

**Муниципальное учреждение «Управление образования администрации
Краснояржского района Белгородской области»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Краснояржский Центр дополнительного образования»**

Программа рассмотрена и
утверждена
на заседании педагогического совета
от «31» августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО
«Краснояржский ЦДО»
Л.П. Болгова

Приказ №126 от 31.08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Хореография»
художественной направленности**

Автор: Ткаченко А.Н. – педагог
дополнительного образования
Возраст детей: 6-17 лет
Срок реализации: 4 года (567 часов)

Красная Яруга, 2023г.

Содержание

<i>Введение</i>	<i>3</i>
<i>Пояснительная записка.</i>	<i>5</i>
Учебно-тематический план 1-го гола обучения	<u>101</u>
Учебно-тематический план 2-го гола обучения	<u>13</u>
Учебно-тематический план III -го года обучения.....	<u>14</u>
Учебно-тематический план IV-го года обучения.....	<u>15</u>
Содержание программы первого года обучения.....	<u>16</u>
Содержание программы второго года обучения	<u>17</u>
Содержание программы третьего года обучения	<u>17</u>
Содержание программы четвёртого года обучения	<u>19</u>
Критерии оценки умений и навыков на 1 году обучения.	<u>21</u>
Критерии оценки умений и навыков на 2 году обучения	<u>21</u>
Критерии оценки умений и навыков на 3 году обучения	<u>22</u>
Критерии оценки умений и навыков на 4 году обучения	<u>23</u>
<i>Методические рекомендации.....</i>	<i><u>28</u></i>
<i>Литература.....</i>	<i><u>40</u></i>

Введение

Современный танец - на грани тысячелетий.

Более 70 лет мы были оторваны от процесса развития мирового хореографического искусства. Это произошло по целому ряду объективных и субъективных причин. В «застойные» годы царил и господствовал классический танец - национальная слава и гордость. В своих строго очерченных рамках развивался народный танец, полулегально существовал степ и бальный танец, и это практически все направления танца, которые тогда существовали. Наконец, все стены и барьеры рухнули, более 10 лет наше хореографическое искусство соприкасается и пытается влиться в общемировой процесс, но, к сожалению, до сих пор понятие «современный танец» сводится к стилям бытовой хореографии.

Попытаемся разобраться в историческом процессе развития хореографического искусства, определить основные жанры, стили и школы, вскрыть гносеологические корни возникновения того или иного направления танца, определить взаимодействие и взаимовлияние основных направлений танца.

Исторически первым возник и существует до сих пор фольклорный танец. Мы даже примерно не можем определить, когда это произошло. Каждый народ долгие века существовал вместе с танцем. Именно фольклорный танец послужил той основой, на которой впоследствии развивались все направления хореографического искусства. Однако в настоящее время аутентичные фольклорные танцы интересны только антропологам и этнографам. На основе фольклорного танца родился народный танец - сценическая форма фольклорного танца, который стал видом хореографического искусства и продолжает существовать и развиваться в наше время.

Также на основе фольклорного танца родился историко-бытовой танец, используемый в обыденной жизни. Историко-бытовой танец - категория временная. В разные эпохи модными были те или иные танцы: менуэт, паванна, сарабанда, вальс, полька и множество других. Именно из историко-бытового танца родился бальный или как его сейчас называют «спортивный» танец. В настоящее время, особенно в любительской хореографии, создается большое количество постановок, построенных на лексике именно бытового танца.

Из историко-бытового танца в XVI веке родился классический танец. Классический танец стал видом хореографического искусства, со своей эстетикой, лексикой, а главное - школой, позволяющей воспитать исполнителей.

В отличие от классического танца корни возникновения джазового танца уходят в фольклорный танец и конкретно в танцы Африки. Джазовый танец, прежде чем превратиться в сценическую форму, проделал громадный путь. История возникновения джазового танца начинается с XVIII века, когда искусство черного населения США получило равные права с искусством белых американцев. Именно слияние «черного» и «белого» танцев дало толчок к появлению сценической формы танца, который в начале 20 века получил название джазовый танец.

В классическом танце на протяжении веков сложился определенный язык движений. Каждое движение или па в классическом танце носит свое название, в основном вся терминология классического балета - на французском языке,

поскольку родиной классического танца считается Франция. Мы знаем школы Вагановой. Чикетти, Легата, Бурнонвилля и многих других известных педагогов и хореографов. В современном танце, особенно в джазе и модерне каждый педагог практически создает свою школу. И ценность педагога и хореографа определяется именно его самобытностью и неповторимостью.

Отдельно хотелось бы остановиться на «советском» порождении, термине «эстрадный танец». И хотя исследованию этого направления танцевального искусства посвящены многие работы, я считаю, что этот термин отображает, прежде всего, место, где выступает исполнитель. То есть не сцена театра, а площадка варьете или концертного зала. В понятие «эстрадный танец» входят и стилизации народных танцев, спортивные танцы, деми-классика, танцы в стилях бытовой хореографии, степ. Таким образом, понятие «эстрадный танец» объединяет достаточно много направлений хореографического искусства. Подводя итог, можно сказать, что в настоящее время существуют 4 основные системы танца: классический танец, модерн-джаз танец, танец модерн и народный танец. Это те направления танца, которые имеют свою историю, свою школу, свою систему подготовки исполнителей, свою лексику. Одновременно существуют и развиваются определенные направления танцевального искусства. К ним можно отнести балетный танец, степ, фламенко и, конечно же, социальный или бытовой танец.

Однако в последние годы наблюдается все больше микстовых танцевальных техник, которые объединяют все основные системы. Хореографы в своих постановках стараются найти прежде всего что-то новое, необычное, вне зависимости от лексической принадлежности. Хореограф мыслит движением, а поскольку профессиональные хореографы владеют множеством танцевальных техник - то процесс заимствования и соединения неизбежен. И это естественный процесс интеграции. Поэтому сейчас не стоит ставить какие-то строгие рамки, главное - творчество.

Пояснительная записка.

В центре педагогической деятельности учебных и внешкольных учреждений, в духе прогрессивной педагогики стоит личность ребенка, удовлетворение его потребности в активной деятельности, в познании, развитие его способностей, воображения, творчества.

Программа разработана на основе авторской программы «Массовый танец и основы сценической пластики» Ткаченко А.Н. Она адресована педагогам дополнительного образования. Особую роль в системе воспитания играет искусство. Хореография привлекает богатой возможностью пластического самовыражения, формирования прочных навыков культуры общения, способностью вселять в человека бодрость, оптимизм, уверенность в себе. Помогает быть духовно и физически красивым, способствует развитию таких качеств, как эмоционально-творческая активность. Хореография является пропагандистом танцевального искусства. Искусство хореографии есть человеческая деятельность, состоящая в том, что один человек сознательно известными знаками передает другим, испытываемые им чувства, а другие люди заражаются этими чувствами. Основными специфическими средствами выражения танца являются:

- движение
- мимика
- поза
- рисунок

Эстрадный танец – танец, исполняемый на эстраде. В основе этого вида хореографии лежат особенности танцев мира. Это и породило огромное разнообразие стилей и жанров эстрадного танца.

В простейшем своем виде танец: выразительные движения человеческого тела, подчиненные ритму. Сложность в изучении эстрадного танца состоит в том, что каждый танцевальный номер - это новая пластика, новый стиль. Но в то же самое время именно это привлекает детей к занятиям. Каждый стремится научиться двигаться под любую музыку, в разных стилях.

Ритмические упражнения развивают координацию движений, быстроту мышечной реакции, ориентировку в пространстве. Программой предусмотрен курс классического тренажа. В основе танцевальной подготовки лежит система классической школы танца. Экзерсис «классики» не только подготавливает двигательный аппарат к дальнейшим нагрузкам, но и играет важнейшую роль в постановке корпуса, работе рук, развитии стопы, выворотности.

Новизна и особенность.

Актуальность программы. Особенно важно помочь ребенку найти занятие по душе. Когда человек занят любимым делом, ему некогда скучать, нет желания и времени слоняться по улице, поддаваясь влиянию «трудных» подростков.

Занятие эстрадным танцем привлекает своей многогранностью. Этот вид хореографического искусства позволяет научиться танцевать в различных стилях, овладеть техникой исполнения самых модных и популярных танцевальных направлений.

Большое внимание в занятиях по танцу уделяется музыкальному оформлению. Музыка или песня, под которую исполняется танец, являются как бы его основой, для того, чтобы привлечь внимание детей к танцу, чтобы достигнуть музыкальности исполнения, надо очень тщательно и осмотрительно подходить к подбору музыки к занятиям и постановкам.

Данная программа составлена таким образом, что помогает развивать воображение детей, учит динамическому осмыслению движения. Это осмысленное восприятие музыки через движение наполняет ребенка радостью. Занятия хореографией откроют детям мир добра, света, красоты, научат творческой деятельности. Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Широко применяются инновационные технологии: здоровье сберегающие, технологии творческой деятельности, дифференцированного подхода, личностного ориентирования. Ведение занятий без остановки (нон-стоп) позволяет быстро и эффективно разучивать новые танцевальные стили, более активно и легко учат ребенка двигаться (помогает «растанцовывать» скованных обучающихся). Отличительной особенностью преподавания танца в нашем коллективе являются занятия нон-стоп. При изучении нового стиля, нового характера разрабатывается танцевальный комплекс, состоящий из основных движений данного стиля. Эти движения впоследствии используются для постановки танца. Комплекс разбивается на небольшие части и изучается несколько занятий, для того, чтобы без остановок проходило занятие, записывается музыка выбранного стиля без пауз. Это позволяет не отвлекаться на перематку и т.п. Такие занятия помогают осваивать новые движения и технику их исполнения.

Этапы обучения

Цели и задачи:

Цель программы — создать условия:

- для раскрытия творческого потенциала каждого ребенка, развития танцевальных способностей;
- развитие восприятия стилевых особенностей, музыкального ритма, танцевальной памяти, применения различных форм практических занятий, помогающих гармонично развивать танцевальные навыки.
- для формирования нравственно-личностных качеств обучающихся, развитие эстетического вкуса у детей для дальнейшей профориентации.

Задачи программы:

способствовать формированию:

- музыкально-ритмических навыков, навыков правильного и выразительного движения
- необходимых представлений о различных стилях эстрадного танца

- знаний танцевальной терминологии
- знаний о классической школе танца, использовании модерна, элементов народного танца

способствовать развитию:

- творческой активности и индивидуальных способностей каждого ребенка,
 - чувства ритма, танцевальной выразительности, координации движений
- развитию у детей эмоционально - двигательной реакции на музыку разного характера

создать условия для воспитания:

аккуратности в исполнении движений бережного отношения к костюмам и декорациям осознанной потребности в здоровом образе жизни ребенка как творческой личности, ценящей в себе и другие такие качества, как доброжелательность, трудолюбие.

Задачи 1-го года обучения

1. Воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку.
2. Обогащать обучающихся новыми выразительными средствами.
3. Совершенствовать приемы музыкально двигательной выразительности, осанки, работы стоп. Развить пластику тела, развить двигательное воображение.

Ожидаемый результат.

- Уметь самостоятельно действовать и создавать танцевальные комбинации;
- Уметь правильно владеть приемами музыкального движения, средствами пластики, выражать задаваемый образ;
- Уметь общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу.

Задачи 2-го года обучения.

1. Знать материал по теме «Ритмика».
2. Овладение основными умениями и навыками по теме «Ритмика».
3. Правильно выполнять спортивно-танцевальные движения в определенной последовательности в этюдном материале.

Ожидаемый результат.

- Слышать музыку и согласовывать с ней движения;
- Начинать движения после музыкального вступления. Заканчивать с концом музыкальной части или фразы;
- Уметь двигаться в характере и темпе музыки.

Задачи 3- го года обучения.

1. Научить правильному соблюдению интервалов в перестроениях.
2. Научить самостоятельно использовать, комбинировать пройденный материал.
3. Научить ориентироваться в пространстве.

Ожидаемый результат.

- Уметь выполнять движения пластично, выразительно, энергично;
- Самостоятельно проводить танцевальные программы;
- Уметь правильно двигаться в определенной последовательности.

Задачи 4- го года обучения

1. Воспитание музыкальности и выразительности движения.
2. Создать каждому обучающемуся условия для возможного более широкого развития творческих способностей, позволяющих соединять воспитательную, репетиционную, практическую деятельность.
3. Совершенствовать слуховую, зрительную и двигательную память обучающихся.

Ожидаемый результат

- Четко координировать движения тела (работу в парах), рук, ног.
- Самостоятельно использовать и комбинировать изученный материал.
- Уметь анализировать и исправлять ошибки при проведении массового праздника.

Программа дана по годам обучения, в течение которых обучающимся следует усвоить определенный минимум умений, знаний, навыков, сведений по искусству танца. На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам:

1. Вводное занятие.
2. Раделы хореографии.
3. Спортивно-танцевальная разминка.
4. Ритмика с элементами пластики.
5. Азбука музыкального движения.
6. Массовый танец.
7. Спортивный танец (элементы).
8. Бальные танцы (упрощенные материалы).
9. Сценарная композиция.

Программа предусматривает преподавание материала по (восходящей спирали), то есть каждый год в определенных темах мы возвращаемся к пройденному на более высоком и сложном уровне.

Условия реализации образовательной программы

Условия приема

Прием детей в группы проходит без специального отбора. Единственное условие - медицинская справка об общем состоянии ребенка и разрешение на усиленную физическую нагрузку.

На следующий год обучения могут приниматься новые дети по результатам собеседования.

Срок реализации программы и ее этапы

Срок реализации программы зависит от выбранного уровня освоения.

Этапы прохождения программы по годам обучения:

1 год: Развитие, музыкально-двигательной выразительности, пластики тела; музыкально-игровое творчество.

2 год: Совершенствование навыков музыкально-двигательной выразительности.

3 год: Совершенствование пластичности тела; решение музыкально - творческих задач.

4 год: Совершенствование элементов пластического танца как элементов сценического действия. Освоение пластического тренинга.

Уровень освоения программы

Программа рассчитана на 4 года обучения, но предполагает два уровня освоения: *общекультурный* и *углубленный*. Это обусловлено тем, что на первом, втором году обучения (**ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ** уровень) у ребенка сохраняется "зона неопределенности": он может поменять коллектив, изменить профиль своей деятельности, если в этом есть необходимость. На третьем и четвертом годах обучения (**УГЛУБЛЕННЫЙ** уровень) дети включаются в художественно-постановочную работу, принимают участие в конкурсах, концертах, фестивалях. Оценивается результат их деятельности, который связан с их активностью, поиском, творческим ростом.

1-й уровень - ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ - расширение художественного кругозора детей, развитие творческих способностей, формирование эстетического вкуса, общей и танцевальной культуры. Учитываются индивидуальные возможности детского коллектива, его отдельных исполнителей.

2-й уровень - УГЛУБЛЁННЫЙ - освоение техники пластического движения и сценического мастерства. Формируется расширенное представление об искусстве и стиле "свободного" пластического танца "модерн" начала 20 века и последующих танцевальных направлений.

Формы и методы обучения.

Формы организации деятельности занимающихся.

Используются групповая и индивидуальная форма, а также работа с частью коллектива.

Форма проведения занятий.

- Учебное занятие;
- Открытое занятие;
- Беседа;
- Игра;
- Концерт;

Методы.

1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, чтении книги, при анализе музыкального или художественного произведения.
2. Наглядный метод используется при показе репродукций, фотографий, видеоматериалов.
3. Практический - это упражнения, тренинг, репетиции.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 4 года

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Вводное занятие	1	5	5	5
2.	Основы хореографии	3	-	-	-
3.	Спортивно-танцевальная разминка	16	-	-	-
4.	Ритмика с элементами пластики	4	-	-	-
5.	Пластика	14	-	-	-
6.	Азбука музыкального движения	-	20	15	15
7.	Стретчинг	10	-	-	-
8.	Массовый танец	28	-	-	-
9.	Практика по массовым танцам	-	-	-	-
10.	Спортивный танец (элементы)	-	-	-	-
11.	Современный танец	20	-	-	-
12.	Бальные танцы (упрощенные варианты)	28	-	-	-
13.	Сценарная композиция	20	-	-	-
14.	Элементы классического танца	-	15	30	30
15.	Элементы народного танца	-	30	30	30
16.	Элементы историко-бытового танца	-	20	-	-
17.	Пластические упражнения (специальная гимнастика)	-	-	20	20
18.	Современный бальный и народный танец	-	-	44	-
19.	Современный бальный танец	-	-	-	44
20.	Технические средства	-	-	-	-
21.	Этикет	-	-	-	-
22.	Репертуар	-	54	-	-
	ИТОГО	144	144	144	144

Учебно-тематический план 1 -го года обучения

№	Разделы программы и темы занятий	всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
	1.1. Организационные вопросы.	1	1	
2.	Основы хореографии	3	-	3
	2.2. Изучение позиций рук. ног. Полуприседания. Упражнения на развитие гибкости.	3		3
3	Спортивно-танцевальная разминка	16	2	14
	3.1. Повторение пройденного материала.	2	1	1
	3.2. Разучивание упражнений: • для брюшного пояса (пресса); • для поясницы, развитие гибкости корпуса:	4 2	1	3 2
	3.3. повторение упражнения для мышц рук плечевого пояса и мышц туловища.	4		4
	3.4. Разучивание упражнений.	2		2
	3.5. Развитие танцевальности	2		2
4	Ритмика с элементами пластики	4	1	3
	4.1. В начале учебного года упражнения для приведения мышц в рабочую форму и закрепление навыков гибкости и растяжки.	4	1	3
5	Пластика	14	3	11
	5.1. Равновесие: - понятие равновесия, типы, значение равновесия.	4	1	3
	5.2. Координация: - упражнения на координацию тела, тренировки, на снятие мышечных зажимов.	4	1	3
	5.3. Движение в пространстве: - Французские пантомимы. - Понятие дополнения. 4 вида дополнения: линейное. сюжетное, симметричное, структурное. - Упражнения на работу в парах на дополнение. - Понятие взаимодействия. Групповые упражнения на взаимодействие.	6	1	5
6	Стретчинг	10	2	8
	6.1. Совершенствование гибкости и подвижности в суставах. - «Березка» - «Плут» - «Лук» - «Мост» - «Кобра» - «Бабочка» - «Уголок» - «Черепашка»	2 2 2 2 2 2 2	2	 2 2 2 2 2
7	Массовый танец	28	4	24
	7.1. История возникновения массового танца «Массовый танец»	2 2	2	 2

	«Сценарная композиция» составление и проведение танцевальных марафонов игровых программ по темам	6	2	4
	- хороводы со словами	2		2
	- польки	2		2
	- русские народные танцы	2		2
	- переходные	2		2
	- массовые	2		2
	7.2. Зачетное занятие.	2		2
	- защита проекта «Танцуют все».	2		2
	Практическое применение умений: подбор музыкального, светового, оформительского, словесного материалов.	4		4
8	Современный танец	20	5	15
	8.1. Французская партерная гимнастика (позы и - движения на растяжку «Лягушка». «Звезды». «Полузвёзды». «Циркули»).	8	2	6
	8.2. Упражнения для отдельных групп мышц.	2		2
	8.3. Танцевальные движения и комбинации в стиле:			
	• Техно-рейф;	6	2	4
	• Джаз	2		2
	• Модерн.	2		2
9	Бальные танцы (упрощенные варианты)	28	3	25
	9.1. Повторение тренажа.	2		2
	9.2. Повторение танцевальных композиций второго годы обучения.	4	1	3
	9.3. Танцевальные композиции:	2	2	
	9.3.1. «Школьный вальс»	2		2
	9.3.2. «Ча-ча-ча»	2		2
	9.3.3. «Русский лирический»	2		2
	9.3.4. «Аргентинское танго»	2		2
	9.3.5. «Турнидос»	2		2
	9.3.6. Танго.	2		2
	9.3.7. Закрепление изученных танцевальных композиций: «турнидос» и «танго»	8		8
10	Сценарная композиция	20	5	15
	10.1. Повторение понятия «праздника».	2	1	1
	10.2. Повторение требований к сценарному материалу и работа над ним.	6	2	4
	10.3. Зачет: сценарий «Осенний арбузник». Режиссура массового праздника. Связь праздника с торжеством. зрелищем, обрядом, обычаем, ритуалом, карнавалом. Понятия и отличие друг от друга	10	2	8
	10.5. Торжество	2		2
	Итого	144	32	112

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Тема занятий	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	5	2	3
	1.1. Повторение пройденного материала. Организационные вопросы.	5	2	3
2	Азбука музыкального движения	20	7	13
	2.1. Музыкальное понятие из-за такта.	3	2	1
	2.2. музыкальные размеры ритмического фокстрота, музыкальные размеры медленного вальса	6	2	4
	2.3. музыкальные размеры квадратной румбы	6	2	4
	2.4. ритмическая основа танца «Ча-ча-ча»	5	1	4
3	Элементы классического танца	30	5	25
	3.1. Выразительность рук в пор-де-бра. батман тандю из-за такта	30	5	25
4.	Современный бальный танец	30	5	25
	4.1. Основной шаг с каблука, опускание и подъем в медленном вальсе, наклоны, движения бедер	30	5	25
5.	Репертуар	59	6	53
	5.1. Сударушка	7	1	6
	5.2. Русский танец	6		6
	5.3. Барыня	6		6
	5.4. Пери кола-Вальс	7	1	6
	5.5. Краковяк	7	1	6
	5.6. Ритмический фокстрот	7	1	6
	5.7. Медленный вальс	6	1	5
	5.8. Квадратная румба	7	1	6
	5.9. Ча-ча-ча	6		6
	ИТОГО	144	25	119

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Разделы программы и темы занятий	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	5	5	-
	1.1. Организационные вопросы.	5	5	-
2.	Азбука музыкального движения	15	7	13
	2.1. Народная танцевальная украинская музыка: медленная лирическая.	3	1	2
	2.2. Народная танцевальная украинская музыка: быстрая -зажигательная.	3	1	2
	2.3. Особенности метроритма танца «Гопак»	4	1	3
	2.4. Самба	5	2	3
	2.5. Джайв	5	2	3
3.	Элементы классического танца	30	5	10
	3.1. Правила разучивания движений.	8	3	5
	3.2. Эстетика и художественность поворотов корпуса, эпольман.	7	2	5
4.	Элементы народного танца	30	5	25
	4.1. Характер медленных. напевных движений украинской народной хореографии	14	2	12
	4.2. Характер быстрых задорных движений украинской народной хореографии	16	3	13
5.	Элементы историко-бытового танца	20	5	15
	5.1. Вальсовая дорожка по 3-й позиции, па вальса, балансе.	7	2	5
	5.2. Полонез в рисунке	13	3	10
6.	Репертуар	44	6	48
	6.1. Украинский танец «Гопак»	9	1	8
	6.2. Закарпатский танец «Гуцулка»	9	1	8
	Итого:	144	25	119

Учебно-тематический план 4-го года обучения

№	Разделы программы и темы занятий	Всего часов	В том число	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	5	5	-
	1.1. Организационные вопросы	5	5	-
2.	Азбука музыкального движения	15	5	10
	2.1. Характер и ритмические особенности народной музыки Грузии.	6	2	4
	2.2. Узбекистана.			
	2.3. Музыкальный размер и характер быстрого фокстрота	5 4	2 1	3 3
3	Элементы классического танца	30	7	23
	3.1. Повторение пройденного, закрепление навыков, разучивание движений	30	7	23
4.	Элементы народного танца	30	7	23
	4.1. Характерные черты пластики ганцев народов Закавказья.	11	3	8
	4.2. Основные элементы ганцев, тройное переступание на месте.	10	2	8
	4.3. Основные позиции и положения рук, корпуса, головы	9	2	7
5.	Пластические упражнения (специальная гимнастика)	20	5	15
	5.1. Закономерность переноса корпуса.	9	2	7
	5.2. Последовательность мышечных ощущений в различных группах мышц.	11	3	8
6.	Современный балльный и народный танец	44	10	34
	6.1. Понятие баланса. Посыл корпуса и противодвижение корпуса	44	10	34
	ИТОГО	144	39	105

Содержание программы первого года обучения

Вводное занятие (1ч.)

Основы хореографии (3ч.)

Теория: Формирование правильной осанки, красивой фигуры

Практика: тренаж, позиции рук, ног. Полуприседания. Упражнения на развитие гибкости.

Спортивно-танцевальная разминка (16ч.)

Теория: Научить детей видеть себя со стороны, увереннее работать над своим характером, свободно ориентироваться в различных ситуациях

Практика: - Разучивание упражнений. - Развитие танцевальности

Ритмика с элементами пластики (4ч.)

Теория: Отработка навыков

Практика: Упражнения для приведения мышц в рабочую форму закрепление навыков гибкости и растяжки.

Пластика (14ч.)

Стретчинг (10ч.)

Теория: Совершенствование гибкости и подвижности в суставах.

Практика: Отработка навыков

Массовый танец (28ч.)

Современный танец (20ч.)

Теория: Французская партерная гимнастика

Практика: Техно-рейф;

Джаз

Модерн.

Бальные тайны (28ч.)

Теория: Практическое освоение методики составления ганца

Практика: Школьный вальс,

Русский лирический,

Ча-ча-ча.

Сценарная композиция (20ч.)

Содержание программы второго года обучения

Вводное занятие (5ч.)

Азбука музыкального движения. (20ч.)

Теория. Музыкальное понятие «из-за такта». Музыкальные размеры ритмического фокстрота медленного вальса и квадратной румбы. Ритмическая основа танца «Ча- ча-ча».

Практика. Передача в движении характера музыки и ее ритмического рисунка. Дирижерский жест - тактирование руками - 2, 3, 4. Выделение сильной доли. Движение «из-за такта», «и». 4, 4, 4

Построения и перестроения. Построение «Корзинка» из двух концентрических кругов. Построение «Цепочки» (шен).

Элементы классического танца (30ч)

Теория. Закрепление правил выученных движений. Выразительность рук в пор де бра.

Практика. Повторение пройденного. Дополнительно: выдвигание ноги (батман тандю) из-за такта. Маленький бросок ноги (батман тандю жете) на «раз».

Современный бальный танец (30ч.)

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

Репертуар (59ч.)

«**Сударушка**» - парный, построен на тройном ходе с ударом, боковых шагах, шаге - каблук, «свеча» (положение рук). Авторская композиция. Хореография Л.Тарасова.

Русский танец «Травушка - муравушка» - парный, построен на переменном шаге, боковом шаге с приставкой и ковырялочкой. Авторская композиция. Хореография С.Чудинова.

«**Перикона -вальс**» - парный, со сменой пар, построен на вращении в парах на полтора тура и поклонах.

«**Краковяк**» - построен на па де баске, шагах, «голубцах», тройном притопе, па вальса. Авторская композиция. Хореография Н.Говликовского.

«**Ритмический фокстрот**». Начало изучения. Простейшая форма на музыку фокс - марша (т.е. шаги исполняются на каждую музыкальную долю). Четвертные повороты, пивот - поворот (правый, левый).

«**Медленный вальс**». Начало изучения. Перемена с правой и левой ноги, правый поворот, правый поворот, левый поворот.

«**Квадратная румба**». Правый и левый квадрат, полуквадраты, разрыв, правый поворот, правый квадрат с сольным поворотом девочки.

«**Ча - ча - ча**». Начало изучения. «Чек», рука в руке, повороты на месте, плечо к плечу, поворот под рукой направо у девочки.

Требования. Понимать характер бального танца, исполняемого в зале, на сцене, дома. Чувствовать национальный характер танца, его выразительность и ритм.

Знать позиции в паре в отечественных и международных танцах. Ориентироваться в движении по залу. Основные направления: по линии танца, против линии танца, к стене, к центру. Промежуточные: диагонально к стене и по линии танца, диагонально к центру и по линии танца. Знать происхождение танцев сударушка, медленный вальс, квадратная румба, ча - ча - ча.

Содержание программы третьего года обучения

Вводное занятие (5ч.)

Азбука музыкального движения (15ч.)

Теория. Народная танцевальная украинская музыка: медленная - лирическая, быстрая - зажигательная. Особенности метроритма танца «Гопак». Самба и джайв.

Практика. Тактовые и затаковые вступления в танец (в медленном и быстром темпе).

Элементы классического танца (30ч.)

Теория. Правила разучивания движений. Эстетика и художественность поворотов корпуса, эпольман.

Практика. Батман тандю симплъ, батман тандю жете вперед и в сторону (из-за такта) из 1 позиции. Батман тандю сутеню вперед в сторону. Рон де жамб пар тэр, ан деор и ан дедан - слитно. Эпольман - (поза с поворотом плеч), круазе, эффасе, 2-е пор де бра. Прыжки по 1-ой и 3-й позициям.

Элементы народного танца (30ч.)

Теория. Характер медленных, напевных и быстрых, задорных движений украинской народной хореографии.

Практика. Основные позиции, положения и движения рук, корпуса, головы в украинском танце (по Т.Ткаченко).

Движения украинского танца: «бегунец», «тынок» (па де баск), «Голубец», синкопированные движения русского танца (притоп, переступание).

Элементы историко-бытового танца (20ч.)

Теория. Некоторые сведения о связи бального танца XIX века с балетной и оперной музыкой композиторов - классиков (М.И.Глинка. «Иван Сусанин» - польский бал).

Практика. Вальсовая дорожка по 3 -й позиции, па вальса, балансе. Полонез в рисунке.

Пластические упражнения (специальная гимнастика)

Теория. Сила и гибкость в танцевально - пластических движениях. Характер движений в танцах рилио и самба.

Репертуар (44ч.)

Украинский танец «Гопак» парный, построен на движениях: «бегунец», «тынок», ковырялочка, припадание, боковой шаг с поворотом и увиванец. Авторская композиция. Хореография Н.Диментман.

Закарпатский танец «Гуцулка» - парный, построен на движениях: шаг с подскоками, дробный бег, вращение на каблуке с соскоком на две ноги, полуповороты по 6-й позиции у девочек и полуповороты с выставлением ноги на каблук у мальчиков. Авторская композиция. Хореография О. Мотылевой-Оберг.

Закарпатский танец «Коломийка» - народный вариант, парный, построен на тройном шаге и кружении в паре.

«Рилио» - построен на основном шаге, двойном шаге на месте, вперед и в повороте, движении «каблучки», сольных поворотах. Авторская композиция. Хореография А. Гинейтиса.

«Па зефир» - парный, построен на движениях: шаг вперед с приседанием, шаг назад с приподниманием ноги вперед, шассе и шаг в сторону с выставлением ноги на носок вперед. Авторская композиция. Хореография Н. Яковлевой.

«Миньон» - парный, построен на па балансе, вальсовой дорожке вперед и назад и боковом шаге со скользящей приставкой на полуповороте вальса. Авторская композиция. Хореография Н. Гавликовского.

«Парти крайс» - построен на хлопках по бедрам, хлопках в ладоши друг с другом, ходе с хлопками со сменой мест, круговых движениях рук вправо и влево, каблучном повороте. Авторская композиция. Хореография А. Мюллера.

«Ритмический фокстрот» - на музыку блюза, медленного и быстрого фокстрота. Фигуры те же. Дополнительно спин-поворот для быстрого фокстрота и баланс, сольный поворот для блюза.

«**Медленный вальс**». Повторение пройденного, закрепление навыков. Дополнительно: «виск», поступательные шассе из позиции променада, открытие перемены назад.

«**Ча-ча-ча**» - Повторение пройденного, закрепление навыков. Дополнительно: открытое основное движение, «веер», «хоккейная клюшка». Соединение фигур. Несложная композиция.

«**Самба**». Начало изучения. Правое основное движение, «виск» направо и налево, ход в променаде.

«**Джайв**». Начало изучения. Основные фоллзвей движение, смена места справа налево и слева направо, смена рук за спиной, звено. Соединение фигур, несложная композиция.

Требования. Различать музыкальные размеры: марша - $\frac{4}{4}$, вальса - $\frac{3}{4}$, польки - $\frac{3}{4}$. Понимать танец не как отдельные движения **гармоничное сочетание движений ног, рук, корпуса и головы.** Знать правила исполняемых элементов. Знать характер исполнения па полонеза, па польки, вальсовой дорожки вперед. Стремиться выразить в танце свое внутреннее состояние - задор, веселость, приветливость. Обладать «чувством стиля». Знать основные позиции в паре в европейских и латиноамериканских танцах. Знать происхождение танцев рил-но, самба, джайв.

Содержание программы четвертого года обучения

Вводное занятие (5ч.)

Азбука музыкального движения (15ч.)

Теория. Характер и ритмические особенности народной музыки Грузии, Азербайджана, Таджикистана, Узбекистана - по выбору руководителя. Музыкальный размер и характер быстрого фокстрота.

Практика. Ритмические хлопки в ладоши, прищелкивания в характере кавказских и среднеазиатских танцев.

Элементы классического танца (30ч.)

Повторение пройденного, закрепление навыков, разученных движений.

Элементы народного танца (30ч.)

Теория. Характерные черты пластики танцев народов Закавказья (женские и мужские), а также танцев Среднеазиатских республик.

Практика. Основные элементы танцев - основной ход грузинского танца вперед и назад, тройное преступление на месте - «гасма». Основные позиции и положения рук, корпуса, головы (женские и мужские) (по Т. Ткаченко).

Основные элементы узбекского танца: каблучный шаг с переступанием, ход с выносом ноги на каблук, полуповорот на трех шагах; позиции, положения и движения рук (по Ткаченко Т.).

Пластические упражнения (специальная гимнастика) (20ч.)

Теория. Закономерности переноса корпуса с ноги на ногу - мягкие переходы. Последовательность мышечных ощущений в различных группах мышц. Значение хорошей координации движений.

Практика (по выбору руководителя).

Современный бальный и народный танец (44ч.)

Теория. Лучшие балльные танцы, созданные советскими хореографами, их характеристика.

Способы проверки результативности

1. Индивидуальные беседы.
2. Анкетирование.
3. Общение в коллективе.
4. Тестирование
5. Общение с родителями (собрания, встречи).
6. Приглашение на концерты и занятия специалистов.

Формы оценки качества знаний

Во всех группах проводятся полугодовые и годовые открытые занятия (декабрь, май), которые демонстрируют уровень освоения пройденного материала.

Формы подведения итогов

Участие в концертах, конкурсах, фестивалях показывает положительные результаты занятий, развивает творческий потенциал детей, вызывает заинтересованность родителей.

Учебно-материальная база

Помещение для проведения занятий

Ноутбук

Колонки

Станки

Зеркала

Стол учительский

Стулья в количестве необходимом для организации образовательного процесса в соответствии с численностью объединения.

Обеспечение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности

1. Тщательная влажная уборка помещения.
2. Проветривание.
3. Соблюдение режима обучения и перерывов.
4. Проведение занятий по технике безопасности.

Критерии оценки умений и навыков на 1 году обучения.

Тема	Критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Азбука музыкального движения	Изучение движений классического танца	Программным материалом не владеет.	Затрудняется исполнять несложные комбинации.	Владеет программным материалом, исполняет несложные комбинации.
Основы хореографии	Разучивание танцевальных комбинаций.	Программным материалом владеет в недостаточной степени, не выполняет элементарных движений.	Выполняет элементарные движения не всегда в соответствии с музыкой.	Точно, грамотно выполняет элементарные движения в соответствии с музыкой.
Ритмика с элементами пластики	Навыки выразительного движения.	Программным материалом владеет в недостаточной степени, движения не уверенные.	Допускает ошибки при передаче характера музыкального характера.	Проявляет элементы творчества при различных заданиях на чувство ритма.
Практика по мас-совому Танцу	Участие в выставках, концертах, конкурсах.	Большинство обучающихся побуждаются к участию в конкурсах, выставках.	Проявляет творчество при выполнении движений	Умение импровизировать на заданную тему.

Критерии оценки умений и навыков на 2 году обучения

Тема	Критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Азбука музыкального движения	Изучение движений классического танца	Не выполняет движения в соответствии с музыкой, четко следует композиционному построению.	Выполняет элементарные движения не всегда в соответствии с музыкой, путает композиционное построение.	Знает позиции ног, рук и правильно их выполняет. Проявляет творчество при выполнении танцевальных комбинаций.
Основы хореографии	Разучивание танцевальных комбинаций.	Проявляет творчество при выполнении движений с воображаемыми образами. Импровизирует на заданную тему.	Знает программный материал. Допускает ошибки при выполнении комплекса танцевальных	Точно, грамотно выполняет комплекс танцевальных движений.

			движений.	
Ритмика с элементами пластики	Навыки выразительного движения.	Программным материалом владеет в недостаточной степени, не сформированы навыки пространственной ориентировки.	Не всегда передает игровые образы, не умеет совершать действия с воображаемыми предметами.	Владеет программным материалом, всегда эмоционально передает игровые образы, уверенно ориентируется в пространстве.
Практика по массовому танцу	Изучение простейших элементов русского танца на середине зала.	Программным материалом владеет в недостаточной степени, не знает и не выполняет позиции рук и ног.	Знает программный материал. Допускает ошибки при выполнении позиций ног - пять прямых, пять свободных, две закрытые.	Знает и грамотно выполняет: раскрытие и закрытие рук: одной руки, двух РУК, поочередные раскрытия рук, переводы рук в различное положение

Критерии оценки умений и навыков на 3 году обучения

Тема	Критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Азбука музыкального движения	Изучение движений классического танца	Не выполняет движения в соответствии с музыкой, четко следует композиционному построению.	Выполняет элементарные движения не всегда в соответствии с музыкой, путает композиционное построение.	Знает позиции ног, рук и правильно их выполняет. Проявляет творчество при выполнении танцевальных комбинаций.
Основы хореографии	Разучивание танцевальных комбинаций.	Проявляет творчество при выполнении движений с воображаемыми образами. Импровизирует на заданную тему.	Знает программный материал. Допускает ошибки при выполнении комплекса танцевальных движений.	Точно, грамотно выполняет комплекс танцевальных движений.
Ритмика с элементами пластики	Навыки выразительного движения.	Программным материалом владеет в недостаточной степени, не сформированы навыки пространственной ориентировки.	Не всегда передает игровые образы, не умеет совершать действия с воображаемым предметами.	Владеет программным материалом, всегда эмоционально передает игровые образы, уверенно ориентируется в простран-

				стве.
Постановочно репетиционная работа	Разводка и отработка несложных танцевальных номеров.	Не в состоянии воспроизводить последовательность движений, рисунок танца.	Допускает ошибки при выполнении упражнений и этюдов на отработке элементов в русском народном танце	Точно воспроизводит последовательность движений, рисунок танца, владеет танцевальной выразительностью.

Критерии оценки умений и навыков на 4 году обучения

Тема	Критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Азбука музыкального Движения	Изучение движений классического танца	Выполняет движения в соответствии с музыкой, четко следует композиционному построению.	Выполняет элементарные движения не всегда в соответствии с музыкой, путает композиционное построение.	Знает позиции ног, рук и правильно их выполняет. Проявляет творчество при выполнении танцевальных комбинаций
Основы хореографии	Разучивание танцевальных комбинаций.	Проявляет творчество при выполнении движений с воображаемыми образами. Импровизирует на заданную тему.	Знает программный материал. Допускает ошибки при выполнении комплекса танцевальных движений.	Точно, грамотно выполняет комплекс танцевальных движений.
Ритмика с элементами пластики	Навыки выразительного движения.	Программным материалом владеет в недостаточной степени, не сформированы навыки пространственной ориентировки.	Не всегда передает игровые образы, не умеет совершать действия с воображаемыми предметами.	Владеет программным материалом, Всегда эмоционально передает игровые образы, уверенно ориентируется в пространстве.
Практика по массовому танцу	Участие в выставках, концертах, конкурсах.	Большинство обучающихся побуждаются к участию в конкурсах, выставках.	Проявляет творчество при выполнении движений	Умение импровизировать на заданную тему.

Программа воспитания.

Цель и задачи воспитания.

Программа воспитания направлена на решение вопросов гармоничного вхождения, обучающихся в социальный мир и налаживания взаимоотношений с окружающими их людьми.

Цель воспитания - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

Виды, формы и содержание деятельности.

Виды деятельности:

- игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры,
- коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками),
- познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними),
- восприятие детьми фольклора,
- танцевальная сочинение танцевальных комбинаций, изучение танцевальных движений.
- музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах)
- двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

Формы организации деятельности:

- игра, игровое упражнение, игра-путешествие, занятие;
- тематический модуль, коллекционирование,
- чтение, беседа/разговор, ситуации,
- конкурсы, викторины, коллективное творческое дело,
- проекты, эксперименты, длительные наблюдения, экологические акции, экскурсии, пешие прогулки,
- праздники, развлечения, физкультурно-спортивные соревнования,
- театрализованные игры, инсценировки.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы объединения: гражданско-патриотического, духовно-нравственного, здоровьесберегающего, профориентационного, экологического, правового.

Планируемые результаты.

Обучающиеся будут:

- следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- стремиться к выполнению социальных норм и правил безопасности, здорового образа жизни;
- обладать установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе;
- понимать и ценить национальную культуру, гордиться традициями своей семьи и своего народа;
- способны решать проблемы, адекватные возрасту и принимать обдуманные решения.

Календарный план воспитательной работы
1 год обучения

Направления воспитательной работы	Содержание (название мероприятия)	Сроки проведения								
		С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
<i>Гражданско-патриотическое</i>	- воспитание чувства патриотизма, сопричастности к героической истории Российского государства;									+
	- формирование гражданского отношения к Отечеству;								+	
	- развитие общественной активности, воспитание сознательного отношения к народному достоянию, уважения к национальным традициям и к национальным героям.					+				
<i>Духовно-нравственное</i>	- воспитание ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, достоинство, любовь и т.д.)	+						+		
	- воспитание верности духовным традициям России;						+			
	- воспитание ценностных представлений о духовных ценностях народов России,		+							
	- об уважительном отношении к традициям, культуре, языку своего народа и народов России			+						
	- формирование ценностных представлений о семье, о семейных ценностях, традициях, культуре.					+			+	
<i>Здоровьесберегающее</i>	Формирование знаний о соблюдении норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья		+							
<i>Профориентационное</i>	- Формирование представлений о трудовой деятельности			+						
	- воспитание познавательных интересов				+					
	- профессиональное самоопределение							+		
<i>Экологическое</i>	- Воспитание сознательного, бережного отношения и внимательного отношения к окружающей среде									+
	- воспитание экологической культуры личности				+					
<i>Правовое</i>	- формирование правовой культуры обучающихся	+								
	- формирование представлений о правах и обязанностях,						+			
	- воспитание уважения к правам человека и свободе личности					+				

Календарный план воспитательной работы
2 год обучения

Направления воспитательной работы	Содержание (название мероприятия)	Сроки проведения								
		С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
<i>Гражданско-патриотическое</i>	- воспитание чувства патриотизма, сопричастности к героической истории Российского государства;			+						+
	- формирование гражданского отношения к Отечеству;								+	
	- развитие общественной активности, воспитание сознательного отношения к народному достоянию, уважения к национальным традициям и к национальным героям.					+				

<i>Духовно-нравственное</i>	- воспитание ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, достоинство, любовь и т.д.)	+						+		
	- воспитание верности духовным традициям России;						+			
	- воспитание ценностных представлений о духовных ценностях народов России,		+							
	- об уважительном отношении к традициям, культуре, языку своего народа и народов России			+						
	- формирование ценностных представлений о семье, о семейных ценностях, традициях, культуре.					+			+	
<i>Здоровьесберегающее</i>	Формирование знаний о соблюдении норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья		+					+		
<i>Профор-мационное</i>	- Формирование представлений о трудовой деятельности			+						
	- воспитание познавательных интересов				+					
	- формирование представлений о правах и обязанностях							+		
<i>Экологическое</i>	- Воспитание сознательного, бережного отношения и внимательного отношения к окружающей среде									+
	- воспитание экологической культуры личности				+					
<i>Правовое</i>	- формирование правовой культуры обучающихся	+								
	- формирование представлений о правах и обязанностях,						+			
	- воспитание уважения к правам человека и свободе личности					+				

Календарный план воспитательной работы

3 год обучения

Направление воспитательной работы	Содержание (название мероприятия)	Сроки проведения								
		С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
<i>Гражданско-патриотическое</i>	- воспитание чувства патриотизма, сопричастности к героической истории Российского государства;	+								+
	- формирование гражданского отношения к Отечеству;								+	
	- развитие общественной активности, воспитание сознательного отношения к народному достоянию, уважения к национальным традициям и к национальным героям.					+				
<i>Духовно-нравственное</i>	- воспитание ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, достоинство, любовь и т.д.)	+						+		
	- воспитание верности духовным традициям России;						+			
	- воспитание ценностных представлений о духовных ценностях народов России,		+							
	- об уважительном отношении к традициям, культуре, языку своего народа и народов России			+						
	- формирование ценностных представлений о семье, о семейных ценностях, традициях, культуре.					+			+	
<i>Здоровьесберегающее</i>	Формирование знаний о соблюдении норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья		+							
<i>Профор-мационное</i>	- Формирование представлений о трудовой деятельности			+						
	- воспитание познавательных интересов				+					
	- профессиональное самоопределение							+		

<i>Экологическое</i>	- Воспитание сознательного, бережного отношения и внимательного отношения к окружающей среде									+
	- воспитание экологической культуры личности				+					
<i>Правовое</i>	- формирование правовой культуры обучающихся	+								
	- формирование представлений о правах и обязанностях,						+			
	- воспитание уважения к правам человека и свободе личности					+				+

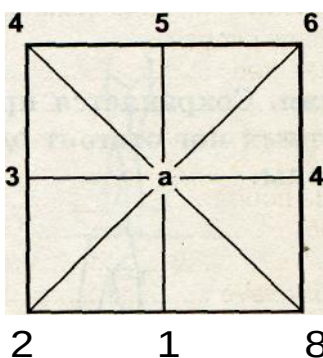
Календарный план воспитательной работы
4 год обучения

Направление воспитательной работы	Содержание (название мероприятия)	Сроки проведения									
		С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М	
Гражданско-патриотическое	- воспитание чувства патриотизма, сопричастности к героической истории Российского государства;									+	
	- формирование гражданского отношения к Отечеству;								+		
	- развитие общественной активности, воспитание сознательного отношения к народному достоянию, уважения к национальным традициям и к национальным героям.					+					
Духовно-нравственное	- воспитание ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, достоинство, любовь и т.д.)	+						+			
	- воспитание верности духовным традициям России;						+				
	- воспитание ценностных представлений о духовных ценностях народов России,		+								
	- об уважительном отношении к традициям, культуре, языку своего народа и народов России			+							
	- формирование ценностных представлений о семье, о семейных ценностях, традициях, культуре.					+			+		
Здоровьесберегающее	Формирование знаний о соблюдении норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья		+								
Профориентационное	- Формирование представлений о трудовой деятельности			+							
	- воспитание познавательных интересов				+						
	- профессиональное самоопределение							+			
Экологическое	- Воспитание сознательного, бережного отношения и внимательного отношения к окружающей среде									+	
	- воспитание экологической культуры личности				+						
Правовое	- формирование правовой культуры обучающихся	+									
	- формирование представлений о правах и обязанностях,						+				
	- воспитание уважения к правам человека и свободе личности					+					

Методические рекомендации

Движения экзерсиса выполняются сначала у станка, затем на середине зала. Движения экзерсиса у станка выполняются в четырех положениях: стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за палку станка; стоя спиной к станку, открыв руки в стороны, и положив их на палку; стоя за станком, лицом в зал; придерживаясь двумя руками за станок; стоя боком (левым, правым), придерживаясь за палку станка одной рукой.

Для обозначения степени поворота корпуса в описании движений классического танца используется способ обозначения, взятый из книги А. Я. Вагановой «Основы, классического танца».



а — место, которое занимает ученик

Позиции ног

Позиции ног являются ничем иным, как точной пропорцией, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение, когда тело находится в состоянии покоя или в движении. Во всех случаях должно сохраняться равновесие.

В классическом танце пять позиций ног. Их пять, потому что при всем желании вы не найдете шестого положения для выворотных ног, из которого было бы удобно и легко двигаться. Позиции ног изучаются в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая и четвертая.

- **Первая позиция.** Ступни ног, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу



- **Вторая позиция.** Сохраняется прямая линия 1 позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой пример на одну длину стопы.



- **Третья позиция.** В том же выворотном положении ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.

- **Пятая позиция.** Ступни закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

- **Четвертая позиция.** Стопы параллельны друг другу на расстоянии стопы.



- Постановка тела начинается сначала по I полувыворотной позиции ног. Для этого, повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную I позицию, затем кладут руки на станок. Положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в I полувыворотную позицию. Кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая ее, а только придерживая.

Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голову следует держать прямо.

Бедра подтянуты вверх, соответственно подтягивают коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно распо-

ложены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем.

После закрепления постановки тела в I полувыворотной позиции ног переходят к I выворотной позиции. Для этого надо отвести до выворотного положения ступню левой ноги, затем развернуть в выворотное положение правую ногу так, чтобы обе ступни образовали прямую линию.

Для правильной постановки тела в выворотных позициях ног в экзерсисе следует развернуть как можно больше бедра и голени внутренней стороной наружу, при этом разворот должен быть равномерным и осуществляться с одинаковой силой для обеих ног, и тогда стопа легко займет выворотное положение, при этом вертикальная ось, проведенная через общий центр тяжести, не должна выходить за линию границ площади опоры.

При постановке тела в позиции с разворотом ног на 180° необходимо тело слегка подать вперед, придав ему «отвесное» положение и устойчивость.

Постановка тела во II позиции ног начинается с разучивания перехода тела из I позиции ног во II, стоя лицом к станку и придерживаясь за него двумя руками. Переход из I позиции ног во II производится скользящим движением рабочей ноги в сторону от пятки опорной ноги, при этом пятка рабочей ноги выдвинута вперед, а пальцы слегка оттянуты назад, свод стопы и голеностопная часть ноги вытянуты. Затем следует мягкое опускание рабочей ноги во II позицию, руки передвигаются по палке. Тяжесть тела переносится с опорной ноги на обе ноги так, чтобы вертикальная линия общего центра тяжести проецировалась между ногами. Для проверки равновесия приподнять кисти.

При переходе из II позиции в III необходимо перенести тяжесть тела на опорную ногу и скользящим движением через I позицию задвинуть ногу в III позицию спереди или сзади, руки смещаются в сторону опорной ноги и кладутся на станок напротив плеч.

- Опорная нога — это нога, на которую в момент исполнения движения приходится тяжесть тела.
- Рабочая нога — нога, которая находится в движении.
- Вытягивание пальцев ноги (носки). Это работа всей стопы, когда при вытянутых пальцах мышцы свода стопы сокращены, щиколотка напряжена.

В классическом экзерсисе при вытягивании стопы недопустим скос стопы, «скрючивание» ее, все пальцы должны быть сгруппированы, все мышцы ее направлены к среднему (третьему) пальцу, свод стопы выгнут, а щиколотка ноги напряжена.

Позиции рук

В постановке рук большое значение имеет правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча.

Существуют три основные позиции рук, подготовительное положение и исходное положение.

Позиции рук исходят из четырех направлений:

подготовительное положение рук — руки опущены вниз;

первая позиция — руки направлены вперед;

вторая позиция -- руки направлены в стороны;

третья позиция - руки направлены вверх. Однако нужно выделить еще исходное положение рук, когда они опущены вниз по линии бедер и находятся на небольшом расстоянии от корпуса (не прижаты к корпусу).

- **Подготовительное положение.** Обе руки свободно опущены вниз вдоль тела и не соприкасаются с корпусом (в подмышках свободно), образуя овальную форму, слегка закруглены в локтевом суставе. Локти направлены в стороны плеч. Кисти рук направлены внутрь и продолжают овальную форму всей руки, близки одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены. Все пальцы сгруппированы совершенно свободно и мягки в суставах; большой и средний пальцы приближены друг к другу, но не соприкасаются;

указательный палец и мизинец продолжают общую округлую линию всей руки от плеча. Кисти рук немного приближены друг к другу.



- **Первая позиция.** Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса на уровне диафрагмы, так чтобы грудь была открыта. Руки закруглены в локтевых суставах и несколько приближены к телу, образуя овальный круг. Руки в таком положении поддерживаются напряжением мускулов их верхней части. Кисти рук находятся на одной закругленной линии с локтем и расположены друг от друга на расстоянии примерно 3-5 см.

Пальцы сгруппированы и закруглены в фалангах. Кисти и локти не должны провисать, а плечи при этом не должны быть направлены вперед и приподняты. Руки должны быть несколько присогнуты, чтобы, открываясь на 2-ю позицию, могли свободно разогнуться, раскрыться на всем своем протяжении.



- **Вторая позиция.** Руки отведены в стороны, чуть-чуть округло согнуты в локте. Следует поддерживать локоть напряжением мускулов верхней части руки. Нельзя затягивать плечи назад или поднимать их. Лопатки слегка опустить вниз. Нижняя часть руки, от локтя к кисти, удерживается на одном уровне с локтем. Кисть надо тоже поддерживать, чтобы и она участвовала в движении. Кисти рук находятся несколько впереди плеч и продолжают мягкую, округлую линию в фалангах пальцев. Для проверки

правильности положения рук нужно, не поворачивая головы, увидеть кисти РУК.



- Третья позиция. Руки подняты вверх с округлыми локтями. Кисти, продолжая общую округлость рук, направлены внутрь близко одна к другой, но не соприкасаются, и должны быть видимы глазами без поднимания головы. Локти находятся по линии плеч чуть выше уха.



- Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю позицию. Установив правильное положение тела в I полувыворотной позиции ног, руки свободно опустить вдоль тела в исходное положение, так чтобы они не касались корпуса, кисти свободно опущены вниз, затем приблизить их, образовав подготовительное положение.

При переводе рук из подготовительного положения в 1-ю позицию необходимо следить, чтобы кисти и локти рук поднимались одновременно. Руки в локтевых суставах должны быть округлены больше, чем в подготовительном положении, при этом они должны находиться точно против диафрагмы. Плечи опущены вниз, и все тело находится в спокойном состоянии. Затем руки спокойно опускаются в подготовительное положение. Из подготовительного положения руки переводятся в 1-ю позицию, из 1-й в 3-ю и через 1-ю опускаются в подготовительное положение. Также из подготовительного положения через 1-ю позицию руки переводятся во 2-ю позицию, после чего опускаются в подготовительное положение.

Необходимо следить, чтобы кисти рук и вся рука не были напряжены и в то же время чтобы локти и кисти не провисали. Когда руки поднимаются, плечи должны быть неподвижными.

Полупозиция от подготовительного положения — это положение рук между подготовительным положением и 2-й заниженной позицией рук, при этом кисти рук опущены и находятся по линии бедер. Полупозиция от 1-й позиции рук — это более раскрытая 1-я позиция, при этом кисти рук параллельны талии. Полупозиция от 3-й позиции рук — это более раскрытая 3-я позиция, при этом линии рук как бы продолжают линии плеч вверх.

ШАГ-ПРИТОП

С продвижением вперед:

Движение занимает $1\frac{1}{2}$ такта. Исходное положение ног 1-ое свободное. Руки в первом основном положении. «И» (затакт)- небольшое приседание на обеих ногах, правая нога слегка отделяется от пола. «Раз» - одновременно с шагом притоп всей стопой, уверенный у парней и более мягкий у девушек. В момент притопа колени обеих ног втягиваются, левая нога остается сзади на низких полу пальцах. У парней руки одновременно с притопом резко, широко раскрываются в стороны в 3-е основное положение.

Грудь вперед голова гордо приподнята. Сколько удали в этой позе. У девушек руки могут остаться в 1-м основном положении или переходят в 3-е или 4-е основное положение. В момент притопа правой ногой корпус либо прямой, либо правое плечо чуть-чуть поворачивается вперед влево. Пара гордая и вместе с тем какая-то игривая. Этот шаг очень характерен для русской пляски.

ПЕРЕМЕННЫЙ ШАГ

Это сочетание комбинация из трех простых шагов, выполняемые на первые восьмые такта, четвертая восьмая пауза, небольшая задержка, как бы вздох, служащий подготовкой для повторения движения, но уже с другой ноги.

Меняется нога, отсюда и название - «переменный шаг», иногда это сочетание шагов называют «тройным шагом», «подменным шагом» и даже просто «русским шагом».

ПЕРЕМЕННЫЙ ШАГ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД

Движение занимает один такт. Исходное положение ног первое свободное, руки в первом основном положении. «1» - небольшой шаг правой ногой, «и» - такой же шаг левой ногой. «2» - такой же шаг правой ногой,

«И» - ноги остаются на месте, но корпус продолжает движение как бы по инерции. Тяжесть корпуса переносится на правую ногу, левая поднимается на низкие полу пальцы. Следующий шаг начинается с левой ноги.

Шаги выполняются так же, как при простом шаге с продвижением вперед. У девушек шаги короткие, выполняются свободно, без напряжения. Нога ступает на низкие полу пальцы. И затем мягко и осторожно опускается на всю стопу. У парней шаги широкие, уверенные. Нога опускается на всю стопу. В зависимости от характера танца и музыкального сопровождения. Руки, как у парней, так и у девушек могут находиться во всех основных положениях. Корпус прямой, подтянутый. Голова гордо повернута вправо или в лево. Но возможно разное по настроению и характеру выполнение этого шага. Например, корпус свободен, голова вскинута, исполнитель задорно и достоинством поглядывает вокруг.

ПРИПАДАНИЕ

Движение занимает $1\frac{1}{2}$ такта. Исходное положение ног

1 -ое прямое, каблук левой ноги приподнят над полом, колено присогнуто и направлено вперед, тяжесть корпуса находится на правой ноге, руки в четвертом положении.

«и» (затакт)- мягкий подъем на полу пальцах левой ноги, колено выпрямляется. Правая нога слегка приподнимается над полом, стопа параллельна полу. Тяжесть корпуса переносится на левую ногу» раз 2- правая нога плавно всей стопой опускается на пол в исходное положение, колени обеих ног согнуты и направлены вперед. Левая нога слегка приподнимается над полом. Тяжесть корпуса переносится на правую ногу, «и» - пауза или повторение движения.

Голова повернута немного вправо и опущена вниз, руки могут совершать движения, например, плавно переходить из подготовительного положения в первый и второй вариант 4-го основного положения.

Это припадание исполняется плавно, задумчиво с небольшим продвижением вперед или в сторону, шаги небольшие (на пол стопы). Осторожные поскольку старинный женский русский костюм не позволяет делать большие шаги.

Очень часто этот вид припадания используется на месте или в медленном повороте вокруг себя. Полный поворот совершается за 4-8 припаданий.

КОВЫРЯЛОЧКА

Движение занимает 1 такт, исходное положение ног первое свободное, руки в первом основном положении 1) Без подскоков:

«и» - (затакт)- одновременно с поворотом корпуса влево на левой ноге на низких полу пальцах, правая, сгибаясь в коленях в прямом положении с вытянутым носком, делает сильный взмах от колена назад вправо, голова поворачивается вправо по направлению к правому плечу, взгляд направлен через него на стопу правой ноги. «1» - правая нога, полусогнутая в колене, которая направлена влево, опускается носком в пол, пятка направлена вправо. Положение корпуса и головы не меняется, «и» - одновременно со скользящими движениями на низких полу пальцах левой ноги, свободной в колене,

корпус и голова поворачиваются к правой ноге. Одновременно с поворотом корпуса правая нога, вытягивается в колене, поднимается вперед на 45 градусов, стопа «сокращена».

«2» - правая нога вытянута в колене, опускается на пол, на ребро каблука в ту точку, где раньше находился носок, подъем сокращен, носок направлен вверх, колено левой опорной ноги, в этот момент может быть вытянуто или полу согнуто, взгляд направлен на носок правой ноги или прямо перед собой, «и» - пауза.

При продолжении движения с другой ноги центр тяжести переносится на правую ногу, которая переходит с ребра каблука на полную стопу, левая сгибается в колене, взмах влево.

ХЛОПУШКИ

Для русской народной пляски характерен ударный, звуковой аккомпанемент: бубен, трещотка, трензель, колотушка, рубель, ложки и разного рода хлопки в ладоши, называемые летописцами «битием в долони», «рукоплесканием». «Не поет, так свищет, не пляшет, так прихлопывает», говорится в народной поговорке о хлопках. Но кроме хлопков в ладоши в русской пляске существовали еще различные удары ладонями по корпусу, бедру, голенищу сапога и т.д. В старину это называлось «плесканием». «Плескание» характеризует не столько рукоплескание, сколько удары ладонью по телу. Со временем хлопки в ладони соединились с «плесканием», достигли виртуозного характера и из аккомпанемента превратились в существенную часть самой пляски, главным образом мужской, и получили название «хлопушки».

«Хлопушки» являются одним из основных и очень распространенных элементов русского народного танца.

Они состоят из основных и очень распространенных элементов русского народного танца. Они состоят из различного количества и разнообразных сочетаний хлопков и ударов. Хлопок делается ладонью одной руки о ладонь другой руки и удар ладонью по голенищу бедра или подошве.

ОДИНАРНЫЕ ХЛОПКИ

Хлопок перед собой. Движение занимает 1½ такта. Исходное положение ног 1-ое

свободное. Руки в 3-м основном положении.

«раз» - хлопок ладонями на уровне груди, локти отведены от корпуса и направлены в стороны вниз.

«и» - руки раскрываются от локтя в стороны в 3-е основное положение.

Хлопок сзади. Движение занимает 1½ такта. Исходное положение ног 1-ое свободное. Руки в 3-м основном положении.

«1» - обе руки, сгибаясь в локтях и слегка опускаясь, делают хлопок сзади корпуса, «и» - обе руки направляются в исходное положение.

УДАР ПО БЕДРУ

Движение занимает 1½ такта. Исходное положение ног 1-ое прямое, руки в подготовительном положении.

«1» - после небольшого подскока на обеих ногах, левая через низкие полу пальцы опускается на всю стопу, а правая согнутая в колене, с вытянутой стопой поднимается •* прямо в положении вверх, пальцы свободно собраны, ладонь направлена вперед, «и» - короткий резкий удар сверху ладонью правой руки по верхней части бедра. После удара рука, согнутая в локте, резко отскакивает вверх.

При продолжении движения, делается перескок на правую ногу, а удар выполняется левой рукой. Правая рука при этом возвращается в исходное положение.

ПРИСЯДКИ

Разнообразные и многочисленные присядки занимают многочисленное время в русском народном танце. Русские плясуны любят исполнять различные присядки, хотя они требуют большой физической подготовки и силы, выносливости и крепких мышц ног. Это действительно трудный момент русского танца. Но если присядки начать разучивать постепенно, делать их правильно и исполнять регулярно, то мышцы ног и связки коленного сустава станут крепче. Присядка элемент мужского танца и исполняется только мужчинами в пляске. В основе всех присядок лежит глубокое приседание. Присядки делятся на два вида: полу присядка - когда исполнитель после каждого глубокого приседания поднимается или же сочетает это движение с другими, исполняется в полный рост. И полная присядка - когда исполнитель находится в положении глубокого приседания и исполняет все движения, не поднимаясь из этого положения.

ПОДГОТОВКА К ПРИСЯДКЕ

Начать подготовку к присядке необходимо, держась за станок. В момент глубокого приседания сидеть нужно легко и красиво, корпус должен быть прямым и подтянутым, без наклона вперед. Для этого необходимо крепко держать спину. Для выработки осанки полезно: обе руки завести за спину и прижать вытянутые ладони к корпусу, а локти направить в стороны. Ноги чаще всего находятся в 1-м свободном положении, на низких полу пальцах, между каблуками должно быть небольшое расстояние (естественный разворот ног). Большой разворот ног лишает исполнителя устойчивости. Бедрa параллельно полу. Корпус необходимо держать на упругих мышцах бедра и коленей. Посадка в глубокое приседание может быть мягкой и резкой, ноги в момент глубокого приседания могут находиться не только в первом свободном положении, но и в 1-м прямом положении на низких полу пальцах. Такое положение ног характерно для исполнения таких полных присядок, как «ползунок», «гусиный шаг», и Ряда других. Можно выделить два приема, два вида выполнения присядок в глубокое, полное приседание.

Движение занимает $1\frac{1}{2}$ такта. Исходное положение ног 1-е свободное. Руки на станке. С подскоком на одной ноге.

«и» (затакт)- одновременно с небольшим подскоком на левой ноге, правая в свободном положении делает небольшой бросок вперед вправо на 45 градусов.

«12- мягкое или резкое глубокое приседание на низких полу пальцах обеих ног в положении между 1-ми 2-м свободными. Подскоки можно выполнять на правой ноге. С подскоком на двух ногах: «и» (затакт)- небольшой подскок на обеих ногах.

«1» - глубокое полное приседание на низких полу пальцах в положении между 1-ми 2-м свободными.

При исполнении этих движений на середине зала руки могут находиться 1-м, 3-м или 4-м основным положением. Эти два вида глубокое, полное приседание можно выполнить и по 1 -му положению ног.

ПРЫЖКИ

Прыжок есть характерный элемент мужской пляски, ее украшением. В нем выражается сила, ловкость, удаля, красота прыжка в легкости и высоте полета. «Взвейся соколом» - говорили о мастере плясуне в народе. Основа исполнения большого высокого прыжка толчок полу пальцами обеих ног от пола с небольшого приседания на полной стопе и возвращение, приземление после прыжка на полу пальцы обеих ног с небольшим приседанием и последующим опусканием на полную стопу. Приземление должно быть мягким, безупречным, небольшое приседание дает возможность смягчить удар о пол и подготовиться к следующему прыжку. Руки при выполнении высокого прыжка всегда крепкие, сильные, помогающие исполнителю выше взлетать в воздух. Они могут раскрываться в сторону, подниматься вверх, делать удары по ногам и т.д.

ПОСТОЙ

И.п. ног первое свободное. Руки в третьем свободном положении. «И» - (затакт)-небольшое приседание на обеих ногах, корпус удерживается прямо, руки слегка опускаются по направлению к подготовительному положению.

«раз» - сильный толчок обеими ногами и высокий прыжок, после которого через полу пальцы спускаются на всю стопу в 1-ое свободное положение. «и» - небольшое приседание на обеих ногах и возвращение в исходное положение или новый прыжок.

ПОЛЬКА

Полька как национальный танец встречается у многих народов. Обще принятая в бальном танце полька пришла из Чехии. В первой половине 19 века польку привез во Францию чешский хореограф Йозеф Неруда. В Париже полюбился этот веселый незатейливый танец. Увлечение полькой настолько велико, что на некоторое время она вытеснила из моды знаменитый вальс. Новый танец исполняется в аристократических салонах, чопорный этикет которых казался непоколебим. Бальная полька культивировалась во Франции, затем она распространилась по всей Европе. Этим объясняется, что название движений в этом танце связаны с французской хореографической терминологией.

Популярность польки велика на ее основе до сих пор, создаются композиции в сплав с традициями других народов, ранее не знавшие этого танца.

Каждый народ, вкладывая в этот танец радость, атеизм и жизнелюбие стремился отразить в нем свои национальные, неповторимые особенности, лучшие черты. Поэтому, несмотря на общность отдельных элементов, все польки отличны друг от друга по характеру и манере исполнения.

Если в Эстонском танце подскоки сочетаются с несколько растянутыми, как бы стелющимися беговыми шагами, то в белорусской польке «Янке» движения исполняются пружинисто, в украинской польке исполняются эле-

менты современного танца, а латышская полька - игровой массовый танец. Полька и сейчас популярна, ее танцуют на конкурсах и вечерах.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ И ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

И.п., 3 позиция, первая или шестая.

Самым характерным для польки движением является шаг с подскоком, который выполняется легко и воздушно с акцентами на подскоках, с разной манерой исполнения. Подскок является основным составляющим элементом в польке, имеет несколько вариантов исполнения. В общепринятой польке, движения исполняются сдержанно и выворотны. В польке «Янке» все положения не выворотные, движения резкие, дробные. Можно использовать па галопа, которое чаще используется по 6 позиции в стремительном продвижении по линии танца.

С самого начала изучения польки необходимо обратить внимание на легкость исполнения подскоков.

Экзерсис у палки

1. Деми плие. Музыкальный размер 4\4. На первую и вторую четверти работающая нога выдвигается вперед носком в пол, на третью четверть выбрасывается на 45 градусов, на четвертую четверть опускается носком в пол; на 2\4 следующего такта нога закрывается в 1 позицию и на 2\4 сохраняется исходное положение в 1 позиции.

По два деми плие в 1.2.3.5 позициях. Каждое деми плие выполняется на два такта. Перемена позиций ног выполняется на 4 аккорда.

2. Ватман тандю с 1 позиции, 32 такта по 4\4.

По четыре батман тандю вперед, в сторону, назад и в сторону), на 2 такта каждое.

3. Ватман тандю с первой позиции с деми плие. 16 тактов по 4\4. На первый такт - батман тандю вперед, на второй такт - деми плие. Повторить еще раз, затем тоже самое исполнить два раза в сторону, два раза назад и опять два раза в сторону.

4. Пассе пар тер по 1 позиции. 16 тактов по 4\4.

На первый такт - батман тандю вперед, не задерживаясь в первой позиции, на 1 такт -

ватман тандю назад, снова пассе по 1 позиции и батман тандю вперед и т.д. упражнение

повторяется 8 раз.

5. Деми ронд де жам пар тер (по четверти круга) музыкальный размер 4\4. Ан де ор: на 2\4

работающая нога с 1 позиции вытягивается вперед на 2\4 проводится в сторону, на 2\4

ставится в 1 позицию и на 2\4 сохраняется положение в первой позиции.

Движение

повторяется 4 раза.

На 2\4 нога с первой позиции вытягивается в сторону, на 2\4

Проводится назад, на 2\4 ставится в 1 позицию и на 2\4 сохраняется положение в первой

позиции. Движение повторяется 4 раза.

Ан де дан: то же самое исполняется назад с проведением ноги в сторону с проведением

ноги вперед.

5. Упражнение для рук. Музыкальный размер 3\4(медл. вальс). Ан де ор: на 2\4 работающая нога с 1 позиции вытягивается вперед, на 2

6. 4 проводится в сторону, на 2\4 ставится в 1 позицию и на 2\4 сохраняется положение первой позиции.

Встать боком к палке в 1 или в 5 позицию, держась за палку одной рукой, другая рука в подготовительном положении.

На 2 такта рука из подготовительного положения поднимается в 1 позицию: на 2 такта положение сохраняется; на 2 такта опускается в подготовительное положение; на 2 такта остается в подготовительном положении.

На 2 такта рука из подготовительного положения поднимается в 1 позицию, на 2 такта поднимается в 3 позицию, на 2 такта опускается в 1 позицию, на 2 такта в подготовительное положение.

На 2 такта рука из подготовительного положения поднимается в 1 позицию, на 2 такта отводится на 2 позицию, 2 такта положение сохраняется, на 2 такта опускается в подготовительное положение.

На 2 такта рука поднимается в 1 позицию, на 2 такта в 3 позицию, на 2 такта опускается в подготовительное положение. Каждое из перечисленных упражнений повторяется по 4 раза.

Ватман тандю из 5 позиции. 32 такта по 4\4.

По 4 батман тандю вперед (на 2 такта каждое), в сторону, назад и в сторону. (. Подготовительное упражнение к батман фразе, Музыкальный размер 2\4. 1а 2 вступительных аккорда нога из 1 или 2 позиции вытягивается в сторону носком в пол (препрасьон).

На 1 такт г нога сгибается в колене и ставится в положение сюр ле ку де пье вперед; на второй такт положение сохраняется; на 3 такт нога вытягивается в сторону носком в пол; на четвертый такт положение сохраняется.

Упражнение повторяется 4 раза, затем исполняется сюр ле ку де пье назад. 10. Релеве на полупальцах в 1 позиции, 32 такта по 4\4.

На 1 такт медленно подняться на полу пальцы; на 2 такт стоять на полу пальцах; на 3 такт медленно опуститься на обе ступни; на 4 такт стоять в 1 позиции.

На 1 и 2-ю четверти четверти подняться на полу пальцы, на 3-ю и 4-ю четверти стоять на полу пальцах; на 2\4 следующего такта опуститься на обе ступни; на 3-ю и 4-ю четверти стоять в 1 позиции. Каждое упражнение повторяется 4 раза. приобретения определенных навыков. Так систематически исполняется экзерсис у палки, вначале простые упражнения, затем переходя к сложным.

Постоянно развивая интерес обучающихся к занятиям, педагог стремится выбирать такую форму их проведения, при которой предоставляется воз-

возможность самостоятельного творческого подхода в создании новых движений, импровизации. Следует поощрять смелость в поисках проявления фантазии, творчества в исполнении художественного образа. Предоставляя детям как можно больше самостоятельности, руководитель вместе с тем должен направлять творческую деятельность кружковцев, развивать у них способность выбирать тему, помогать в решении поставленной задачи.

Литература

1. Программа по ритмике и танцу для подготовительных классов образцовой детской хореографической школы-студии «Детство», (г. Кострома. Художественный руководитель А.С. Бекишева).
2. О себе и о Дворце: Сборник образовательных программ. - Омск, 2002.
3. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. - М. - Л.: Искусство, Просвещение, 1981.
4. Никитин В. Модерн-джаз танец: начало обучения. - М., 1998. - («Я вхожу в мир искусств»; № 5).
5. Основы русского народного танца. - М.: МГУКИ, 1994.
6. Пасютинская В. Волшебный мир танца: Кн. для обучающихся. - М.: Просвещение, 1985.
7. Поиграем, потанцуем: Упражнения для детей дошкольного возраста. - СПб.: АКЦИДЕНТ, 1997.
8. Современный бальный танец. - М.: Просвещение, 1978.
9. Образовательные программы по эстетическому воспитанию детей. - М.: ВЦХТ, 200.
10. Сборник авторских образовательных программ - лауреатов III Всероссийского конкурса/ Сост. А.К. Бруднов, А.В. Егорова, А.А. Кац. - М., 1999.