

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств № 11»  
городского округа Самара**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МБУ ДО «ДШИ № 11»  
г.о. Самара  
(протокол от 30.08.2016г. №1)

УТВЕРЖДЕНА  
директором  
МБУ ДО «ДШИ № 11» г.о. Самара  
И. И. Ивлевой  
(Приказ от 30.08.2016 г. №78а)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 4 года

Разработчики:  
педагог дополнительного образования  
Силифонтова Елена Анатольевна,  
педагог дополнительного образования  
Желнина Татьяна Васильевна

**Самара 2016**

## Содержание.

I.	Введение.....	3
	Краткая характеристика программы	
II.	Пояснительная записка.....	5
	Цели программы	
	Задачи	
	Основные принципы построения учебного процесса	
	Методы работы	
III.	Управляемость программой.....	7
	1. Методы и этапы контроля	
	2. Возможности коррекции программы	
IV.	Социальный аспект программы.....	8
V.	Условия реализации программы.....	8
VI.	Учебно-тематический план занятий.....	9
VII.	Содержание деятельности.....	13
VIII.	Литература.....	30

## I. Введение.

Приобщение к любому виду искусства воспитывает у детей эстетический вкус, повышает их культурный уровень, закладывает те нравственные основы, на которых будет выстроена их жизнь в будущем.

**ТАНЕЦ** всегда был одним из самых любимых видов искусства. Занятия хореографией дают детям возможность раскрыть и реализовать заложенные в каждом творческие задатки, соприкоснуться с культурой в целом, открыть для себя такой мощный её пласт, как танцевальная культура, а также частично решить проблему досуга (на сегодняшний день чрезвычайно актуальную), улучшить здоровье, избежать заболеваний, связанных с гиподинамией.

Одной из перспективных форм начального хореографического образования, сложившихся в сети внешкольного эстетического воспитания, являются хореографические отделения детских школ искусств. Их *задачами* являются начальное хореографическое образование и эстетическое воспитание *средствами танцевального искусства*. Эти задачи нашли отражение в данной комплексной программе и объединяют программы по каждому отдельному предмету в единое целое.

### Краткая характеристика программы.

1. Комплексная. Настоящая программа включает в себя программы по следующим предметам:

- «Ритмика и танец» (на основе программы для отделений общеэстетического образования и хореографических отделений школ искусств «Ритмика и танец» Бахто С.Е.,- Москва, 1980 г.) - 1 раз в неделю по 2 часа (по 80 минут).
- «Гимнастика» (на основе предпрофильной программы Барашиной И.Е. под ред. Домогацкой И.Е.,- Москва, 2012г.) - 1 раз в неделю по 2 часа (по 80 минут).
- «Классический танец» (на основе программы для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств-Москва, 1987г.) - 1 раз в неделю по 2 часа (по 80 минут).
- «Народно-сценический танец» (на основе программы Телегина А.А.) - 2 раза в неделю по 1,5 часа (по 60 минут).

2. Программа общеразвивающая.

3. Срок реализации программы – 4 года.

Сроки реализации программ по предметам:

- «Ритмика и танец» – 1 год;
- «Гимнастика» - 1 год;
- «Классический танец» - 3 года;
- «Народно-сценический танец» - 3 года.

4. Форма организации учебно-воспитательного процесса - *групповая*.

Количество обучающихся в классе обусловлено Уставом школы искусств и педагогически-образовательной целесообразностью, утверждённой на методическом совете. *Наполняемость* групп: 10-12 человек.

Количество учебных недель 1 г.о.-34, 2-4 г.о. – 35.

## 5. Объем учебного времени:

Вид учебной работы	Затраты учебного времени								Всего часов по программе
	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс		
	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие	
Аудиторные занятия, часы, всего	68	68	85	90	85	90	85	90	661
Из них: Ритмика	34	34	-	-	-	-	-	-	
Гимнастика	34	34	-	-	-	-	-	-	
Классический танец	-	-	34	36	34	36	34	36	
Народно-сценический танец	-	-	51	54	51	54	51	54	

## II. Пояснительная записка.

Создание программы продиктовано необходимостью решить вопрос досуга школьников, проживающих в отдалённом от центра микрорайоне, средствами хореографии, а также большим спросом детей (и родителей) на данное направление деятельности школы искусств.

Настоящая программа рассчитана на детей от 7 до 10 лет, не все из которых обладают физическими данными, необходимыми для занятий хореографией. Полнота, отсутствие выворотности или большого танцевального шага безусловно тормозит процесс формирования необходимых технических данных, но не ослабляет интереса детей к хореографии.

ДШИ предоставляет детям возможность удовлетворить этот интерес, а также самовыразиться и самоутвердиться, найти применение своим силам соразмерно своим способностям, решить проблему свободного времени.

Хореографическое отделение школы искусств не ставит своей целью подготовку профессиональных артистов балета, поэтому обучающиеся, как правило, не имеют перспективы профессионального исполнительства, хотя, для наиболее одарённых из них, этот путь не исключается. Основная часть обучающихся должна получить возможность раскрыть заложенные в каждом творческие задатки и реализовать их в соответствующем репертуаре за период обучения.

Таким образом, данная программа учитывает одну из основных специфических особенностей хореографического отделения школы искусств, как внешкольного учреждения – сочетание одновременно деятельности учебного заведения, работающего по определённому учебному плану, и исполнительского коллектива, организованного на студийных началах.

**Основные цели программы** – знакомство с танцевальной культурой, формирование навыков творческой деятельности, физическое совершенствование и эстетическое воспитание личности средствами танца.

Эти цели должны реализоваться по мере решения следующих **ЗАДАЧ**, которые по функциональному признаку делятся на 3 группы.

### **1. Развивающая:**

- 1.1. Формирование правильной осанки, гибкости, пластичности.
- 1.2. Развитие координации движений, моторной памяти, умения ориентироваться в пространстве.
- 1.3. Развитие выразительности, музыкальности.
- 1.4. Выявление и развитие природных данных, творческих способностей.
- 1.5. Развитие техники исполнения: силы, скорости, ловкости, выносливости.

## 2. Обучающая:

- 2.1. Освоение терминологии танца (в рамках программы).
- 2.2. Освоение базовых элементов танца: понятий, позиций, движений и т.д.
- 2.3. Знакомство с элементами музыкальной грамоты: ритм, темп, характер музыкального сопровождения и т.д.

## 3. Воспитательная:

- 3.1. Воспитание творческой инициативы.
- 3.2. Воспитание волевых качеств: дисциплинированность, настойчивость, трудолюбие...
- 3.3. Формирование доброжелательных отношений в коллективе, воспитание чувства коллективизма, коммуникабельности.

Основные цели программы должны быть достигнуты к моменту завершения курса обучения.

Общая и поэтапная результативность освоения программы отслеживается и контролируется при помощи системы контрольных уроков, зачётов и экзаменов по пятибалльной шкале оценок, фиксируется в журнале.

Практический выход реализации программы – участие в концертной и конкурсной деятельности.

При работе над программным материалом педагог должен опираться на **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ** построения учебного процесса:

- ***целенаправленность*** учебного процесса;
- ***систематичность и регулярность*** занятий;
- ***постепенность*** в развитии природных данных учащихся;
- ***последовательность*** в овладении лексикой и техническими приёмами танца;
- ***повторность***.

Эффективно сочетание следующих основных **МЕТОДОВ** работы с обучающимися:

- ***живое слово*** (рассказ, объяснение);
- ***показ*** (демонстрация, иллюстрация);
- ***практика*** (упражнение, репетиция, выступление);
- ***наблюдение*** (оценка, анализ исполнения).

В начальных классах ДШИ нельзя обойтись без таких методов работы, как:

- ***художественное слово***;
- ***образное сравнение***;
- ***игра***.

### III. Управляемость программой.

#### 1. Методы и этапы контроля.

Предметы	I класс	II класс	III класс	IV класс
Ритмика и танец	3 контрольных урока и зачёт	–	–	–
Гимнастика	3 контрольных урока и зачёт	1 контрольный урок и зачёт	–	–
Классический танец	–	3 контрольных урока и зачёт	3 контрольных урока и зачёт	3 контрольных урока, экзамен
Народно-сценический танец	–	3 контрольных урока и зачёт	3 контрольных урока и зачёт	3 контрольных урока, экзамен

#### 2. Возможности коррекции программы.

Данная программа лишь намечает объём материала, который может быть использован с учётом состава класса, физических данных и возможностей каждого обучающегося. Изучение программы в полном объёме рекомендуется только в том случае, если возможности обучающихся (класса) позволяют освоить её качественно.

Педагог должен проявлять определённую гибкость в подходе к каждой конкретной группе обучающихся, творчески решать вопросы, встающие перед ним в процессе преподавания. В случае необходимости возможно изменение объёма программного материала, некоторое изменение в порядке его прохождения.

## **IV. Социальный аспект программы.**

Деятельность по социальной защите обучающихся может содержать следующие пункты:

1. Обучение детей самоорганизации режима дня и образовательной деятельности, воспитание у них внимания не только к себе, но и к другим членам коллектива.
2. Обучение детей нормам коллективной образовательной деятельности и общения с коллективом и в коллективе.
3. Выявление положительных черт характера обучающихся.
4. Стимулирование творческой деятельности, творческих способностей, творческого мышления, воображения.
5. Воспитание эстетического вкуса, формирование нравственно-эстетических понятий, которые будут определять в дальнейшем поведение обучающихся в обществе.
6. Начальная танцевальная подготовка обучающихся на базе их социальных потребностей.
7. Частичное решение проблемы свободного времени.

## **V. Условия реализации программы.**

1. Соблюдение правил техники безопасности педагогами и обучающимися.
2. Соблюдение прав и обязанностей педагога и обучающихся (см. Устав школы).
3. Учебно-методическое обеспечение (Программа, методическая и профессиональная литература).
4. Материально-техническое обеспечение:
  - наличие танцевального класса, специально оборудованного для занятий – станок, зеркала, пол со спецпокрытием, фонотека, магнитофон, фортепиано, баян;
  - наличие раздевалки для обучающихся и педагогов;
  - наличие костюмерной.

## **VI. Учебно – тематический план.**



<b>Ритмика и танец</b>	<b>I класс</b>
<b>Тема (раздел)</b>	<b>часы</b>
<b>I. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:</b>	<b>10</b>
1.1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.	3
1.2. Длительности, ритмический рисунок, акценты, сильные и слабые доли, музыкальный размер.	5
1.3. Строение музыкального произведения, такт и затакт.	2
<b>II. Движения и упражнения на середине зала:</b>	<b>30</b>
2.1. Подготовительные упражнения (разминка).	5
2.2. Шаги (ходы).	10
2.3. Упражнения на ориентировку в пространстве.	3
2.4. Построения и перестроения.	3
2.5. Танцевальные элементы.	9
<b>III. Игры (музыкальные и танцевальные) .</b>	<b>12</b>
<b>IV. Танцы (в учебном порядке).</b>	<b>12</b>
<b>V. Контрольные уроки и зачёт.</b>	<b>4</b>
<b>Итого:</b>	<b>68</b>

<b>Гимнастика</b>	<b>І класс</b>
<b>Тема (раздел)</b>	<b>часы</b>
<b>І. Упражнения для стоп.</b>	<b>10</b>
<b>ІІ. Упражнения на выворотность.</b>	<b>10</b>
<b>ІІІ. Упражнения на гибкость вперёд и назад.</b>	<b>12</b>
<b>ІV. Силовые упражнения для разных групп мышц.</b>	<b>12</b>
<b>V. Упражнения на развитие шага.</b>	<b>10</b>
<b>VI. Прыжки.</b>	<b>10</b>
<b>VII. Контрольные уроки и зачёты.</b>	<b>4</b>
<b><i>Итого:</i></b>	<b>68</b>

<b>Классический танец</b>	<b>II класс</b>	<b>III класс</b>	<b>IV класс</b>
<b>Часть занятия</b>	<b>часы</b>	<b>часы</b>	<b>часы</b>
<b>І. Экзерсис у станка.</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
<b>ІІ. Экзерсис на середине зала.</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
<b>ІІІ. Allegro.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>ІV. Композиционно-постановочная часть.</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>V. Контрольные уроки, зачёты, экзамены.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b><i>Итого:</i></b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>



<b>Народно-сценический танец</b>	<b>II класс</b>	<b>III класс</b>	<b>IV класс</b>
<i>Тема (раздел)</i>	<b>часы</b>	<b>часы</b>	<b>часы</b>
<b>I. Экзерсис у станка.</b>	<b>18</b>	<b>33,5</b>	<b>33,5</b>
<b>II. Русский народный танец.</b>	<b>37,5</b>	<b>25,5</b>	<b>25,5</b>
<b>III. Белорусский народный танец.</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>IV. Танцы народов Прибалтики.</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>--</b>
<b>V. Украинский народный танец.</b>	<b>--</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>
<b>VI. Итальянский танец «Тарантелла».</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>4,5</b>
<b>VII. Освоение технических приёмов для прыжков и вращений.</b>	<b>7,5</b>	<b>7,5</b>	<b>7,5</b>
<b>VIII. Композиционно-постановочная часть (комбинации, этюды).</b>	<b>23</b>	<b>17</b>	<b>17</b>
<b>IX. Контрольные уроки, зачёты, экзамены.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b><i>Итого:</i></b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>

## <<РИТМИКА И ТАНЕЦ>>

Хореографическое образование в школе искусств начинается с предмета «Ритмика и танец». На уроках ритмики обучающиеся приобретают навыки, которые в дальнейшем пригодятся им на уроках классического, народно-сценического и современного танцев. Программа данного предмета предоставляет обучающимся возможность выразить свои чувства в движении, внимательно слушая музыку, что в огромной степени влияет на способность детей контролировать свои движения и делать их более гармоничными.

Программа рассчитана на 1 год. Недельная нагрузка - 2,5 часа. Первые три учебные четверти завершаются контрольным уроком, последняя – зачётом.

### **I класс.**

#### **1-е полугодие.**

#### **I. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.**

##### **1.1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.**

- Умение слушать музыку, определять её характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных пьес (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный).
- Знакомство с выразительным значением темпа музыки (медленно, умеренно, быстро). Умение выполнять движения в различных темпах, переключаться с одного темпа на другой, постепенно ускорять и замедлять движение.
- Умение различать динамические оттенки музыки (тихо, умеренно, громко), выполнять движения с различной силой, амплитудой, в зависимости от характера музыки.
- Понятия «легато» (связанно) и «стаккато» (отрывисто) в музыке и движении.

##### **1.2. Длительности, ритмический рисунок, акценты, сильные и слабые доли, музыкальный размер.**

- Понятие о длительностях (целые, половинные, четверти и восьмые).
- Понятие о ритмическом рисунке как сочетании различных длительностей. Умение воспроизводить на хлопках и шагах разные ритмические рисунки.
- Понятие об акценте, сильных и слабых долях. Умение выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками.

##### **1.3. Строение музыкального произведения.**

- Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены частей и фраз.

#### **I. Движения и упражнения на середине зала.**

### **I.1. *Подготовительные упражнения:***

- позиции ног – I, II свободные, I прямая (6);
- понятие «исходная позиция»;
- положения и движения рук –
  - а) 1, 2, 3 позиции, подготовительное положение, руки на талии (4), руки скрещены перед грудью (5), руки за спину (7);
  - б) перевод рук из позиции в позицию;
  - в) упражнения для рук, создающие тот или иной образ (*волна, крылья...*)
- «Маятник» (перенос тяжести тела с пяток на носки и обратно – I, Iпрямая; с одной ноги на другую – II п.)
- движения головы (повороты, наклоны);
- движения плеч (подъёмы, опускания);
- движения корпуса (повороты, наклоны);
- полуприседания – I, II, Iпрямая;
- подъём на п/п – I и Iпрямая;
- прыжки на 2-х ногах – I, II, I пр.;
- реверанс, поклон в ритме вальса (на 4 т., на 2 т.);
- понятие «противоход».

### **2.2. *Шаги (ходы):***

- бытовой;
- танцевальный шаг с носка;
- шаг на п/п;
- шаг с подскоком;
- лёгкий бег;
- галоп вперёд и в сторону;
- переменный шаг с поднятием колена;
- pas польки...

### **2.3. *Упражнения на ориентировку в пространстве:***

- различение правой и левой ноги, руки, плеча;
- повороты вправо-влево;
- движение по линии танца и против неё;
- движение по диагонали.

### **2.4. *Построения и перестроения:***

- в колонну по одному;
- в пары и обратно;
- из колонны по 2 в колонну по 4;
- из колонны в шеренгу;
- круг;
- сужение и расширение круга;
- «воротца»;
- свободное размещение в зале.

## **II. *Игры (музыкальные и танцевальные):***

- «Платочек»;

- «Плетень»;
- «Заводные игрушки»;
- «Карусель»;
- «Мы тоже можем так»;
- «Всадники»;
- «Во бору»;
- «Поезд и полянка»;
- «Деревья и ветер»;
- «Мячики»;
- «Самолётики»;
- «Хлоп – топ»;
- «Вертушки»;
- «Каравай»;
- «Нитки - иголки»;
- «Уголки»;
- «Сказка» и др.

#### **IV. Танцы (в учебном порядке) :**

- «Весёлая зарядка»;
- «Кузнечик»;
- «Страшак»;
- «Полька - хлопушка».

### **2-е полугодие.**

#### **I. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:**

- Закрепление пройденного на новом музыкальном материале.
- Понятия: такт, затакт.

#### **II. Движения и упражнения на середине зала.**

##### **2.1. Подготовительные упражнения:**

- добавить III п. ног;
- руки – port de bras;
- demi plie - I, II, III, I прямая;
- battement tendu – в сторону, вперёд, назад из I прямой, I п. (с demi plie, с сокращением стопы);
- подъём на п/п в I п.;
- прыжки на 2-х ногах по I п.

##### **2.2. Шаги:**

- танцевальный шаг назад (медленно);
- шаг на п/п назад;

- шаг с высоким подъёмом колена вперёд на п/п;

- маршевый шаг с вытянутым коленом;
- переменный шаг (виды);
- приставной (прямой, боковой);
- бег с захлестом голени;
- бег с выбросом вытянутых ног вперед.

### **2.3. Построения и перестроения:**

- «звёздочки», «карусель»;
- «плетень», «корзиночка»;
- перестроения из 1 круга в 2, 3;

### **2.4. Танцевальные элементы:**

- малый поклон в характере русского танца;
- раскрытие – закрывание рук на талию;
- притопы;
- присядка «мячик» по I пр. п.

### **III. Танцы (по выбору педагога; возможна замена на другие танцы):**

- «Полька – приглашение»;
- «Полька – тройка»;
- «Аннушка»;
- 1 концертный номер.

## <<ГИМНАСТИКА>>

Программа данного предмета знакомит обучающихся с работой опорно-двигательного аппарата, предоставляет им возможность для укрепления своего общефизического состояния, способствует развитию физических данных, необходимых на занятиях классическим, народно-сценическим, современным танцем. Результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика» является формирование у обучающихся умения сознательно управлять своим телом, навыком координации движений.

Программа рассчитана на 2 года. В 1-м классе недельная нагрузка – 2,5 часа, в конце каждой учебной четверти проводится контрольный урок, в конце учебного года – зачёт. Во 2-м классе занятия занимают 1 час в неделю, контрольный урок – в конце 1-го полугодия и зачёт – в конце 2-го.



## пражнения для стоп.

### 1. Шаги:

- на всей стопе;
- на полупальцах.

2. *Сидя* на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

3. *Лежа* на спине, круговые движения стопами : вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

4. *Releve* на полупальцах в VI позиции у станка.

## II. Упражнения на выворотность.

1. *Лежа* на спине развернуть ноги из VI позиции в I.

### 2. «Лягушка»:

- сидя;
- лежа на спине;
- лежа на животе;

- сидя на полу : руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

## III. Упражнения на гибкость вперед.

1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. *Из положения упор присев* (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать *в положение упор согнувшись* (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. *Наклон* вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

## IV. Развитие гибкости назад.

1. *Лежа* на животе, прогиб назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».

2. *Лежа* на животе, прогиб назад на вытянутых руках.

3. «Колечко» с глубоким прогибом назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. **Стоя на коленях:** скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

#### V. Силовые упражнения для мышц живота.

1. **Лежа на спине**, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
2. **«Уголок»** из положения - сидя, колени подтянуть к груди.
3. **Стойка на лопатках** с поддержкой под спину.

#### VI. Силовые упражнения для мышц спины.

1. **«Самолет».** Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
2. **«Лодочка».** Перекаты на животе вперед и обратно.
3. **Отжимание** от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
4. **«Обезьянка».** Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

#### VII. Упражнения на развитие шага.

1. **Лежа на спине**, battements releve lent на 90° по I позиции вперед.
2. **Лежа на спине**, grand battement jete по I позиции вперед.
3. **Лежа на спине**, battements releve lent двумя ногами на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.
4. **Шпагаты:** прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом **«полушпагате»**, повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом **«полушпагате»**, наклонить туловище боком вправо и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

#### VIII. Прыжки.

1. **Temps sauté** по VI позиции.
2. **Подскоки** на месте и с продвижением.
3. На месте **перескоки** с ноги на ногу.
4. **«Пингвинчики».** Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки **с поджатыми ногами.**

## <<КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ>>

На хореографическом отделении школы искусств предмет «Классический танец» является фундаментом всего комплекса танцевальных дисциплин, источником высокой исполнительской культуры.

Однако, как сценический жанр, классический танец должен использоваться здесь с известной осторожностью. Чтобы классический танец не потерял своей художественной ценности и не перестал быть средством эстетического воспитания, педагогу необходимо проявлять особый такт и чувство меры. Важно учитывать физические данные исполнителей, точность манеры и стиля исполнения, не ставить перед обучающимися непосильных задач.

Программа рассчитана на 3 года с недельной нагрузкой 2 часа во 2-м, 3-м и 4-м классах. Экзамены, зачёты, контрольные уроки проводятся в соответствии с учебным планом.

### **II класс (1-й год обучения).**

Основная задача 1-го года обучения – постановка корпуса, ног, рук и головы в процессе изучения основных движений экзерсиса у станка и на середине зала, освоение понятий и терминов классического танца. Развитие навыков координации движений и музыкального слуха.

Все движения изучаются лицом к станку, держась за него обеими руками. Ряд движений сначала изучают в сторону, позднее – вперёд и назад, в пол и на воздух под углом  $25^{\circ}$ ,  $45^{\circ}$ . Упражнения выполняются поочередно с правой и левой ноги.

#### **1-е полугодие.**

##### Экзерсис у станка.

1. Постановка корпуса.
2. Позиции ног: I, II.
3. Demi plie в I, II п.
4. Battement tendu из II п. в сторону, вперёд (позднее – назад), на 2 такта каждый, м/р – 4/4.
5. Passe par terre из I п. вперёд и назад, на каждый т-т, м/р – 4/4.
6. Releve на п/п в I п.

##### Экзерсис на середине зала.

1. Понятия arrondi, allonge.
2. Позиции рук: -1,3 п. – arrondi  
-2 п. – allonge  
-подготовительное положение.
3. Движения головы:  
-повороты в сторону;



- опускание её в V п.).
9. Battement releve lent на  $90^0$  в сторону.
  10. Grand battement tendu jete из I п. в сторону.
  11. Releve на п/п в I, II, V п.

Экзерсис на середине зала.

1. Изучение направлений в танце (8 точек зала).
2. Port de bras – 1я форма.
3. Танцевальные комбинации.

Allegro.

1. Temps leve saute – I и II п., V п.

**2-е полугодие.**

Экзерсис у станка.

1. Battement tendu из I, V п. (на 1 т-т, м/р – 4/4).
9. Battement tendu jete rigue из I, V п. в сторону, вперёд, назад.
10. Battement fondu par terre в сторону, вперёд, назад.
11. Grand plie в I, V п.
12. Battement developpe в сторону.
13. Grand battement jete вперёд, в сторону, назад.

Экзерсис на середине зала.

1. Понятие epaulment.
2. Положения epaulment croisee et effacee.
3. Pas couru.

Allegro.

1. Pas echarpe на II п.
  3. Changement de pieds.
- 

**IV класс.**  
**(3-й год обучения).**

Экзерсис на середине здесь, как правило, состоит из изучения поз классического танца, из которых в конце года составляется небольшое adagio.

Экзерсис у станка.

1. Battement tendu из I, V п. (м/р – 4/4, на 1 т-т),

- с demi plie (на 2 т-та).
- 2. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans (4/4, на 1 т-т).
- 3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans (4/4, на 2 т-та).
- 4. Battement tendu jete из I, V п. (4/4, на 1 т-т),  
- с demi plie (на 2 т-та).
- 5. Battement tendu pour le pied (из I во II п.).
- 6. Battement tendu jete pique из I, V п.
- 7. Battement frappe par terre .
- 8. Releve на п/п в I, V п. с предварительным demi plie.
- 9. Перегибы корпуса в I п. лицом к станку.
- 10. Petits battement sur le cou-de-pied (на всей стопе, равномерно).
- 11. Battement fondu (носком в пол).
- 12. Demi, grand plie в I, II, V п.
- 13. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi plie.
- 14. Battement releve lent на 90° из I, V п. в сторону, назад, вперёд.
- 15. Grand battement jete из I, V п. (2/4, на 2 т-та) в сторону, вперёд, назад.
- 16. Pas tombe в V п.
- 17. Pas coupe на п/п (лицом к станку).
- 18. Port de bras (сочетается с различными упражнениями).
- 19. Pas de bourree с переменной ног en dehors (лицом к станку, 4/4, на 1 т-т).

### Экзерсис на середине зала.

- 1. Demi plie по I, II п. en face, позднее – по V п., epaulement.
- 2. Позы croisee, effacee - малые, большие, вперёд, назад (носком в пол).
- 3. 2я форма port de bras.
- 4. Releve на п/п в I, V п.
- 5. Battement releve lent на 90° en face.
- 6. Элементарное adagio из поз croisee, effacee.

### Allegro.

- 1. Temps leve saute в I, II, V п. (4/4, на 1 т-т).
  - 2. Changement de pied (4/4, на 1 т-т).
  - 3. Pas echappe на II п. (4/4, на 1 т-т).
  - 4. Pas assemble в сторону (4/4, на 2 т-та).
  - 5. Sissonne simple (без assemble).
  - 6. Pas echappe на II п. с окончанием на одну ногу, другая – sur le cou-de-pied.
  - 7. Pas de bourree suivi на п/п в V п.
-

## <<НАРОДНО –СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ>>

Неисчерпаемое богатство народного танца раскрывает перед обучающимися широкую перспективу развития их творческих и исполнительских задатков.

Одной из основных задач педагога по народно-сценическому танцу является развитие яркой творческой индивидуальности исполнителя, воспитание в нём умения, при высокой исполнительской технике, передать эмоционально, образно, органично своеобразие танца того или иного народа.

Как правило, основой школьного концертного репертуара является народно-сценический танец, так как он доступен большинству обучающихся, даёт возможность разнообразно строить репертуар, формируя его по степени сложности для каждой возрастной группы.

Предмет вводится со 2-го класса. Программа рассчитана на 3 года с недельной нагрузкой 2 часа во 2-м, 3-м, 4-м классах. Экзамены, зачёты, контрольные уроки проводятся в соответствии с учебным планом.

### **II класс.**

#### **(1-й год обучения).**

В начальный период обучения народно-сценическому танцу активно используются методы и приёмы предмета «Ритмика и танец». В учебном порядке возможно изучение несложных бальных танцев, построенных на простых элементах танцев народов Прибалтики и России.

#### Экзерсис у станка (лицом к палке):

1. Позиции ног: I прямая, I, II.
2. Постановка корпуса.
3. Demi plie в характере русского и белорусского танцев (I прямая, I, II, III).
4. Переход из позиции в позицию приёмом battement tendu.
5. Battement tendu в сторону (полька, русский, украинский танец) с сокращением стопы – из I, III п.
6. Перегибы корпуса (русский, украинский т.).
7. Присядка «мячик» по I прямой (белорусский и русский т.).

#### Движения и упражнения на середине зала

(на базе русского народного танца).

#### Подготовительные упражнения.

1. Основные положения ног:
  - I, II, III свободные и I прямая (б) позиции ног;
  - I и II закрытые позиции ног;
2. Основные положения рук:
  - 7 основных позиций рук;
  - 2 положения кисти на талии (ладонь, кулачок);

- preparation – подготовка к началу движения;
- 2 - положения рук в парных и массовых танцах.
- 3. Подготовка к прыжкам и вращениям :
  - подъём на п/п (I прямая, I, II, III п.) из demi plie.
  - прыжки на 2х ногах (вытянутых в воздухе, поджатых).
  - вращение переступанием («держим точку»).

### Русский народный танец.

1. «Ёлочка»;
2. «Гармошка» из стороны в сторону;
3. «Припадание» вперёд по прямой позиции;
4. «Моталочка» вперёд-назад с прыжком без мазка;
5. «Ковырялочка» в сторону с тройным притопом без подскока;
6. «Каблучки»;
7. Притопы (одинарные, двойные, тройные);
8. Подбивка одной ноги другой;
9. Русский поклон (малый);
10. Движения танцев:
  - «Сударушка»;
  - «Русский лирический».
11. Шаги (по кругу, по линиям, по диагонали) :
  - танцевальный шаг с носка вперёд и назад;
  - русский переменный шаг (из I пр. и III п., с ударом стопой, каблуком, п/п, с мазком п/п, с поднятым коленом...);
  - pas польки (вперёд, назад, в повороте, в парах);
  - pas галопа в повороте;
  - полуповороты («держим точку») на всей стопе по диагонали.

### Белорусский народный танец.

Основные ходы танцев «Бульба», «Крыжачок».

### Танцы народов Прибалтики.

Движения танцев: «Йоксу-полька», «Вару-вару», «Рилио» (по выбору педагога).

### Композиционно-постановочная часть.

- - 1. Комбинации из разученных движений.
  - 3 2. «Йоксу-полька» - эстонский бальный танец, «Вару-вару» - латвийский, «Рилио» - литовский, «Сударушка» - русский или «Русский лирический» (по выбору педагога).
  - 3. Концертный номер.
-



## **III класс.**

### **(2-й год обучения).**

Осваиваются простейшие элементы и движения народно-сценического танца, вырабатываются первоначальные представления о характере исполнения изучаемых движений. Изучение движений у станка начинается лицом к палке, по мере усвоения материала – одной рукой за станок.

#### Экзерсис у станка.

1. Preparation.
2. Demi и grand plie – I, II, III п., I прямая.
3. Battement tendu (из I и III п.)
  - с сокращением стопы РН.
4. Vannement tendu jete (из I и III п.)
  - с pour le pied.
5. Подготовка к «верёвочке» - скольжение РН по ОН.
6. Подготовка к «каблучному»:
  - маленькое «каблучное».
7. Flic-flac по прямой позиции.
8. Дробные выстукивания по I пр.п. всей стопой.
9. Battement releve lent на 90° с сокращением стопы.
10. Grand battement jete из III п.
11. Упражнения лицом к станку :
  - «каблучки»;
  - п/присядка из I п. с вынесением ноги в сторону на каблук;
  - перегибы корпуса в I п. на вытянутых ногах на всей стопе.

#### Русский народный танец.

1. Основные положения ног :
  - I, II, III свободные и прямые позиции;
  - I, II закрытые позиции.
2. Положения рук :
  - 7 позиций, 3 положения;
  - preparation;
  - положения рук в парных и массовых танцах.
  - переводы рук в различные положения;
3. Поясной русский поклон.
4. Шаги (ходы):
  - основной русский шаг с носка, с каблука (вперёд, назад);
  - с притопом (вперёд, назад);
  - переменный шаг (вперёд, назад);
  - «ёлочка»;
  - «гармошка» с выходом на одну ногу;
  - «припадание» в сторону из III п., в повороте;
  - русский бег;
  - подскоки.

5. «Ковырялочка» из III п.:
  - в сторону;
  - назад (с поворотом на 180°).
6. Подготовка к дробям :
  - притопы (одинарные, двойные, тройные);
  - перетопы с «противоходом»;
  - перескоки;
  - «ключ» дробный (1-й).
7. «Молоточки».
8. Подготовка к «верёвочке».
9. Хлопушки в парах.
10. Одинарные фиксирующие и скользящие хлопки и удары (*материал для мальчиков*):
  - в ладоши;
  - по бедру;
  - по голенищу сапога.
11. Присядки (*материал для мальчиков*):
  - подготовка (плавное и резкое plie);
  - «мячик» по I прямой и I п.;
  - п/присядка по I п. с выносом ноги на каблук в сторону в пол (на месте);
  - п/присядка по I п. с выносом ноги на воздух вперёд и в сторону (на месте).
12. Прыжки (*материал для мальчиков*):
  - малые и большие с двух ног на две (с вытянутыми ногами и с согнутыми в коленях);
  - с согнутыми назад ногами и одновременным ударом ладонями по голенищам.

### Белорусский народный танец.

1. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.
2. Основные положения рук, позиции ног, основные положения в паре.
3. Элементы танцев: «Бульба», «Крыжачок», полька «Янка»:
  - основной ход перечисленных танцев;
  - притопы;
  - «перескоки»;
  - «припадание» с акцентом у колена ОН.
4. *Материал для мальчиков:*
  - присядка «мячик» по I прямой с продвижением из стороны в сторону;
  - п/присядка по I прямой с выведением согнутой ноги вперёд в пол и на 35°.

### Танцы народов Прибалтики.

1. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.
2. Основные позиции рук, ног. Основные положения в парах, тройках.

Основные танцевальные элементы :

- подскоки с хлопками и поклонами;
- галопы и их различные состояния;
- соскоки;
- прыжки с вытянутыми и поджатыми ногами.

### Украинский народный танец.

1. Изучение движений Закарпатских танцев. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.
2. Основные положения рук и ног. Положения в паре.
3. Основные движения:
  - основной ход;
  - приставной шаг из стороны в сторону;
  - «тропитка»;
  - dos a dos на различных движениях.
4. **Материал для мальчиков (танец «Коломийка»):**
  - присядка - «винт» по I прямой с вырастанием на каблочки;
  - прыжок «разножка».

### Композиционно-постановочная часть.

1. Комбинации на изученном материале.
  2. Этюды на изученном материале.
  3. Концертный номер.
- 

## **IV класс.** **(3-й год обучения).**

### Экзерсис у станка.

1. Demi, grand plie ( I, II, V п., I прямая):
  - с переходом из позиции в позицию через поворот стоп.
2. Battement tendu (из V п.):
  - с окончанием в demi plie (каблук);
  - с demi plie в исходной позиции.
3. Battement tendu jete ( из V п.):
  - с pour le pied;
  - с притопами стопой РН в исходной позиции в demi plie.
4. Подготовка к «верёвочке» из V п.- разворот бедра в закрытое – открытое положение.
5. «Каблучное» - маленькое с 2-м ударом.
6. Опускание на колено – у каблука ОН с поворотом к палке.
7. Перегибы корпуса – в I прямой на вытянутых ногах на п/п.
8. Pas tortilla – из положения pointe в сторону.
9. Flic – flac из V п. во всех направлениях.
10. Дробные выстукивания стопой, каблуком и п/п.

11. Battement releve lent и battement developpe:
  - с сокращением стопы;
  - с окончанием в demi plie на каблук.
12. Grand battement jete – во всех направлениях из V п.:
  - с окончанием в demi plie на каблук.

### Русский народный танец.

1. Земной русский поклон.
2. «Гармошка» в повороте.
3. «Верёвочка»:
  - простая;
  - двойная»
  - с переступанием.
4. «Маятник» в прямом положении.
5. «Моталочка» в прямом положении.
6. «Переборы» подушечками стоп.
7. Шаги (ходы):
  - со скользящим ударом;
  - с подбивкой на каблук.
8. Дробные выстукивания:
  - «простая дробь»;
  - «двойная дробь»;
  - «дробная дорожка» каблуками и п/п;
  - «ключ» дробный – 1, 2, 3-й.
9. Вращения:
  - на двух подскоках полный поворот;
  - «припаданием» на месте.
10. Двойные (сдвоенные) хлопки и удары (*материал для мальчиков*):
  - хлопок и удар по бедру;
  - два удара по бедру;
  - хлопок и удар по голенищу сапога;
  - два удара по голенищу сапога.
11. Присядки (*материал для мальчиков*):
  - «мячик» по I п. в продвижении и в повороте;
  - п/присядка с выносом ноги в сторону и вперёд на воздух с продвижением;
  - «разножка» вперёд-назад и с поворотом корпуса «противоход»;
  - «гусиный шаг».
12. Прыжки (*материал для мальчиков*):
  - с обеих ног с одновременным сгибанием одной ноги вперёд в свободном Положении и удар ладонью по подошве сапога.

### Белорусский народный танец.

1. Изучение на материале полек «Крутуха» и «Трясуха».
2. Основные положения рук и ног, положения в паре.
3. Основной ход польки «Крутуха».

4. Основной ход польки «Трясуха».
5. Галоп.
6. Вращения на месте и в продвижении.

### Украинский народный танец.

1. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.
2. Основные положения рук и ног.
3. «Верёвочка»:
  - простая;
  - с продвижением назад.
4. Притопы:
  - одинарный;
  - двойной (перескок с двумя поочерёдными ударами стоп по I прямой).
5. «Голубцы» одинарные в сторону с притопом.
6. «Дорижка проста» («припадание») - шаг в сторону с последующим переступанием по V п.).
7. Переменный шаг.
8. **Материал для мальчиков:**
  - основной ход танца «Ползунец» (полный присед – скользящие с каблука длинные шаги);
  - полное приседание с последующим отскоком в сторону в п/приседание и открывание другой ноги в сторону на 45°.

### Итальянский танец «Тарантелла».

1. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.
2. Положения рук и ног.
3. Движения рук с тамбурином :
  - удары пальцами и тыльной стороной ладони;
  - «трель».
4. Скольжение на носок вперёд в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в demi plie.
5. Jete-riqué (на месте и с отходом назад на plie).
6. Основной ход – pas emboites – на месте и с продвижением вперёд.
7. Шаг с подскоком и одновременным броском-сгибанием ноги в колене (pas ballonne).
8. Соскоки в demi plie:
  - на п/п в V п.;
  - на одной ноге с ударами ребром каблука и носком по V п.
9. Соскок по II п. с последующим соскоком в attitude вперёд.
10. Бег с подскоком.

### Композиционно – постановочная часть.

1. Комбинации на изученном материале.
2. Этюды на изученном материале.
3. Концертный номер.

## **VIII. Литература.**

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Л.-М., 1964.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. СПб: Люкси и Респекс, 1996.
3. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2. М., 1981.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л.-М., 1963.
5. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. Сборник МГАХ,. М., 2004.
6. Климов А. Основы русского народного танца. М., Издательство МГИК, 1994.
7. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Вып. 1 М., 1963, 1972.
8. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Вып. 2. М., 1956, 1964.
9. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. Терра спорт. М., 2001.
10. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. М., 1998.
11. Ткаченко Т.С. Народный танец. М., 1954, 1967.
12. Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975.
13. Устинова Т. Русские народные танцы. М., 1950

