) с переходом работающей ноги с носка на каблук, б) с добавлением полуприседания в момент перевода стопы на каблук, в) с добавлением полуприседания в момент возвращения рабочей ноги в позицию;

маленькие броски- battement tendu jete с добавлением полуприседания в момент возвращения рабочей ноги в позицию;

каблучные упражнения;

характерный *rond de jambe* и *rond de pied par terre* (круговращение стопы на полу), круговращение и поворот стопы опорной ноги;

подготовка к «веревочке» а) на целой стопе с полуприседанием в момент возвращения рабочей ноги в позицию, б) с полуприседанием в момент подъема рабочей ноги до уровня колена;

упражнение для бедра, на целой стопе;

*pas tortille* (повороты стоп одинарные и с ударом стопы);

*flic-flac* (проучивание из VI и V позиций);

дробные выстукивания по I прямой позиции;

*developpe* с подъемом и ударом опорной пятки (*legato* и *staccato*);

*grand battement jete* на целой стопе: а) с добавлением полуприседания в момент броска, б) с добавлением полуприседания в момент возвращения ноги в исходную позицию и подъемом пятки опорной ноги, с работой корпуса и головы;

полуприсядки и присядки для мальчиков: а) с выбрасыванием ноги в сторону на каблук и на воздух, б) с выбрасыванием ноги вперед на каблук.

Изучение основных элементов и движений народно-сценического танца на середине зала:

постановка корпуса, повороты и наклоны головы, упражнения для пластичности корпуса (перегибы корпуса, наклоны, повороты), упражнения для головы, рук, корпуса в манере народных и сценических танцев; - *port de bras* рук в народном характере;

шаги и проходки: а) простой и бытовой, б) шаг с вытянутого подъема стопы, в) на полупальцах, г) с каблука, д) сценический и переменный ход вперед и назад, е) варьирование переменного шага с ударом всей стопой, каблуком, мазком, ё) с мазком всей стопой и каблуком, ж) с выносом через I позицию ноги на каблук вперед;

боковые ходы: а) по, I прямой и III позициям: на вытянутых ногах, на полуприседании, с добавлением полуприседания в момент приставления рабочей ноги в исходную позицию, б) приставной шаг на каблук по I прямой и III позиции;

дробные выстукивания одинарные и по очереди всей стопой, подушечкой, каблуком

танцевальный бег на полупальцах: а) с продвижением вперед и назад, б) с выносом прямых ног над полом вперед и отбрасыванием назад, в) с подъемом ноги коленом наверх;

галоп прямой и боковой;

прыжки с поджатыми ногами с поворотом на 360 градусов;

вращение по 6-й позиции на 360 градусов на двух ногах;

вращение подскоками подряд по диагонали зала;

вращения на полупальцах мелкими шагами (удержание точки);

вращение на 90\* и на 180\* на припаданиях;

элементы украинского танца: положение рук, головы, корпуса, притопы, «ковырялочка», «ковырялочка» с подскоком и переменной ног, «выхиляс», «дорожка», боковая «дорожка»,

«веревочка», движение с продвижением - «бегунец», припадания с поворотом на 90 и 180 градусов по I прямой и III-ей позиции ног, «голубец» - ординарный в прыжке, «тынок», вращение «обертас»;

элементы молдавского танца: положение рук, головы, корпуса, простой ход (на всю стопу), боковые перепрыгивания из стороны в сторону, шаг с подскоком; бегущий шаг, перескоки на полупальцах и акцентированным ударом стопой, перепрыгивание с двух ног на одну;

элементы белорусского танца: основные положения рук в белорусском танце, положения рук в паре, положения головы и корпуса, притопы: одинарный, двойной и тройной притоп; синкопированные притопы, шаги: основной ход; шаги на полупальцах; боковой приставной шаг; припадание; простые шаги с носка; переменный шаг с носка, переступания: ритмично ровные переступания; тройные переступания; переступания с притопом, связующие движения: одинарный, двойной, тройной притоп, синкопированные притопы, подскоки, перескоки, повороты, вращения, соскоки, бег.

## **6. Элементы русского танца (44 часа)**

**Теория.** Основные понятия, терминология, техника выполнения движений. История возникновения и эволюции танца. Культура, традиции, праздники и обычаи русского народа. Выразительность танца – одна из основ и важнейших достижений русского хореографического искусства. Использование технических элементов в русском народном танце и правила их исполнения.

**Практика.** Изучение лексики и основных элементов русского танца:

простой поклон на месте; женский поклон, мужской поклон;

позиции и положения рук, движения кисти, обращение с платочком, характерные положения рук у парней;- позиции положения ног, положения стопы и подъёма;

притоп, двойной и тройной притоп; перетопы;

шаги русского танца: простой шаг с продвижением вперед и назад; с притопом с продвижением вперед и назад;

переменные шаги: ровные с продвижением вперед и назад; с притопом (ровными шагами) с продвижением вперед и назад; на ребро каблука с подбивкой (с продвижением вперед (муж); на ребро каблука с подбивкой (с подскоком) (муж); на ребро каблука с подбивкой (с приседанием) (муж);

припадания: а) по VI позиции на месте с продвижением вперед и назад, в сторону, б) по III позиции на месте с продвижением вперед и назад, в сторону и в повороте;

«гармошка» на вытянутых ногах, на полуприседании, с полуприседанием в момент соединения носков, в момент соединения пяток;

«ёлочка» на вытянутых ногах, на полуприседании, с полуприседанием в момент поворота носков, в момент поворота пяток;

«веревочка» простая, синкопическая, двойная, с переступанием;

«ковырялочка» (без подскоков, с подскоками, без притопа и с притопом);

«моталочка» и «моталочка» поперечная (маятник); - «молоточки»;

«моталочка» в сочетании с «молоточками» и притопом;

дробная дорожка, дробь с подскоком, ключ одинарный;  
 дробь смешанная комбинированная;  
 ковырялочка с подскоком и тройным притопом; - хлопки;  
 хороводный шаг и переступания на полупальцах;  
 присядки: с выбросом ноги вперед, с продвижением в сторону, присядка-разножка;  
 «закладка»;  
 хлопушки (удары по голенищу, по бедру, хлопки в ладоши);  
 вращения: на подскоках, «бегунок» (бег с поджатыми ногами) по диагонали и кругу, на 180 градусов на припаданиях, моталочке;  
 «блинчики» по диагонали;  
 «самоварчик» (вращение на месте);  
 вращение русский «обертас»; - поджатые прыжки с поворотом на 180 градусов.

### **7. Этюдная, постановочная и репетиционная работа (84 часа)**

**Теория** Изучение терминологии: хореографическая техника, синхронность исполнения, образ в танце, характер исполнения. Цели и задачи этюдной работы. Рисунок танца, возможности сочетаний и комбинаций различных танцевальных элементов при создании хореографического текста. Танцевальная фраза. Ракурс в хореографии. Умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок в исполнении народного танца. Информация о музыкальном материале постановочной работы. Этапы постановочной работы. Правила пользования концертными костюмами, обувью и реквизитом. Анализ, обсуждение лучших хореографических композиций по тематике и жанру.

**Практика.** Разработка танцевальных комбинаций и этюдов, включающих движения пройденного материала; постановка танцевальных комбинаций и этюдов на исполнителей номера; постановка хореографических композиций репертуара коллектива; отработка комбинаций движений, этюдов и хореографических номеров репертуара коллектива. Составление танцевальной композиции.

Общие репетиции групп ансамбля в постановке хореографического номера или прогона концерта. Просмотр видеоматериалов.

### **8. Экскурсии, конкурсы, концертные выступления, беседы (10ч.)**

**Теория.** Этапы работы над концертным номером: выбор «замысла» хореографического произведения, подбор музыкального материала; разработка сюжета, костюма и рисунка танца; отработка танцевальных композиций. Задачи и программа публичного выступления.

**Практика.** Участие в массовых мероприятиях (игровых программах, конкурсно-развлекательных программах и т. д). Выступления с номерами репертуара коллектива на концертах. Посещение музыкальных спектаклей, фестивалей, конкурсов. Экскурсия в художественный музей и/или виртуальные туры по музеям России. Посещение концертов Государственных коллективов, детских и взрослых народных и фольклорных ансамблей, мастер-классов.



### **9 Итоговое занятие (2 часа)**

**Практика.** Подведение итогов выполненной работы за год. Демонстрация приобретенных знаний и исполнительских навыков.

### **10. Индивидуальная работа (36 часов)**

**Практика.** Освоение сольных хореографических номеров и сольных партий танцев действующего и перспективного репертуара коллектива. Танцевальные упражнения и этюды на сценичность и выразительность. Отработка технических элементов, вращений сольных партий танцев репертуара коллектива.

## **ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

### ***Обучающиеся должны знать:***

правила поведения в коллективе, учебном заведении, в общественных местах;  
 технику безопасности во время проведения занятий;  
 сведения о построении человеческого тела;  
 правила гигиены танцора;  
 основные термины и понятия в рамках Программы;  
 этапы проведения занятия;  
 основы правильного дыхания в хореографии;  
 элементы и основные комбинации народно-сценического танца;  
 особенности постановки ног, рук и корпуса;  
 последовательность выполнения упражнений;  
 этапы работы над концертным номером;  
 правила поведения на сцене, генеральной репетиции, концертных выступлениях;  
 правила пользования концертными костюмами, обувью и реквизитом;  
 виды русского народного танца;  
 праздники, традиции и обычаи русского народа.

### ***Обучающиеся должны уметь:***

грамотно и музыкально исполнять движения и упражнения народно сценического танца;  
 грамотно исполнять упражнения *rag terre* (партерной гимнастики);  
 грамотно и музыкально исполнять элементы и упражнения классического танца;  
 грамотно и музыкально исполнять движения русского народного танца;  
 координировать движения головы, плеч, корпуса, ног и рук;  
 освоить правила исполнения технических элементов, поворотов и вращений;  
 распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок в исполнении народного танца;  
 понимать и исполнять указания преподавателя;  
 освоить комбинации;

связывать выразительное исполнение учебно-тренировочных упражнений с выразительностью исполнения танцевальных движений в композициях репертуара;

исполнять хореографические этюды танцы и композиции соответственно действующего репертуара.

### 8 год обучения УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Название раздела, темы   | Количество часов |          |       | Формы аттестации (контроля)                                 |
|-------|--|------------------|----------|-------|---|
|       |  | теория           | практика | всего |   |
| 1     | Вводное занятие  | 2                | -        | 2     | Опрос   |
| 2     | Азбука музыкального движения   | 2                | 2        | 4     | Наблюдение педагога   |
| 3     | Гимнастика <i>rag terre</i> .<br>Упражнения стрэтч-характера.<br>Акробатика. | 2                | 12       | 14    | Наблюдение педагога   |
| 4     | Основы и элементы классического танца  | 2                | 48       | 50    | Наблюдение педагога   |
| 5     | Основы и элементы народно-сценического танца                                 | 2                | 40       | 42    | Наблюдение педагога   |
| 6     | Элементы русского танца  | 2                | 42       | 44    | Наблюдение педагога   |
| 7     | Этюдная, постановочная и репетиционная работа                                | 4                | 80       | 84    | Наблюдение педагога<br>Практический показ                   |
| 8     | Экскурсии, конкурсы, концертные выступления, беседы                          | 2                | 8        | 10    | Наблюдение педагога<br>Опрос                                |
| 9     | Итоговое занятие   |                  | 2        | 2     | Демонстрация приобретенных знаний и исполнительских навыков |
|       | <b>Всего:</b>  | 18               | 234      | 252   |   |
| 10    | Индивидуальная работа  | -                | 36       | 36    | Наблюдение педагога   |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1. Вводное занятие (2 часа)

*Теория.* Ознакомление с планом работы и расписанием занятий. Проведение первичного инструктажа. Правила поведения в коллективе, образовательной организации, в общественных местах. Техника безопасности во время проведения занятий. Правила гигиены танцора. Репетиционная одежда и обувь.

### 2. Азбука музыкального движения (4 часа)

*Теория.* Изучение терминологии: legato и staccato, сильная доля в музыке, такт, затакт, ритм, музыкальный размер, фраза, предложение, синкопа.

Характерные особенности музыкального фольклора народов мира. Русский музыкальный и танцевальный фольклор. Традиционная русская обрядовая песня и хоровод. Стилизация фольклорной музыки.

*Практика.* Импровизационные комбинации на основе заданного музыкального материала. Определение музыкального размера и характера музыкального произведения. Прослушивание народных мелодий в исполнении оркестров народных инструментов. Анализ услышанного произведения.

### 3. Гимнастика *rag terre*. Упражнения стрэтч-характера. Растяжка.

#### Акробатика.(14 часов)

*Теория.* Изучение терминологии: сустав, стопа, подъем, голень, тазобедренный сустав, шаг, пресс. Группа мышц, мышцы паха, шпагаты продольный и поперечный, круговые движения. Эффективность развития групп мышц и суставов в выполнении комплекса гимнастических упражнений. Принципы и правила исполнения движений стрэтч-характера. Физиологические механизмы интенсивности мышечной нагрузки.

*Практика.* Выполнение комплекса упражнений и комбинаций движений сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе для развития тазобедренного сустава, выворотности, сценического шага, голеностопного сустава, мышц брюшного пресса, мышц спины, укрепление позвоночника в различном направлении:

в положении сидя для подвижности голеностопных суставов и выработки подъема; для развития бедренных, коленных суставов, и соответствующих групп мышц;

в положении сидя для развития эластичности мышц ног - «разножка» с разнообразными наклонами корпуса, круговые движения для растяжки шага ног;

в положении лежа для укрепления пресса: на спине – поднятие и опускание ног, «ножницы», раскрытие ног в шпагаты продольный и поперечный, «березка» и «заноски» в положении «березка» с вытянутыми и сокращенными стопами;

в положении лежа на боку - броски ног в сторону, растяжка шага ног;

в положении стоя на коленях – «колечко», растяжка бедренных мышц, поднятие корпуса в «мостик»;

в положении сидя на коленях - движения «кошечка», «паук», «змейка», поднятие стоп на подъемы, переходы на полупальцы стопы;

в различных положениях упражнения стрэтч-характера;

кробатические элементы: кувырки и перевороты на полу, падения на пол с прыжком, опускание на колено с прыжка.

#### 4. Основы и элементы классического танца (50 часов)

**Теория.** Изучение терминологии элементов классического танца у grand gete , sissones, станка и на середине зала: pirouette en dehors или en dedans, pas de'gage, sissonne simple, sisson ouverte, sissonne fermee. pas chasse , положение epaulement, tems lie- маленькое adajio, arabesques, pas balance, tour chaines , маленькие и большие положения рук и т. д. Роль постановки корпуса, рук, ног в системе классического танца. Последовательность элементов экзерсиса возле станка. Изучение правила исполнения элементов экзерсиса, прыжков, классических движений на середине зала, больших поз. Система построения занятия. Опорно-двигательная система человека.

**Практика.** Выполнение упражнений и комбинаций движений у станка- Exercise:

releve по I, II и V позиции ног (лицом к станку и одной рукой за станок);

preparation [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения;

demi-plie и grand-plie по I, II и V, позиции ног;

battement tendu из I и V, позиции ног в сторону вперед и назад;

battement tendu jete из I и V, позиции ног в сторону, вперед и назад;

battement tendu jete pointe;

passee par terre;

rond de jambe par terre an deor и an dedan, rond de jambre par terre на demi plie en dehors, en dedans;

port de bras назад, в сторону с работой головы и рук;

battement soutenu - на 25 и 45 градусов сначала в сторону, затем вперед и назад;

battement fondu на 45 градусов крестом;

battement frappe в позах epanlement croise'e, efface'e; doublee battement frappe;

battement releve lent вперед, в сторону и назад;

battement retire[батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади;

developpe крестом, использование поз epanlement croise'e, efface'e (маленьких и больших);

tgrand battement jete, grand battement jete pointe крестом; grand battement jete balancoir

подготовительные упражнения к прыжку grand gete; Выполнение упражнений и комбинаций на середине зала.

Allegro (прыжки):

tems saute по I, II и V позициям ног;

pas echappe из V позиции во II, из II позиции в V и IV позицию с переменной ног;

прыжок pas assemble вперед, в сторону, назад;

pas gete;

glissade;

ghangement de pied (маленькие и большие);

sissonne;

sissonne simple;

sisson ouverte в сторону;  
 sissonne fermee в сторону;  
 pas chasse; - grand gete.

Танцевальные элементы и комбинации:

поклон;

temps lie на 45 и 90 градусов - маленькое adajio (с маленькими и большими положениями рук);

позы в положении epaulement croise'e, efface'e, ecartet (маленькие и большие)

arabesques I, II, III, IV;

releve по I, II, IV и V позиции ног;

preparation [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом pirouette en dehors или en dedans;

pirouette en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied;

танцевальный шаг с вытянутого подъема стопы и с I-ой позиции ног;

pas couru с работой рук и головы;

pas balance;

pas de bourree;

port de bras – скоординированное движение рук, головы, корпуса, I-я и II-я, III-я, IV-я, V и VI форма; - tour chaines.

### **5. Основы и элементы народно- сценического танца (42 часа)**

**Теория.** Изучение терминологии: legato и staccato, pas tortilla, flic-flac, port de bras рук в народном характере и т. д. Основные понятия и принципы народного танца, характерные черты и особенности танцев народов мира. Раскрытие характерных черт воплощаемого образа, посредством движений народного танца. Стилизация народного танца. Связь выразительного исполнения учебно-тренировочных упражнений с выразительностью исполнения танцевальных движений в композициях репертуара. Правила исполнения технических элементов и вращений народного танца. Правила дыхания в исполнении технических элементов народного танца.

**Практика.** Изучение основных элементов, движений, упражнений народно-сценического танца у станка - одной рукой держась за станок: - preparation [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения;

приседания: полуприседание и полное приседание - demi plie и grand plie в I, II и III, VI позициях (плавное и отрывистое);

упражнения на развитие подвижности стопы - battement tendu а) с переходом работающей ноги с носка на каблук, б) с добавлением полуприседания в момент перевода стопы на каблук, в) с добавлением полуприседания в момент возвращения рабочей ноги в позицию;

маленькие броски- battement tendu jete с добавлением полуприседания в момент возвращения рабочей ноги в позицию;

каблучные упражнения;

характерный rond de jambe и rond de pied par terre (круговращение стопы на полу), круговращение и поворот стопы опорной ноги;

подготовка к «веревочке» а) на целой стопе с полуприседанием в момент возвращения рабочей ноги в позицию, б) с полуприседанием в момент подъема рабочей ноги до уровня колена;

упражнение для бедра, на целой стопе и полупальцах;

pas tortille (повороты стоп одинарные и с ударом стопы);

flic-flac (проучивание из VI и V позиций);

дробные выстукивания по I прямой позиции;

developpe с подъемом и ударом опорной пятки (legato и staccato);

grand battement jete на целой стопе: а) с добавлением полуприседания в момент броска, б) с добавлением полуприседания в момент возвращения ноги в исходную позицию и подъемом пятки опорной ноги, с работой корпуса и головы;

полуприсядки и присядки для мальчиков: а) с выбрасыванием ноги в сторону на каблук и на воздух, б) с выбрасыванием ноги вперед на каблук.

Изучение основных элементов и движений народно-сценического танца на середине зала:

постановка корпуса, повороты и наклоны головы, упражнения для пластичности корпуса (перегибы корпуса, наклоны, повороты), упражнения для головы, рук, корпуса в манере народных и сценических танцев;

port de bras рук в народном характере;- шаги и проходки: а) простой и бытовой, б) шаг с вытянутого подъема стопы, в) на полупальцах, г) с каблука, д) сценический и переменный ход вперед и назад, е) варьирование переменного шага с ударом всей стопой, каблуком, мазком, ё) с мазком всей стопой и каблуком, ж) с выносом через I позицию ноги на каблук вперед;

боковые ходы: а) по I прямой, III, и I позициям: на вытянутых ногах, на полуприседании, с добавлением полуприседания в момент приставления рабочей ноги в исходную позицию, б) приставной шаг на каблук по III позиции; -дробные выстукивания одинарные и по очереди всей стопой, подушечкой, каблуком;

танцевальный бег на полупальцах: а) с продвижением вперед и назад, б) с выносом прямых ног над полом вперед и отбрасыванием назад, в) с подъемом ноги коленом наверх;

галоп прямой и боковой;

прыжки с поджатыми ногами с поворотом на 360 градусов;

вращение по 6-й позиции на 360 градусов на двух ногах;

вращение подскоками подряд по диагонали зала;

вращения на полупальцах мелкими шагами (удержание точки);

вращение на 90 градусов и на 180 градусов на припаданиях;

элементы украинского танца: положение рук, головы, корпуса, притопы, «ковырялочка» простая, «ковырялочка» с подскоком и переменной ног, «выхилас», «дорожка», боковая «дорожка», «веревочка», движение с продвижением - «бегунец», припадания с поворотом на 90 и 180 градусов по I прямой и III-ей позиции ног, «голубец» - ординарный в прыжке, «голубец» двойной и тройной, «тынок», pas de busque, вращение «обертас»;

элементы молдавского танца: положение рук, головы, корпуса, простой ход (на всю стопу), боковые перепрыгивания из стороны в сторону, шаг с подскоком; бегущий шаг, перескоки на полупальцах и акцентированным ударом стопой, перепрыгивание с двух ног на одну;

элементы белорусского танца: основные положения рук в белорусском танце, положения рук в паре, положения головы и корпуса, притопы: одинарный, двойной и тройной притоп; синкопированные притопы, шаги: основной ход; шаги на полупальцах; боковой приставной шаг; припадание; простые шаги с носка; переменный шаг с носка, переступания: ритмично ровные переступания; тройные переступания; переступания с притопом, связующие движения: одинарный, двойной, тройной притоп, синкопированные притопы, подскоки, перескоки, повороты, вращения, соскоки, бег.

## **6. Элементы русского танца (44 часа)**

*Теория.* Основные понятия, терминология, техника выполнения движений. История возникновения и эволюции танца. Культура, традиции, праздники и обычаи русского народа. Русская фольклорная пляска, перепляс. Стилизация русского фольклорного танца. Выразительность танца – одна из основ и важнейших достижений русского хореографического искусства. Использование технических элементов в русском народном танце и правила их исполнения. *Практика.* Изучение лексики и основных элементов русского танца:

простой поклон на месте; женский поклон, мужской поклон;

позиции и положения рук, движения кисти, обращение с платочком, характерные положения рук у парней;- позиции положения ног, положения стопы и подъёма;

притоп, двойной и тройной притоп; перетопы;

шаги русского танца: простой шаг с продвижением вперед и назад; с притопом с продвижением вперед и назад;

переменные шаги: ровные с продвижением вперед и назад; с притопом (ровными шагами) с продвижением вперед и назад; на ребро каблука с подбивкой (с продвижением вперед (муж); на ребро каблука с подбивкой (с подскоком) (муж); на ребро каблука с подбивкой (с приседанием) (муж);

припадания: а) по VI позиции на месте с продвижением вперед и назад, в сторону, б) по III позиции на месте с продвижением вперед и назад, в сторону и в повороте;

«гармошка» на вытянутых ногах, на полуприседании, с полуприседанием в момент соединения носков, в момент соединения пяток;

«ёлочка» на вытянутых ногах, на полуприседании, с полуприседанием в момент поворота носков, в момент поворота пяток;

«веревочка» простая, синкопическая, двойная, с переступанием;

«ковырялочка» (без подскоков, с подскоками, без притопа и с притопом);

«моталочка» и «моталочка» поперечная (маятник); - «молоточки»;

«моталочка» в сочетании с «молоточками» и притопом;

дробная дорожка, дробь с подскоком, ключ одинарный;

дробь смешанная комбинированная;  
 ковырялочка с подскоком и тройным притопом;  
 pas de busque ( па де баск);  
 хлопки;  
 хороводный шаг и переступания на полупальцах;  
 присядки: с выбросом ноги вперед, с продвижением в сторону, присядка-разножка;  
 «закладка»;  
 хлопушки (удары по голенищу, по бедру, хлопки в ладоши)  
 вращения: на подскоках, «бегунок» (бег с поджатыми ногами) по диагонали и кругу; на 180 градусов на припаданиях, моталочке;  
 «блинчики» по диагонали;  
 «самоварчик» (вращение на месте);  
 вращение русский «обертас»;  
 поджатые прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов;  
 комбинированные вращения с продвижением с работой рук и головы.

### **7. Этюдная, постановочная и репетиционная работа (84 часа)**

**Теория.** Изучение терминологии: хореографическая техника, синхронность исполнения, образ в танце, характер исполнения. Цели и задачи этюдной работы. Рисунок танца, возможности сочетаний и комбинаций различных танцевальных элементов при создании хореографического текста. Танцевальная фраза. Ракурс в хореографии. Умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок в исполнении народного танца. Информация о музыкальном материале постановочной работы. Этапы постановочной работы. Правила пользования концертными костюмами, обувью и реквизитом. Анализ, обсуждение лучших хореографических композиций по тематике и жанру.

**Практика.** Разработка танцевальных комбинаций и этюдов, включающих движения пройденного материала; постановка танцевальных комбинаций и этюдов на исполнителей номера; постановка хореографических композиций репертуара коллектива; отработка комбинаций движений, этюдов и хореографических номеров репертуара коллектива. Составление танцевальной фразы. Использование определенного рисунка движения, различных ракурсов.

Отработка хореографической техники номера, синхронности исполнения движений в танце, образности в танце, характера и точности исполнения. Общие репетиции групп ансамбля в постановке хореографического номера или прогона концерта. Просмотр видеоматериалов.

### **8. Экскурсии, конкурсы, концертные выступления, беседы (10ч.)**

**Теория:** работа над концертным номером: выбор «замысла» хореографического произведения, подбор музыкального материала; разработка сюжета, костюма и рисунка танца; отработка танцевальных композиций. Задачи и программа публичного выступления.



**Практика.** Участие в массовых мероприятиях (игровых программах, конкурсно-развлекательных программах и т. д). Выступления с номерами репертуара коллектива на концертах, участие в конкурсах и фестивалях народного танца. Посещение музыкальных спектаклей, фестивалей, конкурсов. Экскурсия в художественный музей и/или виртуальные туры по музеям России. Посещение концертов Государственных коллективов, детских и взрослых народных и фольклорных ансамблей, мастер-классов.

### **9.Итоговое занятие (2 часа)**

**Практика.** Подведение итогов выполненной работы за год. Демонстрация приобретенных знаний и исполнительских навыков.

### **10. Индивидуальная работа (36 часов)**

**Практика.** Освоение сольных хореографических номеров и сольных партий танцев действующего и перспективного репертуара коллектива. Танцевальные упражнения и этюды на сценичность и выразительность. Отработка технических элементов, вращений сольных партий танцев репертуара коллектива.

## **ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

### ***Обучающиеся должны знать:***

- правила поведения в коллективе, учебном заведении, в общественных местах;
- технику безопасности во время проведения занятий;
- основы правильного дыхания в хореографии;
- элементы и основные комбинации народно-сценического танца;
- особенности постановки корпуса, ног, рук, головы;
- последовательность выполнения упражнений;
- этапы работы над концертным номером;
- правила пользования концертными костюмами, обувью и реквизитом; - стили народного танца;
- определение стилизации народного танца и стилизации русского фольклорного танца;
- виды русского народного танца;
- праздники, традиции и обычаи русского народа;
- задачи публичного выступления на конкурсах, фестивалях, концертах.

### ***Обучающиеся должны уметь:***

- грамотно и музыкально исполнять движения и упражнения народно сценического танца;
- грамотно исполнять упражнения *rag terre* (партерной гимнастики);
- грамотно и музыкально исполнять элементы и упражнения классического танца;
- грамотно и музыкально исполнять движения русского народного танца;
- координировать движения головы, плеч, корпуса, ног и рук;
- освоить правила исполнения технических элементов, поворотов и вращений;

распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок в исполнении народного танца;

понимать и исполнять указания преподавателя;

освоить комбинации;

связывать выразительное исполнение учебно-тренировочных упражнений с выразительностью исполнения танцевальных движений в композициях репертуара;

исполнять хореографические этюды танцы и композиции соответственно действующего репертуара;

бережно и правильно обращаться с концертным костюмом, сохранять эстетически аккуратный внешний вид на выступлениях;

целенаправленно выполнять задачи соответственно Программе обучения в коллективе.

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы ГБОУ «ШИДО г.о.Горловка» располагает необходимой материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов теоретических и практических занятий, предусмотренных учебным планом.

#### 1 Специализированные аудитории:

1.1 Хореографический класс Площадь 18 кв.м.

1.1.1 Освещение хореографического класса: естественное- 5окон, искусственное – 8 ламп

1.1.2 Воздушно-вентиляционный режим хореографического класса:  
10 створок(открывающиеся) часть окна)

1.1.3 Стены: Обои

1.1.4 Пол хореографического зала - линолеум

### ТИПЫ ЗАНЯТИЙ И ИХ ОСНОВЫ

|  |  |
|--|--|
| <p>комплексного применения знаний и умений (занятие закрепления)</p> | <p>1. Организационный этап.<br/>1.1.Постановка цели и задач занятия.<br/>1.2.Мотивация учебной деятельности обучающихся.<br/>2. Основной этап<br/>2.1.Азбука музыкального движения<br/>2.2.Упражнения <i>rag terre</i><br/>2.3.Ехercise классического танца, упражнения у станка и на середине<br/>2.4.Основы народно сценического танца<br/>2.5.Русский народный танец<br/>2.6.Технические элементы и вращения народного танца<br/>3. Информационный этап.<br/>3.1.Добывание знаний в новой ситуации.<br/>3.2. Проверка знаний пройденного материала.<br/>3.3.Устный опрос.</p> |
|--|--|

|   |   |
|---|---|
| <p>актуализации знаний и умений (урок повторения)</p> | <p>4. Этап первичного закрепления<br/> 4.1. Комбинации, этюды на основе пройденного материала<br/> 4.2. Применение знаний в новой ситуации<br/> 4.3. Импровизационные этюды на основе пройденного материала<br/> 4.4. Рефлексия (подведение итогов занятия)<br/> 5. Организационный этап.<br/> 6. Постановка цели и задач занятия.<br/> 7. Основной этап. Воспроизведение и коррекция знаний, навыков и умений учащихся, необходимых для творческого решения поставленных задач.<br/> 7.1. Упражнения <i>par terre</i><br/> 7.2. Exercise классического танца, упражнения у станка и на середине<br/> 7.3. Основы народно-сценического танца<br/> 8. Актуализация знаний - с целью подготовки к контрольному занятию<br/> 8.1. Танцевальные комбинации, этюды на основе пройденного материала<br/> 9. Применение знаний и умений в новой ситуации 5.1. Построение (постановка) комбинаций и этюдов на основе пройденного материала<br/> 10. Обобщение и систематизация знаний<br/> 11. Проверка усвоения построенных комбинаций на основе пройденного материала, опрос.<br/> 12. Контроль усвоения, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция.<br/> 13. Исполнение и отработка элементов, движений поставленных комбинаций и этюдов на основе пройденного материала.<br/> Рефлексия (подведение итогов занятия)</p> |
|---|---|

## ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

**Беседа** - диалогический метод обучения, при котором педагог дополнительного образования путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учащихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.

Беседа относится к наиболее распространенным методам дидактической работы. Педагог, опираясь на знания и опыт учащихся, последовательной постановкой вопросов подводит их к пониманию и усвоению новых знаний. В зависимости от цели занятия применяются различные виды беседы: эвристическая, воспроизводящая, систематизирующая.

*Эвристическая беседа* (от греческого слова «эврика» — нашел, открыл) применяется при изучении нового материала.

*Воспроизводящая беседа* (контрольно-проверочная) имеет цель закрепления в памяти учащихся ранее изученного материала и проверку степени его усвоения.

*Систематизирующая беседа* проводится с целью систематизации знаний учащихся после изучения темы или раздела.

В целом, метод беседы имеет следующие преимущества: активизирует учащихся; развивает их память и речь; делает открытыми знания учащихся; имеет большую воспитательную силу; является хорошим диагностическим средством.

Недостатки метода беседы: требует много времени; содержит элемент риска, (учащийся может дать неправильный ответ, который воспринимается другими учащимися и фиксируется в их памяти).

Беседа, в сравнении с другими информационными методами, обеспечивает относительно высокую познавательную и мыслительную активность учащихся.

**Викторина.** Одной из нетрадиционных форм обучения является учебная викторина.

Она нацеливает учащихся на интерес к предмету, развивает их умственные способности, заставляет их мыслить нетрадиционно. Такая форма работы, как «Встречи с интересными людьми», в воспитательнообразовательном процессе помогает:

дать возможность родителям стать равноправными участниками воспитательно-образовательного процесса;

формировать у учащихся понятие «трудовая деятельность»;

показывать учащемуся значимость избранного им вида деятельности в жизни общества;

демонстрировать глубину и разнообразие интересов каждого человека;

дать возможность накапливать и обогащать эмоционально-чувственный опыт детей в процессе общения с другими людьми;

развивать монологическую и диалогическую речь;

создавать условия для быстрой адаптации учащегося к незнакомым взрослым;

способствовать усвоению детьми нравственных и этикетных норм.

В результате у ребенка формируется положительное, созидательное отношение к миру.

**Диспут** (от лат. disputare — рассуждать, спорить) – коллективное публичное обсуждение актуальных научных тем или социальных проблем, так или иначе связанных с жизнедеятельностью учащихся и их социальным опытом; один из активных методов обучения, практикуемых со взрослыми учащимися, способствует развитию логического мышления и формированию самостоятельности суждений.

Диспут дает возможность применить имеющиеся знания и понимание жизни в осмыслении и разрешении конкретных практических проблем.

**Занятие-консультация.** Консультация – форма организации процесса обучения для одного или группы учащихся по выявлению непонятных или сложных вопросов, тем, разделов программы в процессе изучения учебной дисциплины. Место консультации в учебном процессе определяется качеством усвоения учебной программы учащимися. Это составная часть процесса обучения, органически связанная с изучением нового материала, его осмыслением, закреплением и применением.

Роль консультации в учебном процессе стала увеличиваться особенно в последние годы в связи с тем, что педагоги стали шире применять нетрадиционные формы организации обучения:

лекции, семинары, конференции, игры и др., а также системы форм (например: лекция - практическое занятие - семинар - зачет).

**Игра.** Это форма учебного процесса в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта во всех его проявлениях: знаниях, навыках, умениях, эмоционально-оценочной деятельности.

**Отчетный концерт** – это подведение итогов, креативные идеи, воплощенные в лучшие постановочные номера с участием учеников, где они наглядно демонстрируют результаты своих занятий

**Конкурс.** Конкурс позволяет обучающимся не столько представить свою работу, сколько познакомиться с работами других участников, узнать, что приготовили другие участники Конкурса, подумать над идеями новых работ, расширить круг друзей. В общении с экспертами услышать не только одобрение и поддержку, но и услышать подсказку и рекомендации по развитию творческой работы. Конкурс позволяет родителям и педагогам использовать образовательное и коммуникативное пространство для создания позитивных условий для развития детей, общение с экспертами помогает понять ценность и полезность проделанной работы, независимо от того, какое место получил ребенок.

**Мастер-класс.** Мастер-класс – (от английского masterclass: master – лучший в какой-либо области + class – занятие, урок) – современная форма проведения обучающего тренинга-семинара для отработки практических навыков по различным методикам и технологиям с целью повышения профессионального уровня и обмена передовым опытом участников, расширения кругозора и приобщения к новейшим областям знания.

Мастер-класс отличается от семинара тем, что, во время мастер-класса ведущий специалист рассказывает и, что еще более важно, показывает, как применять на практике новую технологию или метод. Очевидно, таким образом, что мастер-классы не показывают, а проводят.

Мастер-класс проводит эксперт в определённой дисциплине для тех, кто хочет улучшить свои практические достижения в этом предмете. Смысл мастер-класса состоит в том, что мастер своего дела, известные действующие специалисты, делятся со слушателями какой-либо уникальной методикой, которая применялась и успешно внедрялась лично ими

**Наблюдение.** Целенаправленное восприятие, обусловленное задачей деятельности; выделяют научное наблюдение, восприятие информации на приборах, наблюдение как часть процесса художественного творчества и т. п. Основное условие научного наблюдения - объективность, т. е. возможность контроля путем либо повторного наблюдения, либо применения иных методов исследования (напр., эксперимента)

**Открытое занятие.** Открытое занятие – специально подготовленная форма организации методической работы. Во время открытого занятия педагог демонстрирует свой инновационный опыт, реализацию методической идеи, применение методического приема или метода обучения

**Практическое занятие** - это один из видов активной самостоятельной работы учащихся, который проводится с применением различных методов, материалов, инструментов, приборов и других средств.

**Презентация** - Мультимедийная презентация как дидактическая единица обучения создается с учетом всех присущих учебному процессу компонентов (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения), которые реализуются специфическими средствами ИКТ. Не менее важным становится и технология предъявления презентации в процессе

обучения, ее методически грамотное использование на занятии. При этом мультимедийная презентация не самоцель, а только один из инструментов для решения предметных методических задач, связанных с повышением мотивации учащихся, расширением их культурного кругозора.

**Репетиция** - (от лат. *repetitio* - повторение) основная форма подготовки хореографического номера. Проводится под руководством педагога дополнительного образования. В процессе многократного исполнения хореографического произведения исполнители добиваются верного раскрытия его идейного содержания, яркого воплощения образов.

**Фестиваль** – широкая общественная праздничная встреча, сопровождающаяся просмотром достижений каких-нибудь видов искусства

**Экзаменом называется проверка** знаний учащегося по одному из изученных ранее разделов (тем). В переводе с латинского слово «экзамен» означает «стрелка весов» или «оценка». В процедуре задействовано две стороны: учащийся и преподаватель, если только экзамен не принимает компьютер. По итогам сдачи обязательно выставляется оценка, обычно в балльной системе. Если с первого раза сдать не удалось, учащийся имеет право на пересдачу.

## МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Эффективность процесса обучения в творческом объединении зависит от правильности выбора метода обучения или сочетания методов. Основные методы обучения, используемые педагогом:

словесный (рассказ, беседа, объяснение: музыкальной раскладки танцевального номера, его темпа, ритма, эмоционального образного исполнения, драматургических законов: экспозиции, завязки, развития действия, кульминации, технического уровня исполнения, затактовой формы и т. д.);

наглядный (показа иллюстративного материала; демонстрация, примененных схем рисунка танца; видео материалов профессиональной направленности);

практические методы (показ учебно-тренировочных упражнений, танцевальных комбинаций, фигур, этюдов):

распределение упражнения на части с последовательным их объединением в целостное действие по мере усвоения (комбинации, технические элементы, этюды и др.);

метод целостного упражнения (полный показ комбинации, а затем объяснение методики ее выполнения);

метод импровизации (создание этюда в процессе свободного фантазирования);

игровой метод;

метод эмпатии (воплощение хореографического образа);

метод сравнения работы суставно-мышечного аппарата и эмоциональной окраски во время выполнения хореографических комбинаций;

метод тьюторского, наставнического сопровождения;

по логике передачи и восприятия информации (индуктивные, дедуктивные (способность раскрывать логику танцевального движения, содержания учебного материала от общего к частному и от частного к общему);

по степени самостоятельного мышления (репродуктивные) (эффективно содействуют отработке практических умений и навыков с помощью неоднократных действий по образцу) и проблемнопоисковые (создание проблемной ситуации: педагог дополнительного образования ставит вопросы, предлагает задачу, экспериментальнотворческое задание, организует коллективное обсуждение возможных подходов к разрешению проблемной ситуации,

стимулирует выдвижение гипотез);

по степени управления учебной деятельностью (под руководством педагога дополнительного образования, самостоятельная работа учащихся).

методы стимулирования и мотивации учебной деятельности распределяются на:

методы стимулирования интереса к занятиям (познавательные игры, учебные дискуссии, создание эмоционально – нравственных ситуаций, создание атмосферы психологической поддержки);

методы стимулирования ответственности и долга.

### **Методы воспитания**

формирования сознания (рассказ, объяснение и разъяснение, этическая беседа, внушение, инструктаж, диспут, дискуссия, положительный пример и т.д).

организации деятельности и формирования опыта общественного поведения личности (упражнение, приучение, педагогическое требование, общественное мнение, поручение, воспитывающая ситуация, переключение в деятельности);

методы стимулирования поведения и деятельности (соревнование, поощрение, сюжетно-ролевые игры);

методы контроля, самоконтроля и самооценки деятельности и поведения (педагогическое наблюдение, беседы с целью выявления уровней воспитанности, опросы, устные и анкетные, тесты, анализ результатов общественно-полезной деятельности, создание ситуаций для изучения поведения обучающихся).

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Технология группового обучения.** Данная технология предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. Групповая технология имеет широкое применение, что обусловлено различными танцевальными формами. Здесь отражается работа в парах, исполнение танцевального материала по подгруппам, ансамблевое исполнение и прочее. Групповая технология на уроках хореографии эффективно способствует развитию коммуникабельности, самостоятельности, а также выявлению лидерского состава в группе.

**Технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение.** Данная технология позволяет организовать обучение воспитанников в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. Индивидуально-групповая работа предполагает занимающимся распределиться на группы в несколько человек. Группам дается определенное задание, например, самостоятельно составить танцевальный этюд. Это эффективная работа для усвоения нового материала каждым ребенком. Индивидуальная работа в команде предполагает каждой команде придумать свой этюд, и показать друг другу. Члены команды просматривают этюды, ведется обсуждение, указывают на недочеты. Основные принципы педагогики сотрудничества:

- учение без принуждения;
- право на свою точку зрения;
- право на ошибку;
- успешность;
- сочетание индивидуального и коллективного воспитания.

Для того чтобы ребенок ощущал эмоциональное благополучие, чтобы ему было уютно и комфортно на занятии, должна быть создана нужная атмосфера, важными составляющими которой являются взаимное уважение, искренность, юмор и веселье. При такой атмосфере дети смогут вести себя свободно и реализовывать свои собственные интересы, то есть постепенно начнет создаваться атмосфера сотрудничества.

**Технология индивидуализации обучения.** Данная технология предполагает составление индивидуальной образовательной программы для каждого ученика, опираясь на его характеристики и возможности. Следует несколько вариантов применения данной технологии. Это может быть работа с солистами по индивидуальным программам. Другой вариант подразумевает мелкогрупповую работу, где разделение основано на схожести степени природных задатков и развития физико-анатомических способностей. Либо когда общая группа детей воспринимается как единый организм и материал программы варьируется в зависимости от общего потенциала и потребностей группы.

### **Технологии личностно-ориентированного обучения.**

#### **1. Технология разноуровневого обучения.**

В педагогике изучались способности учащихся в ситуации, когда время на изучение материала не ограничивалось, и были выделены такие категории:

малоспособные; которые не в состоянии достичь заранее намеченного уровня знаний и умений даже при больших затратах учебного времени;

талантливые (около 5%), которым нередко по силам то, с чем не могут справиться все остальные;

около 90% способности к усвоению знаний и умений зависят от затрат учебного времени.

Если каждому обучающемуся отводить необходимое ему время, соответствующее личным способностям и возможностям, то можно обеспечить гарантированное освоение базисного ядра учебной программы.

Для этого нужна уровневая дифференциация.

#### **Технология коллективного обучения.**



Имеет несколько названий: «организованный диалог», «работа в парах сменного состава».

Преимущества технологии коллективного взаимообучения:

в результате регулярно повторяющихся упражнений совершенствуются навыки логического мышления и понимания;

в процессе взаимного общения включается память, идет мобилизация и актуализация предшествующего опыта и знаний;

каждый обучающийся чувствует себя раскованно, работает в индивидуальном темпе;

повышается ответственность не только за свои успехи, но и за результаты коллективного труда;

отпадает необходимость в сдерживании темпа занятий, что позитивно сказывается на микроклимате в коллективе;

формируется адекватная самооценка личности, своих возможностей и способностей, достоинств и ограничений;

обсуждение одной информации с несколькими сменными партнерами увеличивает число ассоциативных связей, а следовательно, обеспечивает более прочное усвоение.

#### ***Технология сотрудничества.***

Предполагает обучение в малых группах. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто помогать друг другу, осознавать свои успехи и успехи товарищей. Существует несколько вариантов организации обучения в сотрудничестве. Основные идеи, присущие всем вариантам организации работы малых групп – общность целей и задач, индивидуальная ответственность и равные возможности успеха.

#### ***Игровые технологии.***

В игре воссоздаются условия ситуаций, какой-то вид деятельности, общественный опыт, а в результате складывается и совершенствуется самоуправление своим поведением.

Игровые технологии являются составной частью педагогических технологий, одной из уникальных форм обучения, которая позволяет сделать интересными и увлекательными не только работу учащихся на творческо-поисковом уровне, но и будничные шаги по изучению разделов и тем программы. Занимательность игры положительно сказывается на эмоциональном состоянии ребенка, а эмоциональность игрового действия активизирует все психологические процессы и функции ребенка. Другой позитивной стороной игры является то, что она способствует использованию знаний в новой ситуации, т.е. усваиваемый обучающимися материал проходит через своеобразную практику, вносит разнообразие и заинтересованность в учебный процесс.

#### ***Технологии проблемного обучения***

Такое обучение основано на получении обучающимися новых знаний при решении теоретических и практических задач в создающихся для этого проблемных ситуациях. В каждой из них, обучающиеся вынуждены самостоятельно искать решение, а педагог лишь помогает, разъясняет проблему, формулирует ее и решает.

***Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)*** – расширяют рамки образовательного процесса, повышая его практическую направленность, способствуют интенсификации самостоятельной работы учащихся и повышению познавательной активности.

Цель ИКТ – обеспечение современного качества образования на основе сохранения его фундаментальности и соответствия актуальным и перспективным потребностям личности, общества, государства. Задачи ИКТ:

- повысить мотивацию обучения;
- повысить эффективность процесса обучения
- способствовать активизации познавательной сферы обучающихся;
- совершенствовать методики проведения занятий;
- своевременно отслеживать результаты обучения и воспитания;
- планировать и систематизировать свою работу;
- использовать, как средство самообразования;
- качественно и быстро подготовить занятие (мероприятие).

Преимущества использования ИКТ:

- индивидуализация обучения;
- интенсификация самостоятельной работы учащихся;
- рост объема выполненных на занятии заданий;
- расширение информационных потоков при использовании Internet;
- повышение мотивации и познавательной активности за счет разнообразия форм работы, возможности включения игрового момента;

интегрирование обычного занятия с компьютером позволяет педагогу переложить часть своей работы на ПК, делая при этом процесс обучения более разнообразным, интенсивным.

Внедрение информационных технологий в обучение значительно разнообразит процесс восприятия и отработки информации. Благодаря компьютеру, Интернету и мультимедийным средствам обучающимся предоставляется уникальная возможность овладения большим объемом информации с ее последующим анализом и сортировкой. Значительно расширяется и мотивационная основа учебной деятельности.

**Дальтон-технология** – технология, в которой заложены большие возможности для реализации идеи личностного развития ребенка. *Цели Дальтон - технологии:*

- обеспечить индивидуальное развитие обучающегося;
- обеспечить развитие его социального опыта за счет овладения навыками сотрудничества, о ответственности и самостоятельности в учебнопознавательной деятельности.

*Дальтон* – технология основывается на трех принципах: свобода, самостоятельность, сотрудничество. Все эти принципы объединяются ведущим принципом – принципом гуманизма.

*Принцип свободы* – это право выбора обучающимся темы, партнера, источников знаний, темпа, форм и способов работы. Естественно, что сам учебный предмет в основном определяется учебным планом. Но эта свобода сочетается с ответственностью: обучающийся осуществляет свободное учение, осуществляет самоконтроль, взаимоконтроль, но окончательно уровень достижения цели оценивает педагог по каждому свободно выполненному заданию. Каждый обучающийся индивидуально отчитывается перед педагогом. Таким образом, свобода сочетается с ответственностью.

*Принцип самостоятельности.* Самостоятельность – это выбор обучающимся уровня самостоятельности познавательной деятельности и маршрута своего развития, самостоятельность действий принятия решения и ответственности за этот выбор.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ЗАПИСИ

**Логинова, Л.Г.** Оценивание качества в дополнительном образовании детей: практико-ориентированная монография / Л.Г. Логинова, – Чебоксары: ИД «Среда», 2019. – 432 с. // сайт. – <https://phsreda.com/e-publications/e-publication55.pdf>

(дата обращения: 24.05.2023). – Текст: электронный.

Абызова, Л. И. История хореографического искусства. Отечественный балет XX – начала XXI вв.: учеб. пособие/Л. И. Абызова. – Санкт-Петербург:

Композитор, 2012. – 302 с. // сайт. – <file:///C:/Users/ок/Downloads/Абызова%20Л.%20И.pdf> (дата обращения:

05.07.2023). – Текст: электронный.

Бурцева, Г. В. Мастерство хореографа: учеб.-практ. пособие / Г. В. Бурцева. – Барнаул : Изд-во Алт. гос. акад. культуры и искусств, 2014. – 227 с.

Ваганова, А. Я. Основы классического танца/ А.Я. Ваганова, Издание 6. Серия

«Учебники для вузов. Специальная литература» – СПб.: Издательство «Лань»,

<https://drive.google.com/file/d/0B3ZFZLi4KPIUZUxoTWVtRDVja1U/view?resourcekey=0-EbdDkR4i34kWNA2cpYDGIw> (дата обращения: 05.07.2023). – Текст: электронный. сайт. –

[https://www.studmed.ru/view/vaganova-aya-osnovy-](https://www.studmed.ru/view/vaganova-aya-osnovy-klassicheskogotanca_5c90bd7c1b0.html?page=1)

[klassicheskogotanca\\_5c90bd7c1b0.html?page=1](https://www.studmed.ru/view/vaganova-aya-osnovy-klassicheskogotanca_5c90bd7c1b0.html?page=1) (дата обращения: 06.08.2023). – Текст: электронный.

Книга Базарова Надежда Павловна, Мей Варвара Павловна «Азбука классического танца» Первые три года обучения, 2-е издание, учебник для высших и средних специальных учебных заведений искусства и культуры. Ленинград «Искусство»1984г., Ленинградское отделение , 208.с.; сайт. – [https://litresp.ru/chitat/ru/%D0%91/bazarova-nadezhda-](https://litresp.ru/chitat/ru/%D0%91/bazarova-nadezhda-pavlovna/azbukaklassicheskogo-tanca)

[pavlovna/azbukaklassicheskogo-tanca](https://litresp.ru/chitat/ru/%D0%91/bazarova-nadezhda-pavlovna/azbukaklassicheskogo-tanca) (дата обращения: 06.08.2023). – Текст: электронный.

Книга Базарова Н.П. Классический танец Методика на четвертого и пятого года обучения 2-е издание, учебник для высших и средних специальных учебных заведений искусства и культуры. Ленинград «Искусство»1984г. Ленинградское отделение, 199с., 8л.ил. сайт. –

<http://dancelib.ru/books/item/f>

[/z0000004/index.shtml](http://dancelib.ru/books/item/f/z0000004/index.shtml) (дата обращения: 06.08.2023). – Текст: электронный.

Книга. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. Основы характерного танца

Учебное пособие. — 4-е изд., стер. — СПб: «Лань», Планета музыки, 2010. — 344 с.: ил. — (Мир культуры, истории и философии). — ISBN 978-5-81140601-

Пособие предназначено для преподавателей балетных школ и кружков.

сайт. – [http://znuvjtey.affsaltra.com/dir\\_gpyixj\\_10/jmayjr\\_341.html](http://znuvjtey.affsaltra.com/dir_gpyixj_10/jmayjr_341.html)

(дата обращения: 06.08.2023). – Текст: электронный.

сайт. –

[https://vk.com/doc3260116\\_614050108?hash=TpL7zoXdqk2dzLL6KfOr5MuxNNrVekkddM9taTglCM8&dl=PFZc1St9hnrdrTCaTZtzzMAbcBXG0EIcaQnzdgTjHRfD](https://vk.com/doc3260116_614050108?hash=TpL7zoXdqk2dzLL6KfOr5MuxNNrVekkddM9taTglCM8&dl=PFZc1St9hnrdrTCaTZtzzMAbcBXG0EIcaQnzdgTjHRfD) (дата обращения: 06.08.2023). – Текст: электронный.

Учебное пособие для студентов вузов культуры и искусства «Народный танец. Методика преподавания» автор Геннадий Гусев (Народный танец : методика преподавания : учеб. пособие для студентов вузов культуры и искусств / Г. П. Гусев. — М., 2012. — 608 с.: ил., ноты. — (Учебное пособие для вузов) сайт. –

[http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/b3ebf81c26163a1046258420003425fa/\\$FILE/%D0%93%D1%83%D1%81%D0%B5%D0%B2.pdf](http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/b3ebf81c26163a1046258420003425fa/$FILE/%D0%93%D1%83%D1%81%D0%B5%D0%B2.pdf)

## ЛИТЕРАТУРА

**Информационные базы данных, ссылки на сетевые ресурсы:** <https://dancehelp.ru/lp/>

Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru/default.asp>

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

Все для Хореографов и Танцоров, Методические пособия,

Программы <http://www.horeograf.com/>

Справочно-информационный портал дополнительного образования детей <http://www.kidsworld.ru/>

1. Методика и техника характерного народного танца | Образовательная социальная сеть О.

Киенко "Методика и техника характерного народного

танца"-<https://nsportal.ru/kultura/iskusstvo-baleta/library/2019/02/26/metodicheskayarazrabotka-na-temu-metodika-prepodavaniya> (дата обращения: 06.08.2023г). – Текст: электронный.

2.«Методика преподавания народно-сценического танца на начальном этапе обучения в детской школе искусств» | Образовательная социальная сеть В работе описаны цели и задачи предмета Народно-сценический танец в школе искусств

<https://nsportal.ru/kultura/iskusstvo-baleta/library/2019/02/26/metodicheskayarazrabotka-na-temu-metodika-prepodavaniya> (дата обращения: 06.08.2023г). – Текст: электронный.

3.Статья "Народный танец и его стили" <https://infourok.ru/statya-narodniy-tanec-i-ego-stili-747304.html> (дата обращения:

06.08.2023г). – Текст: электронный.

4.Терминология хореографии при работе с детьми на уроках классического танца <https://urok.1sept.ru/articles/657092> (дата обращения: 06.08.2023г). – Текст: электронный.

5. Методика и техника исполнения движений

Положение корпуса позиции и положения рук в народном танце.

[https://studopedia.net/18\\_24864\\_metodika-i-tehnika-ispolneniya-dvizheniy.html](https://studopedia.net/18_24864_metodika-i-tehnika-ispolneniya-dvizheniy.html) (дата обращения: 06.08.2023г). – Текст: электронный.

6.В.Ф.Матвеев. Теория и методика преподавания русского народного танца

<https://studfile.net/preview/5298610/page:4/> (дата обращения: 06.08.2023г). – Текст: электронный.

7.Методика изучения женских трюков в народно-сценическом танце [https://revolution.allbest.ru/culture/01231766\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/culture/01231766_0.html) (дата обращения:

06.08.2023г). – Текст: электронный.

8.Характерный танец и его связь с классическим <https://studfile.net/preview/5563304/> (дата обращения: 06.08.2023г). – Текст:

электронный.

9.Движения русского танца <https://studfile.net/preview/8391225/> (дата обращения: 06.08.2023г). – Текст: электронный.

10.»АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «НАУЧНООБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ» город

Москва Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 041008

«Проблема сохранения народных традиций танцевальной культуры» <https://xn--d1abbusdciv.xn--p1ai/%D1%83%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0-%D0%B5-%D0%B0-%D0%BF%D1%83%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F/>;

(дата обращения: 06.08.2023г). – Текст: электронный.

11. ПРИОБЩЕНИЕ К НАРОДНОЙ КУЛЬТУРЕ ЧЕРЕЗ РУССКИЙ ТАНЕЦ

статья о приобщении детей к народной культуре сайт. – [https://www.art-](https://www.art-talant.org/publikacii/20589-priobschenie-k-narodnoy-kulturecherez-russkiy-tanec/)

[talant.org/publikacii/20589-priobschenie-k-narodnoy-kulturecherez-russkiy-tanec/](https://www.art-talant.org/publikacii/20589-priobschenie-k-narodnoy-kulturecherez-russkiy-tanec/); (дата обращения:

06.08.2023г). – Текст: электронный.

12.Славянские праздники сайт. – <https://slavyanskieoberegi.ru/slavyanskie-prazdniki/> (дата обращения:

06.08.2023г). – Текст: электронный.

13.Российский этнографический музей сайт. – <https://dzen.ru/ethnomuseum> (дата обращения: 06.08.2023г). – Текст:

электронный.

14.О классическом танце, движениях и терминах сайт. – <https://ve4no-pianistka.livejournal.com/9539.html> (дата обращения: 06.08.2023г).

– Текст: электронный.

15.Классический танец, классический станок сайт. – <https://danceclubajax.ru/baletstudy> (дата обращения: 06.08.2023г). – Текст: электронный.

16.Учимся танцевать русский народный танец | Я русский. Элементы и движения в русском

народном танце сайт. – <http://iamruss.ru/learn-how-to-dance-russian-folk-dance/>

(дата

обращения:

06.08.2023г). – Текст: электронный.

17.Основы народного танца методические рекомендации

В материале представлены основы русского народного танца, сайт. –

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/148513-osnovy-narodnogotanca-metodicheskie-rekomend> (дата обращения: 06.08.2023г). – Текст:

электронный.

18.Методика и техника характерного народного танца | Образовательная социальная сеть О.

Киенко "Методика и техника характерного народного

танца" книга, сайт. – <https://nsportal.ru/kultura/iskusstvo-baleta/library/2020/07/26/metodika-i-tehnikaharakternogo-narodnogo-tantsa> (дата обращения: 06.08.2023г). – Текст: электронный.

19.Методика постановки корпуса и рук в обучении народно-сценическому, сайт. –

<https://infourok.ru/metodika-postanovki-korpusa-i-ruk-v-obuchenii-narodnoscenicheskomu-tancu-sredstvami-parternoj-gimnastiki-4886061.html>

