Комитет образования Администрации города Усть-Илимска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол от 11.03.2026 № 02

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 16.03.2026 № 064

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография»

Уровень усвоения – углубленный
Направленность – художественная
Возраст учащихся – 6 -18 лет
Срок реализации – 9 лет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 15D6D28A14D452A2BBD05F264F030CA6
Владелец: Баженова Елена Викторовна
Действителен: с 29.09.2025 до 23.12.2026

Автор программы:
Баженова Д.В., методист,
Левина Е.В., педагог дополнительного образования, МАОУ ДО ЦДТ

г. Усть-Илимск - 2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография» (далее – программа «Хореография») разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 (с последними изменениями от 22.02.2023);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в последующих редакциях);
- Положением о дополнительной общеразвивающей программе Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества», утвержденным приказом МАОУ ДО ЦДТ от 30.09.2024 № 266.

Актуальность. К ведущим задачам дополнительного образования относится задача по выявлению способных и талантливых детей, по созданию условий их развития. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их культуру здоровья, развивает физические качества, воспитывает ценностное отношение к жизни. Благодаря систематическому хореографическому образованию учащиеся осознанно воспринимают профессиональное искусство. Для учащихся, которые имеют интерес к танцу, составлена программа «Хореография».

Содержание программы «Хореография» направлено на приоритетные направления социально-экономического развития региона – развитие культуры и искусства.

Педагогическая целесообразность программы «Хореография» заключается в систематическом и последовательном обучении, развитии и эстетическом воспитании учащихся на протяжении школьного периода жизни с применением **образовательных технологий:** игровой, соревновательной, учебно-тренировочного цикла, йоги и методов Головко С. Индивидуальная, групповая, коллективная формы, смешанное обучение в совокупности с технологическим обеспечением формируют личностные результаты у учащихся.

Красота, движение и здоровье становятся для учащегося социально одобряемым образом жизни.

Новизна программы «Хореография» заключается в том, что классическое программное содержание по хореографии предлагается для учащихся, которые принимаются без специального отбора. В содержание входят тренировочные упражнения и танцевальные движения классического, русского, народно-сценического, современного бального танца. Поэтому, педагог работает с учащимися на основе дифференцированного и индивидуального подходов. Методика обучения опирается на достижения различных хореографических школ с учетом психофизиологических особенностей, обученности учащихся, уровню развития их способностей.

Программа разделена на темы, но границы их могут изменяться. На одном занятии сочетаются элементы классического и народного танцев, исполняются задания на импровизацию. Теоретические сведения по музыкальной грамоте, истории хореографии, мастерству хореографа преподносятся в процессе практических занятий. Учащиеся активно участвуют в творческих мероприятиях.

Программа «Хореография» составлена по концентрической и линейной структурам. Каждый год обучения включает в себя одинаковые темы: «Основы классического танца»,

«Основы народного танца», «Современный бальный танец». Тема «Ритмика» преподается первые три года, тема «Модерн-джаз танец» - последние три года.

Разделы связаны между собой, однако каждый из них имеет свои конкретные задачи. Первый раздел «Ритмика» предусматривает знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации и «мышечного чувства», формирование художественно-творческих способностей. Знание элементов музыкальной грамоты необходимо для определения характера музыки, темпа, ритма, динамики, структуры музыкального произведения. Упражнения по развитию ориентации формируют у детей умение использовать пространственный рисунок. Упражнения по развитию «мышечного чувства» вырабатывают самоконтроль за движениями. Стремление проявить фантазию и воображение, имитации различных трудовых процессов содействуют развитию художественно-творческих способностей детей. В «век гиподинамии» ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения. А, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности. Раздел «Ритмика» рассчитан на три года начального обучения. В дальнейшем ритмическое воспитание проходит непосредственно на элементах танцевальных движений в процессе занятия по хореографии.

Раздел «Основы классического танца» включает танцевально-тренировочные упражнения классического тренажа, формирующие у детей хорошую осанку, гибкость, координацию и культуру движений. Это способствует подготовке двигательного аппарата к выполнению более сложных танцевальных комбинаций.

Раздел «Основы народного танца» предполагает изучение богатства лексики, разнообразную манеру исполнения танцев разных народов, многочисленные виды русского народного танца: хороводы, переплясы, пляски, кадрили. Его цель – дать широкое представление о народном танце, одним из наиболее распространенных и давних видов творчества любого народа. Использование различных танцев позволяет развивать координацию рук, ног и головы.

Народные танцы можно интерпретировать, приближая их к детской тематике, обобщая элементы танца темами, заимствованными из сюжетов сказочного или бытового характера, из детских игр. В процессе обучения, учащиеся изучают не только фольклорные первоисточники (обрядовые, ритуальные, бытовые пляски), но и знакомятся с народными танцами в сценической обработке. Особая роль принадлежит изучению танцев нашего региона – Сибири.

Раздел «Современный бальный танец» представлен в программе в более широком объеме, поскольку изучение его является наиболее общедоступной формой приобщения школьников к хореографии. В основу раздела «Современный бальный танец» положены отечественная бальная хореография, танцы исторического наследия, а также популярные зарубежные бальные танцы – европейские и латиноамериканские.

Задачи раздела: дать представление о стилистических особенностях и манере исполнения историко-бытовых и современных бальных танцев различных эпох; научить понимать характер исполнения танца, определяемый особенностью костюма; развивать навыки самостоятельной работы по композиции и постановке танцев; формировать культуру общения партнеров, поведения на тренировках и соревнованиях. Содержание программы этого раздела дает возможность учащимся на собственной практике, сопоставляя, сравнивая, получить тот запас знаний, умений и навыков, которые помогут им в дальнейшем самостоятельно разбираться в искусстве хореографии.

Раздел «Модерн-джаз танец» является синтезированной дисциплиной хореографической специализации. «Модерн-джаз танец» изучается как основной вид танца на современной эстраде.

Задачами раздела являются: познакомить с танцевальной техникой, изучить основные стили, направления, школы танцев модерн, джаза, степа, рэп; освоить особенности манеры исполнения, внутреннего эмоционального характера каждого из направлений изучаемых танцев; достигать максимальное эмоциональное «раскрытие» учащихся; закреплять пройден-

ный материал на основе собственной сочинительской работы учащихся, развивать импровизационные способности.

В данном разделе программы лежат принципы пластического интонирования, под которыми мы подразумеваем первоначальное движение, возникающее спонтанно под воздействием музыки. Содержание раздела «Модерн-джаз танец» может постоянно изменяться, пополняться новыми знаниями на семинарах, в творческом общении с педагогами, коллективами, работающими в этом направлении, из разных источников информации.

Материал, указанный в программе, по усмотрению педагога дополнительного образования, может заменяться другим, аналогичным по степени трудности без нарушения ее целостности и соотношения тренировочных занятий с разучиванием бальных танцев разных стилистических групп. Из предложенных танцев педагог дополнительного образования выбирает те, которые связаны с тематическими задачами года и возможностями коллектива. В репертуарном списке педагог дополнительного образования может выбрать танцы, доступные для усвоения учащимися (примерно 3-4 в год).

Возрастные и индивидуальные особенности учащихся 6-10 лет

Меняется социальная позиция ребенка - он становится учащимся. Появляются две линии развития отношений: «ребенок - близкий взрослый» и «ребенок - социальный взрослый». Активно развиваются логическое и теоретическое мышление, способность к самоконтролю. Ведущая деятельность в этом возрасте становится учебная, направленная на овладение универсальными способами действий в системе научных понятий. Ребенок учится планировать и выстраивать свою учебную деятельность самостоятельно.

Возрастные и индивидуальные особенности учащихся 11-13 лет

У учащихся возрастает значение коллектива, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Они стремятся завоевать авторитет в глазах сверстников, занять достойное место в коллективе. Ярко проявляется стремление к самостоятельности и независимости, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Внимание учащихся этого возраста становится избирательным: интересные дела, занятия увлекают их, они могут сосредотачиваться долго на одном материале, интересуются новым, необычным.

Возрастные и индивидуальные особенности учащихся 14-18 лет

Происходит социальное самоопределение, активное включение в общественную жизнь, формирование духовных качеств гражданина. Фон настроения становится более устойчивым по сравнению с ранним подростковым возрастом, эмоциональные реакции - более дифференцированными. Повышенная познавательная и творческая активность. Учащиеся стремятся узнать что-то новое, чему-либо научиться, причем делать все по-настоящему, профессионально, как взрослые. Стремятся к признанию своей индивидуальности, способа выражения, своеобразия, самобытности, оригинальности, их права чем-то выделяться из общей массы взрослых.

Цель: гармоничное развитие личности учащегося в хореографической деятельности.

Задачи:

1. Развивать ценностное отношение к «Человеку. Творчеству»: культура тела, основы здорового образа жизни, основы эстетической культуры, работоспособность, адекватность самооценки, коллективизм, ответственность и дисциплина, самоопределение в профессии.
2. Формировать у учащихся общий кругозор в предметной области: история и жанры хореографии, стили танца, особенности хореографического костюма и грима.

Дать систему специальных знаний: названия базовых элементов классического экзерсиса и хореографических и пространственных понятий, позиций рук, положений корпуса, физиологических основ танцевальных элементов.

3. Развивать у учащихся общие интеллектуальные способности: быстрота мышления, устойчивость внимания, память; специальные способности: базовые музыкальные способности (чувство ритма, музыкальная память), артистичность, чувства «позы» и «ансамбля», выразительность и красота движений, способности к танцевальной импровизации; общие и специальные физические способности: пластичность движений, партерный класс, координация,

пространственная ориентация, прыгучесть, способность к многократному повторению движений.

Укреплять мышечный аппарат корпуса и ног.

Формировать специальные умения и навыки: элементы классического экзерсиса и актерского мастерства, техника выполнения танцевальных движений, основы акробатики, техника правильного дыхания.

Планируемые результаты

Формирование позитивных отношений ребенка к ценностям «Человек» и «Творчество»: основы здорового образа жизни, гигиена танца; правила питания и питья, режим дня танцора; культура тела; работоспособность, адекватность самооценки, коллективизм, ответственность и дисциплина; сценическая и зрительская культура, потребность в творческом самовыражении, художественный вкус, эстетическое отношение к окружающему миру, эмоциональность, любовь к искусству.

Учащиеся будут знать: жанры хореографии, стили танца, особенности хореографического костюма и грима; названия базовых элементов классического экзерсиса и хореографических и пространственных понятий, позиций рук, положений корпуса, физиологических основ танцевальных элементов.

Учащиеся будут уметь: соблюдать правила охраны труда и правила поведения на занятиях и концертах; выполнять элементы классического экзерсиса и движения разных танцевальных стилей.

Учащиеся будут иметь опыт: подготовки хореографических постановок, участия в конкурсах, концертной деятельности.

Учащиеся будут иметь положительную динамику в развитии: общих и специальных физических способностей, специальных (хореографических) способностей.

При освоении программы «Хореография» осуществляется промежуточная аттестация учащихся и аттестация по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы:

№ п/п	Критерии	Форма аттестации	Год обучения	Периодичность проведения	Механизм отслеживания	Содержание оценки
1	Предметные компетенции	Промежуточная 1	1	Третья декада декабря	Двигательный тест, определяющий хореографические особенности учащихся (Приложение 1)	*Критерии оценки двигательных тестов для учащихся 1 и 2 гг. обучения:* 1. Артистичен на сцене. 2. Правильно слышит музыкальный аккомпанемент. 3. Уверенно исполняет танцевальные комбинации. 4. Держит контакт с танцевальным коллективом. 5. Исполнение эмоционально и выразительно. *3, 4, 5 гг. обучения:* 1. Артистичен на сцене. 2. Правильно слы-
		Промежуточная 2	1	Третья декада мая		
		Промежуточная 3	2	Третья декада декабря		
		Промежуточная 4	2	Третья декада мая		
		Промежуточная 5	3	Третья декада декабря		
		Промежуточная 6	3	Третья декада мая		
		Промежуточная 7	4	Третья декада декабря		
		Промежуточная 8	4	Третья декада мая		
		Промежуточная 9	5	Третья декада декабря		
		Промежуточная 10	5	Третья декада мая		
		Промежуточная 11	6	Третья декада декабря		
		Промежуточная 12	6	Третья декада мая		

		Промежуточная 13	7	Третья декада декабря		шит музыкальный аккомпанемент. 3. Уверенно исполняет танцевальные комбинации. 4. Ориентируется в заданном танцевальном пространстве. 5. Владеет танцевальной терминологией. *6, 7, 8, 9 гг. обучения:* 1. Артистичен на сцене. 2. Владеет искусством импровизации. 3. Уверенно исполняет сочетание нескольких танцевальных комбинаций 4. Ориентируется в заданном танцевальном пространстве. 5. Владеет танцевальной терминологией. Высокий уровень (ВУ) - соблюдение 5 критериев. Средний уровень (СУ) - соблюдение 3-4 критериев. Низкий уровень (НУ) - соблюдение 1-2 критериев
		Промежуточная 14	7	Третья декада мая		
		Промежуточная 15	8	Третья декада декабря		
		Промежуточная 16	8	Третья декада мая		
		Промежуточная 17	9	Третья декада декабря		
		Итоговая	9	Третья декада мая		

Принципы образования: сознательность и доступность; связь теории с практикой; систематичность и последовательность; активность и прочность; учет возрастных и индивидуальных особенностей.

Направленность – художественная.

Образовательная область – интеграция: искусство, основы духовно-нравственной культуры народов России.

Образовательный уровень – освоение.

Уровень усвоения – углубленный.

Ориентация содержания – практическая.

Характер освоения – развивающий, оздоровительный, профориентационный.

Адресат – учащиеся 6-18 лет.

Срок освоения – долгосрочная, 9 лет (программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время).

Объем программы – 1224 ч., в т.ч. 1 г.об. – 72 ч.; 2 - 9 гг.об. – по 144 ч.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: 1 г.об. 1 занятие в неделю; 2 – 9 гг.об. – 2 занятия в неделю.

Длительность одного занятия – 2ч (80 мин).

Количество учащихся в объединении –15-20.

Принципы комплектования объединения: прием в объединение всех желающих детей (в том числе с ОВЗ и дети-инвалиды) без специального отбора с регистрацией в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Иркутской области».

По окончании обучения учащиеся получают свидетельство о дополнительном образовании в МАОУ ДО ЦДТ.

Содержание программы

1 год обучения

Цель: формирование у учащихся интереса к систематическим занятиям хореографии.

Задачи:

1. Развивать ценностное отношение к «Человеку. Творчеству»: гигиена танца, диета танцора, режим дня танцора, культура тела, сценическая и зрительская культура, коллективизм, терпение и усердие.
2. Начать формирование у учащихся общего кругозора в предметной области: жанры хореографии, стили танца, особенности хореографического костюма и грима.

Познакомить учащихся с понятийным словарем: названия базовых элементов классического экзерсиса и хореографических и пространственных понятий, позиций рук, положений корпуса, физиологических основ танцевальных элементов.

3. Начать развивать у учащихся:

- общие интеллектуальные способности (быстрота мышления, устойчивость внимания, память);
- специальные способности (чувства «позы» и «ансамбля», выразительность;
- базовые музыкальные способности (чувство ритма, музыкальная память),
- общие и специальные физические способности (пластичность движений, партерный класс, координация, пространственная ориентация, прыгучесть, способность к многократному повторению движений).

Укреплять мышечный аппарат корпуса и ног.

Начать формирование специальных умений и навыков: элементы классического экзерсиса, техника выполнения танцевальных движений, основы акробатики, техника правильного дыхания.

Планируемые результаты

Формирование позитивных отношений учащегося к ценностям «Человек» и «Творчество»: развитие ценностных отношений ребенка к своему здоровью, к младшим и слабым, нуждающимся в защите; формирование ценностного отношения к физкультуре; формирование положительной динамики в общефизической подготовке; воспитание целеустремленности, работоспособности, воли к победе, элементарных правил общения в паре, этики поведения.

Учащиеся будут знать: характер, выразительность исполняемых танцев; некоторые жанры хореографии, названия базовых элементов классического экзерсиса и хореографических и пространственных понятий, позиций рук, положений корпуса, физиологических основ танцевальных элементов.

Учащиеся будут уметь: соблюдать правила техники безопасности и правила поведения на занятиях и концертах; различать характер и темп музыки; строиться в колонну по одному, по два, по четыре на месте и в продвижении; выполнять движения:

полуприседания, танцевальный шаг с носка, одинарные и двойные притопы, боковые приставные шаги, тройные хлопки, переменные подскоки; выполнять элементы классического экзерсиса и движения.

Учащиеся будут иметь: положительную динамику в развитии общих и специальных физических способностей, специальных (хореографических) способностей.

Учащиеся будут иметь опыт: индивидуальной и групповой тренировки, техники правильного дыхания, техничности и технологичности выполнения специальных движений, участия в концертной деятельности.

Тема. Вводное занятие

Знакомство с программой. Режим занятий и самостоятельной работы. Правила охраны труда. Организационные вопросы. Знакомство детей.

Раздел 1. Ритмика

Знакомство с простейшими элементами музыкальной грамоты. Исполнение хлопками, притопами ритмических рисунков некоторых музыкальных произведений, включенных в программу первого класса. Овладение простейшими навыками координации движений. Развитие выворотности, правильной осанки, гибкости, музыкальности.

1. Элементы музыкальной грамоты.

Определение и передача в движении:

- характера музыки (веселый, грустный);
- темпа (медленный, быстрый);
- динамических оттенков (тихо, громко);
- куплетной формы (выступление, запев, припев);
- жанровой музыки (марш, песня, танец);
- метроритма (длинный, четверть шаг, восьмая-бег);
- пауз (четвертой, восьмой).

2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве: построение в колонну по одному, два; расход парами, четверками в движении и на месте; построение в круг, движение по кругу.

3. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: напряжение и расслабление мышц рук; сгибание кистей рук; сгибание кистей вниз, вперед, назад; поднимание рук вверх и опускание вниз; напряжение и расслабление мышц ног; вращение стопы: поднимание носком вверх, опускание вниз, отведение вправо, влево; наклоны повороты головы, круговые движения плечами.

4. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей:

- «играем в скакалку», «мяч», «сажаем картошку», «собираем ягоду»;
- проснулись – потянулись;
- движения в образах сказочных персонажей: Зайца, Лисы, Волка, Кота и Мышей и т.п.

Музыкальный материал: «Громче - тише» муз. Е. Туманян; «Чувство» муз. М. Глинки; «Вышивание» муз. Т. Островской; «Полька» муз. П. Чайковского; «Моя лошадка» муз. А.Гречанинова; «Посеяли девки лен» русская народная; «Пионерский марш» муз. М. Фрадкина; «Этюд» муз. Т. Ломова.

Раздел 2. Основы классического танца

Элементарные сведения о классическом танце как азбуке танца.

Классический танец – основа балетного спектакля. Постановка корпуса, ног, рук. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата. Выработка выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практика

Упражнения у станка (в выворотной позиции лицом к станку). Позиции ног – 1,2,3. Деми плие – полуприседание. Развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног. Изучается лицом к станку по 1-й, 2-й, 3-й позициям.

Батман тандю – вытягивание ноги в сторону, вперед и назад из 1-й, 3-й позиций. Движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивают силу и эластичность ног.

Деми рон де жамб пар тэр (ан деор и ан дедан) – круговое движение ноги по полу. Развивает подвижность тазобедренного сустава. Изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам: вперед в сторону, в сторону вперед, позднее – назад.

Батман релеве лян на 45° - медленное поднимание ноги. Развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге. Изучается: в сторону, позднее – вперед, держась одной рукой за станок.

Прыжки по 1-й и 6-й позициям. Подъем на полупальцах по 6-й и 1-й позициям. Движения рук. Пор де бра из подготовительного положения в позицию 1-ю, 3-ю, 1-ю и снова в подготовительное положение.

Раздел 3. Основы народного танца

Знакомство с основными позициями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов и движений на середине, развитие координации движений. В работе используется только первая прямая (6-я) позиция ног 1-я и 3-я свободные позиции. Позиции положения рук используются все.

Движение по кругу по одному и в парах на примере несложных игровых массовых танцев.

Рассказ о значении танца в жизни русского народа. Русский народный танец – часть национальной культуры русского народа. Связь русского народного танца с песней, обычаями, обрядами, бытом. Места, где проходили гулянья. Разнообразие народных игр, хороводов, плясок. Русские праздничные костюмы, их связь с бытом, танцами и природой. Традиции, сложившиеся в исполнении русского народного танца.

Практика

Основные положения рук:

1. Подготовительное.
2. Первое: руки на талии.
3. Второе: руки подняты на уровне груди, вперед, ладони повернуты слегка вверх.
4. Третье: руки раскрыты в стороны.
5. Четвертое: руки скрещены на уровне груди.

Положения рук в парных танцах:

1. Руки внизу.
2. Руки впереди.
3. Руки наверху.
4. Руки сзади.
5. Руки подняты в локтях и согнуты.
6. Под руки.
7. Одной рукой за талию.
8. Рука на плече.
9. На плечах друг друга.
10. Крест-накрест.
11. Левые руки перед собой, правые руки над головой.
12. Стоя лицом друг к другу, руки перекрещены, наверху, разведены стороны и т.д.

Все перечисленные положения рук в парах сохраняются при поворотах и вращениях в парах.

Открывание и закрывание рук:

1. Открывание и закрывание одной руки в сторону.
2. Открывание и закрывание обеих рук в сторону.
3. Открывание и закрывание одной руки.
4. Поочередное открывание и закрывание рук.
5. Поклоны и основные движения.

Элементы народных танцев подобраны по принципу постепенности освоения целых групп различных движений: лирических, дробных, кадрильных, плясовых:

1. Простой поклон на месте.
2. Простой поклон с продвижением вперед.
3. Одинарный притоп.
4. Тройной притоп.
5. Простой шаг вперед.
6. Шаг плавный, скользящий женский.
7. Переменный шаг вперед.
8. Быстрый шаг вперед.
9. Русский галоп.
10. Простая «ковырялочка»: носок, каблук.
11. Припадание по 6-й позиции в продвижении.
12. Подготовка к присядкам: приседание в 6-й позиции.
13. Подскоки.

Массовые танцы для детей: «Как у наших у ворот» (муз. народная); «Полянка» (муз. народная); «Пойду ль я, выйду ль я» (муз. народная); «Как пошли наши подружки» (танец-игра); «Плетень» (танец-игра).

Белорусский народный танец

Характер движений - мягкий, трамплинный.

Наиболее известными танцами в Белоруссии являются: «Лявониха», «Бульба», «Крыжачок», «Юрочка», «Лянок», «Метелица», «Жабка», «Закаблука» и др.

Элементы и движения танца «Крыжачок»:

1. Притопы одинарные.
2. Подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте.
3. Тройные подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции.
4. Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад.
5. Основной ход «Крыжачка».
6. Поочередное выбрасывание ног на каблук вперед.
7. Тройные притопы с поклоном.
8. Присядка на двух ногах по 1-й прямой позиции с продвижением из стороны в сторону и выносом ноги вперед на каблук, с продвижением вперед, назад, в сторону.

Литовский народный танец

По своему характеру литовские танцы спокойны или сдержанно оживлены, просты и непосредственны. С начала и до конца танец исполняется либо плавно, степенно, либо весело без резких смен ритма. Отличительная черта литовских танцев – их продуманность построения, разнообразие и богатство фигур.

Распространены в Литве танцы, изображающих животных. С большим юмором и меткой наблюдательностью они передают характеры и особенности животных. Из этого цикла чаще всего исполняется танец «Окялио» (козлик).

Элементы танца «Козлик»:

1. Положения ног: а) 1-я прямая; б) 2-я прямая; в) 4-я прямая.
2. Положения рук: а) 4-я позиция рук, кисти в обхват; б) кисти рук сжаты в кулачки с торчащими вперед указательными пальцами.

Движения танца «Козлик»:

1. Прогулка – простые шаги на приседания.
2. Перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением.
3. Прыжки из 1-й позиции во 2-ю и обратно.
4. «Бодание» - прыжки с перекрещенными ногами.
5. «Брыкание» - прыжки с выбрасыванием ног в сторону.
6. Прыжки с поджатыми ногами на месте с продвижением.

Движения «Литовской польки»:

1. Простые подскоки польки:
   а) на месте;
   б) вокруг себя;
   в) с продвижением вперед, назад, в сторону.
2. Простые подскоки с хлопками.
3. Простые подскоки в повороте парами под руки.
4. Галоп в сторону.

Раздел 4. Современный бальный танец

Учебно-тренировочная работа: связь элементов тренажера с разучиванием танцев. Азбука музыкального движения. Пластические упражнения в характере и темпе музыки. Танцевальный шаг с носка, с подскоком, на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком. Танцевальные шаги в образах различных животных, любимых героев мультфильмов – Зайца, Чебурашки, Кота Леопольда и т.д. Поклоны мальчиков и девочек.

Репертуар:

- «Танец с хлопками» - парный, построен на легком беге и хлопках.
- «Вару-вару» - парный, построен на боковом шаге в сторону и с поворотом; отведенные ноги вперед на носок, в сторону на каблуках. Авторская позиция. Хореография В. Кальнынь.
- «Приглашение» - парный танец, построенный на поклонах мальчика и девочки, простых шагах в повороте, подскоках, тройном притопе.
- «Как на тоненький ледок» - парный танец, построенный на переменном шаге, «ковырялочке» и простых притопах. Хореография Л. Шмидт.

Тема. Итоговое занятие

Рефлексия результатов учащихся за учебный год.

2-9 года обучения

Цель: гармоничное развитие личности учащегося в хореографической деятельности.

Задачи:

1. Развивать ценностное отношение к «Человеку. Творчеству»: культура тела, основы здорового образа жизни, основы эстетической культуры, работоспособность, адекватность самооценки, коллективизм, ответственность и дисциплина.
2. Расширять и систематизировать у учащихся знания в предметной области: история и жанры хореографии, стили танца, особенности хореографического костюма и грима.

Формировать у учащихся систему специальных знаний: названия базовых элементов классического экзерсиса и хореографических и пространственных понятий, позиций рук, положений корпуса, физиологических основ танцевальных элементов.

3. Продолжать развитие у учащихся общих интеллектуальных способностей: быстрота мышления, устойчивость внимания, память; специальных способностей: базовые музыкальные способности (чувство ритма, музыкальная память), артистичность, чувства «позы» и «ансамбля», выразительность и красота движений, способности к танцевальной импровизации; общих и специальных физических способностей: пластичность движений, партерный класс, координация, пространственная ориентация, прыгучесть, способность к многократному повторению движений.

Укреплять мышечный аппарат корпуса и ног.

Формировать и совершенствовать у учащихся специальные умения и навыки: элементы классического экзерсиса и актерского мастерства, техника выполнения танцевальных движений, основы акробатики, техника правильного дыхания.

Выявлять и оказывать педагогическую поддержку учащимся, проявляющим особые хореографические способности.

Планируемые результаты

Учащиеся будут иметь: положительное отношение к ценностям «Человек. Творчество»: сдержанность и благородство манер, осмысленное отношение к танцу как к художественному произведению, отражающему чувство и мысль, национальную специфику и соци-

альный характер, нравственная воспитанность (коллективизм, дисциплина, ответственность, трудолюбие, взаимопомощь, доброжелательность).

Учащиеся будут знать: основы хореографической культуры (стили танца, жанры).

Учащиеся будут уметь: выразительно и грамотно исполнять танец; осознанно подбирать выразительные отдельные элементы танца и музыки в передаче определенного содержания; самостоятельно оценивать хореографическое произведение.

Учащиеся будут иметь опыт: подготовки хореографических постановок, костюмов, участия в конкурсах, соревнованиях, концертной деятельности.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 2 г.об.

Учащиеся будут уметь: определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты; характер музыки (спокойный, торжественный), темп (умеренный); определять двухдольный и трехдольный размеры; передавать в движении сильную и слабую доли; выполнять подражательные движения, а также движения, передающие образы любимых героев мультфильмов; перестраиваться из круга в одну шеренгу, две, четыре и обратно; исполнять движения: шаг с подскоком, переменный шаг, попеременный вынос ноги вперед на носок и каблук, подскоки на двух ногах, двойной и тройной притопы, «ковырялочку», галоп, шаг польки и др.; выразительно исполнять программные танцы и игры.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 3 г.об.

Учащиеся будут знать: основные позиции бальных танцев: открытая, закрытая, променад и т.д.; *знать и выполнять* танцевально-тренировочные упражнения своего года обучения; правила грамотного исполнения бальных танцев; методику исполнения упражнений классического танца у станка и на середине зала;

Учащиеся будут уметь: определять структуру музыкального произведения, четырехдольный размер; ориентироваться в пространстве, перестраиваться в различные рисунки; импровизировать о характере и манере исполнения танцев, включенных в программу; правильно открывать и закрывать руки; создавать красивую осанку; ориентироваться в зале: соблюдать направление движения по линии танца, против линии танца.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 4 г.об.

Учащиеся будут знать: орнаментальные и игровые хороводы, отличительные особенности их исполнения; знать и владеть основными движениями русского народного танца, позициями в паре в отечественных и международных танцах.

Учащиеся будут понимать: характер бального танца, исполняемого в зале, на сцене, дома; *чувствовать* национальный характер, ритм.

Учащиеся будут уметь: правильно исполнять основные движения русского народного танца, уметь выполнять методику исполнения упражнений классического и народно-сценического танца у станка и на середине зала; определять соответствующую координацию и силовую нагрузку в исполнении танцевального программного материала.

Основы требования к знаниям и умениям учащихся 5 г.об.

Учащиеся будут знать: правила исполнения основных движений классического танца; правила исполнения движений народно-сценического танца; различные ритмы народных танцев Молдавии и Средней Азии, понимать стиль и характер движений; положение стопы, колена, бедра (открытое, закрытое); иметь представление о видах русской народной пляски; правила исполнения элементов бальных танцев; стремиться выразить в танце свое внутреннее состояние – задор, веселье, приветливость; обладать чувством стиля; основные позиции в паре европейских и латиноамериканских танцев; происхождение изучаемых танцев, выразительные средства хореографии.

Учащиеся будут уметь: правильно отвечать на вопросы о положении стопы, пятки и носка работающей ноги по отношению к опорной; исполнять движения в различных ритмах и темпах; самостоятельно станцевать простейший русский или любой национальный танец; ***владеть*** чувством позы.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 6 г.об.

Учащиеся будут знать: правила основных движений классического танца; отличительные особенности исполнения некоторых движений в области русского народного танца; программный материал по народно-сценическому танцу; позиции парных бальных танцев, разучиваемых на занятиях; законы общей координации тела, ног, рук, головы, закон равновесия.

Учащиеся будут уметь: выполнять сложные технические движения; владеть культурой движения рук; передать характер и манеру исполнения различных областей России; применять на практике представления о балансе, посыле корпуса и противодвижении корпуса.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 7 г.об.

Учащиеся будут знать: закономерности правильной и быстрой смены поворотов корпуса в различные ракурсы; рисунок положения и уровней рук и ног, большие и маленькие позиции рук, позы классического танца; основы построения русской кадрили; основы овладения техникой джаз-танца; выразительные средства музыки и танца; жанры хореографии; технику овладения упражнениями джаз-танца у станка, материал современного джаза; понимать и интересоваться фольклором, народными танцами и костюмами, связывать характер танца с образом жизни народа, с окружающей природой; иметь понятие о композиционном плане танца, рисунке, хореографическом тексте, программе, либретто и т.д.

Учащиеся будут уметь: исполнять движения в характере музыки – четко, сильно, медленно, плавно; выполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность, движениями стопы; правильно исполнять экзерсис у станка; импровизировать национальный танец в быстром и медленном темпе; исполнять сложные движения, вращения, прыжки на середине зала; уметь грамотно и музыкально исполнять в классическом танце все основные движения у станка и на середине; передавать национальную выразительность движений и ритмов в современном бальном танце; самостоятельно составлять несложные композиции, подбирать соответствующую музыку; выражать в пластике общее содержание музыки, ее образные ассоциации;

Учащиеся будут владеть: основными навыками, требуемыми школой классического танца; навыками ансамблевого исполнения в народном сценическом танце.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 8 г.об.

Учащиеся будут знать: хореографическую азбуку школы классического танца; русский народный фольклор; сложные технические движения народно-сценического танца; характер каждого разучиваемого современного бального танца в отдельности, его технику; правила исполнения заносок, вращений, различных поворотов с ногой на 45° и 90° в классическом танце, совершенствовать танцевальную технику; методику последовательного изучения упражнений у станка в народно-сценическом танце; американскую технику джаз-танца.

Учащиеся будут уметь: сценически обработать классический танец; танцевать на середине простейшие танцевальные комбинации; определять новые разновидности русского танца; сочинять небольшие миниатюры, этюды; свободно импровизировать в новых молодежных стилях и направлениях; грамотно и выразительно выполнять движения.

Учащиеся будут владеть: навыками прыжков и вращений; манерой исполнения испанского танца, системой растяжки стретч, характером и особенностями исполнения классического традиционного джаза; техникой исполнения африканского джаза,

Учащиеся будут исполнять: изучаемый программный танцевальный материал; танцы, построенные на движениях разных жанров, стилей; иметь красивую осанку.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 9 г.об.

Учащиеся будут знать: хореографическую азбуку школы классического танца; русский народный фольклор; сложные технические движения народно-сценического танца; ха-

рактер каждого разучиваемого современного бального танца в отдельности, его технику; общую характеристику балетного театра.

Учащиеся будут уметь: танцевать на середине простые танцевальные комбинации; сценически обработать народный фольклор; определять новые разновидности русского танца; сочинять миниатюры, этюды; свободно импровизировать в новых молодежных стилях и направлениях; грамотно и выразительно выполнять движения.

Учащиеся будут владеть: манерой исполнения болгарского танца; системой растяжки стретч, характером и особенностями исполнения классического традиционного джаза.

Учащиеся будут исполнять: изучаемый программный танцевальный материал; танцы, построенные на движениях разных жанров, стилей.

2 год обучения

Тема. Вводное занятие

Особенности содержания программы на учебный год. Режим занятий и самостоятельной работы. Правила охраны труда.

Раздел 1. Ритмика

1. Элементы музыкальной грамоты.

Определение и передача в движении

- характера музыки (спокойный, торжественный);
- темпа (умеренный);
- метроритма (длительностей: половинной, цельной);
- размеров (2/3, 3/4);
- сильных и слабых долей;
- определение двухдольного и трехдольного размеров.

2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве:
   - положение в парах;
   - свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну;
   - построение из круга в одну шеренгу, в две, в четыре шеренги и обратное перестроение на месте, в продвижении.
3. Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц:
   - разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки);
   - напряжение и расслабление мышц шеи (наклоны головы);
   - напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса.
4. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей:
   - «веселые барабанщики»,
   - «конники», «неуклюжий медведь»,
   - «канатоходцы»,
   - «цирковые лошадки»,
   - «снежинки»,
   - «спортсмены: волейболисты, хоккеисты, лыжники» и т.д.

Движения в образах любимых героев мультфильмов: Чебурашки, Буратино, Винни-пуха, Зайца и Волка, Кваки-Задаваки и др.

Раздел 2. Основы классического танца

Повтор в более ускоренном темпе упражнений 1 г.об.

Изучение уровня подъема ног, например, положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), икры и колена. Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда. Координация ног, рук и головы в движении – таи релеве пар тэр. Прыжки с двух ног на две. Разные этапы прыжка (тан леве соте): подготовка к взлету, толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

Практика

Постановка корпуса.

Позиция ног – 1, 2, 3, 5-я. Позиция рук – 1, 2, 3-я (вначале изучаются на середине).

Деми плие в 1, 2, 3, 5-й позициях (вначале лицом к станку, позднее боком к станку, держась одной рукой). Музыкальный размер 3/4, темп – анданте.

Батман тандю с 1-й позиции, позднее – с 5-й позиции в сторону, вперед, позднее – назад. Затем из 5-й позиции в сторону, вперед, назад. Размер 2/4, темп – модерато.

Батман тандю с деми плие (с пур ле пье, пассэ пар тэр) – с 1-й позиции, позднее – с 5-й позиции (раздельно, слитно).

Батман тандю жете – натянутые движения с броском из 1-й позиции. Развивают упругость ног в воздухе, легкость и подвижность тазобедренного сустава. Изучаются стоя лицом к станку (в сторону 2-й позиции). Размер 2/4, характер четкий, темп – модерато.

Батман тандю пике – натянутой ноги колющий бросок.

Батман тандю жете - со сгибом подъема работающей ноги вверх и вниз.

Ралеве лян на 45°, 90° (стоя боком к станку). Размер 3/4, 4/4 по такту на движение и фиксацию положения, темп – модернато.

Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку в 1-й позиции. Прыжки разучиваются лицом к станку. Тан леве соте – по 1, 2, 5-й позициям.

Па эшаппе на 2-ю позицию.

Шанжман де пье.

Раздел 3. Основы народного танца

Разучивание элементов и движений русского народного танца. Правильное открытие и закрытие руки. Введение танцевальных комбинаций. Знакомство с истоками развития русского народного танца.

Разучивание элементов движений белорусских и эстонских танцев, несложных танцевальных комбинаций, этюдов с элементами украинского танца.

Основные движения русского танца:

1. Поклоны.
2. Простой шаг назад.
3. Переменный тройной шаг.
4. Переменный шаг с каблука.
5. Медленный русский ход.
6. Шаркающий шаг.
7. Мужской шаг с каблука.
8. «Елочка».
9. Припадание по третьей позиции.
10. Тройные переступания.
11. Переступания с выносом ноги на каблук.
12. Присядка вперед по 6-й позиции с выносом ноги на каблук.
13. «Мячик» - с одинарным хлопком впереди.
14. Быстрый бег в ритмическом разнообразии.

Массовые танцы: «Где был, Ивушка» (музыка народная). «Ой, вставала я ранешенько» (музыка народная). «Котик и козлик» (музыка В. Тиличеевой). «Выйду ль я на реченьку» (музыка народная). «Как на тоненький ледок» (музыка народная). «Ворон» (танец-игра) – русская народная прибаутка.

Белорусский народный танец

Движения танца «Бульба»:

1. Подскоки с тройным переступанием на месте и с продвижением.
2. Подскоки на полупальцах по 6-й позиции с поворотом корпуса вправо и влево.
3. Боковые шаги в сторону с притопом и в повороте.
4. Удары в пол левой ногой, имитирующие копку картофеля.
5. Движения рук, связанные с посадкой картофеля, и тройные переступания ногами.

Движения танца «Лявониха»:

1. Основной ход танца.

2. Боковой ход с отбивкой (галоп) и хлопками.
3. Ход с отбивкой вперед.
4. Ход назад.
5. Притопы в три удара.
6. Присядка с подтягиванием ноги на носок по 6-й позиции.
7. Присядка с подниманием согнутой ноги вперед.
8. Присядка с ударом ногой вперед опорной.

Движения танца «Топотуха»:

1. Основной ход с вынесением ноги на каблук и тройным переступанием.
2. Покачивание плечами на каждую четверть такта.
3. Приседание на ногу по 6-й позиции с последующим ударом в пол.
4. Подскоки на полупальцах по 6-й позиции с отведением согнутой ноги в сторону и поворотом корпуса.
5. Простые дробные выстукивания.
6. Соскоки по 6-й позиции с ударом в пол в сочетании с легким бегом.
7. «Присюды» - поочередное покачивание на ногах в 4-й прямой позиции.

Эстонский танец

Парные эстонские танцы чаще всего имеют несложную двухчастную форму, иногда встречаются танцы трехчастные, более сложные по своему построению

По характеру исполнения эстонские танцы или степенные, или оживленные, но всегда спокойные. Движения в них собранные.

Примеры эстонских танцев: «Йоксу-полка», «Ямая-лабаялг», «Тульяк», «Инглизка» и др. Наиболее характерное движение фигур – подскоки и переступания в сочетании с легким бегом.

Элементы эстонского танца:

1. Положения рук.
2. Расположение танцующих и положения рук в парных танцах.

Движения танца «Йоксу-полька»:

1. Беглые шаги и подскок.
2. Переступания с подскоком и поворотом.
3. Переходы в паре, простые шаги с подскоком.
4. Вращение на подскоках в паре.

Движения танца «Иглизка»:

1. Простой ход с носка на полупальцах.
2. Соскок по 6-й позиции с вынесением рабочей ноги вперед и подскоком на опорной.
3. Соскоки по 6-й позиции с поворотом и в сочетании с «ковырялочкой».
4. Поочередное вынесение ног вперед в сочетании с легким бегом.

Украинский народный танец

Танцы и игры, связанные с временами года. Весенние – «Веснянки», летние – «Зеленый шум», «Заинька», «Лисанька», осенние – «Ходит гарбуз по городу», «Перепилко», зимние – «Метелица». Эти танцевальные игры близки к хороводному типу, художественные образы взяты из окружающей природы, по характеру исполнения они различны.

Танцы «Бондарь», «Шевчик», «Кравчик» построены на трудовых движениях, свойственных каждой из этих профессий.

Исполнение женских и мужских танцев резко отличаются друг от друга. Женские - лиричные, мужские отличаются динамикой исполнения, широтой движений, большими прыжками и вращениями.

Элементы украинского народного танца:

1. Позиции и положения ног.
2. Позиции и положения рук.
3. Положения рук в парном массовом танце.
4. Подготовка к началу движения.

5. Простые поклоны на месте без рук и с руками.
6. Притоп.
7. «Веревочка».
8. «Дорожка проста» (припадания).
9. «Дорожка плетена» (припадание в перемещенном положении).
10. «Выхилясник» («ковырялочка»).
11. «Бегунец».
12. «Голубец» на месте и с продвижением.

Раздел 4. Современный бальный танец

Учебно-тренировочная работа. Изменение темпа движения. Различные перестроения. Обход одним партнером другого, смена места с поворотом лицом друг к другу. Пластические упражнения включают в себя координацию движений рук, корпуса, ног и головы от простых к более сложным. Танцевальные импровизации в образах Буратино, Мальвины, Кузнечика.

Элементы историко-бытового танца: на марше, поклоны и реверанс, па галопа по 6-й позиции, па польки по 6-й позиции.

Репертуар:

- «Берлинская полька» - парный танец, построенный на шаге польки, хлопка в ладоши.
- «Чебурашка» - парный танец, построенный на движениях: основной шаг (походка Крокодила Гены), «неваляшка», «гармошка», припадание, «футбол», «проказник», «дразнилка». Хореография А.Н. Беликовой.
- «Полянка» - парный русский танец, построенный на тройном ходе вперед и повороте, притопах, приплясе. Хореография С. Чудинова.
- «Падеграс» - парный танец, построенный на шагах в сторону и вперед с выведением ноги на носок. Хореография Е. Иванова.

Тема. Итоговое занятие

Рефлексия результатов учащихся за учебный год.

3 год обучения

Тема. Вводное занятие

Знакомство с особенностями содержания программы и организацией обучения в текущем учебном году. Правила охраны труда.

Раздел 1. Ритмика

1. Элементы музыкальной грамоты.
   Определение к передаче в движении:
   – структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза);
   – формы (двухчастная, трехчастная);
   – размеры 4/4;
   – репризы.
2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Перестроение группы из круга в квадрат. Перестроение из круга врассыпную и снова в круг. Построение двух концентрических кругов: «воротца», «звездочка», «карусель», «змейка». Движение в колонну по одному из углов по диагонали с переходом в центре через одного. Перестроение в парах: обход одним партнером и одной пары другой.
3. Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц в сочетании с танцевально-тренировочными.
4. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей: «ветерок и ветер», «разведка», «на речке», «клоуны», «жонглеры», «кузнецы», ритмическая игра «вопрос-ответ», «под дождем», «трусливый заяц», хитрая лиса», «Антошка», «Львенок и Черепаха» и т.д.
   Танцевальная импровизация на музыку, выбранную педагогом.

Раздел 2. Основы классического танца

Основные правила движений у станка. Понятие о поворотах ан деор и ан дедан. Эпольман. Эстетика, логика и техника смены эпольман (круазе, эффассе). Законы и эстетика равновесия в позах классического танца. Закономерности координации движений рук и головы в пор де бра.

Практика.

Гранд плие по 1, 2, 5-й позициям. Размер 2/4, темп – анданте.

Батман тандю с 5-й позиции во всех направлениях. С затактовым построением. Дополнительно изучаются: положение ноги сюрле ку де пье – «обхватное» (развивает выворотность и подвижность ноги), «условное» - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной.

Батман фраппе – сильное ударяющее движение (развивает силу ног, ловкость, быстроту и подвижность колена), изучается лицом к станку вначале в сторону с выносом в пол, затем вперед и позднее назад.

Позы классического танца изучаются на середине зала:

поза круазе;

поза эффасе (с ногой на полу);

па курю – мелкий на полупальцах.

Движения исполняются шестнадцатыми. Размер 4/4, 2/4, 3/4. Характер легкий, живой.

Раздел 3. Основы народного танца

Знакомство с основным жанром русского народного танца – хороводом, его видами, жанрами. Игровые хороводы. Основные фигуры хороводов, местные особенности исполнения.

Основные жанры – хоровод, пляска, кадриль. Характеристика и определение хороводов: вечерошние, игровые, круговые, узорчатые. Примеры хороводов по видам (на усмотрение педагога).

Положение рук в групповых танцах. В русских танцах исполнители держатся за руки или за платочки, образуя разнообразные построения, называемые фигурами.

Изучение элементов и движений украинского, татарского и итальянского танцев.

Разучивание фигур: «круг», «звездочка», «карусель или «большая звездочка», «корзиночка», «цепочка», «два круга рядом», «круг в круге», «восьмерка», «улитка», «змейка», «колонна», «стенка», «пускать стрелу», «гребень», «полумесяц».

Основные положения рук с платочком:

1. Переводы в различные основные положения.
2. Обращения с платочком.

Основные движения:

1. Медленный русский ход с открыванием ноги вперед.
2. Гармошка.
3. Маятник.
4. Притопы – удары всей стопой в пол: на сильную долю, на слабую долю, двумя ногами («печатка»).
5. «Гармошка».
6. «Молоточки».
7. Русские переборы.
8. «Ковырялочка» с подскоком.
9. Просто ключ на переступаниях.
10. Дробная дорожка каблуками.
11. Присядка в сторону на каблук.
12. Разножка на полу в стороны.
13. Простая «веревочка».
14. «Моталочка» на полупальцах с двух ног попеременно.
15. Хлопушка (одинарные хлопки и удары, акцентирующие в ладони, по бедру, по голенищу).
16. «Мячик» - с двумя и тремя ударами в ладоши.

17. Вращение на месте с припаданием по 3-й позицию.

Массовые танцы: «Ах вы, сени, мои сени» (музыка народная). «Светит месяц» (музыка народная). «На горе-то калина» (музыка народная). «Карусель» (музыка Д. Кабалевского). «Барыня» (пляска с притопами, музыка народная).

Игровые хороводы: «Хоровод в лесу» (муз. М. Иорданского, слова П. Найденовой). «Веретенце» (муз. народная; Сибирь). «Про попа» (муз. народная; Брянская область). «Гулял барин» (муз. народная; Калининская область).

Упражнения у станка

1. Пять открытых позиций ног, аналогичных позициям классического танца.
2. Подготовка к началу движения:
   а) движения руки;
   б) движения руки в координации с движением ноги;
3. Переводы ног из позиции в позицию.
4. Приседания по 1, 2, 3-й открытым позициям.
5. Приседания по прямым и открытым позициям с переводом ноги различными приемами.
6. Упражнения с напряженной стопой из 1-й позиции на каблук:
   а) с полуприседанием на опорной ноге;
   б) с полуприседанием в исходной позиции.
7. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону, назад.
8. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й, 5-й открытых позиций вперед, в сторону, назад.
9. Маленькие броски вперед, в сторону, назад по 1-й, 3-й, 5-й открытым позициям:
   а) с одним ударом стопой в пол через небольшое приседание;
   б) с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги;
   в) с полуприседанием на опорной ноге;
   г) с двойными бросками.
10. Скольжение работающей ноги по опорной. Подготовка к «веревочке».
11. Развертывание работающей ноги на 45° вперед, в сторону и назад на вытянутой ноге и на полуприседании.
12. Подготовка к чечетке. Мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе.
13. Опускание на колено на расстоянии стопы от опорной ноги.
14. Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку.

Движения к танцу «Гопак»:

1. «Бегунец» - стремительный бег вперед.
2. «Тынок» - перекресток из стороны в сторону с последующими двумя переступаниями на месте.
3. Низкие «голубцы» в сочетании с притопами.
4. «Присядка» с подниманием ноги вперед.
5. «Выхилясник с угинанием» - подскоки на опорной ноге, сгибая работающую ногу и резко выбрасывая ее вперед.
6. «Веревочка» - подскок с проскальзыванием на одной ноге, другую, согнутую в колене, перевести назад.
7. Притопы.
8. «Кружальце» - припадание в повороте.
9. Низкие «голубцы» и большой «тынок» с поворотом на полкруга.
10. Высокий «голубец».
11. «Метелочка».
12. «Подсечка».
13. «Ползунок».
14. Растяжка на полу.

Мужские движения танца «Гопак» могут быть упрощены на третьем году обучения и усложнены по мере развития и приобретения учащимися исполнительского мастерства.

Татарский народный танец

Величавость и плавность женского танца, энергичность и быстрый ритм движений мужского придают особый красочный колорит национальный по форме татарскому народному танцу.

Следует различать по характеру и манере исполнения танцы татар Поволжья и танцы крымских татар, которые пропитаны южным солнцем, ароматом садов и виноградников.

Элементы движения татарского танца народов Поволжья:

1. Положения рук.
2. Положения рук в парном танце.
3. Положения ног.
4. Основной женский ход.
5. Основной мужской ход.
6. «Кучеру» - боковой ход.
7. «Брма» - боковой ход.
8. «Змейка».
9. «Бишек» - подскоки с переступаниями.
10. «Челоштру» - подсечка.
11. Дробь с каблука – «тыпырдау».
12. Вращения.
13. Присядки.

Движения к крымско-татарскому массовому танцу «Хоран»:

1. Боковой ход с выносом ноги накрест и с последующим приставлением в 6-ю позицию.
2. Боковой ход с выносом накрест ноги на высоту 20 см в сочетании с простыми шагами.
3. Перескоки из стороны в сторону с ударом носка накрест сзади.
4. Беговой шаг с выносом ноги крестообразно вперед вправо-влево.

Движения к старинному крымско-татарскому танцу «Агыр ава-хайтарма»:

1. Шаги с комбинированным полуприседанием.
2. Полуприседание с наклоном корпуса.
3. Переменный ход.
4. Боковой ход с переступанием.
5. Зигзагообразный ход.
6. «Веревочка».
7. Крестообразное переступание.
8. Мужской ход с подскоком.

Итальянский сценический танец

Изучение итальянского сценического танца строится на движениях «тарантеллы». Исполнение этого танца требует высокой техники, яркой выразительности корпуса, четкой координации движений.

Мужской танец по движениям мало чем отличается от женского. Эмоциональный характер танца делает его доступным для детей. Координация движений в «тарантелле» близка к координации движений классического танца.

Элементы и движения танца «Тарантеллы»:

1. Положения рук в танце.
2. Положения ног.
3. Движения с тамбурином.
4. Скольжение носком вперед в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в полуприседании (на месте с продвижением назад).

5. Шаг с ударом носка по полу и одновременным подскоком на опорной ноге на месте и с продвижением назад.
6. Бег на месте и с продвижением вперед.
7. Перескоки с ноги на ногу.
8. Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене.
9. Подскоки в полуприседании на полупальцах по 3-й свободной позиции на месте и в повороте.
10. Соскок двумя ногами во 2-ю позицию с подниманием ноги перед собой накрест другой.
11. Маленькие броски с поочередными ударами носком и каблуком по полу.
12. Прыжок на одну ногу, вперед с одновременным откидыванием другой ноги, согнутой на 45° и 90°.

Поворот внутрь и наружу.

Раздел 4. Современный бальный танец

Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения. Понятия о такте и закате. Шаги с акцентом на «раз» по четыре и три шага. Вступление к маршу. Движение в колонне: по одному с разных сторон по диагонали; построение из одного круга в два концентрических.

Элементы историко-бытового танца:

Па дегаже – перенос с одной ноги на другую.
Па глиссе – одинарный скользящий шаг вперед.
Па полонеза вперед.
Па вальса.

Репертуар:

- «Сударушка» - парный танец, построенный на тройном ходе с ударом, боковых шагах, шаге-каблуке; «свеча» положение рук. Хореография Л.Тарасова.
- «Полонез». Основные движения: шаг полонеза, шаг глиссад. Соединение фигур из учебной программы.
- «Бульба». Белорусский танец, исполняется тройками. Хореография Л. Богатьковой.
- «Слоненок» - парный танец, построен на отведении ноги в сторону, на носок, подъем согнутой ноги вперед, броски ноги вперед, хлопки в ладоши, прыжки на двух ногах в повороте и на месте. Композиция свободная.

Тема. Итоговое занятие

Рефлексия результатов учащихся за учебный год.

4 год обучения

Тема. Вводное занятие

Знакомство с особенностями содержания программы и организацией обучения в текущем учебном году. Правила охраны труда.

Раздел 1. Основы классического танца

Обобщение полученных практических навыков и знаний. Типы координации по степени трудности. Рисунок положений уровней ног и рук, большие и маленькие позиции рук, позы классического танца. Последовательность и расклад движений на элементы. Типы прыжков (с двух ног на две, с одной на другую, с двух на одну и с одной на две).

Практика

Исполняются все пройденные элементы движений в различных комбинациях в более быстром темпе. Дополнительно изучаются:
деми плие по 4-й позиции;
гранд плие по 1, 2, 3, 5-й позиции, изучать лицом к станку, затем исполнять, держась за станок одной рукой;
батман тандю с 1-й и 5-й позиции по всем направлениям;
рон де жамб ан деор и ан дедан слитно;

батман фондю – носком по всем направлениям;
батман фраппе – вперед, в сторону, назад носком в пол;
релеве лян – во всех направлениях;
перегибы корпуса вперед, назад по 5-й позиции (держась одной рукой за станок);
релеве по 1,2 позициям на полупальцах;
гранд батман жете – вначале изучается лицом к палке, нога идет в сторону;
па ассамблее – собранный прыжок; вначале изучается лицом к станку;
музыкальны размер 4/4, исполняется как один такт;
па де буре с переменой ног (стоя лицом к станку); размер 2/4, темп – модерато.

Упражнения в середине:
гранд плие по 1, 2, 5-й позициям;
батман тандю по 1-й позиции вперед и в сторону. Позы классического танца с ногой на 45°, 1-й арабеск (носком в пол). Музыкальный размер 3 / 4, темп адажио.

Раздел 2. Основы народного танца

Знакомство с региональными особенностями исполнения хороводов. Примеры орнаментальных или узорчатых хороводов различных местностей России. Продолжается дальнейшее изучение более сложных элементов и движений русского танца, требующих соответствующей координации исполнения и силовой нагрузки.

Активнее работают руки, добавляются перегибания корпуса, полуповороты.

Изучение более сложных элементов у станка, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. На середине зала допускается построение несложных комбинаций на материале украинского и итальянского танцев. Увеличивается количество прыжков с одной ноги на другую и с двух на одну. Начинается изучение элементов марийского танца и танцев народов Закарпатья.

Основные движения русского танца:

1. Поклоны обрядовые:
   - хороводный праздничный поклон женский;
   - мужской праздничный обрядовый поклон.
2. Веревочка двойная.
3. Простой ключ на подскоках.
4. Дробная дорожка на полупальцах.
5. Дроби:
   - дробь с подскоком;
   - тройные поочередные выстукивания;
   - в «Три ножки»;
   - в сочетании с полупальцами и переступанием.
6. «Голубец».
7. Присядка вперед на воздух и в сторону.
8. «Гусиный шаг».
9. «Подбивка».
10. Хлопушечный ключ.
11. «Хлопушки» скользящие: в ладоши, по бедру, по голенищу, по подошве.
12. Вращение по 2-й и 4-й позиции на месте.
13. Молоточки с поворотом.
14. Вращение по диагонали, переступаниями, быстрым бегом.

Местные особенности исполнения орнаментальных хороводов

Север России – «Ходечи», «Корзиночка» (Архангельская область)
Средняя полоса России – «Стоит кузня» (Рязанская область)
Юг России – «С поясами», «Петелька» (Курская область)
Юго-Запад России – «Заплетися плетень» (Брянская область)
Сибирь – «Ты не стой, молодец», «Ой, во лугах», «Я по бережку похаживала»

Упражнения у станка:

1. Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой.
2. Скольжение стопой по полу с одновременным опусканием с полупальцев на всю опорную стопу опорной ноги.
3. Маленькие броски (различные виды).
4. Круговые скольжения по полу:
   - носком с остановкой в сторону или назад;
   - ребром каблука.
5. Перевороты стопы:
   - одинарные;
   - двойные.
6. Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45°.
7. Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
8. Развертывание ноги на 90° с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад (плавные и резкие).
9. Подготовка к «чечетке» в открытом положении вперед, в сторону и назад.
10. Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги:
    - на ногу, открытую на носок;
    - с шага;
    - с прыжка.
11. Маленькие броски работающей ноги с щиколотки опорной («веер») с вытянутой стопой.
12. Подготовка к «качалке» и «качалка».
13. Выстукивания поочередные каблуками и полупальцами по 1-й позиции.
14. Растяжка по 1-й позиции с перегибом корпуса.
15. Большие броски с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад.
16. Маленькие «голубцы» лицом к станку.
17. Присядки:
    - на полном приседании по 1-й позиции с поочередным открыванием ног вперед на каблук;
    - «мяч» лицом к станку.

Танцы Закарпатья

Жизнерадостные, полные своеобразного задора танцы Закарпатья имеют отличительные особенности, свои характерные движения, которых нет в других украинских танцах. Например, своеобразный пружинный шаг, ход переплетенными ногами, винтообразные движения, часто используются парные вращения и т.д., особенно интересны танцы: быстрая, искристая «Коломийка», забавная «Тропотянка», мужской массовый танец «Аркан».

Движения к танцу «Коломийка»:

1. Шаг с вывертом.
2. Мелкая тропинка.
3. Крученка.
4. Присядка – «кручений гайдук».
5. Плетенка.
6. Шаг на каблук.
7. «Выбиванец».
8. «Трясунка».
9. Присядка – «сверло» с выносом ноги на каблук.
10. «Гайдук» с прыжком.
11. Плетенка с подскоком.
12. Крутка с подскоком.

13. «Ползунок» с упором на одну ногу.

Танцы народов Поволжья

Марийский танец. Национальная особенность марийских танцев заключается в чрезвычайной плавности переходов от одних движений к другим, в мягкости, пластичности волнообразных движений рук. Вот вьются они вокруг корпуса немного выше талии, а затем девушка плавно переводит их то справа налево, то слева направо. Танцующие при движении почти не отрывают ног от пола, они плавно скользят, незаметно переходя с одной ноги на другую. Лексика марийского танца богата дробями, разнообразными по ритму.

Основные элементы и движения марийского танца:

1. Положения рук.
2. Положения ног.
3. Движения кистей (мужских, женских).
4. Горно-марийский основной ход.
5. Марийский плавный шаг.
6. Пружинистый шаг.
7. Боковой шаг накрест.
8. Переменный шаг с каблука.
9. Переменный шаг с удара.
10. Скользящий шаг в сторону.
11. Припадание на месте и в повороте.
12. «Елочка» и» гармошка».
13. Марийская дробь с каблука.
14. Дробь подушечкой стопы в сочетании с «голубцом».
15. Дробь с притопом.
16. Хлопушка простая и в повороте.
17. Прыжки с поджатыми ногами.
18. Присядка с поворотом.
19. Присядка – разножка.
20. Присядка с шагом.

Движения к старинному лирическому марийскому танцу:

1. Скользящий шаг.
2. «Гармошка».
3. «Гармошка» и «голубец».
4. Переменный шаг на пятках.
5. Скользящий шаг назад.
6. Повороты на месте.

Раздел 3. Современный бальный танец

Учебно-тренировочная работа. Музыкальные размеры ритмического фокстрота, медленного вальса и квадратной румбы. Ритмическая основа танца «Ча-ча-ча».

Элементы историко-бытового танца. Особенности стиля танца по 3-й позиции. Вальсовая «дорожка». Па полонеза вперед, назад. Современный бальный танец.

Особенности шага с каблука, опускание и подъем в медленном вальсе, наклоны, движение бедер в танце «Квадратная румба».

Репертуар:

- «Ритмический фокстрот». Начало изучения. Простейшая форма на музыку фокс-марша (т.е. шаги выполняются на каждую музыкальную долю. Четвертые повороты, пивот-поворот (правый, левый).
- Медленный вальс. Начало изучения. Перемена с правой и левой ноги, правый поворот, левый поворот.
- «Квадратная румба». Правый и левый квадрат, полуквадрат, разрыв, правый поворот, с сольным поворотом партнерши.

- «Ча-ча-ча». Начало изучения: «чек», рука к руке, повороты на месте, плечо к плечу, поворот под рукой направо у партнерши.
- «Краковяк» - построен на па де баске, шагах, «голубцах», тройном притопе, па вальса. Хореография Н. Говликовского.
- «Йоксу-полька» - эстонский танец, парный, построен на беге с подскоком и парном вращении.

Тема. Итоговое занятие

Рефлексия результатов учащихся за учебный год.

5 год обучения

Тема. Вводное занятие

Знакомство с особенностями содержания программы и организацией обучения в текущем учебном году. Правила охраны труда.

Раздел 1. Основы классического танца

Применение музыкальных, темповых обозначений по классическому танцу на практике: адажио – медленно, виво – живо, ленто – протяжно, анданте – не спеша, аллегро – скоро.

Повтор упражнений в более ускоренном темпе. Изучение уровня подъема ног, добавление полупальцев опорной стопы. Изучение типов прыжков.

Практика

Усложнение различных комбинаций у станка.

Дополнительно:

Батман дубль фраппе – движений с двойным ударом; размер 2/4, четкий, два такта на движение;

Батман девелоппе – разворачивающееся движение; размер 3/4, 4/4, адажио, характер плавный, связный.

Упражнения на середине.

Исполняются упражнения, изученные у станка, кроме батмана фондю, батмана фраппе.

Пор де бра 1-е, 2-е, 3-е, 4-е. Развивает танцевальную координацию и чувство позы. Размер 3/4, темп – анданте.

Па ассамблее – с открытием ноги в сторону и вперед (маленькое).

Раздел 2. Основы народного танца

Увеличение количества технически сложных движений русского танца. Работа над характером и манерой исполнения, местными особенностями некоторых элементов русского народного танца. Знакомство с основным жанром русского народного танца – пляской, с ее отличительными особенностями. История развития пляски. Отличие ее исполнения от хоровода. Импровизация – характерная черта русской пляски. Образ русского человека в пляске.

Продолжение изучения новых элементов у станка и на середине зала. Увеличение количества элементов парного танца, развивающих навыки общения с партнером. Продолжение изучения элементов украинского, белорусского, итальянского танцев. Составление более трудных комбинаций и небольших композиций.

Практика

Основные фигуры групповых плясок:

1. «Звездочка».
2. Шен («перехватка»).
3. «Карусель».
4. «Челнок».
5. «Ручеек».
6. «Волна» и т.д.

Виды русской народной пляски: одиночная мужская и женская; парная; перепляс; массовый пляс; групповая пляска (местные особенности исполнения).

Основные движения русской пляски:

1. Переменные шаги в сочетании с подскоками, дробями, «моталочкой».
2. Беговые ходы в сочетании с «молоточками», «голубцами», подбивкой.
3. «Моталочка» в сочетании с поворотом, «молоточками», «ковырялочка».
4. Веревочка простая и двойная, в сочетании с «ковырялочкой», ножницами, различными выстукиваниями.
5. Дроби в их ритмическом разнообразии.
6. Переборы простые и сложные.
7. Вращения:
   - дробный «ключ» в повороте;
   - молоточки с поворотом;
   - «ковырялочка» с поворотом;
   - с выниманием ноги вперед на каблук;
   - дробь с подскоком в повороте;
   - дробная дорожка в повороте;
   - хлопушка в повороте и т.д.
8. Хлопушечные танцевальные комбинации.
9. Использование различных присядок.
10. Трюки.

Местные особенности исполнения групповых плясок.

Примеры исполнения групповых плясок (фрагментов) различных областей России.

Север России: «Восьмерка» (Архангельская обл.), «Напарочка» (Вологодская обл.).

Северо-Запад России: «Метелица» (Ленинградская обл.).

Средняя полоса России: «Канитель» (Ярославская обл.), «У ворот», «Вятская топотуха» (Кировская обл.).

Запад России: «Гусачок» (Смоленская обл.).

Юг России: «Тимоня» (Курская обл.).

Юго–Запад России: «Орловская матаня».

Южное казачество: «Казачья плясовская-гулебная» (Ростовская обл.).

Урал: «Шестерка», «Топотушка».

Сибирь: «Подгорная» (Томская обл.), «Чиж» (Красноярский край), «Барыня с подныром» (Иркутская обл.).

Примеры групповых плясок могут быть даны по усмотрению педагога.

Упражнения у станка:

1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие, по 1, 2, 3, 4, 5-й открытым и прямым позициям.
2. Скольжение стопой по полу:
   - с поворотом ноги в закрытое положение в сторону;
   - так же с полуприседанием.
3. Маленькие сквозные броски по 1-й позиции со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.
4. Каблучные движения: вынесение ноги на каблук от щиколотки.
5. Круговое скольжение по полу:
   - ребром каблука около опорной ноги;
   - носком или ребром каблука по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад.
6. Подготовка к «веревочке» с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.
7. Раскрывание ноги на 90° с двойным ударом каблуком опорной ноги.
8. «Чечетка» с двумя мазками подушечкой работающей ноги с акцентом «от себя».

9. Большие броски полукругом по всей стопе.
10. «Голубец» в прямом положении лицом к станку.
11. Подготовка к штопору по 1-й позиции на полупальцах.

Молдавский народный танец

Молдавские народные танцы известны своим жизнерадостным характером и темпераментом: медленная «Хора», широкая «Молдовеняска», огненная «Сырба». В основном молдавские танцы массовые.

Элементы молдавского танца – подскоки, различные ходы, прыжки и вращения в сочетании со сложным движением рук и трудными ритмами в ногах.

Элементы молдавского танца:

1. Положения ног.
2. Положения рук в сольном и массовых танцах.
3. Ход с подскоком (на месте, с поворотом, с продвижением).
4. Бег (ноги отбрасываются назад).
5. Боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено.
6. Припадания (перекрестный ход) со сменой позиции спереди и сзади.
7. Ход на одну ногу с прыжком.
8. Боковой ход с каблука.
9. Выбросы ног крест-накрест с подскоком на одной ноге.
10. Шаг в сторону с выносом другой ноги наверх на 30° в перекрещенное положение.
11. Мелкие переступания на полупальцах ног на месте вокруг себя и с продвижением.
12. Шаг на ребро каблука с последующим соскоком.
13. Вращение в паре внутрь и наружу на подскоках.
14. Прыжок с поджатыми ногами.
15. Ключ молдавский (носок-каблук, носок-каблук разными ногами; соскок на две ноги и прыжок с поджатыми ногами).
16. Тройные переборы ногами.
17. Подъем девушки за талию на месте и с переносом.

Узбекский народный танец

Узбекский народный танец отличается от других танцев выразительными движениями рук, кистей, плеч и головы. Ведущую роль играют руки, которые придают танцу национальную выразительность, передают его характер и содержание. Танец юношей более строг. Предлагаемые движения исполняются девушками, юношами и являются необходимой базой танцевальной техники. Сопровождение исполняется на ударном инструменте (бубен).

Элементы узбекского танца:

1. Положения ног.
2. Положения рук.
3. Поклон.
4. Движение кистей рук:
   - сгибания и разгибания в запястьях;
   - с поворотом в запястья внутри и наружу;
   - щелчки пальцами;
   - хлопки в ладоши.
5. Движения рук:
   - плавные переводы рук в различные положения;
   - резкие акцентированные взмахи;
   - сгибания и разгибания от локтя;
   - волнообразные движения от плеча.
6. Движения плеч поочередные и одновременные:
   - вперед, назад;
   - короткие – вниз, вверх;

- круговые движения;
- быстрое движение-дрожание.

7. Движение головы из стороны в сторону.
8. Ходы:
   - шаг вперед с последующими скользящими шагами;
   - поочередные переступания (одна нога на полной стопе, другая на полупальцах).
9. Гармошка.
10. Опускание на колени.
11. Перегибания корпуса назад, стоя на одной ноге, другая вытянута вперед.

Казахский народный танец

В основе массовых казахских танцев лежат народные игры и состязания: танец джигитов, «Болбраун», «Келиншек» (молодушка). Для женского казахского танца характерны движения рук, плеч, головы. Взмах всей рукой и взмах кистью, свободное вращение кисти в то время, когда вся рука неподвижна, едва заметные повороты пальцев – таковы выразительные средства танца.

Элементы казахского народного танца:

1. Положения рук.
2. Движения рук:
   - раскрывание рук вперед, направляя ладони то вверх, то вниз;
   - круговые движения рук перед лицом;
   - вращения рук, скрещенных в запястье.
3. Переменный ход.
4. Боковой ход с одной ноги.
5. Комбинированный боковой ход с выносом ноги вперед на каблук.
6. Переплетающийся ход вперед.
7. Вращения и повороты на месте.
8. Мелкое переступание на месте.
9. Переступание на месте.
10. Мужской ход с подскоками.
11. Быстрый бег с соскоком по 6-й позиции в координации с движением руки.
12. «Качалка» на месте и в продвижении с выбросом ноги в сторону на 90°. Прыжки.

Раздел 3. Современный бальный танец

Учебно-тренировочная работа. Тактовые и затактовые вступления в танец (в медленном и быстром темпе). Пластические упражнения (специальная гимнастика). Характер движений в танцах «Рилио», «Самба», «Джайв».

Репертуар:

- «Рилио» построен на двойном шаге на месте, вперед и в повороте, движении «каблучки», сольных поворотах. Хореография А. Гинштейна.
- Ритмический фокстрот на музыку блюза, медленного и быстрого фокстрота. Дополнительно: спина-поворот для быстрого фокстрота и баланс, сольный поворот для блюза.
- «Медленный вальс». Повторение пройденного, закрепление навыков.

Дополнительно:

- «Виск», поступательное шассе из позиции променада, открытые перемены назад.
- «Ча-ча-ча». Закрепление навыков. Дополнительно: открытое основное движение, «веер», «хоккейная клюшка». Соединение фигур.
- «Джайв». Начало изучения. Основные движения, смена справа налево и наоборот, смена рук за спиной, звено. Несложная композиция.

Тема. Итоговое занятие

Рефлексия результатов учащихся за учебный год.

6 год обучения

Тема. Вводное занятие

Знакомство с особенностями содержания программы и организацией обучения в текущем учебном году. Правила охраны труда.

Раздел 1. Основы классического танца

Культура движения рук (выразительность). Закономерности переходов рук из одного положения в другое. Законы общей координации движения тела, ног, корпуса, головы и рук. Законы равновесия – эстетика и техника.

Практика

Весь пройденный материал исполняется в более разнообразных комбинациях. В упражнения вводятся маленькие позы: эфассе вперед и назад, повороты на двух ногах на 180°. Середина становится танцевальной.

Дополнительно: батман фраппе на 45°. Пти батман сюр ле ку де пье с акцентом вперед и назад. Ронд де жамб партер на деми плие. Батман фондю на 45°. Батман сотеню – носком в пол. Па купе на всю стопу, на полупальцы.

Упражнения на середине

Тан лие партер. Большие позы. Круазе и эфассе с подъемом ноги на 45° вперед и назад. Маленькое адажио из пройденных элементов.

Прыжки

Щанжман де пье (большое). Музыкальный размер 2/4. Па ассамблее маленькое и большое. Сиссон ферме (вперед) – прыжок с двух ног на одну. Тан леве – короткий, сильный прыжок трамплинного характера.

Па эшаппе с 1-й и 6-й позиций. Па жете.

Танцевальное движение на балансе развивает свободу и непринужденность, координацию всего тела. Позы 1 и 2-го арабесков.

Раздел 2. Основы народного танца

Продолжение изучения местных особенностей исполнения групповых плясок на примере Рязанской, Новгородской, Белгородской, Воронежской областей с обращением внимания на характер и манеру исполнения. Изучение сложных элементов русского танца. Техника исполнения прыжков, трюков, вращений, хлопушек и т.д. Работа над выразительностью создаваемого образа. Разучивание различных движений русской пляски и танцевальных комбинаций.

На примере рисунков, танцевальной лексики показать отличные особенности изучаемых народных танцев. Педагог, в зависимости от своих знаний и умений, выбирает предлагаемую в разделе программы народность, не нарушая целостность процесса обучения.

Для изучения на данном этапе предлагаются бурятский, калмыцкий, азербайджанский танец.

Местные особенности некоторых элементов народного танца:

1. Дроби:
   - «в две ноги», «в три ноги» (Курская обл.);
   - «перетопы» (Курская обл.);
   - «северная» (Архангельская обл.);
   - «семейская» (Забайкалье);
   - «пересек», «пересеки» (Белгородская обл.);
   - сибирская (Иркутская обл.);
   - дробные переступания (Воронежская обл.);
   - орловская дробная дорожка, синкопированная.
2. Ходы:
   - воронежский девичий ход;
   - ход «Смоленского гусачка»;
   - простые шаги в сочетании с дробью и игрой рук (Белгородская область);
   - курские шаги из танца «Тимоня»;
   - сибирские переборы;
   - бег с носка с подскоком по 6-й позиции (Рязанская обл.);
   - ход с каблучка с раскрытием рук в сторону от груди (Вологодская обл.);

- ход «ковырялочка» (Орловская обл.);
- калужский ход с работой бедер и рук.

Групповые танцы для разучивания: Белгородские «Трындырлюкалки». Секиринская плясовая (Рязанские обл.). «Тимоня» (Курская обл.). «У голубя золотая голова» (Воронежская обл.). «Смоленский гусачок». «Вологодская сударушка». «Ах вы, сени, мои сени» (Урал).

Упражнения у станка

К ранее изученным упражнениям у станка дополнительно предлагаются:

1. Маленькие броски: на присогнутых ногах с работой пятки опорной ноги.
2. Каблучные движения.
3. Подготовка к «чечетке»: с добавлением удара, с добавлением подскока на опорной ноге.
4. Низкие и высокие развороты ноги на 45°, 90°, развороты с наклоном корпуса вперед с перегибом назад.
5. Подготовка к «веревочке» в сочетании с двумя пристукиваниями, с добавлением прыжка.
6. Дробные выстукивания: всей стопы, в сочетании двух ритмов, каблучная дробь.
7. Змейка: двойные повороты стопы; в сочетании с ударом в пол, с добавлением прыжка.
8. Большие броски; с вытянутым и сокращенным подъемом; с увеличением размаха.

Бурятский народный танец

«Ехор» - массовый хоровод. Бурятские танцы в основном исполняются по кругу, пружиня ногами, несколько покачиваясь. Руки, сгибаясь в локтях, резко отбрасываются к плечам. Многие танцы сопровождаются песнями. Характерные хлопки в ладоши в сочетании с притопами, с подскоками и присядками.

Элементы бурятского народного танца:

1. Позиции ног.
2. Позиции и положения рук.
3. Движения кистей.
4. Движения головы и корпуса.
5. Движения плеч.

Основные движения к молодежному танцу «Ехор»:

1. Шаг вперед с подскоком.
2. Основной «ехор».
3. Присядка с хлопком.
4. Поворот в присядке.
5. Присядка в сторону.
6. Пружинный ход в сторону.
7. Боковые шаги в сторону с ударом.
8. Ход вперед с проскальзыванием на полупальцах.
9. Взмахи.
10. «Ехор» по диагонали со скольжением.
11. Ход назад с выбрасыванием ног вперед.

Азербайджанский народный танец

Азербайджанской хореографии свойственно большое различие между женскими и мужскими танцами и по характеру, и по самой сущности танцевальных движений.

Основой женского танца являются движения рук, плеч, головы. Эти движения плавные, сдержанные. На иной основе строятся азербайджанские мужские танцы. В этих танцах корпус и руки сравнительно неподвижны, а все внимание обращено на движения ног, которые очень разнообразны, технически сложны, даже виртуозны. Выполняются резко, энергично, темпераментно, в быстром темпе.

Элементы азербайджанского народного танца:

1. Позиция рук.
2. Положения рук.
3. Движения рук:
   - волнообразное;
   - вращение кистей рук (от себя);
   - повороты кистей рук ладонями вверх и вниз;
   - вздрагивание кистей рук;
   - перемена направлений рук.
4. Мужские движения:
   - обыгрывание папахи;
   - переводы рук вправо и влево;
   - «элчалмач» - хлопки ладонями;
   - Хлопки ладонью, лежащей поперек ладони другой руки;
   - хлопки с прищелкиванием.

Основные ходы и движения:

1. Простые шаги.
2. Переменный ход с каблука на низких полупальцах.
3. Мужской бег вперед с отбрасыванием ноги, согнутой в колене, назад.
4. Ход в подскоке шалахо.
5. Ход с вынесением свободной ноги на пятку.
6. Ход с легким приседанием.
7. Боковое движение – «хадардык яна» - вправо или влево путем перевода в сторону то пятки, то носка одной и другой ноги.
8. Движение женское «хардлык» - мелкие боковые шаги с переступанием одной ноги накрест другой.
9. Боковая присядка с отбрасыванием ноги от колена назад в сторону.

Калмыцкий народный танец

В основе народных танцев Калмыкии лежат народные игры и обряды. Движения в танцах часто имитирую повадки животных, птиц, растения. Распространен парный танец. Движения мужского и женского танца энергичны, стремительны, часто носят состязательный характер. Быстрые, четкие движения ног гармонично сочетаются с плавными движениями рук. Интересны и разнообразны позы. В основе предлагаемого материала лежит популярный танец Калмыкии «Ишкиндык», где мальчики, состязаясь, стараются превзойти друг друга в ловкости и сноровке. Подражая орлам, они. то будто парят в воздухе, то опускаются на земле, то снова взлетают.

Движения к калмыцкому танцу «Орлята»:

1. Ход вперед «Ишкиндыка».
2. Открытый мульджур – в положении орла перед взлетом.
3. «Кружение на месте».
4. Ход назад – «бичо гюр».
5. Выпад вперед со взмахами рук по сторонам.
6. Выпад вперед с ударами пяткой об пол и игрой одним плечом.
7. Прыжок «взлет орла».
8. Медленные и быстрые взмахи руками.
9. Ход в сторону «оксаген цокна» подряд и тройной притоп.
10. Переступание, перемена мест и тройной притоп.
11. Кружение в паре ходом в сторону «шарка-барка» с плавным сгибанием и разгибанием рук.
12. «Бичо гюр» с кругом свободной ногой.
13. Удар свободной ногой об пол, перескоки, двойной «хавчур» с продвижением назад.

14. Бег вперед и тройной притоп с продвижением.
15. Закрытый «мульджур» с замахом.
16. Холькур (вертикальное движение плеч) с кружением на месте.
17. «Чонкур» с двойным «хавчуром».
18. Шаги накрест и «оксаген цокна».
19. Поворот-циркуль. Тряска плечами с переступанием с ноги на ногу.

Раздел 3. Современный бальный танец

Учебно-тренировочная работа. Пластические упражнения. Закономерности переноса с ноги на мягкие переходы. Последовательность мышечных ощущений в различных группах мышц. Работ над координацией движений.

Элементы историко-бытового танца: 1, 2, 3-й формы па шассе (по Н.П. Ивановскому); вальс по 3-й позиции.

Репертуар:

- «Русский танец», «Молодежная кадриль» - парный танец. Построен на простых шагах и притопах. Хореография В. Нигоф.
- «Чардаш» - парный танец. Построен на ходе чардаша: одинарном и двойном шаге вперед и назад, переступания на месте и с прыжком, сольных поворотах.
- «Быстрый фокстрот». Начало изучения: четвертые повороты, правый поворот, лок степ вперед и назад. Несложные композиции.
- «Медленный вальс». Закрепление навыков. Наружная перемена, левое корте.
- «Ча-ча-ча». Дополнительно: алемана, хип твист, три «ча-ча-ча». Несложная композиция.
- «Самба». Дополнительно: поступательное основное движение, ход на месте, боковой самба-ход, карта джака. Соединение фигур.
- «Джайв». Закрепление навыков пройденного материала. Дополнительно: балл чейвдж, американский спин, «стой-иди», хлыст с разделением. Соединение фигур. Несложные композиции.

Тема. Итоговое занятие

Рефлексия результатов учащихся за учебный год.

7 год обучения

Тема. Вводное занятие

Знакомство с особенностями содержания программы и организацией обучения в текущем учебном году. Правила охраны труда.

Раздел 1. Основы классического танца

Техника «форс» в прыжках и вращениях. Эстетика рисунка. Закономерность правильной и быстрой смены поворотов корпуса в различных ракурсах. В движениях у станка вводятся большие позы.

Критерий исполнительской деятельности (наличие логичности движения, грамотности, музыкальности, актерской выразительности). Выразительные средства музыки и танца (легато, стаккато, аччелерандо, диминуэндо).

Развитие силы ног и стопы путем изучения упражнений на полупальцах. Закрепление устойчивости на середине зала.

Качественное закрепление пройденного материала. Усложнение и разнообразие комбинаций у станка и на середине. Дополнительно: батман дубль фраппе, пти батман без акцента (затем с акцентом), батман ревеле лян на 90° по всем направлениям, батман девелоппе пассе по всем направлениям, гранд батман жете на 90° по всем направлениям (вперед, в сторону, назад).

Практика

Закрепляется пройденный материал. Дополнительно: батман фраппе на 45° на полупальцах в позах круазе и эфассе (затакт 1/8); батман фондю на 45° на полупальцах ронд де жамб ан лер (музыкальный размер), темп – модеретто); пассе во всех направлениях.

Упражнения на середине

Большие позы.круазе и эфассе с подъемом ноги на 45° и 90°.

Маленький пируэт сюр де пье по 2-й позиции. Музыкальный размер 2/4. Движение занимает 4 такта. Па купе. Сиссон уверте – открытый прыжок; изучается в сторону (носком в пол). Сиссон сампль – прыжок с двух ног на одну ногу и с одной на две.

Тан лие партер с перегибом корпуса. Музыкальный размер 4/4. Упражнение исполняется на 4 такта. Четыре арабеска на 45° и 90°. Батман тандю, жете, фондю, ревеле лян в позы эфассе и круазе. Адажио на пройденном материале. Па де буре с переменной ног, с окончанием в эпольман круазе и маленькие позы.

Прыжки. Сиссон уверт в сторону, вперед и назад с подъемом ног на 45°. Па де ша – прыжок ног вперед.

Большое па де ша может носить танцевальный характер и исполняться из стороны в сторону в сочетании с па де бурре. Сиссон в 1-й арабеск (сценическая форма).

Раздел 2. Основы народного танца

Дальнейшее развитие техники исполнения русских народных танцев. Усложняется ритмическая основа комбинаций, этюдов. Изучается техника исполнения прыжков, трюков, вращений на месте, по диагонали и по кругу. Начало изучения русской кадрили, форм построения.

Превращение одинокой кадрили в один из видов русской народной пляски. Огромное разнообразие манер исполнения кадрилей в различных местностях и областях России.

Знакомство со сценической обработкой фольклорного танца.

Деление кадрилей на группы по форме их построения:

а) квадратные (угловые или по углам);

б) линейные (двухрядные);

в) круговые.

Усложненные движения у станка и на середине зала в характере ранее изученных национальных танцев. Усложнение ритмической основы комбинаций, этапов. Убыстряется темп их исполнения. Движения объединяются в более сложные по композиции этюды. Особое внимание уделяется выразительности исполнения и донесения характера исполняемого танца. Развитие навыков ансамблевого исполнения технически насыщенных танцев. Элементы танцев, пройденных ранее, повторяются в более сложных сочетаниях. При необходимости изучаются более сложные элементы национальных танцев, пройденных ранее. По желанию педагога и учащихся, изучаются элементы албанского, польского, венгерского, грузинского народных танцев.

Практика

Местные особенности исполнения кадрили

Примеры исполнения кадрилей или фрагментов:

а) квадратные – «Карачанка» (Саратовская обл.), «Волховская кадриль»;

б) линейные – «Давыдковская кадриль» (Ярославская обл.), «Зеленгинская кадриль» (Астраханская обл.), «Подгорна» (Томская обл.);

в) круговые – «Курановская кадриль», «Похвистневская кадриль» (Куйбышевская обл.), «Галя» (Брянская обл.).

Примеры кадрилей могут быть даны и по усмотрению педагога.

Примеры фольклорных танцев:

«Сибирская крутуха»,

«Шуйская кадриль» (Ивановская обл.),

«Виноградье» (Омская обл.),

«Что во городе палата» (фрагмент свадебного обряда, девичник),

«Орловские святки»,

«У плетня» (Ростовская обл.),

«Гуляю, гуляю (Белгородская обл.),

«Подскажи, колечко» (обряд гадания),

«Веселуха-топотуха (Кировская обл.),
«Прялочка» (Омская обл.),
«Я из горенки во горенку ходила» (Красноярский край),
«Ножницы» (Забайкалье),
«Саратова» (Новосибирская обл.),
«Заиграевская восьмерка» («семейские Бурятии),
«Ух ты, венчик» (Алтайский край),
«Сидит дрема» (Новосибирская обл.),
«За морем синичка» (Кемеровская обл.)
«Со вьюном я хожу» (Алтайский край),
«Вечор девки» (Красноярский край),
«Ходит царь» (Кемеровская обл.).

Продолжение разучивания сложных движений и танцевальных комбинаций:

1. «Ползунок» вперед на каблуках и на воздух.
2. Хлопушка в комбинациях.
3. Комбинированные вращения:
   - с дробью;
   - с хлопушкой;
   - с присядкой;
   - с моталочкой.
4. «Веревочка» с переборами – тройная.
5. «Косичка».
6. «Ключи» - смешанные, комбинированные.
7. «Закладка» на месте.
8. Ползунок в стороны на каблуки.
9. Ползунок в сторону на воздух.
10. Хлопушки в комбинациях.
11. Прыжки с обеих ног:
    - разножка в воздухе;
    - с хлопком по подошве;
    - с ударом ладонями по голенищам;
    - с согнутыми вперед ногами («щучка»);
    - прыжок через ногу.
12. Дроби: разговорная с продвижением вперед; дробь мужская, комбинированная с хлопушками.
13. Вращения:
    - на двух каблуках;
    - на каблуках и полупальцах;
    - бег откидыванием ног назад (по кругу);
    - поворот-вращение с соскоком по 2-й и 5-й позициям в сочетании с «ножницами» (муж.)
14. Вращение в прыжке:
    - двойные повороты;
    - одинарный поворот в прыжке с поджатыми ногами, согнутыми спереди в свободном положении (муж.).
15. «Закладка» с продвижением в сторону (муж.).

Разучивание различных движений кадрильного характера и танцевальных комбинаций:

1. Сибирский кадрильный ход.
2. Танцевальные движения, встречающиеся в кадрилях Урала, Севера, Средней полосы и Юга России
3. Основные положения в паре, положения рук в парах, вращение в паре.

Занятия у станка

1. Полуприседание и полное приседание по всем позициям в различных характерах танца,
2. Упражнения на развитие подвижности стопы:
   - с работой пятки опорной ноги;
   - в сочетании с маленькими бросками;
   - в сочетании с ударными движениями;
   - в сочетании с каблучными движениями.
3. Каблучные движения с добавлением мазка подушечками.
4. Упражнения с ненапряженной стопой («чечетка»):
   - с переступанием на работающую ногу;
   - с подскоком на опорной ноге.
5. Круговые движения ногами по полу и по воздуху:
   - с поворотом пятки опорной ноги;
   - по полу каблуком;
   - по воздуху с вытянутым подъемом.
6. Низкие и высокие развороты в координации с движением руки.
7. Подготовка к «веревочке»:
   - с подъемом на полупальцах;
   - с добавлением прыжка.
8. Мягкое и резкое раскрывание ноги 90°.
9. Дробные выстукивания.
10. Большие броски:
    - с томбе купе;
    - с опусканием на колено.
11. Присядки:
    - с выносом двух ног в стороны;
    - с переходом с носков на каблуки;
    - с выносом ноги в сторону.
12. Полуприседание и полное приседание с наклоном и перегибами корпуса по всем позициям и в различных характерах.
13. Упражнения на развитие подвижности стопы в различных характерах.
14. Каблучные упражнения в сочетании с бросками, дробными выстукиваниями, «ковырялочкой».
15. Упражнения с ненапряженной стопой:
    - «веер» по воздуху с подскоками на опорной ноге;
    - с двойным мазком по полу с акцентом «от себя».

    Основной мужской ход.
16. «Отбианэ» - скользящий шаг с отбиванием подбивкой.
17. Вращение в паре.
18. Обвод девушки за руку.
19. Переходы.
20. Обертас» - растяжка назад в полном приседании.
21. Опускание на колено: с шага; с выпадом.

Венгерский народный танец

Венгерские народные танцы исключительно интересны своей ритмичностью, координацией танцевальных движений. Исполняются очень темпераментно: голова, руки, корпус, бедра – все живет в танце, а ноги ходят веретеном, поражая разнообразием и четкостью движений.

Большинство танцевальных шагов исполняется пружинисто и сопровождается легкой «тряской» корпуса. Для женщин характерен небольшой наклон верхней части корпуса вперед и легкое покачивание бедер; мужчины корпус держат прямо, подтянуто.

Венгерский сценический танец построен на основе народного танца, но прошел серьезную стилистическую обработку по манере и технике исполнения. Движения медленного танца отличаются величавостью и плавностью. Движения же, исполняемые в быстром темпе, полны задора, огня, требуют большой четкости исполнения. Позы, повороты, общение с партнером, стремительные вращения в парах, резкие выпады на колено – все это элементы, способствующие развитию танцевальной техники.

Элементы венгерского сценического танца:

1. Положения ног.
2. Положения рук.
3. «Ключ» - удар каблуками (одинарный, двойной).
4. Заключения (усложненный «ключ»):
   - одинарное;
   - двойное.
5. Шаг в сторону с двумя переступаниями.
6. Перебор – три переступания на месте с открыванием ноги на 35°.
7. «Веревочка» на месте и с продвижением назад и в повороте.
8. Развертывание ноги вперед в полуприседаниях:
   - с последующими шагами;
   - с шагом на полупальцах и подведением другой ноги сзади.
9. «Голубец»:
   - простой, с подбиванием ноги в сторону;
   - в прыжке с двойными ударами по 1-й прямой позиции.
10. Поворот на обеих ногах по 5-й позиции.

Техника прыжков и вращений:

1. Пируэт по 5-й позиции.
2. Выдвинутый тур.
3. Пируэт на каблуках.
4. Вращение с отбрасыванием ног назад.
5. «Щучка» с прямыми ногами (с согнутыми ногами).
6. «Кольцо».
7. «Пистолет».
8. «Разножка» в воздухе.

Движения к народному венгерскому танцу «Киштереней парош»:

1. Боковой шаг.
2. Шаг на полупальцах.
3. Шаг «голубец».
4. Шаг в сторону.
5. Кружение на полупальцах.
6. Полный поворот и «голубец».
7. «Подбивание».
8. «Пружинные удары».
9. «Голубец с паузой».
10. Вращение.
11. «Качалка».
12. Прыжок во 2-й позиции.
13. Прыжки из 2-й позиции в 6-ю.
14. Подскоки зигзагом.
15. «Моталочка» и «голубец».
16. Шаг на каблук и поворот.

Грузинский народный танец

Одна из выразительных особенностей грузинского народного танца – яркий контраст в исполнении женских и мужских танцев. Девушки, словно птицы, едва касаясь земли, плав-

но передвигаются по рисунку танца, и только руки переходят из одного положения в другое, скромно прикрывая лицо от горящих взглядов партнеров. Танец юноши, наоборот, наполнен смелыми, энергичными, технически насыщенными движениями, прыжками, вращениями.

Элементы грузинского народного танца:

1. Положения ног.
2. Положения рук.
3. «Халсартва» - движения кисти рук:
- небольшие повороты (женские);
- полные повороты в запястье (мужские).
4. Движения рук:
- плавные переводы в различные положения «Картуня», «Давлури»;
- «Семтаулоро» - сгибание рук со взмахом: одной спереди перед грудью, другой сзади;
- «Чаграха» - круговые поочередные переводы от предплечья.
5. Ходы:
- «Сада сриала» - шаг вперед на всю стопу с последующими двумя скользящими шагами на полупальцах;
- «Ртуала» - шаг вперед на полупальцах, два других на всей стопе;
- «Мухлура» - шаг вперед с одновременным сгибанием другой ноги у колена;
- «Сала» - тройные переступания на полупальцах с ударами подушечкой стопы по полу;
6. «Тасма» - скользящее движение ног:
- «Сала сриала» - три поочередных скольжения вперед;
- «Сарули» - три скольжения с остановкой у носка другой ноги;
- «Чакруня» - удар полупальцами одной ноги по 5-й прямой сзади и двумя проскальзываниями вперед поочередно.
7. «Чаквра» - ударные движения ног:
- «Сала» - два подскока на одной ноге, другая ставится на каблук, затем на носок;
- «Пехлили» - полуприседание по 5-й открытой позиции с подскоком на полупальцах во 2-ю закрытую позицию.

Раздел 3. Современный бальный танец

Учебно-тренировочная работа. Сведения о музыке латиноамериканских танцев, их народном происхождении. Особенности ритмического построения танца «Чарльстон», его эмоциональная окраска. Построение танца «Вальс-мазурка». Диско-движения. Импровизация. Элементы историко-бытового танца. Основной шаг менуэта: поклон реверанс, положение рук, позировки. Стаккатированный характер музыки танца «Танго». Характер музыки танца «Румба», ее ритмический рисунок. Пластические упражнения. Диско - танцы (по выбору педагога). Импровизация в стиле диско по материалам разученных движений.

Репертуар:

- «Вальс-мазурка». Парный, построен на вальсе па де буррэ и «голубцах». Хореография С. Жукова.
- «Быстрый фокстрот». Правый спин-поворот, плетение из позиции променада. Соединение фигур.
- «Самба». Дополнительно левый поворот, теневое бота-фого, корта-джака.
- «Джайв». Повторение пройденного. Закрепление навыков. Работа над исполнительским мастерством.
- «Чарльстон». Начало изучения; основное движение на месте, с шагом вперед, назад и в стороны, поступательный ход, кик, точки. Импровизации на материале различных танцев (по желанию) ребят и руководителя.
- «Полька» (свободная композиция).
- «Быстрый фокстрот».
- «Медленный вальс». Повторение фигур. Несложные композиции.
- «Ча-ча-ча». Повторение фигур. Несложные композиции.
- «Самба». Несложная композиция.

- «Джайв». Несложные композиции.
- «Танго». Начало изучения. Ход, правый рокк-поворот, закрытое окончание, открытый левый поворот, кортэ назад. Соединение фигур. Несложные композиции.

Раздел 4. Модерн-джаз танец

Партер–джаз. Проработка на полу всех основных положений ног и корпуса. Закрепление мышечных ощущений, не свойственных при исполнении классического и народного танцев. Положения контракции и релаксации в положении лежа и сидя, маленькие мостики и разножки. Сокращенная и круговая работа стоп по 6-й и 5-й позициям. Проработка батман жете вперед со стопой, сокращенное от колена. Волнообразные движения корпуса в положении круазе сид. Ронд де жамб ан леер ан деор и ан дедан из положения лежа. Проработка выхода на большой «мостик» из положения стоя. Растяжка лежа (на проработку положения ноги ан леер в сторону). Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу. Гранд батман жете вперед, в сторону, назад, используя пассе выворотное и невыворотное, «кольцо» и т.д. в положении лежа и сидя. Введение элементарных акробатических элементов. Среднее и верхнее падение. Развернутая разминка на материале современного джаза. Вся разминка основана на данном материале с четким, ритмически разложенным рисунком. Характерно использование чередования темпоритмов, синкоп, смещенного ритма, свойственных джазовому танцу. Фиксация всех основных положений и позиций проученного материала в эстетических позициях и использование простейших танцевальных комбинаций.

Раскладка основ разминочной части занятия на середине зала: работа головы, стоп, коленей, бедер со средней частью корпуса, паховые и боковые растяжки.

Туры со второй позиции, характерной для немецкой школы современного джаза.

Упражнения на середине:

Проучивание основных позиций ног в джаз - танце: «вторая параллель», «четвертая параллель», «перпендикуляр».

Проучивание основных позиций рук: джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4. Работа корпуса, плеч, рук и головы в положении стоя. Тяговые пор де бра, проработка торсовых смещений, работа боков.

Проучивание и освоение в чистом виде:

1. Дэми и гранд плие по 2-й, 4-й и 6-й позициям.
2. Батман тандю вперед, в сторону, назад. Шаги тандю с разворотом на 180 °
3. Батман жете по всем направлениям. Шаги жете с разворотом на 180°.
4. Ронд же жамб партер ан деор и ан дедан. Проучивание позиции скручивания в 6-ю позицию. Проучивание «восьмерки» корпусом одновременно с позицией скручивания.
5. Подготовка к ронд дежамб ан лер, стоя лицом к станку и спиной к станку. Проучивание тура с ногой, открытой в сторону.
6. Батман девелоппе вперед, в сторону и назад.
7. Гранд батман жете по всем направлениям через девелоппе.
8. Пор де бра.

Тема. Итоговое занятие

Рефлексия результатов учащихся за учебный год.

8 год обучения

Тема. Вводное занятие

Знакомство с особенностями содержания программы и организацией обучения в текущем учебном году. Правила охраны труда.

Раздел 1. Основы классического танца

Закрепление освоенной хореографической азбуки. Чистота исполнения, закрепление устойчивости в упражнениях на середине зала. Развитие танцевальности.

Изучение элементов художественной окраски движений.

Работа над техникой заносок, вращений, различных поворотов с ногой на 45° и 90°. Введение более сложной формы адажио. Развитие элевации в больших прыжках. Практические занятия.

Практика

Закрепление пройденного материала. Во все движения могут быть введены позы эфассе, круазе, экарте с поворотом пятки опорной ноги. Дополнительно: дубль фондю – исполняется по всем направлениям и во всех позах; дубль фондю с деми ронд де жамб анфас в позе; томбе с полуповоротом к палке и от палки; фондю на 90° анфас; батман сотеню на 90° в позы; девелоппе с плие релеве анфас.

Закрепление пройденного материала. Введение в экзерсис полуповоротов с ногой, вытянутой на 45° вперед или назад на целой стопе и на полупальцах.

Дополнительно: флик-фляк и из позы в позу девелоппе медленным поворотом ан деор и ан дедан; туры из 2-й и 5-й позиций в сочетании с различными упражнениями (также пируэта); фуэте на 45°; гранд ронд де жамб жете; дубль ронд де ан лер; пор де бра с ногой на 90°.

Упражнения на середине

Движения, пройденные у палки, исполняются на середине зала в различных позах с подъемом на полупальцы. Вместо плие можно исполнять тан лие или маленькое адажио на 8 тактов 4/4. Батман тандю и жете антуран ан деор и ан дедан. Па де бурре баллотте ан турнан по 1/8 поворота, 1/4 поворота. Прыжки: жете с продвижением во все направления и маленькие позы; сиоссон томбе, па шассе во все направления и позы; соте в 5-й позиции с продвижением вперед и назад в эпольман; па амбуате на 45° с продвижением по диагонали вперед и назад.

В упражнения добавляются повороты на опорной стопе. Тан лие на 90°. Жете фондю ан турнан по 1/2 поворота. Препарасьон для пируэтов в большие позы. Туры со 2-й, 4-й, 5-й позиций с различных приемов. Гранд фуэте анфас с купе по прямой линии класса и по диагонали. Ранверсе.

Прыжки. Па амбуате с продвижением. Гранд сиоссон уверт в большие позы. Гранд ассамбле анфас в сторону, вперед, назад, в позы. Эшаппе баттю, Антраша-катр, Роаяль. Сиоссон фондю анфас анфас и в позы. Гранд жете различных приемов. Кабриоль на 45° и 90°. Жете апнтре-ляссе.

Раздел 2. Основы народного танца

Продолжение разучивания сложных движений и танцевальных этюдов. Особое внимание уделяется выразительности исполнения, характеру и манере. Развиваются навыки ансамблевого исполнения технически насыщенных танцев. Самостоятельное сочинение учащимися танцевальных комбинаций на пройденном материале.

Знакомство с разновидностями русского народного танца на современном этапе.

Изучение более сложных элементов у станка и на середине, требующих соответствующей координации при исполнении и силовой нагрузки. Активнее работают руки, вырабатывается чувство позы, манеры, характера исполнения танца данной народности. Увеличивается количество прыжков, вращений, синкопированных ритмических движений.

Изучение испанского, болгарского, румынского, чешского, словацкого народных танцев. Совершенствование танцевальной техники учащихся. Овладение методикой последовательного изучения у станка. Самостоятельное сочинение учащимися этюдов и комбинаций на пройденном материале. Занятия у станка.

Продолжение разучивания сложных движений и танцевальных комбинаций:

1. Вращение на месте по 2-й, 5-й, 6-й позициям.
2. Туры.
3. Вращение (жен.)
   а) с двумя поджатыми ногами в подскоке;
   б) с двумя поджатыми ногами в подскоке и с вращением на одной ноге;
4. Крутка мужская.

а) «пистолет»;
б) «волчок»;
в) «подсечка» снизу.

5. «Разножка».
6. «Ножницы»:
   а) без поворота;
   б) с одним поворотом (по направлению движения ноги).

Занятия у станка

1. Полуприседание и полное приседание в сочетании с другими движениями в характере испанского танца.
2. Упражнение на развитие подвижности стопы (носок-каблук) в более быстром темпе в сочетании с малыми бросками, характерными для болгарского танца.
3. Каблучные движения в сочетании с дробными выстукиваниями, характерными для танцев изучаемых народностей.
4. Круговые движения ногами по полу в характере испанского танца:
   - в сочетании с наклоном и перегибом корпуса;
   - сочетание с низкими и высокими разворотами стопы;
   - на глубоком приседании.
5. Низкие и высокие развороты ноги в характере молдавского танца.
6. Подготовка к «веревочке» в сочетании с другими движениями в характере венгерского народного танца.
7. Мягкое и резкое раскрывание ноги на 90° в характере венгерского сценического танца.
8. Дробные выстукивания (чередование ударов стопой и полупальцами) в характере испанского, мексиканского танцев.
9. Большие броски:
   - «веер» в сочетании с прыжком и двойными ударами стопы;
   - в сочетании с «ножницами»;
   - в сочетании с револьтад в характере украинского народного танца;
   - в сочетании с перекидным броском.
10. Присядка, ее виды.

Испанский танец

Характер испанского танца страстный, огненный. Танцы басков, которые живут среди суровых гор, веселые, а в танцах солнечной Андалусии ощущается трагизм, чувство одиночества (танец «фламенко»). Существует несколько групп танцев различного характера: трагико-драматического – «хондо», шуточного; с танцами под общим названием «чуфлас» и т.д. Народные танцы включают в себя элемент соревнования, перетанцовывания партнера.

Основные элементы и движения испанского танца:

1. Позиция ног.
2. Положения рук.
3. Движения рук (переводы рук из позиции в позицию подчиняются правилам перевода классического танца).
4. Ход – удлиненные шаги в полуприседании.
5. Ход – удлиненный шаг вперед на всю стопу в полуприседании с двумя последующими переступаниями.
6. Сапатеадо – поочередные выстукивания полупальцами и каблуками по 6-й позиции.
7. Шаг по диагонали с одним или двумя последующими ударами полупальцами об пол.
8. Па баласе – удлиненный шаг в сторону в полуприседании.
9. Па глиссад – скользящее движение с подъемом на полупальцы.
10. Круговое перегибание корпуса.
11. Опускание на колено с шага с перегибанием корпуса.
12. Соскоки:
    - в 1-ю прямую позицию на всю стопу с вытянутыми коленями в полуприседании;

- в 1-ю, 4-ю прямые и в 6-ю свободную на полупальцы в полуприседании.

Движения к испанскому танцу «Арагонская хота»:

1. Положения рук и ног.
2. Основной ход (разновидность па де баска).
3. Движение из ног в сторону.
4. «Голубец» на прыжке.
5. «Веревочка».
6. «Ковырялочка».
7. Опускание на колено.
8. «Винт».
9. Повороты на месте.

Чешские и словацкие танцы

Чешским танцам свойственны легкость, живость, плавность, скромность. Для некоторых мужских танцев характерны широкие, тяжеловесные переступания. В них встречаются трамплинные движения, подскоки, различные виды ходов.

Чешские танцы в основном парно – массовые. Наиболее типичны вращения женские и парные.

Словацкая хореография существенно отличается от чешской. Танцы по технике исполнения сложны. В них присутствует большое количество прыжков, присядок, вращений. Многие танцы носят импровизационный характер, резкие переходы от медленных движений к очень быстрым.

Основные элементы и движения чешских и словацких танцев:

1. Положения рук.
2. Основные движения чешского танца:
   - шаг с подскоком;
   - вальсообразное движение без вращения и с вращением;
   - вальсообразные движения в паре;
   - притопы;
   - боковые шаги;
   - полька без подскоков, с подскоками, с «трамплином»;
   - подскоки по 4-й позиции;
   - подскоки в паре на одной ноге, двигая другую назад - вперед;
   - «ключ»;
   - парное вращение в танце «Обкрачак»;
   - парное вращение на подскоках в танце «Вртак».
3. Основные движения словацкого танца:
   - ход с одной ноги;
   - маршеобразный ход;
   - ход через ногу.
4. Основной ход танца «Карички»:
   - шаг с подскоком;
   - ход вперед с проскальзыванием на полупальцах;
   - бег с перекрестным переступанием;
   - «веревочка», перескоки с ноги на ногу;
   - «шпоры» с хлопушками и опусканиями на колено;
   - парные вращения на переступаниях;
   - высокие прыжки, сгибая ноги в коленах; прыжки через топорик;
   - присядки и переходы во 2-ю позицию;
   - присядка в повороте;
   - присядка с перехватыванием топорика;
   - подъемы девушек юношами.

Раздел 3. Современный бальный танец

Учебно-тренировочная работа над повышением исполнительского мастерства в сложных по характеру и манере исполнения российских и зарубежных танцев. Разнообразие жанров, аранжировка танцевальной музыки, мера звучности, ритмическое разнообразие. Сходство и различие танцев «Ча-ча-ча» и «Румба». Знать технику исполнения изучаемых танцев.

Основные принципы композиции бального танца, его особенности. Организация и методика проведения конкурсов современного бального танца.

Репертуар:

Повторение танцев, разученных ранее, по выбору преподавателя. Дополнительно:

- «Вальс-гавот» - парный танец. Построен на шаге «гавот» (вперед и назад), поворотах вальса, дорожке. Хореография И. Кусова:
- «Русский танец». Свободная композиция по заданию педагога.
- «Вальс» по 6-й позиции. Начало изучения: правый и левый повороты, перемены с правой и левой ноги.
- «Танго». Повторение пройденного. Дополнительно: фор степ, променадное звено. Несложные композиции.
- «Кубинская румба». Начало изучения: основное движение, «чек», рука в руке, повороты на месте, «веер», «хоккейная клюшка», сольный поворот – девочка под рукой направо, алемана.
- «Медленный фокстрот»: телемарк, импетус-поворот, плетение, крытый телемарк правый, поворот наружный свивл, ховер, контр-чек, фолловей. Композиция танца.
- «Медленный танец»: правый поворот с задержкой, двойной обратный спин-поворот, крыло, телемарк, плетение, твист-поворот, импетус-поворот. Композиция танца.
- «Танго»: натуральный твист-поворот, форстеп, наружный свивл, фалловей-променад. Композиция танца.
- «Посадобль»: основное движение, призыв (аппель), шассе вправо и влево, поднимание на полупальцы, променад-звено, перемещение в сторону, правый поворот, разъединение, восьмерка (плащ), «шестнадцать (сикстин), атака. Композиция танца: повторение и закрепление материала различных групп танцев.

Раздел 4. Модерн-джаз танец

Овладение системой растяжки «стретч», характером и особенностями классического традиционного джаза.

Вращения:

- простейшее вращение из релаксационного раскрытия до 2-й позиции в контракцию по 6-й позиции;
- «штопор»;
- туры с подменой ног и одновременной работой корпуса «восьмеркой».

По диагонали:

- туры шене;
- тур лян.

Прыжки:

- педальный (жете вниз);
- гранд жете вперед, в сторону, назад через пассе;
- сиоссон ферме;
- сиоссон уверт с ногой, открытой в положение ан лер;
- ранверсе.

Танцевальные шаги:

- па томбе;
- па де бурре.

Дыхательная гимнастика:

Стретч с пор да бра в сторону, вперед - вниз, назад в положении сидя.

Стретч – батман тандю, батман жете, ронд де жамб партер.

Стретч – скручивание и раскручивание корпуса. Постижение основ классического джаза на середине. Скручивание и раскручивание корпуса через положение параллельно полу. Торсовая работа корпуса (боковая) – «тяжки» на закрепление мышечных ощущений спины и бока.

Проработка стопы на позиции «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций ног с одновременной усложненной работой корпуса через контракцию, закрытием раскрытием корпуса с постоянной сменой рук в позициях «джаз». Маховая работа рук с широким использованием дыхания в стилистике классического джаза.

Использование всех упражнений на середине зала в сочетании (поочередно) классических и джазовых позиций ног и корпуса. Повороты фуэте и гранд фуэте. Пируэт со 2-й позиции из положения ноги, открытой в сторону с па де бурре. Пируэт из 4-й позиции. Пируэт с гранд плие Пируэт в позу с раскрытой ногой вперед на 90°.

Прыжки:

- па эшаппе с поворотом;
- сиоссон уверт с поворотом;
- сиоссон уверт, жете; па де баск;
- револьтад

Комбинирование пируэтов и прыжков.

Самостоятельное сочинение танцевального материала учащимися на материале классического танца-джаза (комбинации на середине зала, 16-24 такта).

Овладение техникой афроджаза.

Стиль рэп.

Проучивание основных ходов (простого и тройного). Скольжение. Наработка ритмического рисунка, характерного для афроджаза при использовании основных ходов. Пульсация торса. Выталкивающие и вращательные движения бедер. Движения падающего и поднимающегося с пола тела и средних, верхних положений. Раскручивание корпуса. Круговые и вертикальные смещения плеч. Работа рук («круты», хлопки, вращения).

Проучивание основного хода и движений стиля рэп. Наработка стилистики в комбинациях.

Использование всех ранее проученных джазовых шагов, туров, пируэтов, прыжков в сочинительской работе учащихся на материале афроджаза. Появление диксиленда и свинга.

Трансформация стиля би-боп в свободный джаз. Варианты блюза. Рок-н-ролл, рок, джаз-рок, диско, новая волна, электро-поп, рэп (хип-хоп).

Использование музыки для свободной импровизации учащихся. Сочинения комбинаций.

Тема. Итоговое занятие

Рефлексия результатов учащихся за учебный год.

9 год обучения

Тема. Вводное занятие

Знакомство с особенностями содержания программы и организацией обучения в текущем учебном году. Правила охраны труда.

Раздел 1. Основы классического танца

Практика

Повторение и закрепление пройденного материала. Во все движения могут быть введены позы эфассе, круазе, экарте с поворотом пятки опорной ноги. Дополнительно: дубль фондю – исполняется по всем направлениям и во всех позах; дубль фондю с деми ронд де жамб анфас в позе; томбе с полуповоротом к палке и от палки; фондю на 90° анфас; батман сотеню на 90° в позы; девелоппе с плие релеве анфас.

Упражнения на середине

Движения, пройденные у палки, исполняются на середине зала в различных позах с подъемом на полупальцы. Вместо плие можно исполнять тан лие или маленькое адажио на 8

тактов 4/4. Батман тандю и жете антуран ан деор и ан дедан. Па де бурре баллотте ан турнан по 1/8 поворота, 1/4 поворота. Прыжки: жете с продвижением во все направления и маленькие позы; сиоссон томбе, па шассе во все направления и позы; соте в 5-й позиции с продвижением вперед и назад в эпольман; па амбуате на 45° с продвижением по диагонали вперед и назад.

Раздел 2. Основы народного танца

Продолжение разучивания сложных движений и танцевальных этюдов. Особое внимание уделяется выразительности исполнения, характеру и манере. Развиваются навыки ансамблевого исполнения технически насыщенных танцев. Самостоятельное сочинение учащимися танцевальных комбинаций на пройденном материале.

Знакомство с разновидностями русского народного танца на современном этапе.

Изучение более сложных элементов у станка и на середине, требующих соответствующей координации при исполнении и силовой нагрузки. Активнее работают руки, вырабатывается чувство позы, манеры, характера исполнения танца данной народности. Увеличивается количество прыжков, вращений, синкопированных ритмических движений.

Изучение испанского, болгарского, румынского, чешского, словацкого народных танцев. Совершенствование танцевальной техники учащихся. Самостоятельное сочинение учащимися этюдов и комбинаций на пройденном материале. Занятия у станка.

Продолжение разучивания сложных движений и танцевальных комбинаций:

7. Вращение на месте по 2-й, 5-й, 6-й позициям.
8. Туры.
9. Вращение (жен.)
   а) с двумя поджатыми ногами в подскоке;
   б) с двумя поджатыми ногами в подскоке и с вращением на одной ноге;
10. Крутка мужская.
   а) «пистолет»;
   б) «волчок»;
   в) «подсечка» снизу.
11. «Разножка».
12. «Ножницы»:
   а) без поворота;
   б) с одним поворотом (по направлению движения ноги).

Занятия у станка

10. Полуприседание и полное приседание в сочетании с другими движениями в характере испанского танца.
11. Упражнение на развитие подвижности стопы (носок-каблук) в более быстром темпе в сочетании с малыми бросками, характерными для болгарского танца.
12. Каблучные движения в сочетании с дробными выстукиваниями, характерными для танцев изучаемых народностей.
13. Круговые движения ногами по полу в характере испанского танца:
    - в сочетании с наклоном и перегибом корпуса;
    - сочетание с низкими и высокими разворотами стопы;
    - на глубоком приседании.
14. Низкие и высокие развороты ноги в характере молдавского танца.
15. Подготовка к «веревочке» в сочетании с другими движениями в характере венгерского народного танца.
16. Мягкое и резкое раскрывание ноги на 90° в характере венгерского сценического танца.
17. Дробные выстукивания (чередование ударов стопой и полупальцами) в характере испанского, мексиканского танцев.
18. Большие броски:
    - «веер» в сочетании с прыжком и двойными ударами стопы;
    - в сочетании с «ножницами»;

- в сочетании с револьтад в характере украинского народного танца;
- в сочетании с перекидным броском.

10. Присядка, ее виды.

Болгарский народный танец

Болгарские танцы отличаются сложностью и прихотливостью ритмометрического рисунка, но не сложны по композиционно-пространственному рисунку. Однако, у них удивительно красивы, разнообразны и технически сложны движения ног.

Основные элементы движения болгарского народного танца:

1. Положения ног. «Свивка» (восемь вариантов).
2. Положения рук. «Хват» (шесть вариантов).
3. Перекрестный шаг.
4. Пружинный ход.
5. Ход с подскоком.
6. Мелкие и широкие шаги.
7. «Качающийся» шаг левой перед правой ногой и наоборот.
8. «Ножницы».
9. Удар стопой об пол по 6-й позиции.
10. «Дрожинка».
11. «Чукче» - молоточек.
12. «Пружинка» (ритмическое приседание).
13. «Натрисоне» (последовательное исполнение «пружинок», плечи слегка подрагивают).

Румынский народный танец

Румынские танцы подразделяются на женские массовые, мужские массовые и парно-массовые. Женские танцы достаточно техничны, хотя менее сложны, чем мужские. Мужские танцы технически очень сложны, для них характерны ходы по кругу, по диагонали, линии, причем виртуозные движения ног обычно выполняются в линии.

Основные элементы и движения румынских танцев:

1. Положения рук.
2. Основной ход танца «Сырба».
3. Ход по кругу с ударами и опусканиями на колено.
4. Боковые ходы с переступаниями вперед и в сторону.
5. Ход подскоками и с ударами.
6. Ход вперед и назад с глубокими приседаниями.
7. Переступаниями с полупальцев на всю ступню.
8. «Веревочка».
9. Мелкие переступания и подскоки на одной ноге.
10. Па де бурре и подскоки.

Импровизация на основе разученных танцев.

Раздел 3. Современный бальный танец

Учебно-тренировочная работа. Разнообразие жанров, аранжировка танцевальной музыки, мера звучности, ритмическое разнообразие. Сходство и различие танцев «Ча-ча-ча» и «Румба». Знать технику исполнения изучаемых танцев.

Репертуар:

Повторение танцев, разученных ранее, по выбору педагога. Дополнительно:

- «Вальс-гавот» - парный танец. Построен на шаге «гавот» (вперед и назад), поворотах вальса, дорожке. Хореография И. Кусова:
- «Русский танец». Свободная композиция по заданию педагога.
- «Вальс» по 6-й позиции. Начало изучения: правый и левый повороты, перемены с правой и левой ноги.
- «Танго». Повторение пройденного. Дополнительно: фор степ, променадное звено. Несложные композиции.

- «Кубинская румба». Начало изучения: основное движение, «чек», рука в руке, повороты на месте, «веер», «хоккейная клюшка», сольный поворот – девочка под рукой направо, алемана.
- «Медленный фокстрот»: телемарк, импетус-поворот, плетение, крытый телемарк правый, поворот наружный свивл, ховер, контр-чек, фолловей. Композиция танца.
- «Медленный танец»: правый поворот с задержкой, двойной обратный спин-поворот, крыло, телемарк, плетение, твист-поворот, импетус-поворот. Композиция танца.
- «Танго»: натуральный твист-поворот, форстеп, наружный свивл, фалловей-променад. Композиция танца.
- «Посадобль»: основное движение, призыв (аппель), шассе вправо и влево, поднимание на полупальцы, променад-звено, перемещение в сторону, правый поворот, разъединение, восьмерка (плащ), «шестнадцать (сикстин), атака. Композиция танца: повторение и закрепление материала различных групп танцев.

Раздел 4. Модерн-джаз танец

Овладение системой растяжки «стретч», характером и особенностями классического традиционного джаза.

Вращения:

- простейшее вращение из релаксационного раскрытия до 2-й позиции в контракцию по 6-й позиции;
- «штопор»;
- туры с подменой ног и одновременной работой корпуса «восьмеркой».

По диагонали:

- туры шене;
- тур лян.

Прыжки:

- педальный (жете вниз);
- гранд жете вперед, в сторону, назад через пассе;
- сиоссон ферме;
- сиоссон уверт с ногой, открытой в положение ан лер;
- ранверсе.

Танцевальные шаги:

- па томбе;
- па де бурре.

Дыхательная гимнастика:

Стретч с пор да бра в сторону, вперед - вниз, назад в положении сидя.

Стретч – батман тандю, батман жете, ронд де жамб партер.

Стретч – скручивание и раскручивание корпуса. Постижение основ классического джаза на середине. Скручивание и раскручивание корпуса через положение параллельно полу. Торсовая работа корпуса (боковая) – «тяжки» на закрепление мышечных ощущений спины и бока.

Проработка стопы на позиции «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций ног с одновременной усложненной работой корпуса через контракцию, закрытием раскрытием корпуса с постоянной сменой рук в позициях «джаз». Маховая работа рук с широким использованием дыхания в стилистике классического джаза.

Использование всех упражнений на середине зала в сочетании (поочередно) классических и джазовых позиций ног и корпуса. Повороты фуэте и гранд фуэте. Пируэт со 2-й позиции из положения ноги, открытой в сторону с па де бурре. Пируэт из 4-й позиции. Пируэт с гранд плие Пируэт в позу с раскрытой ногой вперед на 90°.

Прыжки:

- па эшаппе с поворотом;
- сиоссон уверт с поворотом;
- сиоссон уверт, жете; па де баск;
- револьтад

Комбинирование пируэтов и прыжков.

Самостоятельное сочинение танцевального материала учащимися на материале классического танца-джаза (комбинации на середине зала, 16-24 такта).

Овладение техникой афроджаза.

Стиль рэп.

Проучивание основных ходов (простого и тройного). Скольжение. Наработка ритмического рисунка, характерного для афроджаза при использовании основных ходов. Пульсация торса. Выталкивающие и вращательные движения бедер. Движения падающего и поднимающегося с пола тела и средних, верхних положений. Раскручивание корпуса. Круговые и вертикальные смещения плеч. Работа рук («круты», хлопки, вращения).

Проучивание основного хода и движений стиля рэп. Наработка стилистики в комбинациях.

Использование всех ранее проученных джазовых шагов, туров, пируэтов, прыжков в сочинительской работе учащихся на материале афроджаза. Появление диксиленда и свинга.

Трансформация стиля би-боп в свободный джаз. Варианты блюза. Рок-н-ролл, рок, джаз-рок, диско, новая волна, электро-поп, рэп (хип-хоп).

Использование музыки для свободной импровизации учащихся. Сочинения комбинаций.

Тема. Итоговое занятие

Рефлексия результатов учащихся за учебный год.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов по годам обучения									Аттестация
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	
1	Вводное занятие (теория)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	Ритмика (практика)	28	32	32	-	-	-	-	-	-	
3	Основы классического танца (практика)	22	48	48	54	54	54	48	48	48	Промежуточные (двигательный тест)
4	Основы народного танца (практика)	9	20	20	40	40	40	20	20	20	
5	Современный бальный танец (практика)	10	41	41	47	47	47	41	41	41	Промежуточные (двигательный тест)
6	Модерн-джаз танец (практика)	-	-	-	-	-	-	32	32	32	
7	Итоговое занятие (практика)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Итоговая (концертный номер)
Всего		**72**	**144**	**144**	**144**	**144**	**144**	**144**	**144**	**144**	
Всего часов по программе: 1224 ч											

Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов по месяцам									Аттестация
		Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	
1	Вводное занятие	1									
2	Раздел 1	7	8	8	5						
3	Раздел 2				3	8	8	3			1
4	Раздел 3							5	4		
5	Раздел 4								4	6	1
6	Итоговое занятие									2	
		8	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	

2, 3 года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов по месяцам									Аттестация
		Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	
1	Вводное занятие	1									
2	Раздел 1	15	16	1							
3	Раздел 2			15	16	16	1				1
4	Раздел 3						15	5			
5	Раздел 4							11	16	14	1
6	Итоговое занятие									2	
		16	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	

4, 5, 6 года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов по месяцам									Аттестация
		Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	
1	Вводное занятие	1									
2	Раздел 1	15	16	16	7						1
3	Раздел 2				9	16	15				
4	Раздел 3						1	16	16	14	1
5	Итоговое занятие									2	
		16	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	

7, 8, 9 года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов по месяцам									Аттестация
		Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	
1	Вводное занятие	1									
2	Раздел 1	15	16	16	1						
3	Раздел 2				15	5					1
4	Раздел 3					11	16	14			
5	Раздел 4							2	16	14	1
6	Итоговое занятие									2	
		16	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Материально-технические условия:

- специально оборудованный хореографический зал с зеркалами и станками;
- комнаты для переодевания;
- аудио- и видеоаппаратура;
- инвентарь (скакалки, мячи, коврики гимнастические, флажки и др.)
- костюмы.
- обеспечение родителями (законными представителями) своего ребенка необходимой одеждой (для девочек - танцевальный купальник и юбочка; для мальчиков – белая футболка с коротким рукавом и черные шорты, трико или танцевальные брюки) и специальной обувью (мягкие туфли или «чешки», жесткие туфли с каблуком и сапоги).

При реализации программы в сетевой форме материально-техническое обеспечение усиливается организацией-участником по договору.

Электронные образовательные ресурсы:

- Российская электронная школа https://resh.edu.ru/?%29
- Цифровой образовательный ресурс ЯКласс https://www.yaklass.ru/
- информационно-коммуникационные технологии: Inkscape 1.4., Microsoft Word, Microsoft PowerPoint.

Сетевые ресурсы: Программа реализуется с использованием сетевой формы в соответствии с договором о сетевой форме реализации программы в муниципальных общеобразовательных учреждениях.

Дистанционные образовательные технологии: не предусмотрено.

Методические условия:

- рекомендуемые типы занятий: занятия по Ю.А. Конаржевскому, экскурсия, художественный проект, игра, КТД;
- рекомендуемые образовательные методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, словесный, наглядный, практический;
- рекомендуемые образовательные технологии: групповой работы, информационно-коммуникационные, рефлексия, арт-педагогики, игровая, интеллект-карта, проектного обучения, диагностическая;
- методические материалы: методическая литература, дидактический материал, медиааппаратура, демонстрационные образцы изделий (Приложение 2).

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование или высшее педагогическое образование.

План воспитательной работы

Название мероприятия	Время и место проведения	Ответственный
«Ключевые дела учреждения»		
Участие в праздниках, выставках-конкурсах, мастер-классах, онлайн-мероприятиях	В течение года	Педагог
Модуль «Экскурсии. Выезды. Походы»		
Экскурсии в учреждения культуры и спорта. Выезды на мероприятия	В течение года	Педагог
Модуль «Профориентация»		
Участие в профориентационных мероприятиях: экскурсии на предприятия города, ярмарки профессий, конкурсы по профориентации, профориентационная диагностика, дни открытых дверей в профессиональных учебных заведениях	В течение года	Педагог
Модуль «Работа с родителями»		
Индивидуальные консультации родителей по работе в АИС «Навигатор Иркутской области». Участие в родительских собраниях. Вовлечение родителей в мероприятия МАОУ ДО ЦДТ	В течение года	Педагог

Список рекомендуемой литературы

Для педагога

1. Баглай В.Е. Этническая хореография народов мира. Учебное пособие. 2024. – М.: Лань. – 384 с.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - СПб.: «Планета музыки», 2022. – 340 с.
3. Безуглая Г. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. Учебное пособие. – СПб.: Планета музыки, 2023. – 272 с.
4. Киселев П.А., Киселева С.Б. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2024. – 279 с.
5. Кожевникова Н.В., Белогородцева Э.И. Педагогическая и спортивная этика. - М.: Лань, 2025. – 224 с.

Для учащихся

1. Баршай В.М., Стрельченко В.Ф., Курысь В.Н. 500 лучших подвижных игр для детей и взрослых. – М.: 1000 Бестселлеров, 2022. – 352 с.
2. Мустафина Т.В. Играю сам. Развитие самостоятельности у детей в подвижных играх. - М.: Сфера, 2023. – 112 с.

Для родителей (законных представителей)

1. Кес Е.А. Азбука хорошего поведения. – М.: Феникс-Премьер, 2023. – 80 с.
2. Кес Е.А. Азбука чувств и эмоций. – М.: Феникс-Премьер, 2021. – 63 с.
3. Сборник статей Московской государственной академии хореографии о театре, балете и музыке (ежегодный).

Приложение 1

Оценочные материалы

Критерии оценки двигательных тестов для учащихся 1 и 2 гг. обучения:
1. Артистичен на сцене.
2. Правильно слышит музыкальный аккомпанемент.
3. Уверенно исполняет танцевальные комбинации.
4. Держит контакт с танцевальным коллективом.
5. Исполнение эмоционально и выразительно.

3, 4, 5 гг. обучения:
1. Артистичен на сцене.
2. Правильно слышит музыкальный аккомпанемент.
3. Уверенно исполняет танцевальные комбинации.
4. Ориентируется в заданном танцевальном пространстве.
5. Владеет танцевальной терминологией.

6, 7, 8, 9 гг. обучения:
1. Артистичен на сцене.
2. Владеет искусством импровизации.
3. Уверенно исполняет сочетание нескольких танцевальных комбинаций
4. Ориентируется в заданном танцевальном пространстве.
5. Владеет танцевальной терминологией.

Высокий уровень (ВУ) - соблюдение 5 критериев.
Средний уровень (СУ) - соблюдение 3-4 критериев.
Низкий уровень (НУ) - соблюдение

Промежуточная аттестация 1, 2, 3, 4
«Двигательный тест, определяющий хореографические особенности учащихся»

1. Продемонстрировать основные позиции ног и рук в заданном танце.
2. Повторить музыкальный такт хлопками в ладоши под предложенную музыкальную композицию.
3. В танце передать представленный образ на предложенную музыкальную композицию.
4. Продемонстрировать правильную постановку стопы при шаге с носка под предложенную музыкальную композицию.
5. Продемонстрировать правильную постановку рук на поясе при заданном танцевальном движении.

Промежуточная аттестация 5, 6, 7, 8
«Двигательный тест, определяющий знание основных движений классического и народного танцев»

1. Продемонстрировать основные позиции классического танца: «деми плие», «гранд плие», «батман тандю», «жете».
2. Продемонстрировать прыжки соте по 1-й, 2-й и 5-й позициям.
3. Продемонстрировать положением рук 1 пор де бра.
4. Показать правильное положение «точки» при поворотах в предложенных танцевальных композициях.
5. Показать правильное положение рук в предложенных композициях народного танца.

Промежуточная аттестация 9, 10
«Двигательный тест, определяющий знание основных движений классического и современного танцев»

1. Продемонстрировать позиции классического танца: «батман фраппе» и «дубль фраппе»
2. Продемонстрировать «тур на пассе».
3. Исполнить танцевальные композиции: «правый и левый вальсовый квадрат», «вальсовая дорожка», «вальсовый поворот».
4. Продемонстрировать основные движение танца «Ча-ча-ча» под предложенную музыкальную композицию.
5. Продемонстрировать основные движение танца «Джайв» под предложенную музыкальную композицию.

Промежуточная аттестация 11, 12, 13, 14
«Двигательный тест, определяющий умение импровизировать в танце»

1. Самостоятельно подобрать музыкальную композицию под предложенные движения классического танца.
2. Составить танцевальную комбинацию из основных элементов классического танца.
3. Придумать танцевальную парную композицию под выбранную музыку.
4. Придумать танцевальную композицию на один музыкальный квадрат под предложенную музыку.
5. Продемонстрировать импровизации под предложенные музыкальные композиции.

Промежуточная аттестация 15, 16, 17;
итоговая аттестация
«Двигательный тест, определяющий знание базовых элементов современного бального танца и джаз - модерн танца»

1. Продемонстрировать основные движения кубинской румбы.
2. Продемонстрировать основные движения танца «Пасодобль».
3. Продемонстрировать основные положения партерной растяжки ног.
4. Продемонстрировать основные позиции рук и ног «Джаз-танца».
5. Выполнить вращения «шене» с прыжком «жете», переходящим в партер.

Формы фиксации динамики освоения программы учащимися

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

ЖУРНАЛ
детской результативности

«_____»
(ДОП)

Педагог
дополнительного
образования
_____
_____
(Ф.И.О.)

№ п/п	Объединение_____ Программа_____	Промежуточная аттестация (В, С, Н)	Аттестация по итогам освоения ДОП (В, С, Н)
	ФИ учащегося	Дата	Дата
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
Высокий уровень - (количество учащихся / %)		**В – / %**	**В – / %**
Средний уровень - (количество учащихся / %)		**С – / %**	**С – / %**
Низкий уровень - (количество учащихся / %)		**Н – / %**	**Н – / %**

Приложение 2

Методические материалы

Рекомендуемые танцы, хороводы, музыкальные игры

Музыкальная игра «Кем быть», муз. Маневича, сл. В. Гурьяна.
Музыкальная игра «Узнай свою музыку», музыка по выбору педагога.
«Моя лошадка», муз. А. Гречанинова.
«Бубенцы», муз. В. Витмана.
«Танец Снежинок», муз. М. Красева.
«Вальс», муз. Г. Александрова.
Русская народная песня «Как пошли наши подружки».
Игра «Плетень», русская народная песня «Пойду ль я, выйду ль я».
Танец-игра «Ах ты, береза», муз. народная.
Танец «Прыгалки», муз. В. Волкова.
Танец «Как у наших ворот», муз. народная.
Танец «Полька», муз. Ю. Слонова.
Танец «Веселые барабанщики».
Танец-игра «Неуклюжий медведь».
Танец «Куклы», муз. Л. Шостаковича.
Танец-игра «Буратино среди друзей», муз. из к/ф «Приключения Буратино».
«Танец Кота Леопольда и мышей», муз. из мультфильмов.
«Полька «Дразнилки», муз. по выбору педагога.
Танец «Кузнечики», муз. В. Шаинского, сл. Н. Носова.
«Полька-минутка», муз. С.В. Рахманинова.
Инсценировка латышской народной песни «Петушок».
Танец «Гуси-гуси», муз. народная.
Танец-игра «Мои моряки», муз. Р. Глиэра.
Танец «Комаринская», муз. обр. П. Чайковского.
Бальный танец «Здравствуй, это я!», муз. Н. Королева.
«Школьная полька», муз. А. Островского.
Танец «Казачок», муз. М. Блантера.
Бальный танец «Вару-вару», муз. Р. Паулса.
Польский танец свободной композиции «Полонез», муз. Ф. Шопена.
Греческий танец «Сиртаки», муз. М. Теодоракиса.
Танец «Веселый дождик», муз. по выбору.
Танец «Сюрприз», муз. В. Шаинского.
Танец «Карнавал», муз. по выбору.
Бальный танец «Сударушка», муз. народная.
Бальный танец «Рилио», муз. М. Вайткевичуса.
Бальный танец «Веселая минутка», муз. Киянова.
Бальный танец «Калинка», муз. в обр. А. Талакина.
Кубинский бальный танец «Ча-ча-ча», муз. по выбору.
Бразильский бальный танец «Самба», муз. по выбору.