

Управление образования города Ростова-на-Дону  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону  
«Дом детского творчества»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического  
совета

Протокол от «29» августа 2025г.  
№ 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ

Андреева Н.Н.

Приказ от «29» августа 2025 г. № 181

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета

Протокол от 29 августа 2025г.  
№1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«Хореографический коллектив «Вдохновение»  
(народный танец)»**

**Подвид программы:** модифицированная

**Уровень программы:** углубленная

**Целевая группа (возраст):** от 5 до 18 лет

**Срок реализации:** 6 лет, 1296 часов

первый год обучения: 216 часов

второй год обучения: 216 часов

третий год обучения: 216 часов

четвертый год обучения: 216 часов

пятый год обучения: 216 часов

шестой год обучения: 216 часов

**Форма реализации программы:** очная

**Разработчик:** педагог

дополнительного образования Радченко А.Г.

г. Ростов-на-Дону  
2025

## **Актуализация программы**

В соответствии со статьей 13 Федерального закона об образовании, часть 9 и Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» пункт 11 - «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, ежегодно обновляют дополнительные общеобразовательные программы с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы».

В дополнительную общеобразовательную программу «Хореографического коллектива «Вдохновение» (народный танец)» на **2025-2026** учебный год внесены изменения в последовательность разделов программы, в соответствии с новыми методическими рекомендациями мониторинг уровня обучающихся.

## **Пояснительная записка.**

Формирование личности ребенка - процесс сложный, многогранный. Именно искусство способно решать такие задачи, как совершенствование эмоционального мира ребенка, формирование нравственно-эстетических критериев и развитие образно-ассоциативного мышления.

**Данная рабочая программа хореографического коллектива Вдохновение (Народный танец) имеет художественно-эстетическую направленность.** Она ориентирована на развитие творческих способностей, эмоционального восприятия и образного мышления, подготовки личности к восприятию великого мира искусства, формирование стремления к воссозданию чувственного образа воспринимаемого мира. Программа **модифицированная** и составлена на основе программы и.о. профессора ГИТИСА Заслуженного артиста РСФСР А.А. Борзова Москва 1987 г.

Программа обновлена с учетом развития науки, культуры и социальной сферы.

**Новизна рабочей программы** заключается:

- в применении в образовательном процессе информационных коммуникативных технологий;
- в адаптации содержания программы к уровню физического развития обучающихся;
- в создании условий для творческого развития каждого обучающегося в рамках коллектива.

**Актуальность рабочей программы:** Современная молодежь, воспитанная на новых информационных технологиях, с трудом может выразить мысль не только словесно, но и движением, т.е. танцем. Не знает традиций своего народа, не имеет представления о своих корнях, не знает народной музыки, не говоря уже о народном танце. Воспитывать уважение к прошлому своего народа необходимо начинать в раннем возрасте, пока чиста душа ребенка, не засорен мозг ультрамодными мелодиями и движениями, когда живо стремление узнать много нового, научиться двигаться так, как могли бабушки и дедушки. Важно научить не копированию народных движений, а применению народных элементов в современном танце. Все это выполнимо в системе дополнительного образования детей.

Данная программа может быть реализована с использованием дистанционных форм обучения.

**Педагогическая целесообразность:** Рабочая программа нацелена на выявление и развитие у детей творческих способностей через занятие народным танцем, которое позволяют обучающимся оптимально выразить себя, развить лучшие стороны своего дарования и тем самым, раскрывает перед ними новые возможности познания музыки, новые перспективы: радость совместных выступлений, убежденность в значимости своего дела.

#### **Цель данной программы:**

- эстетическое развитие и воспитание всесторонне развитой личности, посредством приобщения их к народной культуре и основам танцевального искусства, воспитание всесторонней личности в творческом коллективе. через новые возможности познания музыки, новые перспективы: радость совместных выступлений, убежденность в значимости своего дела.

**Для реализации данной цели необходимо выполнение следующих задач:**

#### **Образовательные задачи:**

- формирование знаний, умений и навыков по народному танцу;
- развитие художественного воображения, ассоциативной памяти, творческих способностей;
- формирование навыков актерского мастерства;
- развитие хореографической памяти;
- развитие выносливости.

#### **Развивающие задачи:**

- развитие самостоятельной и коллективной работы;
- развитие самоконтроля,
- развитие артистизма;
- развитие мышления;
- активизация творческих способностей;
- развитие двигательного аппарата;
- поиск новых познавательных ориентиров.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитание личности обучающегося;
- формирование общения в коллективе;
- обогащение обучающихся духовно;
- воспитание силы, воли и знаний;
- формирование общей культуры личности обучающегося, способной адаптироваться в современном обществе.

## **Отличительная особенность данной рабочей программы.**

Содержание программы дает возможность обучающимся на собственной практике, сопоставляя, сравнивая и осмысленно исполняя движения, получить тот запас знаний, умений и навыков, которые помогут им в дальнейшем самостоятельно разбираться в искусстве хореографии и критически верно оценивать танцы с позиции эстетики.

**Основное отличие** данной рабочей программы от типовой является то, что она обращена к более широкому и во многом иному контингенту обучающихся. Она имеет другой дидактический курс, более универсальные цели и задачи. Многообразие форм и методов в работе, используемых в данной рабочей программе, способствуют большему творческому росту обучающихся.

В основу рабочей программы положена концепция развивающего обучения, интенсивное и всестороннее развитие способностей обучающихся. Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учет индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся. Использование традиционных и современных приемов обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности:

- умения видеть цель и действовать в соответствии с ней,
- умения контролировать и оценивать свои действия,
- предусматривает организацию разнообразной и интересной деятельности с четким переходом от одного вида работы к другому, при этом даются четкие, конкретные указания.
- Необходима тесная связь с родителями детей.

### **Классификация рабочей программы по уровню освоения:**

*Общекультурный уровень* предполагает удовлетворение познавательного интереса обучающегося, расширение информированности в данной образовательной области, обогащение навыками общения и умений совместной деятельности при реализации программы.

*Углубленный уровень* предполагает развитие компетентности обучающихся в данной образовательной области, формирование навыков на уровне практического применения.

*Профессионально-ориентированный уровень* предусматривает достижение повышенного уровня образованности обучающихся в данной образовательной области, умение видеть проблемы, формулировать задачи, искать средства их решения.

**Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной**

**дополнительной рабочей программы.** Возраст обучающихся детей по программе хореографического коллектива «Вдохновение» (народный танец) составляет 5-18 лет. Это связано с тем, что именно с пяти лет дети формируются физически, их физические данные начинают развиваться и постепенно укрепляться.

**Срок реализации рабочей программы 6 лет**

**Формы и режим занятий**

Форма обучения - групповая (10-15 человек). Занятия проводятся 3 раза в неделю, 6 часов в неделю (216 часов в год).

Данная программа предусматривает концертмейстерские часы в полном объеме.

**Программа может быть реализована в дистанционном режиме с использованием ZOOM, WhatsApp, Teams.**

**Ожидаемые результаты**

***Обучающиеся к концу первого года обучения будут:***

- знать все позиции и положения ног и рук
- иметь представление о народном танце;
- грамотно исполнять программные движения и танцы;
- владеть понятиями: музыкальный размер, темп и характер музыки;
- получают навыки танцевальных движений народного танца;
- расширять представление о русском народном танце;
- будет сформирована постановка корпуса, осанка;
- выполнять элементы танца и этюды (русский народный танец, белорусский народный танец «Крыжачок», танцы прибалтийской республики «Козлик», движения польки).

***Обучающиеся к концу второго года обучения будут:***

- иметь представление о правилах построения рисунков танца;
- уметь ориентироваться на площадке танцевального зала;
- иметь навыки: своевременно начинать и заканчивать движения;
- овладеют понятием: ансамбль;
- расширено представление о видах и направлениях танцевального искусства;
- научится выполнять элементы танца (белорусский народный танец «Крыжачок», украинский народный танец «Гопак», итальянский сценический танец «Тарантелла», русский народный танец).

***Обучающиеся к концу третьего года обучения будут:***

- знать более сложные упражнения у станка;
- иметь представление о танцевальной композиции;
- уметь выполнять танцевальные элементы четко под заданную музыку;
- будут стремиться расширить свои знания и умения;

- получены навыки выделения сильной и слабой доли;
- овладеют понятием: либретто;
- расширять представления о хореографическом искусстве;
- сформировано чувство коллективизма;
- научатся выполнять элементы танца (русский народный танец, украинский народный танец «Гопак», молдавский народный танец, узбекский народный танец, итальянский сценический танец, польский сценический танец «Мазурка»).

***Обучающиеся к концу четвертого года обучения будут:***

- уметь связно и в ускоренном темпе выполнять движения у станка;
- владеть выразительностью исполнения национальных элементов танца;
- иметь представление о разновидностях национальных танцев;
- стремиться к свободному и грамотному ориентированию в терминологии народно танца;
- получат навыки парного танца;
- владеют понятиями о графическом рисунке танца; будет сформировано ориентирование в пространстве и на сценической площадке;
- расширять представление об ансамблевом исполнении;
- научатся выполнять элементы танца (русский народный танец, грузинский народный танец, польский танец «Мазурка», венгерский сценический танец, молдавский народный танец, испанский сценический танец).

***Обучающиеся к концу пятого года обучения будут:***

- владеть навыками парного танца;
- владеть комбинациями с использованием элементов танцев различных народностей;
- стремиться к свободному и грамотному ориентированию в терминологии народно танца;
- научатся выполнять элементы танца (русский народный танец, украинский народный танец, итальянский танец, казачий танец, элементы танцев в стиле «Кантри»)

***Обучающиеся к концу шестого года обучения будут:***

- - исполнять сложные по трудности исполнения этюды и комбинации;
- - исполнять пройденный материал в более быстрых темпах, с усложненным ритмическим рисунком;
- - знакомиться с отрывками и танцами из балетов и опер классического наследия и лучших современных постановок;
- - исполнять усложненные упражнения на выстукивание и для гибкости корпуса.

### **Способы определения результативности.**

1. Педагогическое наблюдение.
2. Подведение итогов с их последующим обсуждением через: участие в конкурсах, фестивалях; участие в концертах; творческий показ.

### **Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)**

1. Наблюдение
2. Открытие занятия с последующим обсуждением
3. Творческие показы
4. Концертные выступления.
5. Участие в конкурсах, фестивалях, смотрах.

Оценка эффективности результатов прослеживается в конце четверти на контрольных занятиях.

В первых годах обучения большая часть времени отводится упражнениям у станка, в последующих годах на упражнения у станка идет не более 45 минут. С каждым годом время экзерсиса укорачивается за счет ускорения темпа. Упражнения на середине строятся так, чтобы на прыжки осталось не менее 20 минут.

### **Этапы педагогического контроля**

| Период        | Год обучения    | Что контролируется                                                                                                                                                                             | Форма проведения |
|---------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Декабрь - май | I год обучения  | Освоение основ классического танца: постановка корпуса, рук, ног. Дальнейшее развитие слуховых и двигательных навыков, координация, усвоение элементарных движений народно-характерного танца. | Открытое занятие |
| Декабрь-май   | II год обучения | Выразительность исполнения элементов                                                                                                                                                           | Открытое занятие |

|             |                    |                                                                                                                                                                     |                           |
|-------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|             |                    | детского танца. Эмоциональное восприятие музыкального сопровождения. Изучение народно-характерного танца, согласованность движения с характером музыки.             |                           |
| Декабрь-май | III-IVгод обучения | Дальнейшее усвоение основ классического танца. Освоение парного и ансамблевого танца. Технический и эмоциональный уровень сценического танца.                       | Открытое занятие. Концерт |
| Декабрь-май | V год обучения     | Работа над техническими элементами. Повышение техники исполнения элементов народно-сценического и классического танцев. Музыкальность, выразительность и технически | Открытый урок концерт     |

|     |                     |     |                                                                                                                                                         |                                |
|-----|---------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|     |                     |     | грамотное<br>исполнение<br>народно-<br>сценического<br>танца                                                                                            |                                |
| май | VI-VII<br>обучения  | год | Освоение<br>сложных<br>танцевальных<br>трюков,<br>характерность<br>передачи<br>сценического<br>образа, высокий<br>уровень<br>технического<br>мастерства | Отчетный<br>концерт            |
| май | VIII-IX<br>обучения | год | Освоение<br>актерского<br>мастерства.<br>Исполнение<br>композиций<br>танцев народов<br>мира                                                             | Открытое<br>занятие<br>концерт |
| май | X-XII<br>обучения   | год | Освоение<br>актерского<br>мастерства.<br>Исполнение<br>композиций<br>танцев народов<br>мира                                                             | Открытое<br>занятие<br>концерт |

### Методическое обеспечение программы 1-й год обучения.

| № п/п | Раздел или тема программы                                                    | Форма организации и форма проведения занятий                       | Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий                                  | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1     | Вводное занятие.<br>Основы техники безопасности.<br>Организационное занятие. | Групповые                                                          | Объяснение<br>Рассказ<br>Иллюстрация                        | Инструкции по технике Безопасности:<br>ИТБ № 65-2009<br>ИТБ № 67-2009<br>ИТБ № 69-2009 | Рефлексия                                           |
| 2     | Ритмическая разминка                                                         | Групповые<br>Индивидуально-фронтальные.<br>Комбинированное         | Объяснение<br>Наглядный, практический                       | Станки, зеркала, баян, аккордеон, магнитофон.                                          | Рефлексия<br>Промежуточная, открытое занятие.       |
| 3     | Элементы классического танца                                                 | Групповые<br>Индивидуально-фронтальные.<br>Комбинированное         | Объяснение<br>Наглядный, практический                       | Станки, зеркала, баян, аккордеон, магнитофон                                           | Рефлексия<br>Промежуточная, открытое занятие.       |
| 4     | Элементы народного танца                                                     | Групповые<br>Индивидуально-фронтальные.<br>Комбинированное         | <b>Объяснение</b><br>Наглядный, практический                | <b>Станки,</b> зеркала, баян, аккордеон, магнитофон                                    | Рефлексия.<br>Промежуточная, открытое занятие.      |
| 5     | Детский танец                                                                | Групповые<br>Индивидуально-фронтальные.<br>Комбинированное         | Объяснение<br>Наглядный, практический                       | Станки, зеркала, баян, аккордеон, магнитофон                                           | Рефлексия<br>Промежуточная, открытое занятие.       |
| 6     | Партерная гимнастика                                                         | Групповые<br>Индивидуально-фронтальные.<br>Комбинированное         | Объяснение.<br>Наглядный, практический                      | Станки, зеркала, баян, аккордеон, <b>магнитофон</b>                                    | Рефлексия<br>Промежуточная, открытое занятие.       |
| 7     | <b>Работа над репертуаром</b>                                                | Групповые<br>Индивидуально-фронтальные.<br>Комбинированное занятие | Объяснение.<br>Наглядный, практический                      | Станки, зеркала, баян, аккордеон, магнитофон                                           | Рефлексия<br>Промежуточная, открытое занятие.       |

## Методическое обеспечение программы 2,3,4-ого годов обучения.

| п/п | Раздел или тема программы                                                    | Форма организации и форма проведения занятий                       | Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятия                              | Вид и форма контроля, форма предъявления результата    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1   | Вводное занятие.<br>Основы техники безопасности.<br>Организационное занятие. | Групповые                                                          | Объяснение<br>Рассказ<br>Иллюстрация                        | Инструкции по технике Безопасности:<br>ИТБ № 65-2009<br>ИТБ № 67-2009<br>ИТБ № 69- | Рефлексия                                              |
| 2   | Воспитательная работа                                                        | Групповые                                                          | Объяснение<br>Беседа,<br>рассказ,<br>наглядный              | Магнитофон, видеоманитон фон.                                                      | Рефлексия.                                             |
| 3   | Элементы классического танца                                                 | Групповые<br>Индивидуально-фронтальные.<br>Комбинированные         | Объяснение<br>Наглядный, практический                       | Станки, зеркала, баян, аккордеон, магнитофон                                       | Рефлексия<br>Промежуточная, открытое занятие.          |
| 4   | Элементы народного танца                                                     | Групповые<br>Индивидуально-фронтальные.<br>Комбинированные         | Объяснение<br>Наглядный, практический                       | Станки, зеркала, баян, аккордеон, магнитофон                                       | Рефлексия.<br>Промежуточная, открытое занятие.         |
| 5   | Партерная гимнастика                                                         | Групповые<br>Индивидуально-фронтальные.<br>Комбинированные         | Объяснение<br>Наглядный, практический                       | Станки, зеркала, баян, аккордеон, магнитофон                                       | Рефлексия<br>Промежуточная, открытое занятие.          |
| 6   | <b>Работа над репертуаром</b>                                                | Групповые<br>Индивидуально-фронтальные.<br>Комбинированное занятие | Объяснение.<br>Наглядный, практический                      | Станки, зеркала, баян, аккордеон, магнитофон                                       | Рефлексия<br>Промежуточная, открытое занятие, концерт. |

### Методическое обеспечение программа 5-й год обучения.

| п/п | Раздел или тема программы                                                    | Форма организации и форма проведения занятий                       | Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятия                              | Вид и форма контроля, форма предъявления результата    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1   | Вводное занятие.<br>Основы техники безопасности.<br>Организационное занятие. | Групповые                                                          | Объяснение<br>Рассказ<br>Иллюстрация                        | Инструкции по технике Безопасности:<br>ИТБ № 65-2009<br>ИТБ № 67-2009<br>ИТБ № 69- | Рефлексия                                              |
| 2   | Воспитательная работа                                                        | Групповые                                                          | Объяснение<br>Беседа,<br>рассказ,<br>наглядный              | Магнитофон, видеоманитофон.                                                        | Рефлексия.                                             |
| 3   | Элементы классического танца                                                 | Групповые<br>Индивидуально-фронтальные.<br>Комбинированные         | Объяснение<br>Наглядный, практический                       | Станки, зеркала, баян, аккордеон, магнитофон                                       | Рефлексия<br>Промежуточная, открытое занятие.          |
| 4   | Элементы народного танца                                                     | Групповые<br>Индивидуально-фронтальные.<br>Комбинированные         | Объяснение<br>Наглядный, практический                       | Станки, зеркала, баян, аккордеон, магнитофон                                       | Рефлексия.<br>Промежуточная, открытое занятие.         |
| 5   | Партерная гимнастика                                                         | Групповые<br>Индивидуально-фронтальные.<br>Комбинированные         | Объяснение<br>Наглядный, практический                       | Станки, зеркала, баян, аккордеон, магнитофон                                       | Рефлексия<br>Промежуточная, открытое занятие.          |
| 6   | <b>Работа над репертуаром</b>                                                | Групповые<br>Индивидуально-фронтальные.<br>Комбинированное занятие | Объяснение.<br>Наглядный, практический                      | Станки, зеркала, баян, аккордеон, магнитофон                                       | Рефлексия<br>Промежуточная, открытое занятие, концерт. |

## Методическое обеспечение программа 6 год обучения.

| п/п | Раздел или тема программы                                                    | Форма организации и форма проведения занятий                       | Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятия                              | Вид и форма контроля, форма предъявления результата    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1   | Вводное занятие.<br>Основы техники безопасности.<br>Организационное занятие. | Групповые                                                          | Объяснение<br>Рассказ<br>Иллюстрация                        | Инструкции по технике Безопасности:<br>ИТБ № 65-2009<br>ИТБ № 67-2009<br>ИТБ № 69- | Рефлексия                                              |
| 2   | Воспитательная работа                                                        | Групповые                                                          | Объяснение<br>Беседа,<br>рассказ,<br>наглядный              | Магнитофон, видеомангитофон.                                                       | Рефлексия.                                             |
| 3   | Элементы классического танца                                                 | Групповые<br>Индивидуально-фронтальные.<br>Комбинированн           | Объяснение<br>Наглядный, практический                       | Станки, зеркала, баян, аккордеон, магнитофон                                       | Рефлексия<br>Промежуточная, открытое занятие.          |
| 4   | Элементы народного танца                                                     | Групповые<br>Индивидуально-фронтальные.<br>Комбинированн           | Объяснение<br>Наглядный, практический                       | Станки, зеркала, баян, аккордеон, магнитофон                                       | Рефлексия.<br>Промежуточная, открытое занятие.         |
| 5   | Партерная гимнастика                                                         | Групповые<br>Индивидуально-фронтальные.<br>Комбинированн           | Объяснение<br>Наглядный, практический                       | Станки, зеркала, баян, аккордеон, магнитофон                                       | Рефлексия<br>Промежуточная, открытое занятие.          |
| 6   | <b>Работа над репертуаром</b>                                                | Групповые<br>Индивидуально-фронтальные.<br>Комбинированное занятие | Объяснение.<br>Наглядный, практический                      | Станки, зеркала, баян, аккордеон, магнитофон                                       | Рефлексия<br>Промежуточная, открытое занятие, концерт. |

## Содержание программы.

### Учебно-тематический план первого года обучения

| №      | Наименование темы.                     | Теория | Практика | Всего |
|--------|----------------------------------------|--------|----------|-------|
| 1      | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ | 2      |          | 2     |
| 2      | Ритмическая разминка                   | -      | 60       | 60    |
| 3      | Элементы классического танца           | -      | 20       | 20    |
| 4      | Элементы народного танца               | -      | 40       | 40    |
| 5      | Детский танец                          | -      | 34       | 34    |
| 6      | Партерная гимнастика                   | -      | 20       | 20    |
| 7      | Работа над репертуаром                 | -      | 40       | 40    |
| ИТОГО: |                                        | 2      | 214      | 216   |

### Народно-сценический танец.

#### I год обучения

Первоначальное знакомство с особенностями народно-характерного танца. Простейшие тренировочные движения на середине зала. Изучаются отдельные движения и даются небольшие комбинации.

#### На середине зала

1. Упражнения для пластичности корпуса (portalfras, перегибы корпуса, наклоны и повороты). Упражнения делаются в определенном стиле и характере.
2. Упражнения для головы, рук, корпуса в манере народных и сценических танцев.

**Элементы русского танца:** руки в русском танце простой ход % такта, народный шаркающий ход, переменный шаг на всей стопе сценических ход русского танца, боковой ход (припадание) повороты на месте, сценическая форма: basdelascue, дробный ход (мелкие шаги с пристукиванием каблуком, всей стопой), притоп, комбинации из простейших дробных движений, боковое движение с отпуском и выносом ноги на каблук, самоварчик, навыки танца с платочком, поклоны (3 вида).

**Элементы белорусского танца:** основные элементы танца «Бульба»: руки в белорусском танце - основной ход, подскок, галоп, повороты на подскоках. Основные элементы танца «Левониха»: основной ход, боковой скользящий ход, повороты с отбросом ноги, подбивка.

### **Элементы классического танца.**

Знания и навыки. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного; коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.

Практические занятия. Упражнения у станка. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку). Позиции ног— 1, 2, 3, 5. Постановка рук - 1, 2, 3 (на середине).

Батман тандю - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучаются лицом к станку по 1, 2, 3, 5-й позициям, вначале в сторону вперед, в конце года — назад).

Деми плие - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2, 3, 5-й позициям.

Демирон де жамб пар тер - круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1 -й позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад.

### **ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА**

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-характерному экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

- Упражнение 1. Исходное положение — расслабиться, лежа на спине. На счет раз-два-три-четыре надо вытянуть ноги и пальцы ног; напрячь все мышцы тела, затем на счет пять-шесть-семь-восемь полностью расслабиться.

- Упражнение 2. Исходное положение — расслабиться на спине. На счет раз-два при свободно лежащем корпусе, голове и руках, медленно вытягивая пальцы ног (невыворотно), напрячь мышцы ног. На счет тричетыре поднять как можно выше носки вверх (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола). При этом все внимание сконцентрировать на мышечном чувстве другой группы мышц, особенно подколенных и

голеностопных. Эти упражнения, кроме того, способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.

Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава

- Упражнение 3. Исходное положение — стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу. На счет раз—два—три—четыре потянуться плечами к полу; на счет пять-шесть- семь-восемь вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз.
- Упражнение 4. Исходное положение — стоя на коленях, правая рука вперед, левая под головой. На счет раз-два отклонить таз вправо; на счет три-четыре вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 12 раз.
- Упражнение 5. Исходное положение — лечь на спину, руки вверх, кисти переплетены ладонями вверх. На счет раз увести руки вправо; на счет два вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.
- Упражнение 6. Исходное положение — стоя на коленях, ноги врозь, взяться за пятки изнутри. На счет раз-два-три-четыре подать таз вперед, развернуть плечи, прогнуться; на счет пять-шесть-семь-восемь вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.

#### **Учебно-тематический план второго года обучения.**

| №      | Наименование темы.                     | Количество часов. |          |       |
|--------|----------------------------------------|-------------------|----------|-------|
|        |                                        | Теория            | Практика | Всего |
| 1      | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ | 2                 |          | 2     |
| 2      | Воспитательная работа                  | -                 | 10       | 10    |
| 3      | Элементы классического танца           | -                 | 46       | 46    |
| 4      | Элементы народного и детского танца    | -                 | 62       | 62    |
| 5      | Партерная гимнастика                   | -                 | 50       | 50    |
| 6      | Работа над репертуаром                 | -                 | 46       | 46    |
| ИТОГО: |                                        | 2                 | 214      | 216   |

**Организационное занятие.** Цели и задачи второго года обучения, перспективы занятий, постановочной и репетиционной работы. Праздничные даты и подготовка к ним.

Реорганизация групп, расписание занятий.

Знакомство с новыми учащимися, построение по росту, маршировка под музыку с целью ознакомления с ритмичностью учащихся.

**Элементы классического танца.** Повторяются в более ускоренном темпе упражнения, указанные в программе подготовительной группы. Дополнительно изучается уровень подъема ног, например положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), икры и колена. Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительную позицию на два заключительных аккорда. Координация ног, рук и головы в движении — танрелеве пар тер. 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.

Практические занятия. Повторяются упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног—1, 2, 3, 4, 5. Позиции рук 1, 3, 2; вначале изучаются на середине, при неполной выворотности ног. Деми плие в 1, 2, 3, 5-й позициях (вначале лицом к станку, ШНДПРС боком к станку, держась одной рукой). Музыкальный размер 3/4, томи — анданте.

Батан тандю с 1-й позиции, позднее с 5-й позиции в сторону, вперед, позднее назад. Размер 2/4, темп — модерато.

Батман тандюавекдемп плие—с 1-й позиции, позднее с 5-й позиции (раздельно, слитно). Размер 2/4, темп — анданте.

Батман тандю— с 5-й позиции в сторону, затем вперед, позднее назад (вначале лицом к станку, стоя, позднее боком к станку, держась одной рукой).

Демирон де жамб пар тер — вначале лицом к станку, позднее держась за станок одной рукой. Правила постановки руки (держась за станок одной рукой). Размер 3/4 — один такт на движение, один такт на фиксацию положения, темп — модерато.

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

Батман тандю пике — натянутые движения ноги, колющий бросок.

Батман релеве лян на 45°, 90° (стоя боком к станку).

Размер 3/4, 4/4, по такту на движение и фиксации положения, темп — модерато.

Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку в 1 -й позиции. Размер 3/4, характер медленный, спокойный, по два такта на движение.

Прыжки разучиваются лицом к станку.

Тан леве соте — по 1,2, 5-й позициям. Размер 2/4, характер быстрой польки. В музыке сочетаются два темпа: плавный и отрывистый.

Па ешаппе — на 2-ю позицию, прыжок с просветом; изучается вначале лицом к станку. Размер 4/4, 3/4, сочетание плавного и четкого темпов.

**Элементы народного танца.** Народно-характерные упражнения на середине — подготовка к более четкому исполнению народных движений (каблучные движения, присядки для мальчиков). Точные позиции положения и движения рук в танцах. Контрастность стиля русских, белорусских. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов.

**Упражнения на середине.** Повторение и закрепление элементов русского и белорусского танцев. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны — на месте и с движением вперед и назад.

Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притом — удар всей стопой. Дроби (дробная дорожка) — мелкая непрерывная дробь, с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением. Гармошка — одновременные повороты обеих стоп и I свободной позиции в 1 -ю закрытую и обратно, с продвижением в сторону. Припадание — на месте, с продвижением в сторону, с поворотом на 1/4. Ковырялочка — без подскока и с подскоком. Веребочка (простая) — подряд, с переступанием. Молоточки — удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте, с продвижением.

Для мальчиков. Хлопушки (одинарные) — в ладоши, по бедру, по голени. Ключ — дробный простой. Полная присядка — разучивание у станка, с переходом на середину.

*Элементы белорусского народного танца.*

Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступаниями (на месте, с продвижением вперед, назад с поворотом).

Притопы в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя последующими поочередными ударами всей стопы в пол по 6-й позиции; подскок на одной ноге с двумя поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции.

Присядка мальчика — перескок из стороны в сторону на обеих ногах на низких полупальцах в глубоком полуприседании по 6 и позиции; полное приседание по 6-й позиции с последующим подскоком в полуприседании на одной ноге с одновременным выведением другой согнутой ноги на

носок вперед в прямом положении.

## **Партерная гимнастика**

### **Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов**

- Упражнение 8. Исходное положение — стоя на коленях. Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ноги. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед.

- Упражнение 9. Исходное положение — сидя на полу, колени и стопы вытянуть.

С абсолютно прямой спиной наклоняйтесь вперед, к ногам. Следите за тем, чтобы спина не сгибалась.

- Упражнение 10. «Качалка». Исходное положение — лежа на животе.

Согните руки назад, дотянитесь до согнутых ног и возьмитесь за пальцы ног.

Начинайте раскачиваться.

- Упражнение 11. Исходное положение — лечь на живот, так чтобы грудная клетка касалась пола, колени прямые, стопы вытянуты или находятся в I позиции.

Поднимайте плечи вверх и назад, руки лучше держать за головой. Лучше это упражнение делать вдвоем, чтобы другая девочка придерживала грудную клетку на полу и оттягивала плечи назад.

### **Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса**

- Упражнение 12. Исходное положение — лежа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотню). Медленно поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх, то вытягивая, то сокращая их в I позицию.

Это упражнение также исправляет недостатки осанки.

При седлообразной спине (лордозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц-сгибателей и укрепление мышц-разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы).

- Упражнение 13. Исходное положение — лечь на пол на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела.

- На счет раз-два согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счет три-четыре прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На счет раз-два вернуться в исходное положение, на счет три-четыре, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела.

На счет раз-два согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счет три-четыре прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На счет раз-два вернуться в исходное положение, на счет три-четыре расслабиться.

- Упражнение 14. Исходное положение — сесть на пол, вытянутые ноги развести циркулем в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне надплечий. На счет раз-два развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги, на счет три-четыре зафиксировать это положение. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение.
- Упражнение 15. Исходное положение — сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны. На счет раз-два наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. На счет три-четыре зафиксировать такое положение. Это упражнение также способствует выработке амплитуды балетного шага.
- Упражнение 16. Исходное положение — лечь на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела ладонями вниз. На счет раз-два поднять одновременно корпус и вытянутые ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны. На три—четыре положение зафиксировать. На счет раз-два-три-четыре прийти в исходное положение.
- Упражнение 17. Исходное положение — лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз. На счет раз-два быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет три-четыре зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение.

#### **Учебно-тематический план третьего года обучения.**

| №      | Наименование темы.                     | Количество часов. |          |            |
|--------|----------------------------------------|-------------------|----------|------------|
|        |                                        | Теория            | Практика | Всего      |
| 1      | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ | 2                 |          | 2          |
| 2      | Воспитательная работа                  | -                 | 12       | 12         |
| 3      | Элементы классического танца           | -                 | 50       | 50         |
| 4      | Элементы народного танца               | -                 | 60       | 62         |
| 5      | Партерная гимнастика                   | -                 | 40       | 40         |
| 6      | Работа над репертуаром                 | -                 | 50       | 50         |
| ИТОГО: |                                        | 2                 | 214      | <b>216</b> |

**Организационное занятие.** Цели и задачи третьего года обучения, перспективы занятий, постановочной и репетиционной работы. Праздничные даты и подготовка к ним.

Реорганизация групп, расписание занятий.

Знакомство с новыми учащимися, построение по росту, маршировка под музыку с целью ознакомления с ритмичностью учащихся.

**Элементы классического танца.** Повторяются в более ускоренном темпе упражнения, указанные в программе подготовительной группы. Дополнительно изучается уровень подъема ног, например положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), икры и колена. Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительную позицию на два заключительных аккорда. Координация ног, рук и головы в движении — танрелеве пар тер. Прыжки — с двух ног на две. Разные этапы прыжка (танлеве соте): подготовка к взлету, толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

Практические занятия. Повторяются упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног—1, 2, 3, 4, 5. Позиции рук 1, 3, 2; вначале изучаются на середине, при неполной выворотности ног. Демиплие в 1, 2, 3, 5-й позициях (вначале лицом к станку, ШНДПРС боком к станку, держась одной рукой). Музыкальный размер 3/4, томи — анданте.

Батан тандю с 1-й позиции, позднее с 5-й позиции в сторону, вперед, позднее назад. Размер 2/4, темп — модерато.

Батман тандюавекдемн плие—с 1-й позиции, позднее с 5-й позиции (раздельно, слитно). Размер 2/4, темп — анданте.

Батман тандю — с 5-й позиции в сторону, затем вперед, позднее назад (вначале лицом к станку, стоя, позднее боком к станку, держась одной рукой).

Демирон де жамб пар тер — вначале лицом к станку, позднее держась за станок одной рукой. Правила постановки руки (держась за станок одной рукой). Размер 3/4 — один такт на движение, один такт на фиксацию положения, темп — модерато.

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

Батман тандю пике — натянутые движения ноги, колющий бросок.

Батман релеве лян на 45°, 90° (стоя боком к станку).

Размер 3/4, 4/4, по такту на движение и фиксации положения, темп —

модерато.

Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку в 1 -й позиции. Размер 3/4, характер медленный, спокойный, по два такта на движение.

Прыжки разучиваются лицом к станку.

Танлеве соте — по 1,2, 5-й позициям. Размер 2/4, характер быстрой польки. В музыке сочетаются два темпа: плавный и отрывистый.

Па ешаппе — на 2-ю позицию, прыжок с просветом; изучается вначале лицом к станку. Размер 4/4, 3/4, сочетание плавного и четкого темпов.

**Элементы народного танца.** Народно-характерные упражнения на середине — подготовка к более четкому исполнению народных движений (каблучные движения, присядки для мальчиков). Точные позиции положения и движения рук в танцах. Контрастность стиля русских, белорусских. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов.

Упражнения на середине. Повторение и закрепление элементов русского и белорусского танцев. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны — на месте и с движением вперед и назад.

Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притом — удар всей стопой. Дроби (дробная дорожка) — мелкая непрерывная дробь, с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением. Гармошка — одновременные повороты обеих стоп и I свободной позиции в 1 -ю закрытую и обратно, с продвижением в сторону. Припадание — на месте, с продвижением в сторону, с поворотом на 1/4. Ковырялочка — без подскока и с подскоком. Веребочка (простая) — подряд, с переступанием. Молоточки — удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте, с продвижением.

Для мальчиков. Хлопушки (одинарные) — в ладоши, по бедру, по голени. Ключ — дробный простой. Полная присядка — разучивание у станка, с переходом на середину.

Элементы белорусского народного танца.

Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступаниями (на месте, с продвижением вперед, назад с поворотом).

Притопы в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя последующими поочередными ударами всей стопы в пол по 6-й позиции; подскок на одной ноге с двумя поочередными ударами всей стопой по 6-й

позиции.

Присядка мальчика — перескок из стороны в сторону на обеих ногах на низких полупальцах в глубоком полуприседании по 6 и позиции; полное приседание по 6-й позиции с последующим подскоком в полуприседании на одной ноге с одновременным выведением другой со-1нутой ноги на носок вперед в прямом положении.

### **Партерная гимнастика**

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов

- Упражнение 8. Исходное положение — стоя на коленях. Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ноги. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед.

- Упражнение 9. Исходное положение — сидя на полу, колени и стопы вытянуть.

С абсолютно прямой спиной наклоняйтесь вперед, к ногам. Следите за тем, чтобы спина не сгибалась.

- Упражнение 10. «Качалка». Исходное положение — лежа на животе.

Согните руки назад, дотянитесь до согнутых ног и возьмитесь за пальцы ног.

Начинайте раскачиваться.

- Упражнение 11. Исходное положение — лечь на живот, так чтобы грудная клетка касалась пола, колени прямые, стопы вытянуты или находятся в I позиции.

Поднимайте плечи вверх и назад, руки лучше держать за головой. Лучше это упражнение делать вдвоем, чтобы другая девочка придерживала грудную клетку на полу и оттягивала плечи назад.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса

- Упражнение 12. Исходное положение — лежа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно).

Медленно поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх, то вытягивая, то сокращая их в I позицию.

Это упражнение также исправляет недостатки осанки.

При седлообразной спине (лондозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц-сгибателей и укрепление мышц-разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы).

- Упражнение 13. Исходное положение — лечь на пол на спину,

вытянуть ноги, руки положить вдоль тела.

- На счет раз-два согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счет три-четыре прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На счет раз-два вернуться в исходное положение, на счет три-четыре, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела.

На счет раз-два согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счет три-четыре прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На счет раз-два вернуться в исходное положение, на счет три-четыре расслабиться.

- Упражнение 14. Исходное положение — сесть на пол, вытянутые ноги развести циркулем в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне надплечий.

На счет раз-два развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги, на счет три-четыре зафиксировать это положение. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение.

- Упражнение 15. Исходное положение — сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны.

На счет раз-два наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. На счет три-четыре зафиксировать такое положение. Это упражнение также способствует выработке амплитуды балетного шага.

- Упражнение 16. Исходное положение — лечь на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела ладонями вниз. На счет раз-два поднять одновременно корпус и вытянутые ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны. На три—четыре положение зафиксировать. На счет раз-два-три-четыре прийти в исходное положение.

- Упражнение 17. Исходное положение — лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз. На счет раз-два быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет три-четыре зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение.

### Учебно-тематический план четвертого года обучения

| №      | Наименование темы.                     | Количество часов. |          |       |
|--------|----------------------------------------|-------------------|----------|-------|
|        |                                        | Теория            | Практика | Всего |
| 1      | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ | 2                 |          | 2     |
| 2      | Воспитательная работа                  | -                 | 12       | 12    |
| 3      | Элементы классического танца           | -                 | 40       | 40    |
| 4      | Элементы народного танца               | -                 | 60       | 60    |
| 5      | Партерная гимнастика                   | -                 | 42       | 42    |
| 6      | Работа над репертуаром                 | -                 | 60       | 60    |
| ИТОГО: |                                        | 2                 | 214      | 216   |

**Организационное занятие.** Цели и задачи четвертого года обучения, перспективы занятий, постановочной и репетиционной работы. Праздничные даты и подготовка к ним.

Реорганизация групп, расписание занятий.

Знакомство с новыми учащимися, построение по росту, маршировка под музыку с целью ознакомления с ритмичностью учащихся.

**Элементы классического танца.** Повторяются в более ускоренном темпе упражнения, указанные в программе подготовительной группы. Дополнительно изучается уровень подъема ног, например положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), икры и колена. Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительную позицию на два заключительных аккорда. Координация ног, рук и головы в движении — танрелеве пар тер. Прыжки — с двух ног на две. Разные этапы прыжка (танлеве соте): подготовка к взлету, толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

Практические занятия. Повторяются упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног—1, 2, 3, 4, 5. Позиции рук 1, 3, 2; вначале изучаются на середине, при неполной выворотности ног. Демиплие в 1, 2, 3, 5-й позициях (вначале лицом к станку, ШНДПРС боком к станку, держась одной рукой). Музыкальный размер 3/4, томи — анданте.

Батан тандю с 1-й позиции, позднее с 5-й позиции в сторону, вперед, позднее назад. Размер 2/4, темп — модерато.

Батман тандюавекдемплие—с 1-й позиции, позднее с 5-й позиции (раздельно, слитно). Размер 2/4, темп — анданте.

Батман тандю — с 5-й позиции в сторону, затем вперед, позднее назад (вначале лицом к станку, стоя, позднее боком к станку, держась одной

рукой).

Демирон де жамб пар тер — вначале лицом к станку, позднее держась за станок одной рукой. Правила постановки руки (держась за станок одной рукой). Размер  $3/4$  — один такт на движение, один такт на фиксацию положения, темп — умеренно.

Батман тандю жете — натянутые движения с броском из 1-й позиции, развивают упругость ног в воздухе, легкость и подвижность тазобедренного сустава; изучаются стоя к станку (в сторону 2-й позиции). Размер  $2/4$ , характер четкий, темп — умеренно.

Батман тандю пике — натянутые движения ноги, колющий бросок.

Батман релеве лян на  $45^\circ$ ,  $90^\circ$  (стоя боком к станку).

Размер  $3/4$ ,  $4/4$ , по такту на движение и фиксации положения, темп — умеренно.

Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку в 1-й позиции. Размер  $3/4$ , характер медленный, спокойный, по два такта на движение.

Прыжки разучиваются лицом к станку.

Танлеве соте — по 1, 2, 5-й позициям. Размер  $2/4$ , характер быстрой польки. В музыке сочетаются два темпа: плавный и отрывистый.

Па ешаппе — на 2-ю позицию, прыжок с просветом; изучается вначале лицом к станку. Размер  $4/4$ ,  $3/4$ , сочетание плавного и четкого темпов.

**Элементы народного танца.** Народно-характерные упражнения на середине — подготовка к более четкому исполнению народных движений (каблучные движения, присядки для мальчиков). Точные позиции положения и движения рук в танцах. Контрастность стиля русских, белорусских. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов.

Упражнения на середине. Повторение и закрепление элементов русского и белорусского танцев. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны — на месте и с движением вперед и назад.

Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притом — удар всей стопой. Дроби (дробная дорожка) — мелкая непрерывная дробь, с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением. Гармошка — одновременные повороты обеих стоп и в свободной позиции в 1-ю закрытую и обратно, с продвижением в сторону. Припадание — на месте, с продвижением в сторону, с поворотом на  $1/4$ . Ковырялочка — без подскока и с подскоком. Веребочка (простая) — подряд, с переступанием. Молоточки — удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на

другой ноге; на месте, с продвижением.

Для мальчиков. Хлопушки (одинарные) — в ладоши, по бедру, по голени. Ключ — дробный простой. Полная присядка — разучивание у станка, с переходом на середину.

Элементы белорусского народного танца.

Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступаниями (на месте, с продвижением вперед, назад с поворотом).

Притопы в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя последующими поочередными ударами всей стопы в пол по 6-й позиции; подскок на одной ноге с двумя поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции.

Присядка мальчика — перескок из стороны в сторону на обеих ногах на низких полупальцах в глубоком полуприседании по 6 и позиции; полное приседание по 6-й позиции с последующим подскоком в полуприседании на одной ноге с одновременным выведением другой согнутой ноги на носок вперед в прямом положении.

### **Партерная гимнастика**

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов

- Упражнение 8. Исходное положение — стоя на коленях. Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ноги. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед.
- Упражнение 9. Исходное положение — сидя на полу, колени и стопы вытянуть. С абсолютно прямой спиной наклоняйтесь вперед, к ногам. Следите за тем, чтобы спина не сгибалась.
- Упражнение 10. «Качалка». Исходное положение — лежа на животе. Согните руки назад, дотянитесь до согнутых ног и возьмитесь за пальцы ног.

Начинайте раскачиваться.

- Упражнение 11. Исходное положение — лечь на живот, так чтобы грудная клетка касалась пола, колени прямые, стопы вытянуты или находятся в I позиции.

Поднимайте плечи вверх и назад, руки лучше держать за головой. Лучше это упражнение делать вдвоем, чтобы другая девочка придерживала грудную клетку на полу и оттягивала плечи назад.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса

- Упражнение 12. Исходное положение — лежа на спине, развернуть

ноги внутренней стороной наружу (выворотно).

Медленно поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх, то вытягивая, то сокращая их в I позицию.

Это упражнение также исправляет недостатки осанки.

При седлообразной спине (лондозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц-сгибателей и укрепление мышц-разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы).

- Упражнение 13. Исходное положение — лечь на пол на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела.

- На счет раз-два согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счет три-четыре прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На счет раз-два вернуться в исходное положение, на счет три-четыре, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела.

На счет раз-два согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счет три-четыре прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На счет раз-два вернуться в исходное положение, на счет три-четыре расслабиться.

- Упражнение 14. Исходное положение — сесть на пол, вытянутые ноги развести циркулем в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне надплечий.

На счет раз-два развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги, на счет три-четыре зафиксировать это положение. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение.

- Упражнение 15. Исходное положение — сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны.

На счет раз-два наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. На счет три-четыре зафиксировать такое положение.

Это упражнение также способствует выработке амплитуды балетного шага.

- Упражнение 16. Исходное положение — лечь на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела ладонями вниз.

На счет раз-два поднять одновременно корпус и вытянутые ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны. На три—четыре положение зафиксировать. На счет раз-два-три-четыре прийти в исходное положение.

- Упражнение 17. Исходное положение — лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз.

На счет раз-два быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет три-четыре зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение.

### **Учебно-тематический план пятого года обучения**

| №      | Наименование темы.                     | Количество часов. |          |            |
|--------|----------------------------------------|-------------------|----------|------------|
|        |                                        | Теория            | Практика | Всего      |
| 1      | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ | 2                 |          | 2          |
| 2      | Воспитательная работа                  | -                 | 10       | 10         |
| 3      | Работа над техническими элементами     |                   | 36       | 36         |
| 4      | Элементы классического танца           | -                 | 36       | 36         |
| 5      | Элементы народного танца               | -                 | 56       | 56         |
| 6      | Партерная гимнастика                   | -                 | 30       | 30         |
| 7      | Работа над репертуаром                 | -                 | 46       | 46         |
| ИТОГО: |                                        | 2                 | 214      | <b>216</b> |

**Организационное занятие.** Цели и задачи пятого года обучения, перспективы занятий, постановочной и репетиционной работы. Праздничные даты и подготовка к ним.

Реорганизация групп, расписание занятий.

Знакомство с новыми учащимися, построение по росту, маршировка под музыку с целью ознакомления с ритмичностью учащихся.

**Элементы классического танца.** Повторяются в более ускоренном темпе упражнения, указанные в программе подготовительной группы. Дополнительно изучается уровень подъема ног, например положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), икры и колена. Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительную позицию на два заключительных аккорда. Координация ног, рук и головы в движении — танрелеве пар тер. Прыжки — с двух ног на две. Разные этапы прыжка (танлеве соте): подготовка к взлету, толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

Практические занятия. Повторяются упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног—1, 2, 3, 4, 5. Позиции рук 1, 3, 2; вначале изучаются на середине, при неполной выворотности ног. Демиплие в 1, 2, 3, 5-й позициях (вначале лицом к станку, ШНДПРС боком к станку, держась одной рукой). Музыкальный размер 3/4, томи — анданте.

Батан тандю с 1-й позиции, позднее с 5-й позиции в сторону, вперед, позднее назад. Размер 2/4, темп — умеренно.

Батман тандюавекдемплие—с 1-й позиции, позднее с 5-й позиции (раздельно, слитно). Размер 2/4, темп — анданте.

Батман тандю — с 5-й позиции в сторону, затем вперед, позднее назад (вначале лицом к станку, стоя, позднее боком к станку, держась одной рукой).

Демирон де жамб пар тер — вначале лицом к станку, позднее держась за станок одной рукой. Правила постановки руки (держась за станок одной рукой). Размер 3/4 — один такт на движение, один такт на фиксацию положения, темп — умеренно.

Батман тандю жете— натянутые движения с броском из 1 -й позиции, развивают упругость ног в воздухе, легкость и подвижность тазобедренного сустава; изучаются стоя к станку (в сторону 2-й позиции). Размер 2/4, характер четкий, темп — умеренно.

Батман тандю пике — натянутые движения ноги, колющий бросок.

Батман релеве лян на 45°, 90° (стоя боком к станку).

Размер 3/4, 4/4, по такту на движение и фиксации положения, темп — умеренно.

Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку в 1 -й позиции. Размер 3/4, характер медленный, спокойный, по два такта на движение.

Прыжки разучиваются лицом к станку.

Танлеве соте — по 1,2, 5-й позициям. Размер 2/4, характер быстрой польки. В музыке сочетаются два темпа: плавный и отрывистый.

Па ешаппе — на 2-ю позицию, прыжок с просветом; изучается вначале лицом к станку. Размер 4/4, 3/4, сочетание плавного и четкого темпов.

**Элементы народного танца.** Народно-характерные упражнения на середине — подготовка к более четкому исполнению народных движений (каблучные движения, присядки для мальчиков). Точные позиции положения и движения рук в танцах. Контрастность стиля русских, белорусских. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов.

Упражнения на середине. Повторение и закрепление элементов русского и белорусского танцев. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны — на месте и с движением вперед и назад.

Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притом — удар всей стопой. Дроби (дробная дорожка) — мелкая непрерывная дробь, с одинарным ударом

каблука на месте, с продвижением. Гармошка — одновременные повороты обеих стоп и I свободной позиции в 1 -ю закрытую и обратно, с продвижением в сторону. Припадание — на месте, с продвижением в сторону, с поворотом на 1/4. Ковырялочка — без подскока и с подскоком. Веребочка (простая) — подряд, с переступанием. Молоточки— удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте, с продвижением.

Для мальчиков. Хлопушки (одинарные) — в ладоши, по бедру, по голени. Ключ — дробный простой. Полная присядка — разучивание у станка, с переходом на середину.

Элементы белорусского народного танца.

Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступаниями (на месте, с продвижением вперед, назад с поворотом).

Притопы в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя последующими поочередными ударами всей стопы в пол по 6-й позиции; подскок на одной ноге с двумя поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции.

Присядка мальчика — перескок из стороны в сторону на обеих ногах на низких полупальцах в глубоком полуприседании по 6 и позиции; полное приседание по 6-й позиции с последующим подскоком в полуприседании на одной ноге с одновременным выведением другой согнутой ноги на носок вперед в прямом положении.

### **Партерная гимнастика**

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов

- Упражнение 8. Исходное положение — стоя на коленях. Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ноги. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед.

- Упражнение 9. Исходное положение — сидя на полу, колени и стопы вытянуть.

С абсолютно прямой спиной наклоняйтесь вперед, к ногам. Следите за тем, чтобы спина не сгибалась.

- Упражнение 10. «Качалка». Исходное положение — лежа на животе.

Согните руки назад, дотянитесь до согнутых ног и возьмитесь за пальцы ног. Начинайте раскачиваться.

- Упражнение 11. Исходное положение — лечь на живот, так чтобы

грудная клетка касалась пола, колени прямые, стопы вытянуты или находятся в I позиции.

Поднимайте плечи вверх и назад, руки лучше держать за головой. Лучше это упражнение делать вдвоем, чтобы другая девочка придерживала грудную клетку на полу и оттягивала плечи назад.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса

- Упражнение 12. Исходное положение — лежа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно).

Медленно поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх, то вытягивая, то сокращая их в I позицию. Это упражнение также исправляет недостатки осанки. При седлообразной спине (лондозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц-сгибателей и укрепление мышц-разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы).

- Упражнение 13. Исходное положение — лечь на пол на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела.

- На счет раз-два согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счет три-четыре прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На счет раз-два вернуться в исходное положение, на счет три-четыре, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела. На счет раз-два согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счет три-четыре прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На счет раз-два вернуться в исходное положение, на счет три-четыре расслабиться.

- Упражнение 14. Исходное положение — сесть на пол, вытянутые ноги развести циркулем в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне надплечий. На счет раз-два развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги, на счет три-четыре зафиксировать это положение. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение.

- Упражнение 15. Исходное положение — сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны. На счет раз-два наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. На счет три-четыре зафиксировать такое положение. Это упражнение также способствует выработке амплитуды балетного шага.

- Упражнение 16. Исходное положение — лечь на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела ладонями вниз. На счет раз-два поднять одновременно корпус и вытянутые ноги (образовать угол). Руки для

равновесия поднять и раскрыть в стороны. На три—четыре положение зафиксировать. На счет раз-два-три-четыре прийти в исходное положение.

- Упражнение 17. Исходное положение — лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз. На счет раз-два быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет три-четыре зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение.

### **Учебно-тематический план шестого года обучения**

| №      | Наименование темы.                     | Количество часов. |          |            |
|--------|----------------------------------------|-------------------|----------|------------|
|        |                                        | Теория            | Практика | Всего      |
| 1      | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ | 2                 |          | 2          |
| 2      | Воспитательная работа                  | -                 | 10       | 10         |
| 3      | Работа над техническими элементами     |                   | 20       | 40         |
| 4      | Элементы классического танца           | -                 | 20       | 40         |
| 5      | Элементы народного танца               | -                 | 36       | 56         |
| 6      | Партерная гимнастика                   | -                 | 10       | 30         |
| 7      | Работа над репертуаром                 | -                 | 38       | 38         |
| ИТОГО: |                                        | 2                 | 214      | <b>216</b> |

**Организационное занятие.** Цели и задачи шестого года обучения, перспективы занятий, постановочной и репетиционной работы. Праздничные даты и подготовка к ним.

Реорганизация групп, расписание занятий.

Знакомство с новыми учащимися, построение по росту, маршировка под музыку с целью ознакомления с ритмичностью учащихся.

**Элементы классического танца.** Повторяются в более ускоренном темпе упражнения, указанные в программе подготовительной группы. Дополнительно изучается уровень подъема ног, например положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), икры и колена. Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительную позицию на два заключительных аккорда. Координация ног, рук и головы в движении — танрелеве пар тер. Прыжки — с двух ног на две. Разные этапы прыжка (танлеве соте): подготовка к взлету, толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

Практические занятия. Повторяются упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног—1, 2, 3, 4, 5. Позиции рук 1, 3, 2; вначале изучаются на середине, при неполной выворотности ног. Демиплие в 1, 2, 3, 5-й позициях (вначале лицом к станку, ШНДПРС боком к станку,

держась одной рукой). Музыкальный размер 3/4, томи — анданте.

Батан тандю с 1-й позиции, позднее с 5-й позиции в сторону, вперед, позднее назад. Размер 2/4, темп — модерато.

Батман тандю авекде мн пліе — с 1-й позиции, позднее с 5-й позиции (раздельно, слитно). Размер 2/4, темп — анданте.

Батман тандю — с 5-й позиции в сторону, затем вперед, позднее назад (вначале лицом к станку, стоя, позднее боком к станку, держась одной рукой).

Демирон де жамб пар тер — вначале лицом к станку, позднее держась за станок одной рукой. Правила постановки руки (держась за станок одной рукой). Размер 3/4 — один такт на движение, один такт на фиксацию положения, темп — модерато.

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

Батман тандю пике — натянутые движения ноги, колющий бросок.

Батман релеве лян на 45°, 90° (стоя боком к станку).

Размер 3/4, 4/4, по такту на движение и фиксации положения, темп — модерато.

Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку в 1-й позиции. Размер 3/4, характер медленный, спокойный, по два такта на движение.

Прыжки разучиваются лицом к станку.

Танлеве соте — по 1, 2, 5-й позициям. Размер 2/4, характер быстрой польки. В музыке сочетаются два темпа: плавный и отрывистый.

Па ешаппе — на 2-ю позицию, прыжок с просветом; изучается вначале лицом к станку. Размер 4/4, 3/4, сочетание плавного и четкого темпов.

**Элементы народного танца.** Народно-характерные упражнения на середине — подготовка к более четкому исполнению народных движений (каблучные движения, присядки для мальчиков). Точные позиции положения и движения рук в танцах. Контрастность стиля русских, белорусских. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов.

Упражнения на середине. Повторение и закрепление элементов русского и белорусского танцев. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны — на месте и с движением вперед и назад.

Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притом — удар всей стопой. Дроби

(дробная дорожка) — мелкая непрерывная дробь, с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением. Гармошка — одновременные повороты обеих стоп и I свободной позиции в 1 -ю закрытую и обратно, с продвижением в сторону. Припадание — на месте, с продвижением в сторону, с поворотом на 1/4. Ковырялочка — без подскока и с подскоком. Веребочка (простая) — подряд, с переступанием. Молоточки — удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте, с продвижением.

Для мальчиков. Хлопушки (одинарные) — в ладоши, по бедру, по голени. Ключ — дробный простой. Полная присядка — разучивание у станка, с переходом на середину.

Элементы белорусского народного танца.

Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступаниями (на месте, с продвижением вперед, назад с поворотом).

Притопы в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя последующими поочередными ударами всей стопы в пол по 6-й позиции; подскок на одной ноге с двумя поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции.

Присядка мальчика — перескок из стороны в сторону на обеих ногах на низких полупальцах в глубоком полуприседании по 6 и позиции; полное приседание по 6-й позиции с последующим подскоком в полуприседании на одной ноге с одновременным выведением другой согнутой ноги на носок вперед в прямом положении.

### **Партерная гимнастика**

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов

- Упражнение 8. Исходное положение — стоя на коленях. Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ноги. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед.

- Упражнение 9. Исходное положение — сидя на полу, колени и стопы вытянуть.

С абсолютно прямой спиной наклоняйтесь вперед, к ногам. Следите за тем, чтобы спина не сгибалась.

- Упражнение 10. «Качалка». Исходное положение — лежа на животе.

Согните руки назад, дотянитесь до согнутых ног и возьмитесь за пальцы ног.

Начинайте раскачиваться.

- Упражнение 11. Исходное положение— лечь на живот, так чтобы грудная клетка касалась пола, колени прямые, стопы вытянуты или находятся в I позиции.

Поднимайте плечи вверх и назад, руки лучше держать за головой. Лучше это упражнение делать вдвоем, чтобы другая девочка придерживала грудную клетку на полу и оттягивала плечи назад.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса

- Упражнение 12. Исходное положение — лежа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно).

Медленно поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх, то вытягивая, то сокращая их в I позицию.

Это упражнение также исправляет недостатки осанки.

При седлообразной спине (лондозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц-сгибателей и укрепление мышц- разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы).

- Упражнение 13. Исходное положение — лечь на пол на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела.

- На счет раз-два согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счет три- четыре прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На счет раз-два вернуться в исходное положение, на счет три-четыре, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела.

На счет раз-два согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счет три-четыре прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На счет раз-два вернуться в исходное положение, на счет три-четыре расслабиться.

- Упражнение 14. Исходное положение — сесть на пол, вытянутые ноги развести циркулем в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне надплечий.

На счет раз-два развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги, на счет три-четыре зафиксировать это положение. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение.

- Упражнение 15. Исходное положение — сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны.

На счет раз-два наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. На счет три-четыре зафиксировать

такое положение.

Это упражнение также способствует выработке амплитуды балетного шага.

- Упражнение 16. Исходное положение — лечь на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела ладонями вниз.

На счет раз-два поднять одновременно корпус и вытянутые ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны. На три—четыре положение зафиксировать. На счет раз-два-три-четыре прийти в исходное положение.

- Упражнение 17. Исходное положение — лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз.

На счет раз-два быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет три-четыре зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение.

### **Раздел I учебно-тренировочные занятия.**

#### Тема 1 Классический танец.

##### Упражнение у станка.

- Grand tempsreleve
- Temps relevestуромendehors
- Temps relevestуромen de dans
- Короткоеbalancена уровне  $90^0$
- Тур на con-de-piedиз второй позиции на  $45^0$
- Grand ronol de jambejete
- Fouetteentournantна  $45^0$
- Flic-flacentournantна  $180^0$
- Battement battu
- Developpetombe
- Grand battement jete balance.

##### Упражнениянасерединезала:

- Petit battement entourant
- Battement frappe entourant
- Flic-flac
- flic-flacc поворотом на  $1/8$  ( $45^0$ )
- Tempsliена  $90^0$
- Temps lie par terrestуромendehorsien dedans
- Туры
- Туры в больших позах
- Тур на вторую позицию на  $90^0$
- Allegro
- sissonnejonduена  $90^0$
- Grandsissonneouvertес продвижением и в позу ejjасеевперед
- Jetejerme

## Тема 2. Народный танец.

- Элементы народно-сценического экзерсиса
- Русский танец: упражнения для рук, дроби, повороты, переходы. Этюд.
- Танцы народов Кавказа: упражнения для рук, корпуса, головы, парные элементы. Этюд.
- Венгерский танец: упражнения для рук, корпуса, переходы, особенности мужских и женских элементов. Этюд.
- Цыганский танец: упражнения для рук, корпуса, прыжки, темповые особенности. Этюд.
- Узбекский танец: характерные элементы для рук, корпуса. Этюд.

## Тема 3. Современный танец.

- Тренировочные упражнения
- Элементы вальса, соединение вальсовых движений
- Фигурный вальс
- Подготовительные и основные движения танго
- Подготовительные и основные движения джайва, самбо, хасл.

## Тема 4. Постановка танцев.

- Разучивание элементов танца, соединение в комбинации, отработка танцевальных фрагментов до чистоты исполнения.

### **Раздел II. Импровизация на уроке у станка.**

1. - побудить учеников исполнять простую комбинацию на тему упражнения у станка.
  - раскрыть «способ» сочинений комбинаций
  - помочь усвоить «квадратности» построения движений, завершенности и незавершенности движений, комбинировании ритмических рисунков – показать возможность сочетания разных движений в одной комбинации;
2. -сочинение упражнений на середине зала позволяет снять скованность и стеснительность; после проигрывания музыкальной фразы или музыкального предложения ученик должен «сочинить» комбинацию в «уме», а затем рассказать какие движения использовались или показать упражнения;
3. -сочинение танцевальных комбинаций. Является раскрытие учеником компонентов качества импровизации. Комбинации должны быть содержательными, движения эмоционально выразительны, с элементами изобразительности, логичны и танцевальны, музыкально выразительны, ученик должен научиться обладать смелостью создавать новые оригинальные движения.

### **Раздел III. Импровизация мимических сценок.**

1. Ритмические и темповые особенности импровизации. Проигрывается музыкальное произведение, а затем исполняется импровизация, которая на данном этапе является как бы трамплином для дальнейшей работы над художественным качеством импровизации. Ученики быстро реагируют на музыку и интуитивно «набирают» различные движения включаясь в «творческую игру».
2. Для занятия танцевальной импровизацией нужна творческая память, она тренируется запоминанием комбинаций, подражания.

3. Большое значение для хореографического развития детей имеет импровизация мимических сценок под музыку. Это могут быть танцевальные и всевозможные изобразительные движения, в одних случаях более абстрактные, символические, отражающие динамику, высоту звучания пьесы, ее ритмические и темповые особенности, в других более конкретные, близкие содержанию пьесы.

#### **Раздел IV. Танцевальная импровизация.**

Этюдная форма работы. На уроках этой темы, педагог предлагает ученику музыкальный материал для сочинения танцевального этюда. Музыкальный материал подбирается разных жанров: классический, народный, современный и различных темповых особенностей.

#### **Раздел V. Воспитательная работа.**

- просмотр видеофильмов профессиональных ансамблей: Государственный ансамбль танца имени Б.Моисеева, Государственный Кубанский ансамбль «Казачья вольница», Государственный казачий хор.
- Балеты П.И.Чайковского.

#### **Раздел VI. Работа с родителями.**

- лекции, беседы, собрания.

#### **Примерный репертуарный план**

- Польский сценический танец «Мазурка»
- Белорусский народный танец «Крыжачок»,
- Молдавский народный танец медленная «Хора»,
- Грузинский народный танец,
- Венгерский сценический танец,
- Испанский сценический танец.

#### **Список литературы:**

1. Гигиенические требования к условиям обучения в образовательных учреждениях Сан П и Н 2. 4. 2. 1178-02
2. Конвенция о правах ребенка.
3. Закон о дополнительном образовании.
4. Сборник авторских программ дополнительного образования детей.
5. А.Ваганова «Основы классического танца» М., 1995г.
6. В.Стриганова «Современный балетный танец» Москва Просвещение, 1999г.
7. Е.Васильева «Танец», Москва. Искусство. 1998г.
8. Е.И.Зуев. «Волшебная сила растяжки», Москва. 1995г.
9. Е.Костровицкая «100 уроков классического танца». М., 1993г..
10. Н.Ткаченко «Танец» Москва, Просвещение, 1993г
11. «Ритмика и балетные танцы» Е.И.Машкова, Просвещение, 1997г.
12. Сборник «Этика и психология», Москва. 1998г.
13. Сборник «Развитие пластики в современных танцевальных ритмах», Москва. 1999г.
14. «Система регионального непрерывного художественно-эстетического

15. Бочаров А., Лопухов А., Ширяев А. «Основы характерного танца» - М. -Л. Искусство 1989 г
16. Джавришвили Д. Грузинские народные танцы-Тбилиси 1985г
17. Зацепина К., Климов А., «Народный танец» - М. Искусство 1976 18. 19.
- Курбет В, «Молдавские народные танцы» - Кишинев 1979
20. Устинова Т. «Народный танец» - М. Искусство 1987
21. Устинова Т. «Русский народный танец» -М. Искусство 1986
22. Чурко Ю. «Белорусский народный танец» - Минск 1982

## Мониторинг образовательного уровня обучающихся

| Подготовительный<br>уровень                                                                                                                                              | Начальный<br>уровень                                                                                                                                                                         | Уровень<br>усвоения                                                                                                                                                                              | Уровень<br>совершенствования                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знаниевый уровень</b> (знания, умения, навыки) <i>метод - тестирование</i>                                                                                            |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                 |
| Знакомство с образовательной областью                                                                                                                                    | Владение основами знаний                                                                                                                                                                     | Овладение специальными ЗУНами                                                                                                                                                                    | Допрофессиональная подготовка                                                                                                                                                   |
| <b>Мотивационный уровень</b> (мотивация к знаниям) <i>метод - анкетирование</i>                                                                                          |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                 |
| Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности.<br><br>Мотивация случайная, кратковременная                                                       | Интерес иногда поддерживается самостоятельно.<br><br>Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса.                                                                   | Интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно.<br><br>Устойчивая мотивация.<br><br>Ведущий мотив: добиться высоких результатов                                                      | Чётко выраженные потребности.<br><br>Стремление изучить предмет глубоко как будущую профессию                                                                                   |
| <b>Творческий уровень</b> <i>метод - наблюдение</i>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                 |
| Интереса к творчеству и инициативу не проявляет; отказывается от поручений и заданий. Производит операции по данному плану. Нет навыков самостоятельного решения проблем | Социализация в коллективе. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний. Добросовестно выполняет поручения и задания. Проблемы решает, но при помощи педагога | Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива.<br><br>Проявляет инициативу, но не всегда.<br><br>Может выдвинуть интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить | Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко и быстро увлекается творческим делом. Оригинальное мышление, богатое воображение. Способен к рождению новых идей |
| <b>Уровень достижений</b> (результативность работы) <i>метод – портфолио</i>                                                                                             |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                 |
| Пассивное участие в делах творческого объединения                                                                                                                        | Пассивное участие в делах творческого объединения, учреждения                                                                                                                                | Значительные результаты на уровне района, города                                                                                                                                                 | Значительные результаты на уровне города, области, России                                                                                                                       |

**Результаты мониторинга**  
**образовательного уровня обучающегося**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Образовательное объединение \_\_\_\_\_

Педагог допобразования \_\_\_\_\_

| сроки          | 1-й показатель<br>(знаниевый) | 2-й показатель<br>(мотивационный) | 3-й показатель<br>(творческий) | 4-й показатель<br>(достижений) |
|----------------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| декабрь 2023 г |                               |                                   |                                |                                |
| май 2024 г     |                               |                                   |                                |                                |

Общий вывод \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_