

Рассмотрено педагогическим советом

МБУ ДО «АДШИ»

Протокол № 37 от «02» августа 2021



Утверждаю

Директор МБУ ДО «АДШИ»

А. Р. Абдуллина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**  
**В области хореографического творчества**  
**Классический танец**  
(срок обучения 5 лет)

2021-2026 учебный год

## Классический танец

Классический танец является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки, является источником высокой исполнительской культуры. В этом— его главное **воспитательное значение**.

Прохождение программы должно опираться на следующие основные принципы: постепенность в развитии природных данных учеников, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приёмами, систематичность и регулярность занятий, целенаправленность учебного процесса.

Без соблюдения этих условий классический танец теряет силу воздействия **эстетического воспитания**.

**Цель:** обучение основам классического танца, умению использовать движения классического танца в хореографических номерах .

### Основные задачи обучения:

- сформировать подтянутость фигуры, выработать устойчивость, правильную постановку корпуса, рук и головы,
- развить выворотность, танцевальный шаг, подъём стопы, прыжок
- сформировать умение исполнять движения в контексте музыкальных произведений.
- освоить поэтапное выполнение сложных танцевальных pas .

## Учебно-тематический план 1 год обучения

| № п/п | Тема   | Всего часов | Теория | Практика |
|-------|--|-------------|--------|----------|
| 1.    | Вводное занятие  | 1           | 1      |          |
| 2.    | Азбука классического танца: постановка корпуса, рук, ног, головы | 30          | 4      | 26       |
| 3.    | Экзерсис у станка  | 38          | 4      | 34       |
| 4.    | Экзерсис на середине   | 32          | 4      | 28       |
| 5.    | Классическая партерная гимнастика                                | 35          | 4      | 31       |
| 6.    | Аллегро  | 25          | 4      | 21       |
| 7.    | Итоговое занятие   | 1           |        | 1        |
|       | Итого  | 162         | 21     | 156      |

## 2 год обучения

| № п/п | Тема                              | Всего часов | Теория | Практика |
|-------|-----------------------------------|-------------|--------|----------|
| 1.    | Вводное занятие                   | 1           | 1      |          |
| 2.    | Экзерсис у станка                 | 38          | 4      | 34       |
| 3.    | Экзерсис на середине зала         | 38          | 4      | 34       |
| 4.    | Аллегро                           | 30          | 4      | 26       |
| 5.    | Классическая партерная гимнастика | 38          | 4      | 34       |
| 6.    | Итоговое занятие                  | 1           |        | 1        |
|       | Итого                             | 144         | 17     | 139      |

## 3 год обучения

| № п/п | Тема                              | Всего часов | Теория | Практика |
|-------|-----------------------------------|-------------|--------|----------|
| 1.    | Вводное занятие                   | 1           | 1      |          |
| 2.    | Экзерсис у станка                 | 29          | 3      | 26       |
| 3.    | Экзерсис на середине              | 29          | 3      | 26       |
| 4.    | Аллегро                           | 25          | 3      | 22       |
| 5.    | Классическая партерная гимнастика | 22          | 3      | 19       |
| 6.    | Этюды                             | 27          | 3      | 24       |
| 7.    | Итоговое занятие                  | 1           |        | 1        |
|       | Итого                             | 144         | 16     | 139      |

#### 4 год обучения

| № п/п | Тема                              | Всего часов | Теория | Практика |
|-------|-----------------------------------|-------------|--------|----------|
| 1.    | Вводное занятие                   | 1           | 1      |          |
| 2.    | Экзерсис у станка                 | 30          | 2      | 28       |
| 3.    | Экзерсис на середине              | 30          | 2      | 28       |
| 4.    | Аллегро                           | 30          | 2      | 28       |
| 5.    | Классическая партерная гимнастика | 20          | 2      | 18       |
| 6.    | Этюды                             | 18          | 2      | 16       |
| 7.    | Маленькие вариации                | 14          | 2      | 12       |
| 8.    | Итоговое занятие                  | 1           |        | 1        |
|       | Итого                             | 144         | 13     | 139      |

#### 5 год обучения

| № п/п | Тема                              | Всего часов | Теория | Практика |
|-------|-----------------------------------|-------------|--------|----------|
| 1.    | Вводное занятие                   | 1           | 1      |          |
| 2.    | Экзерсис у станка                 | 25          | 1      | 24       |
| 3.    | Экзерсис на середине              | 35          | 1      | 24       |
| 4.    | Аллегро                           | 35          | 1      | 34       |
| 5.    | Классическая партерная гимнастика | 20          | 1      | 19       |
| 6.    | Этюды                             | 11          | 1      | 10       |
| 7.    | Образцы классического наследия    | 16          | 1      | 15       |
| 8.    | Итоговое занятие                  | 1           |        | 1        |
|       | Итого                             | 144         | 7      | 139      |

# Содержание программы

## 1 год обучения

**Цель обучения:** постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений.

**Задачи:**

- обучить правильной постановке корпуса, рук и головы,
- развивать координацию движений,
- сформировать подтянутость фигуры, выработать устойчивость,
- воспитывать эстетический вкус в процессе освоения дисциплины.

| № п/п | Тема  | Теория   | Практика   |
|-------|---|--|--|
| 1.    | Вводное занятие   | Правила ТБ. Правила поведения на уроке. Роль классического танца в хореографии. Краткая история классического танца. Необходимость изучения данного предмета.  |  |
| 2.    | Азбука классического танца: постановка корпуса, рук, ног, головы. | Проучивание позиций ног(1-ая, 2-ая, 5-ая) лицом или спиной к станку. Позиции рук(1-ая, 2-ая, 3-я) на середине зала, постановка корпуса.  | Движения в медленном спокойном темпе, в чистом виде.   |
| 3.    | Экзерсис у станка.  | «Батман тандю» по первой позиции (крестом), постановка корпуса, повороты головы. «Демии плие», «Батман тандю с демии плие», «Реливе» на полупальцы, «Батман тандю пасса партер», «Демии ронд де жамб партер ан де ор, ан де дан» и полный круг ногой по полу.«Реливелян» на 45 градусов крестом. «Батман тандю жете» по 1-ой позиции (крестом). Положение «Сур ле ко де пие». «Батман ретире». | Упражнения проучиваются в медленном спокойном темпе, в чистом виде, а затем родственные комбинируются друг с другом.         |
| 4.    | Экзерсис на середине.   | Повторение движений у станка на середине зала.   | Экзерсис у станка закрепляется на середине.  |
| 5.    | Классическая партерная гимнастика.                                | Повторение элементов классического танца: «жете», «реливелян», «ретире» лежа на спине. Движения, развивающие выворотность, эластичность суставов, позвоночника, шага.  | Упражнения для развития выворотности, эластичности, гибкости, на сокращение и расслабление мышц, а также развитие силы мышц. |
| 6.    | Аллегро.  | Трамплинные рыжки по свободным позициям, «темп ливе соте» по 1-ой, 2-ой, 5-ой позиции и на середине, «па э шапе» лицом к станку и на середине, «шажман де пие».  | Упражнения на развитие легкости, элевации и баллона.   |

|    |                   |  |   |
|----|-------------------|--|---|
| 7. | Итоговое занятие. |  | Открытое занятие для родителей и педагогов. |
|----|-------------------|--|---|

## 2 год обучения

**Цель обучения:** постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений.

### **Задачи:**

- развивать силу ног, устойчивость, техники исполнения,
- изучить прыжки с приземлением на одну ногу, позы классического танца, учебные комбинации за счёт использования поз в экзерсисе у станка и на середине, положение у станка одной рукой за станок;
- ознакомить с техникой полуповоротов на двух ногах,
- способствовать эстетическому и нравственному развитию, приобщать учащихся к национальной танцевальной культуре, формируя вкусы и культурные навыки.

| № п/п | Тема                  | Теория  | Практика  |
|-------|-----------------------|---|---|
| 1.    | Вводное занятие       | Правила ТБ. Правила поведения на занятии, внешний вид. Цели и задачи для учащихся по предмету.  |   |
| 2..   | Экзерсис у станка.    | Повтор пройденного материала в 1-ый год обучения. Проучивание новых элементов: 4-ая позиция, «Батман тандю жете пике», «батман тандю плие сотеню», «батман фондю» в пол лицом к станку, «батман фрапе» в пол крестом (лицом к станку), «па де буре симпль» лицом к станку, перегибы корпуса в бок, назад, лицом к станку, «гранд плие» по всем позициям лицом к станку, постановка корпуса в 1-ой позиции одной рукой за станок, открывание руки, «батман тандю с пур ле пие», «батман фрапе» на 45 градусов, «батман фондю» на 45 градусов, «реливе» на высокие полупальцы, 3-е «пор де бра», все элементы проучивать по 5-ой позиции. | Ускорение темпа, экзерсис у станка, Проученные движения исполняются одной рукой за палку.   |
| 3.    | Экзерсис на середине. | Все элементы, проученные у станка, выполнить на середине. 1-ое «пор де бра», 2-ое «пор де бра», 3-е «пор де бра», «эпальман», маленькие и большие позы «круазе эфасе», «па курю». Арабески – 1-ый, 2-ой, 3-ий.  | Упражнения на различные группы мышц, на развитие устойчивости на середине зала, и закрепление мышечных навыков и принципов классического танца. |

|    |                                    |   |   |
|----|------------------------------------|---|---|
| 4. | Аллегро.                           | Повтор пройденных прыжков на середине. Проучивание «ассамбле» у станка в сторону. «Па ассамбле» на середине в сторону, вперед, назад на «эпальман», «дубль ассамбле», «сессон симпл» лицом к станку и на середине анфас и на «эпальман». «Глиссад», «па жете» лицом к станку и на середине. | Развитие силы мышц стопы, ахиллова сухожилия, икроножной мышцы, мышц бедра (развитие баллона и элевации). |
| 5. | Классическая партерная гимнастика. | Упражнения на развитие эластичности связок.   |   |
| 6. | Итоговое занятие.                  |   | Открытое занятие для родителей и педагогов.   |

### 3 год обучения

**Цель обучения:** Закрепление азбуки классического танца, выработка навыков правильности и чистоты исполнения;

**Задачи:**

- выработать навык правильности и чистоты исполнения, устойчивость;
- обучить экзерсису на полупальцах на середине зала;
- развивать координацию, устойчивость, выразительность поз, силу и выносливость;
- способствовать эстетическому и нравственному развитию, приобщать учащихся к национальной танцевальной культуре, формируя вкусы и культурные навыки.

| № п/п | Тема               | Теория  | Практика  |
|-------|--------------------|---|---|
| 1.    | Вводное занятие    | Правила ТБ. Правила поведения на занятии, внешний вид. Цели и задачи на год для учащихся. Выработка навыков правильности и чистоты исполнения элементов классического танца. Закрепление азбуки классического танца. Развитие силы и выносливости. Закрепление устойчивости, развитие координации, выразительности поз.   | Выработка навыков правильности и чистоты исполнения элементов классического танца. Закрепление азбуки классического танца. Развитие силы и выносливости. Закрепление устойчивости, развитие координации, выразительности поз. |
| 2.    | Экзерсис у станка. | Повтор пройденного материала за второй год обучения. Ускорение темпа. Введение эпальман. Батман девлёпе (крестом), гранд батман жете (крестом). Позы экартэ вперед назад, большие и маленькие, полуповороты по 5-ой позиции, андеор и андедан, батман Сотеню с подъемом на полупальцы, во всех направлениях анфас, круазе, эфасе, экарте. Обводка рон де жам партер по полу, на 45 градусов, на 90 градусов, андеор, андедан, рон де жам ан Лер, пти батман, дубль батман фραπε с | Проучивание новых элементов. Развитие устойчивости, введение полупальцев у станка, развитие пластичности рук и координации движения.  |

|    |                                   |  |  |
|----|-----------------------------------|--|--|
|    |                                   | окончанием на деми плие, па там бе с продвижением, работающая нога в положении сур ле ку де пие носком в пол и на 45 градусов, 3-ий пур де бра: с ногой вытянутой на носок вперед или назад на деми плие (с растяжкой) без перехода с опорой и с переходом, па де буре балете на эфасе и круазе носком в пол и на 45 градусов, подготовка к пируэтам из 4-ой и 2-ой позиций, пируэты андеор и андедан с 5-ой, 4-ой, 2-ой позиций с окончанием в 5-ую, 4-ую позиции (1 оборот), дубль батман фондю, Реливелян на 90 градусов во всех позах, ганд батман в 1-ом, 2-ом, 3-ем арабески, подготовка к туру из 5-ой позиции. |  |
| 3. | Экзерсис на середине.             | Тан лие партер, тан лие партер с перегибами корпуса, андеор и андедан, па де буре сюиви, па де буре антурнан.  | Развитие устойчивости, введение полупальцев на середине, развитие пластичности рук и координации движения. |
| 4. | Классическая партерная гимнастика | Силовые упражнения.  | Выполнение силовых упражнений  |
| 5. | Этюды.                            | «Легкий ветер», «скульптуры», «куклы», «стрекоза», «мечи» и др.  | Композиции на умение использования средств классического танца в простых выражениях эмоций и образов.      |
| 6. | Аллегро.                          | Дубль па эшапе, па эшапе в комбинации с па де буре, там бе купе, прыжки на эпальман с координацией рук и головы. Сессон уверт на 45 градусов крестом и во всех направлениях. Тан соте в 5-ой позиции с продвижением вперед, в сторону, назад. Тан лие соте. Шажман де пие с продвижением вперед, в сторону, назад и антурнан по $1/8$ и $1/4$ оборота, позже – по $1/2$ оборота. Пти жете с продвижением во всех направлениях – анфас и в маленьких позах с ногой в положении сур ле ко де пие и на 45 градусов.   | Развитие баллона, элевации и координации.  |
| 7. | Итоговое занятие.                 |  | Открытое занятие для родителей и педагогов.  |



## 4 год обучения

**Цель обучения:** повторение и закрепление материала 3-го года обучения, выработка навыков правильности и чистоты исполнения, пластичности и выразительности рук, а также их активности и точности координации при исполнении больших поз и туров.

**Задачи:**

- выработать устойчивость на полупальцах, точность и чистоту исполнения пройденных движений;
- обучить en tournant на середине, усложнённому adagio, техники pirouette и заносок
- развивать силу и выносливость за счёт убыстрения темпа и нагрузки в упражнениях;
- способствовать эстетическому и нравственному развитию, приобщать учащихся к национальной танцевальной культуре, формируя вкусы и культурные навыки.

| № п/п | Тема                  | Теория  | Практика   |
|-------|-----------------------|---|--|
| 1.    | Вводное занятие.      | Правила ТБ. Правила поведения на занятии, внешний вид. Задачи перед учащимися: повторить и закрепить пройденный материал. Выработка устойчивости на полупальцах, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет убыстрения темпа и нагрузки в упражнениях.   | Выработка устойчивости на полупальцах, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет убыстрения темпа и нагрузки в упражнениях.  |
| 2..   | Экзерсис у станка.    | Батман сотеню на 45 градусов во всех направлениях и позах.<br>Флик фляк анфас.<br>Рон де жам анлер андеор и андедан с окончанием на деми плие с деми реливе и реливе на полупальцы.<br>Поза аттетюд круазе эфасе.<br>Мягкие батманы на всей стопе.<br>Гран батман жете пассе партер (через 1-ую позицию) с окончанием на носок вперед или назад, анфас и в позе.  | 1.Усложнение музыкального материала.<br>2.Выразительность исполнения.<br>3.Развитие памяти (усложнение комбинаций координационно и ритмически), музыкальность исполнения.  |
| 3.    | Экзерсис на середине. | Батман тандю антурнан андеор и андедан по $1/8$ , $1/4$ и $1/2$ круга.<br>Батман тандю жете антурнан андеор и андедан по $1/8$ и $1/4$ круга.<br>Ром де жам партер антурнан андеор и андедан тпо $1/8$ , $1/4$ и $1/2$ круга.<br>Батманы фондю:- с плие реливе и деми рон де жам на 45 градусов из позы в позу на полупальцах-дубль на всей стопе и на полупальцах анфас и в позах.<br>Батман сотеню на 90 градусов анфас и в позах на всей стопе.<br>5-ое пор де бра.<br>4-ый арабеск.<br>4-ое пор де бра. | Продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров. Усложняется техника исполнения классических движений с введением антурнан и пируэтов, а также убыстрение темпа и удлинение комбинаций, что приводит к дальнейшему развитию силы и выносливости. |

|    |                     |  |   |
|----|---------------------|--|---|
|    |                     | <p>Фуэте (с ногой на 45 градусов на <math>1\frac{1}{4}</math>, <math>1\frac{1}{2}</math>).</p> <p>Тан лие на 90 градусов на всей стопе.</p> <p>Па де буре балете антурнан по <math>1\frac{1}{4}</math> оборота.</p> <p>Пируэты андеор и андедан из 5-ой, 2-ой, 4-ой позиции с окончанием в 4-ую и 5-ую позиции (1-2 оборота).</p> <p>Па глиссад антурнан андеор и андедан по <math>1\frac{1}{2}</math> и целому оборота.</p> |   |
| 4. | Аллегро.            | <p>сэссон томбэ во всех направлениях анфас и на эпальман.</p> <p>па ассамблее с продвижением с приемом па глиссад, купе-шаг.</p> <p>сценические сэссоны в позах арабеск.</p> <p>сэссон фэрмэ.</p> <p>па амбуатер вперед и назад сур ле ку де пие и на 45 градусов на месте и с продвижением.</p> <p>тан ливе с ногой, вытянутой на 45 градусов во всех направлениях и позах.</p>   | Развитие координации, музыкальности, легкости, фиксации позы во время прыжка.   |
| 5. | Маленькие вариации. | Вариации стрекозы, снежинки, птицы и т. д.   | Упражнения на умение использовать технику классического танца в сочетании со сценическим образом и музыкальным произведением. |
| 6. | Итоговое занятие.   |  | Открытое занятие для родителей.   |

### 5 год обучения.

**Цель обучения:** повторение и закрепление материала, выработанных навыков, координации при исполнении элементов классического танца.

#### **Задачи**

- обучить технике исполнения больших прыжков, tours в больших позах, пируэтам с различных приёмов на месте и с продвижением по диагонали;
- развивать навык правильности и чистоты исполнения, пластичности и выразительности рук при работе на середине
- способствовать эстетическому и нравственному развитию, приобщать учащихся к национальной танцевальной культуре, формируя вкусы и культурные навыки.

| № п/п | Тема             | Теория  | Практика   |
|-------|------------------|---|--|
| 1.    | Вводное занятие. | Правила ТБ. Правила поведения на занятии, внешний вид. Задачи перед учащимися: повторить и закрепить пройденный материал. Продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью исполнения, с | Подготовка к турам в больших позах и ознакомление с техникой их исполнения, изучение пируэтов с различных приёмов на месте и с |

|    |                       |  |   |
|----|-----------------------|--|---|
|    |                       | использованием более сложных сочетаний движений. Наряду с этим проходит обучение подготовки к турам в больших позах и ознакомление с техникой их исполнения, изучение пируэтов с различных приемов на месте и с продвижением по диагонали. Знакомство с большими прыжками.   | продвижением по диагонали. Знакомство с большими прыжками.  |
| 2. | Экзерсис у станка.    | Батман девлюпе томбе анфас в позах, оканчивая носком в пол и на 90 градусов.<br>Гранд батман жете:-на полупальцах; мягкие ботманы на полупальцах.<br>Поворот фуэтэ ан деор и ан дедан на $1\frac{1}{8}$ , $1\frac{1}{4}$ и $1\frac{1}{2}$ круга с ногой, поднятой на 45 и 90 градусов вперед и назад на всей стопе, на полупальцах с плие реливе оканчивая на полупальцах; с полупальцев, оканчивая в деми плие.<br>Половина тура ан деор и ан дедан с плие реливе с ногой, вытянутой вперед и назад на 45 и 90 градусов.<br>Пируэты ан деор и ан дедан с тан реливе. Тур фуэтэ на 45 градусов ан деор и ан дедан  | Занятия у станка проходят для разогрева всех групп мышц, большую часть урока занимают упражнения на середине. |
| 3. | Экзерсис на середине. | Батман фондю ан турнан ан деор и ан дедан по $1\frac{1}{4}$ круга.<br>Батман девлѐпе томбе анфас и в позах, оканчивая носком в пол и на 90 градусов.<br>Деми и гранд ронд де жамб девлѐпе из позы в позу (по усмотрению педагога на полупальцах).<br>Поворот фуэтэ ан деор и ан дедан на $1\frac{1}{8}$ , $1\frac{1}{4}$ и $1\frac{1}{2}$ круга.<br>Тур лян ан деор и ан дедан в больших позах. Из позы в позу через пассае на 90 градусов.<br>тан лие партер на 90 градусов в комбинации с тур лян.<br>Подготовка к турам ан деор и ан дедан из 4-ой и 2-ой позиций в больших позах: алязгон, аттетюд, арабеск.<br>Па де буре де Сю де су ан турнан ан деор и ан дедан.<br>Пируэты ан деор и ан дедан по диагонали.<br>Пируэты ан дедан с купе-шага.<br>Тур шэне. | Усложнение техники, координации движений, музыкального сопровождения.   |
| 4. | Аллегро.              | Гранд эссон уверт во всех позах без продвижения и с продвижением.<br>Гранд ассамблее.  | Развитие высоты прыжка, эластичности приземления,   |

|    |                                 |  |   |
|----|---------------------------------|--|---|
|    |                                 | Па балёне.<br>Па фаи вперед и назад.<br>Гранд па жете вперед в позах аттетюд круазе, 3-его и 1-ого арабесков с приемов: с пятой позиции, купе-шаг, па глиссад. | Чистоты поз, музыкальности исполнения, выносливости.  |
| 5. | Этюды.                          | Манекены.<br>Морской бриз.<br>Звездный дождь.<br>Рассвет.<br>Ожидание.<br>Порывистый ветер.  | Использование классической техники пространства в развитие образов, взаимоотношений и раскрытие музыкального материалы. |
| 6. | Образцы классического наследия. | Вариация четверки маленьких лебедей из балета «Лебединое озеро».   | Исполнение вариации четверки маленьких лебедей из балета «Лебединое озеро».   |
| 7. | Итоговое занятие.               |  | Открытое занятие для родителей и педагогов.   |

## Предполагаемые результаты

### *Показатели уровня развития детей первого года обучения:*

1. проявление интереса к освоению и качественному выполнению азбуки классического танца;
2. умение выполнять элементы классического танца: позиции рук, ног, постановку корпуса в соответствии с методикой;
3. умение осмысленно использовать элементы классического танца и применять их на практике;
4. умение выполнять движения в медленном темпе;
5. умение выполнять упражнения, добиваясь поставленной учителем цели.

### *Показатели уровня развития детей второго года обучения:*

1. усвоение азбуки классического танца;
2. грамотное исполнение упражнений классического танца одной рукой за палку;
3. исполнение движений в более быстром темпе;
4. усвоение координаций движения в экзерсисе на середине;
5. умение объяснить методику выполнения движения классического экзерсиса;
6. освоение маленьких и средних прыжков в классическом экзерсисе.

### *Показатели уровня развития детей третьего года обучения:*

1. закрепление азбуки классического танца;
2. умение правильно и четко исполнить движения классического танца;
3. умение выразительно выполнить позы классического танца в экзерсисе;
4. умение устойчиво выполнять экзерсис на середине;
5. умение выдержать физическую нагрузку в адажио и в аллегро, при этом не теряя качества исполнения;

6. умение контролировать свои эмоции и использовать их для повышения выносливости силы, физической и эмоциональной;

*Показатели уровня развития детей четвертого года обучения:*

1. умение проверить точность и чистоту исполнения пройденных движений;
2. умение устойчиво стоять на полупальцах;
3. дальнейшее развитие силы и выносливости за счет убыстрения темпа и нагрузки в упражнениях;
4. умение использовать классические термины и понятия;
5. умение методически грамотно оценивать свое исполнение и давать оценку исполнению других детей;
6. умение использовать знания и принципы классического танца в концертных номерах;
7. умение анализировать характер и качество исполнения движений в классическом экзерсисе, а также знать и понимать, для чего оно необходимо;
8. эмоциональное исполнение танцевальных композиций и отдельных видов движений.

*Показатели уровня развития детей пятого года обучения:*

1. умение закрепить пройденный материал;
2. умение свободно и выразительно использовать элементы классического танца в сложных сочетаниях движений;
3. умение исполнять пируэты, туры, фуэтэ, методически грамотно и качественно;
4. умение выполнять большие прыжки;
5. умение выполнять классические танцевальные комбинации легко, эмоционально и музыкально.

## Механизм отслеживания знаний, умений, навыков

| №<br>п/п              | Тема  | ЗУН   | Механизм<br>отслеживания                   |
|-----------------------|---|---|--|
| <b>1 год обучения</b> |   |   |  |
| 1.                    | Вводное занятие.  | Знать и соблюдать правила поведения на занятиях.  | Опрос                                      |
| 2.                    | Азбука классического танца: постановка корпуса, рук, ног, головы. | Грамотно объяснять методику выполнения постановки корпуса рук и ног в классическом экзерсисе.   | Опрос.<br>Исполнение упражнений и заданий. |
| 3.                    | Экзерсис у станка.  | Уметь выполнять движения экзерсиса классического танца в медленном темпе у станка. Освоить элементарные навыки координации движения.  | Контрольные упражнения                     |
| 4.                    | Экзерсис на середине.   | Уметь выполнить движения, проученные у станка, на середине.   | Контрольные упражнения                     |
| 5.                    | Классическая партерная гимнастика.                                | Уметь выполнить продольные и поперечные шпагаты и удерживать их в положении «стойка на руках», мостики и различные формы растяжек, комплекс упражнений на развитие мышц паховой и коленной выворотности, а также мышц спины и пресса. | Показ                                      |
| 6.                    | Аллегро.  | Умение выполнять плие после прыжка, удерживая выворотную позицию. Грамотно толкаться от пола и удерживать позу во время полета. Методически знать все фазы прыжка.  | Показ                                      |
| 7.                    | Итоговое занятие.   | Знать правила исполнения и уметь исполнять проученные движения, упражнения, комбинации,.  | Контрольный урок                           |
| <b>2 обучения</b>     |   |   |  |
| 1.                    | Вводное занятие   | Знать и соблюдать правила поведения на занятиях, правила внешнего вида.   | Опрос                                      |
| 2.                    | Экзерсис у станка.  | Освоить упражнения, проученные на втором году обучения. Знать их методическое выполнение, а также отличительные особенности. Уметь более сложно координировать движения, используя позы в экзерсисе у станка.                         | Опрос.                                     |
| 3.                    | Экзерсис на середине.   | Чувствовать себя устойчиво, выполнять все элементы экзерсиса у станка на середине выворотно.  | Контрольные упражнения                     |
| 4.                    | Аллегро.  | оловой, а также изменением музыкальных ритмов. Умение исполнить прыжки с приземлением на одну ногу, а также   | Контрольные упражнения.                    |

|    |                                    |   |                  |
|----|------------------------------------|---|------------------|
|    |                                    | маленькие прыжки в более быстром темпе, координируя исполнение прыжков с руками |                  |
| 5. | Классическая партерная гимнастика. | Развитие принципов классического танца: выворотности, шага, гибкости            | Зачет            |
| 8. | Итоговое занятие.                  |   | Контрольный урок |

### 3 год обучения

|    |                                    |  |   |
|----|------------------------------------|--|---|
| 1. | Вводное занятие                    | Знать и соблюдать правила поведения на занятиях, правила внешнего вида.  | Опрос, показ.   |
| 2. | Экзерсис у станка.                 | Уметь правильно и чисто исполнить элементы классического экзерсиса у станка, а также объяснить их исполнение и указать на ошибки в исполнении, анализировать выполнение упражнений. Уметь координировать движения, исполнять их в соответствии с характером музыки и методики классического танца. | Опрос, игра «Музыкальный калейдоскоп», контрольные задания на исполнение ритмических движений |
| 3. | Экзерсис на середине.              | Уметь устойчиво выполнять упражнения классического танца. Уметь выразительно исполнить позы классического танца. Физическая выносливость в течение урока и устойчивость внимания. Умение контролировать свое тело и подчинять его своим требованиям.   | Контрольные упражнения  |
| 4. | Аллегро.                           | Знать методику исполнения средних прыжков и уметь использовать её при их исполнении.   | Контрольные упражнения.   |
| 5. | Классическая партерная гимнастика. | Развитие и поддержание физических данных.  | Зачет   |
| 6. | Этюды.                             | Знать исполнение этюдов в соответствии с методикой классического танца. Уметь эмоционально исполнить этюд.   | Контрольные упражнения  |
| 8. | Итоговое занятие.                  | Знать правила исполнения и уметь исполнять проученные движения, упражнения, комбинации, композиции точно в соответствии с музыкой.   | Контрольный урок  |

### 4 год обучения

|    |                       |   |   |
|----|-----------------------|---|---|
| 1. | Вводное занятие       | Знать и соблюдать правила поведения на занятиях, правила внешнего вида.   | Опрос, показ.                           |
| 2. | Экзерсис у станка.    | Уметь анализировать движения, освоить мышечную память. Владеть техникой четвертого года обучения классическому танцу. Выдерживать нагрузку в упражнениях. | Музыкально-ритмические задания, беседа. |
| 3. | Экзерсис на середине. | Выполнять упражнения ан турнан, адажио, освоить технику пируэтов. Пластичность и выразительность рук, а также их активность и точность координации.       | Зачет                                   |

## Механизм отслеживания знаний, умений, навыков

| №<br>п/п              | Тема  | ЗУН   | Механизм<br>отслеживания                   |
|-----------------------|---|---|--|
| <b>1 год обучения</b> |   |   |  |
| 1.                    | Вводное занятие.  | Знать и соблюдать правила поведения на занятиях.  | Опрос                                      |
| 2.                    | Азбука классического танца: постановка корпуса, рук, ног, головы. | Грамотно объяснять методику выполнения постановки корпуса рук и ног в классическом экзерсисе.   | Опрос.<br>Исполнение упражнений и заданий. |
| 3.                    | Экзерсис у станка.  | Уметь выполнять движения экзерсиса классического танца в медленном темпе у станка. Освоить элементарные навыки координации движения.  | Контрольные упражнения                     |
| 4.                    | Экзерсис на середине.   | Уметь выполнить движения, проученные у станка, на середине.   | Контрольные упражнения                     |
| 5.                    | Классическая партерная гимнастика.                                | Уметь выполнить продольные и поперечные шпагаты и удерживать их в положении «стойка на руках», мостики и различные формы растяжек, комплекс упражнений на развитие мышц паховой и коленной выворотности, а также мышц спины и пресса. | Показ                                      |
| 6.                    | Аллегро.  | Умение выполнять плие после прыжка, удерживая выворотную позицию. Грамотно толкаться от пола и удерживать позу во время полета. Методически знать все фазы прыжка.  | Показ                                      |
| 7.                    | Итоговое занятие.   | Знать правила исполнения и уметь исполнять проученные движения, упражнения, комбинации,.  | Контрольный урок                           |
| <b>2 обучения</b>     |   |   |  |
| 1.                    | Вводное занятие   | Знать и соблюдать правила поведения на занятиях, правила внешнего вида.   | Опрос                                      |
| 2.                    | Экзерсис у станка.  | Освоить упражнения, проученные на втором году обучения. Знать их методическое выполнение, а также отличительные особенности. Уметь более сложно координировать движения, используя позы в экзерсисе у станка.                         | Опрос.                                     |
| 3.                    | Экзерсис на середине.   | Чувствовать себя устойчиво, выполнять все элементы экзерсиса у станка на середине выворотно.  | Контрольные упражнения                     |
| 4.                    | Аллегро.  | Умение исполнить прыжки с приземлением на одну ногу, а также  | Контрольные упражнения.                    |



|    |                     |  |                         |
|----|---------------------|--|-------------------------|
| 4. | Аллегро.            | Подготовка мышц к большим прыжкам, освоение техники маленьких и средних прыжков в быстром темпе в координации с руками и головой.      | Контрольные упражнения. |
| 6. | Этюды.              | Знать и выполнять танцевальные этюды.  | Контрольные упражнения. |
| 7. | Маленькие вариации. | Уметь внимательно слушать педагога и исполнять вариации, используя технику классического танца.  | Показ                   |
| 8. | Итоговое занятие.   | Знать правила исполнения и уметь исполнять проученные движения, упражнения, комбинации, композиции в соответствии с заданиями учителя. | Контрольный урок        |

### 5 год обучения

|    |                                 |  |                  |
|----|---------------------------------|--|------------------|
| 1. | Вводное занятие.                | Знать и соблюдать правила поведения на занятиях, правила внешнего вида. Знать цели и задачи на год в изучении данного предмета..   | Опрос, показ.    |
| 2. | Экзерсис у станка.              | Знать пройденный программный материал за предыдущие годы обучения. Уметь его закрепить и освоить в совершенстве. Уметь самостоятельно проводить классическую разминку у станка, используя классические термины, «квадратный» музыкальный счет. | Контрольный урок |
| 3. | Экзерсис на середине.           | Уметь устойчиво стоять на полупальцах, выполнять различные виды фуэтэ. Выразительно и музыкально выполнять сложные технические элементы. Выполнять домашние задания.   | Контрольный урок |
| 4. | Аллегро.                        | Освоение техники больших прыжков.  | Контрольный урок |
| 6. | Этюды.                          | Знать и выполнять заданные преподавателем этюды. Уметь самостоятельно их репетировать.   | Контрольный урок |
| 7. | Образцы классического наследия. | С осторожностью относиться к историческому наследию, ответственно изучать и выполнять заданные педагогом вариации.   |                  |
| 8. | Итоговое занятие.               | Знать правила исполнения и уметь исполнять проученные движения, упражнения, комбинации, композиции в соответствии с заданиями учителя.   | Контрольный урок |

## Список литературы:

1. Ваганова А.Я., Основы классического танца Санкт – Петербург – Москва – Краснодар 2007 г.
2. Вихрева Н.А. Классический танец для начинающих Москва 2004 г.
3. Вихрева Н.А., Зкзерсис на полу. Москва 2004 г.
4. Юнусова С.С. Постановка вращения в классическом танце в процессе обучения в хореографическом училище. Учебно – методическое пособие. Казань 1999 г.
5. Классический танец программа (проект) для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств. Москва 1987

Рассмотрено педагогическим советом

МБУ ДО «АДШИ»

Протокол № 37 от «02» августа 2021



Утверждаю

Директор МБУ ДО «АДШИ»

А. Р. Абдуллина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**В области хореографического творчества**

**Народно-сценический танец**

(срок обучения 5 лет)

2021-2026 учебный год

## Народно-сценический танец

Народно-сценический танец является одним из основных предметов специального цикла хореографических дисциплин и неотъемлемой частью начального хореографического образования.

Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа. Кроме того, учащиеся овладевают манерой исполнения танцев различных народов, расширяют и обогащают свои исполнительские возможности.

Программа рассчитана на пять лет обучения, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1-1,5 часа.

**Цель обучения:** *воспитание эмоциональной выразительности исполнения, умение точно передать национальный стиль и манеру исполнения народного танца.*

### **Задачи:**

- обучить основам профессиональных знаний в народно-сценическом танце;
- создать условия для процесса самопознания и саморазвития с целью максимального раскрытия творческих возможностей;
- способствовать формированию коммуникативных навыков через коллективно-творческую деятельность;
- способствовать эстетическому и нравственному развитию, приобщать учащихся к национальной танцевальной культуре, формируя вкусы и культурные навыки.

## Учебно-тематический план

### 1-ый год обучения.

| №<br>п/п | Тема  | Всего часов | Теория | Практика |
|----------|---|-------------|--------|----------|
| 1        | Вводный урок  | 1,5         | 1,5    |          |
| 2        | Параллельные позиции ног 1.2.4.6. Свободные позиции ног-1.2.3.4.                                  | 2           | 1      | 1        |
| 3        | Позиции рук в народно-сценическом характере   | 3           | 0.5    | 2.5      |
| 4.       | Экзерсис на середине зала по параллельным и свободным позициям (подготовка к экзерсису у станка). | 37          | 5      | 32       |
| 5        | Подготовка к вращению.  | 4.5         | 0.5    | 4        |
| 6        | Элементы этюдов и танцев.   | 18          | 3      | 15       |
| 7        | Прыжки с поворотом<br>1. на 90гр. 180гр. 360гр.   | 3           | 0.5    | 2.5      |
| 8        | Подготовка к дробным элементам  | 1,5         | 0,5    | 1        |
| 9        | Итоговое занятие  | 1,5         |        | 1,5      |
| Итого:   |   | 72          | 12     | 60       |

## 2-ой год обучения.

| №<br>п/п | Тема  | Всего часов | Теория | Практика |
|----------|---|-------------|--------|----------|
| 1        | Вводное занятие   | 1,5         | 1,5    |          |
| 2        | Комплекс упражнений для разогрева.<br>Повторение, закрепление пройденного материала | 6           |        | 6        |
| 3        | Позиции ног выворотные-1.2.3 лицом к станку   | 1           |        | 1        |
| 4        | Позиции и положения рук.  | 1           |        | 1        |
| 5        | Экзерсис у станка   | 15          | 2      | 13       |
| 6        | Прыжки в комбинациях  | 3           |        | 3        |
| 7        | Вращения  | 5           | 1      | 4        |
| 8        | Мужская техника   | 9           | 1      | 8        |
| 9        | Этюды и танцы   | 29          | 4      | 25       |
| 10       | Итоговое занятие  | 1,5         |        | 1,5      |
|          | Итого:  | 72          | 9.5    | 62.5     |

### 3-год обучения.

| №<br>п/п | Тема  | Всего часов | Теория | Практика |
|----------|---|-------------|--------|----------|
| 1        | Вводное занятие   | 1,5         | 1,5    |          |
| 2        | Комплекс упражнений для разогрева.<br>Повторение, закрепление пройденного материала | 4           |        | 4        |
| 3        | Экзерсис у станка   | 24          | 2      | 22       |
| 4        | Дробные выстукивания  | 3.5         | 0.5    | 3        |
| 5        | Мужская техника   | 12          | 1      | 11       |
| 6        | Этюды и танцы   | 19          | 3      | 16       |
| 7        | Вращения  | 6.5         | 1      | 5.5      |
| 8        | Итоговое занятие  | 1,5         | 1,5    |          |
|          | Итого:  | 72          | 7      | 65       |

#### 4-год обучения.

| №<br>п/п | Тема  | Всего часов | Теория | Практика |
|----------|---|-------------|--------|----------|
| 1        | Вводное занятие   | 1,5         | 1,5    |          |
| 2        | Комплекс упражнений для разогрева.<br>Повторение, закрепление пройденного материала | 2           |        | 2        |
| 3        | Экзерсис у станка   | 16          |        | 16       |
| 4        | Дробные упражнения  | 2           |        | 2        |
| 5        | Мужская техника   | 6           |        | 6        |
| 6        | Этюды и танцы   | 47          | 5      | 42       |
| 7        | Итоговое занятие  | 1,5         | 1,5    | 6        |
|          | Итого:  | 72          | 4      | 68       |



### 5 год обучения.

| №<br>п/п | Тема  | Всего часов | Теория | Практика |
|----------|---|-------------|--------|----------|
| 1        | Вводное занятие   | 1,5         | 1,5    |          |
| 2        | Комплекс упражнений для разогрева.<br>Повторение, закрепление пройденного материала | 3           |        | 3        |
| 3        | Экзерсис у станка   | 23          | 2      | 21       |
| 4        | Развитие координации  | 6           |        | 6        |
| 5        | Развитие танцевальности у станка  | 8.5         |        | 8.5      |
| 6        | Отработка техники движений  | 12          |        | 9        |
| 7        | Этюды и танцы   | 54          | 6      | 48       |
| 8        | Итоговое занятие  | 1,5         | 1,5    |          |
|          | Итого:  | 108         | 8      | 100      |

## Содержание программы.

### 1 год обучения.

**Цель:** Развитие творческого потенциала ребёнка, воспитание национального самосознания через приобщение к танцу, воспитание музыкально-двигательной культуры.

#### Задачи:

- изучить основные позиции и положения рук и ног, положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов;
- развить элементарные навыки координации движений, ориентацию в пространстве;
- воспитывать культуру исполнения, общения с партнёром, начальные навыки ансамблевого исполнения.

| № п/п | Тема  | Теория  | Практика   |
|-------|---|---|--|
| 1.    | Вводное занятие.  | Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и санитарной гигиены при работе в танцевальном зале и на сценической площадке. |  |
| 2     | Параллельные позиции ног 1.2.4.6. Свободные позиции ног-1.2.3.4.                                  | Параллельные позиции ног 1.2.4.6. Свободные позиции ног-1.2.3.4. Грамотное исполнение. Работа на мышцах. Релеве, подготовка к штопору, штопор.            | Параллельные позиции ног 1.2.4.6. Свободные позиции ног-1.2.3.4. Проучивание в медленном темпе. Развитие устойчивости, введение полупальцев  |
| 3     | Позиции рук в народно-сценическом характере   | Грамотная постановка рук.   | Работа на мышцах. Правильная осанка при работе с руками. Упражнения проучиваются в медленном спокойном темпе, в чистом виде. Положение рук на поясе, в паре                                  |
| 4     | Экзерсис на середине зала по параллельным и свободным позициям (подготовка к экзерсису у станка). | Малые и большие приседания. Батман тандю. Б.Т жете. Пассе.  | Малые и большие приседания. Батман тандю. Б.Т с работой голеностопа. Б.Т жете. Пассе. Работа для бедра. Работа на мышцах. Упражнения проучиваются в медленном спокойном темпе, в чистом виде |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 5 | Подготовка к вращению.                   | Методика исполнения. Грамотное исполнение. Шене.  | Подготовка к шене. Подскок в повороте. Укрепление вестибулярного аппарата. Тренинг координации   |
| 6 | Элементы этюдов и танцев                 | Методика исполнения движений в характере разных народностей, их характеристика, манеры и нравы. | Элементы и движения русского, татарского, белорусского танцев. Передача характера, стиля, техники исполнительского мастерства.   |
| 7 | Прыжки с поворотом на 90гр. 180гр. 360гр | Прыжки сотэ, поджатые, разножка. Грамотное исполнение. Элевация. Баллон.                        | Прыжки сотэ, поджатые, разножка. Прыгучесть. Точное приземление. Развитие силы мышц стопы, ахиллова сухожилия, икроножной мышцы, мышц бедра (развитие баллона и элевации). |
| 8 | Подготовка к дробным элементам           | Соскок, скачок, перескок.   | Грамотное положение стопы у щиколотки, колена, грамотное исполнение соскока, скачка, перескока. Работа над техникой исполнения четкости удара и лёгкости.                  |
| 9 | Итоговое занятие                         |   | Открытый контрольный урок.   |

## 2 год обучения.

**Цель:** Освоение элементов русского, татарского, эстонского, белорусского танца, характера и манеры исполнения.

### Задачи:

- обучить основным элементам у станка, технике вращения в характере русского, украинского, татарского танцев;
- развивать координацию движений;
- воспитывать чувство ответственности, групповой сплочённости.

| №  | Тема             | Теория  | Практика |
|----|------------------|---|----------|
| 1. | Вводное занятие. | Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и санитарной гигиены при работе в танцевальном зале и на сценической площадке. |          |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 2  | Комплекс упражнений для разогрева, повторение и закрепление пройденного материала |   | Грамотное исполнение упражнений на мышцах с хорошей амплитудой движения  |
| 3  | Выворотные позиции ног  | 1.2.3 лицом к станку<br>Методика исполнения.  | Работа на мышцах Упражнения для развития выворотности, эластичности.   |
| 4  | Позиции рук в народно-сценическом характере                                       | Пор де бра в русском характере. Позиции рук в народно-сценическом характере 1, 2, 3.  | Пор де бра в русском характере. Упражнения проучиваются в медленном спокойном темпе, в чистом виде. Правильная осанка при работе с руками.   |
| 5  | Экзерсис у станка   | Маленькие и большие приседания по 1,2, 3 позициям. Упражнения с ненапряженной стопой по 3, 6 поз. Маленькие броски во всех направлениях. Упражнение для бедра. Методика исполнения. | Маленькие и большие приседания по 1,2, 3 позициям. Батман тандю. Каблучное упражнение в пол во всех направлениях. Подготовка к веревочке (подъем-перевод). Подготовка к ковырялочке. Маленькие броски во всех направлениях. Движения в медленном спокойном темпе, в чистом виде Упражнения для развития выворотности, эластичности, гибкости, на сокращение и расслабление мышц, а также развитие силы мышц. Развитие силы мышц стопы, ахиллова сухожилия, икроножной мышцы, мышц бедра (развитие баллона и элевации). |
| 6  | Прыжки в комбинациях  | Сотэ, поджатые, разножка, завис.  | Сотэ, поджатые, разножка, толчок сильной стопой с крепким корпусом, грамотное точное приземление, завис. Упражнения на развитие легкости, элевации и баллона. Работа на мышцах Развитие высоты прыжка, эластичности приземления, Чистоты поз, музыкальности исполнения, выносливости.  |
| 7  | Вращение  | Техника вращения.<br>Методика исполнения.   | Вращение по диагонали, по прямой. Шенэ. Подскок в повороте. Бег в повороте. Укрепление вестибулярного аппарата.  |
| 8  | Отработка техники движений  | Методика исполнения.  | Совершенствование танцевальной техники.  |
| 9  | Этюды и танцы   | Методика исполнения движений в характере разных народностей, их характеристика, манеры и нравы.   | Этюды: русский, татарский, эстонский, белорусский. Эмоции. Техника, выразительность.   |
| 10 | Итоговое занятие  |   | Показ. Самоконтроль. Открытый контрольный урок.  |

### 3 год обучения.

**Цель:** Развитие выразительности и музыкальности исполнения, умения передать характер, стиль и манеру исполнения различных народных танцев.

**Задачи:**

- обучить элементам у станка с усиленной координацией и силовой нагрузкой;
- развивать у обучающихся способность к самостоятельной и коллективной деятельности;
- воспитывать чувство эмоциональной отзывчивости.

| №  | Тема   | Теория  | Практика   |
|----|--|---|--|
| 1. | Вводное занятие.   | Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и санитарной гигиены при работе в танцевальном зале и на сценической площадке. |  |
| 2  | Комплекс упражнений для разогрева, повторение и закрепление пройденного материала. |   | Танцевальные композиции из пройденного ранее материала. Грамотное исполнение на мышцах с хорошей амплитудой движения   |
| 3  | Экзерсис у станка.   | Каблучное упражнение. Маленькие броски. Флик-фляк. Батман девлопэ. Методика исполнения.   | Полуприседание и полное приседание по 6 и 4 параллельным позициям. Батман тандю с увеличением переводов, в сочетании с полуприседанием с подниманием опорной пятки. Каблучное упражнение - основной вид в сочетании с ковырялочкой. Маленькие броски с пике каблуком и носком, сквозное с одновременным ударом опорной пятки (2-е полугодие). Флик-фляк с мазком, акцентируя движение к себе, с добавлением удара подушечкой, с переступанием. Батман девлопэ - плавное, отрывистое. Подготовка к веревочке и веревочка в русском характере. Упражнения для бедра. Змейка одинарная и двойная. Большие броски во всех направления, с опусканием на каблук рабочей ноги, с опусканием на каблук с полуприседанием. Занятия у станка проходят для разогрева всех групп мышц, работа над выразительностью. Подготовка к танцевальным элементам, танцам. |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 2  | Комплекс упражнений для разогрева, повторение и закрепление пройденного материала |   | Грамотное исполнение упражнений на мышцах с хорошей амплитудой движения  |
| 3  | Выворотные позиции ног  | 1.2.3 лицом к станку<br>Методика исполнения.  | Работа на мышцах Упражнения для развития выворотности, эластичности.   |
| 4  | Позиции рук в народно-сценическом характере                                       | Пор де бра в русском характере. Позиции рук в народно-сценическом характере 1, 2, 3.  | Пор де бра в русском характере. Упражнения проучиваются в медленном спокойном темпе, в чистом виде. Правильная осанка при работе с руками.   |
| 5  | Экзерсис у станка   | Маленькие и большие приседания по 1,2, 3 позициям. Упражнения с ненапряженной стопой по 3, 6 поз. Маленькие броски во всех направлениях. Упражнение для бедра. Методика исполнения. | Маленькие и большие приседания по 1,2, 3 позициям. Батман тандю. Каблучное упражнение в пол во всех направлениях. Подготовка к веревочке (подъем-перевод). Подготовка к ковырялочке. Маленькие броски во всех направлениях. Движения в медленном спокойном темпе, в чистом виде Упражнения для развития выворотности, эластичности, гибкости, на сокращение и расслабление мышц, а также развитие силы мышц. Развитие силы мышц стопы, ахиллова сухожилия, икроножной мышцы, мышц бедра (развитие баллона и элевации). |
| 6  | Прыжки в комбинациях  | Сотэ, поджатые, разножка, завис.  | Сотэ, поджатые, разножка, толчок сильной стопой с крепким корпусом, грамотное точное приземление, завис. Упражнения на развитие легкости, элевации и баллона. Работа на мышцах Развитие высоты прыжка, эластичности приземления, Чистоты поз, музыкальности исполнения, выносливости.  |
| 7  | Вращение  | Техника вращения.<br>Методика исполнения.   | Вращение по диагонали, по прямой. Шенэ. Подскок в повороте. Бег в повороте. Укрепление вестибулярного аппарата.  |
| 8  | Отработка техники движений  | Методика исполнения.  | Совершенствование танцевальной техники.  |
| 9  | Этюды и танцы   | Методика исполнения движений в характере разных народностей, их характеристика, манеры и нравы.   | Этюды: русский, татарский, эстонский, белорусский. Эмоции. Техника, выразительность.   |
| 10 | Итоговое занятие  |   | Показ. Самоконтроль. Открытый контрольный урок.  |

|   |                       |   |  |
|---|-----------------------|---|--|
| 4 | Дробные выстукивания. | Каблучная дробь, трилистник. методика исполнения.   | Работа над техникой исполнения четкости удара и лёгкости.  |
| 5 | Мужская техника       | Простые хлопушки в комбинациях. Качалка. Методика исполнения. Уровень присядок и полуприсядок, техника исполнения хлопушек. | Простые хлопушки в комбинациях. Опускание на колено и перевод с колена на колено по 6-поз (лиц к станку). Качалка (одинарная, двойная) лиц к ст. Присядки и п-присядки. Присядка с проскальзыванием во 2-ю поз. Техничность исполнения, сила и выносливость. |
| 6 | Этюды и танцы         | Методика исполнения.  | Элементы русской польки. Украинский этюд, узбекский, татарский, итальянский. Передача характера, стиля, техники исполнительского мастерства. Знакомство с основами импровизации на примере танца «Перепляс».   |
| 7 | Вращение              | Вращение в комбинациях. Методика исполнения.  | Шенэ с переходом на каблук с добавлением дробных элементов. Вращение в комбинациях. Укрепление вестибулярного аппарата.  |
| 8 | Итоговое занятие      |   | Показ. Самоконтроль. Открытый контрольный урок.  |

#### 4 год обучения.

**Цель:** Совершенствование техники исполнения экзерсиса у станка, дробных упражнений и мужской техники.

**Задачи:**

- обучить технике исполнения дробных движений;
- развивать суставо-связочный аппарат (стопы и колени), силу и выносливость;
- воспитывать сценическую культуру.

| № п/п | Тема             | Теория  | Практика     |
|-------|------------------|---|--------------|
| 1.    | Вводное занятие. | Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и санитарной гигиены при работе в танцевальном зале и на сценической площадке. | Опрос, показ |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 2 | Комплекс упражнений для разогрева. Повторение, закрепление пройденного материала |  | Танцевальные композиции из пройденного ранее материала. Грамотное исполнение на мышцах с хорошей амплитудой движения  |
| 3 | Экзерсис у станка  | Круазе, Батман Фондю, Ронде де Жамб  | Каблучное упражнение с добавлением мазка подушечкой стопы рабочей ноги.<br>Сочетание Батман Тандю жетэ с переходом на рабочую ногу.<br>Упражнения с ненапряженной стопой, с двойным мазком, с двойным мазком и последующим ударом подушечки, на Круазе. Батман Фондю, позднее-высокие развороты. Ронде де Жамб по воздуху. Веребочка с выносом ноги на каблук, веревочка в сочетании с ковьярлочкой. Большие броски с переходом на рабочую ногу грамотное техничное исполнение в медленном темпе по выворотным и параллельным позициям.<br>Занятия у станка проходят для разогрева всех групп мышц, работа над выразительностью. Подготовка к танцевальным элементам, танцам. |
| 4 | Дробные выстукивания.  | Дробные выстукивания в комбинациях   | Лёгкость, точность удара  |
| 5 | Мужская техника исполнения хлопушек.   | Присядки и полуприсядки. Хлопушки в комбинациях. Трюковые элементы: ползунок, самоварчик, ключ. Методика исполнения. | Выполнение присядок и полуприсядок, хлопушек в комбинациях, трюковых элементов: ползунок, самоварчик, ключ. Работа над силой и выносливостью.   |
| 6 | Этюды и танцы  | Методика исполнения движений в характере разных народностей, их характеристика, манеры и нравы.                      | Элементы русского танца: ходы и движения на месте, переменный, дробный ход, трилистник, поворот с хлопушками, веревочка с переступанием. Элементы молдавского танца<br>Польский сценический танец, венгерский народный танец, марийский, башкирский. Работа над танцевальностью, передача характера, стиля, техники исполнительского мастерства.  |
| 7 | Итоговое занятие   |  | Показ. Самоконтроль.  |



## 5 год обучения.

**Цель:** Совершенствование техники исполнения движений у станка и на середине зала за счёт более сложной координации в комбинациях.

**Задачи:**

- обучить русскому, татарскому, украинскому, польскому, венгерскому, башкирскому танцам в этюдной форме;
- развивать координацию движений в танцевальных комбинациях, творческое воображение, фантазию;
- воспитывать чувство ответственности, групповой сплочённости, сценическую культуру.

| № п/п | Тема   | Теория  | Практика   |
|-------|--|---|--|
| 1.    | Вводное занятие.   | Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и санитарной гигиены при работе в танцевальном зале и на сценической площадке. |  |
| 2     | Комплекс упражнений для разогрева, повторение и закрепление пройденного материала. |   | Грамотное исполнение на мышцах с хорошей амплитудой движения.  |
| 3     | Экзерсис у станка  | Методика исполнения.  | Полные приседания по 1, 2, 5 поз с наклоном корпуса. Круговые перегибы. Подготовка к веревочке с прыжком на опор ноге (если ребенок прошел полный курс). Веер с подскоком. Флик-фляк с переступаниями. Флик-фляк с томбе. Большие броски с полукругом и томбе. Грамотное техничное исполнение в быстром и медленном темпе по выворотным и параллельным позициям. Подготовка. к танцевальным элементам, танцам. |
| 4     | Развитие координации.  |   | Лёгкость, точность исполнения движений на координацию, быстрое ориентирование в пространстве.  |
| 5     | Развитие танцевальности у станка   |   | Техничность исполнения, сила и выносливость, артистичность   |
| 6     | Отработка техники движений.  |   | Лёгкость, точность, танцевальность, артистичность  |

|   |                  |   |   |
|---|------------------|---|---|
| 7 | Этюды и танцы    | Методика исполнения движений в характере разных народностей, их характеристика, манеры и нравы. | Этюды: русский, татарский, украинский, польский, венгерский, башкирский.<br>Передача характера, стиля, техники исполнительского мастерства. |
| 8 | Итоговое занятие |   | Показ. Самоконтроль.  |

## Предполагаемые результаты.

### Первый год обучения

Ученик к концу первого класса должен:

- знать, для чего нужен предмет; как народно-сценический танец связан с повседневной жизнью;
  - знать и соблюдать правила поведения на уроке;
  - иметь представление о различных характерах, оттенках, темпах музыки;
  - уметь слушать музыку, определять ее характер, ритм;
  - уметь выполнять движения под ритм музыки;
  - уметь воспроизводить на шагах и хлопках разнообразные ритмические рисунки;
- знать, что музыкальное произведение состоит из вступления, частей, музыкальных фраз;
- уметь менять движение в зависимости от смены частей, фраз, ритма;
  - уметь двигаться в характере музыки;
  - уметь различать музыку танцев разных народностей друг от друга;
  - уметь исполнять изученные элементы танцев четко, эмоционально, выразительно, ритмично, в характере;
  - знать основные параллельные и свободные положения рук и ног в изученных танцевальных движениях;
  - знать определенную танцевальную терминологию;
  - знать и уметь исполнять танцевальные вариации изучаемых танцев "на мышцах»;

### Второй год обучения

Ученик к концу второго года должен:

- знать правила поведения на конкурсе, концерте.
- уметь слушать музыку, определять ее характер, ритм, темп, динамику, размер, строение;
- уметь выполнять движения поочередно вступая;
- знать правила и методику исполнения основных движений;
- знать музыкальный размер и темп изучаемых танцев, уметь их отличать друг от друга;
- уметь двигаться в такт каждого танца; исполнять изученные элементы танцев четко, эмоционально, выразительно, в характере;

- знать основные положения в паре в изученных танцах;
- знать определенную танцевальную терминологию;
- знать и уметь исполнять танцевальные вариации изучаемых танцев, уметь усложнять изученные вариации за счет введения новых элементов;
- уметь взаимодействовать в коллективе, ансамбле;
- уметь ориентироваться на площадке.
- уметь держать точку в подготовке к вращениям;

### Третий год обучения

Ученик к концу третьего класса должен:

- знать правила поведения на конкурсе, концерте, мероприятии городского, регионального, республиканского уровня;
- уметь слушать музыку, определять ее характер, ритм, темп, динамику, размер, строение;
- уметь выполнять движения поочередно, вступая;
- знать правильное исполнение движений татарского и русского, белорусского танцев;
- уметь двигаться в такт каждого танца и его характера; исполнять изученные элементы танцев четко, эмоционально, выразительно, в характере;
- знать основные положения рук, ног и корпуса в изученных движениях и танцах;
- знать определенную танцевальную терминологию и методику исполнения;
- знать и уметь исполнять танцевальные вариации изучаемых танцев, уметь усложнять изученные вариации за счет введения новых элементов;
- уметь взаимодействовать в паре, коллективе;
- уметь справляться с техникой исполнительского мастерства на данном этапе программы;

### Четвертый год обучения

Ученик к концу четвертого класса должен:

- знать правила поведения на конкурсе, знать структуру проведения конкурсов, проводимых в рамках региона, республики и России;
- знать правильное исполнение движений татарского, русского, итальянского танцев;
- уметь передать характер исполняемого движения и танца;
- знать правильное исполнение drobных движений на середине и у станка;
- уметь тренировать координацию движения;
- знать как повышать уровень физической формы;

- знать как тренировать мышечную память;
- уметь слушать музыку, определять ее характер, ритм, темп, динамику, размер, строение;
- уметь двигаться в такт каждого танца;
- исполнять изученные элементы танцев четко, эмоционально, выразительно, в характере;
- знать определенную танцевальную терминологию и методику;
- знать и уметь исполнять танцевальные вариации изучаемых танцев, уметь усложнять изученные вариации за счет введения новых элементов;
- уметь взаимодействовать в паре, знать основы ведения в паре, уметь координировать движения друг друга.
- участвовать в конкурсах и концертах.

### Пятый год обучения

Ученик к концу пятого класса должен:

- уметь точно передать национальный стиль и манеру исполнения народно-сценического танца;
- знать основные правила исполнения движений у станка и на середине зала;
- уметь тренировать координацию движения;
- уметь вращать в продвижении по диагонали и на одном месте;
- знать как повышать уровень физической формы;
- знать как тренировать мышечную память;
- уметь слушать музыку, определять ее характер, ритм, темп, динамику, размер, строение;
- исполнять изученные элементы танцев четко, эмоционально, выразительно, в характере;
- знать и уметь исполнять танцевальные вариации изучаемых танцев, уметь усложнять изученные вариации за счет введения новых элементов;
- уметь взаимодействовать в паре, знать основы ведения в паре, уметь координировать движения друг друга.
- уметь точно передать национальный стиль и манеру исполнения народно-сценического танца;

### Шестой год обучения

Ученик к концу шестого класса должен:

- уметь тренировать координацию движения;
- знать как повышать уровень физической формы;
- знать как тренировать мышечную память, исполнительское мастерство;
- уметь слушать музыку, определять и передать ее характер, ритм, динамику, размер, строение;
- уметь двигаться в такт каждого танца;

- исполнять изученные элементы танцев четко, эмоционально, выразительно, в характере;
- знать определенную танцевальную терминологию;
- знать и уметь исполнять танцевальные вариации изучаемых танцев, уметь усложнять изученные вариации за счет введения новых элементов;
- уметь взаимодействовать в паре, знать основы ведения в паре, уметь координировать движения друг друга.
- уметь составлять этюды из изученных ранее движений.

## Седьмой год обучения

Ученик к концу седьмого класса должен:

- знать правила и методику исполнения экзерсиса у станка;
- уметь справляться с более сложными комбинациями;
- знать разницу между манерой исполнения танцев разных народностей;
- уметь тренировать координацию движения мужской техники, справляться с техникой вращения, дробей;
- знать как повышать уровень физической формы и лёгкости исполнения;
- знать как тренировать мышечную память;
- уметь слушать музыку, определять ее характер, ритм, темп, динамику, размер, строение;
- уметь двигаться в такт каждого танца;
- исполнять изученные элементы танцев четко, эмоционально, выразительно, в характере;
- знать определенную танцевальную терминологию и методику исполнения;
- знать и уметь исполнять танцевальные вариации изучаемых танцев, уметь усложнять изученные вариации за счет введения новых элементов;
- уметь взаимодействовать в паре, знать основы ведения в паре, уметь координировать движения друг друга.
- уметь изолировать разные части тела;
- уметь исполнять танцевальный материал легко и непринуждённо.

## Механизм отслеживания знаний, умений, навыков

| № п/п           | Тема  | ЗУН  | Механизм отслеживания                  |
|-----------------|---|--|--|
| I год обучения  |   |  |  |
| 1.              | Вводное занятие.  | Знать и соблюдать правила поведения на занятиях, технику безопасности, Экскурсе о предмете народно-сценический танец   | Опрос                                  |
| 2               | Параллельные позиции ног 1.2.4.6. Свободные позиции ног-1.2.3.4.                                  | Грамотно объяснять методику выполнения постановки корпуса рук и ног в народно-сценический экзерсисе.   | Опрос, показ                           |
| 3               | Позиции рук в народно-сценическом характере   | Грамотно объяснять методику выполнения постановки корпуса рук и ног в классическом экзерсисе.  | Опрос, показ                           |
| 4               | Комплекс упражнений для разогрева на середине зала.   | Знать правила исполнения и уметь исполнять проученные движения, упражнения, комбинации   | Контрольные упражнения                 |
| 5               | Экзерсис на середине зала по параллельным и свободным позициям (подготовка к экзерсису у станка). | Умение работать в полную силу. Знать какой группой мышц исполняется упр.   | Опрос. Исполнение упражнений и заданий |
| 6               | Подготовка к вращению.  | Знать грамотное исполнение. Уметь находить точку. Координировать движения.   | Контрольное занятие.                   |
| 7               | Элементы этюдов и танцев  | Уметь передать характер, стиль, технику исполнительского мастерства простых элементов и этюдов. Знать, как исполняется движение в характере данных народностей, их характер, манеры и нравы. | Зачет                                  |
| 8               | Прыжки с поворотом на 90гр. 180гр. 360гр  | Знать грамотное исполнение. Уметь удерживать равновесие, держать точку, точно приземляться   | Контрольные упражнения                 |
| 9               | Подготовка к дробным элементам  | Знать грамотное положение стопы у щиколотки, колена, грамотное исполнение соскока, скачка, перескока и уметь исполнить четко и музыкально.   | Зачет                                  |
| 10              | Итоговое занятие  | Знать правила исполнения и уметь исполнять проученные движения, упражнения, комбинации, композиции.  | Контрольный урок                       |
| II год обучения |   |  |  |
| 1.              | Вводное занятие.  | Знать и соблюдать правила поведения на занятиях, технику безопасности,   | Опрос                                  |
| 2               | Комплекс упражнений для разогрева, повторение и   | Грамотно объяснять методику выполнения постановки корпуса рук и ног.   | Опрос. Исполнение                      |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    | закрепление пройденного материала.          |   | упражнений и заданий                   |
| 3  | Выворотные позиции ног 1.2.3 лицом к станку | Грамотно объяснять методику выполнения постановки корпуса рук и ног по выворотным поз в народно-сценическом танце. Уметь удерживать ноги и руки в позициях во время движения.               | Опрос, показ                           |
| 4  | Позиции рук в народно-сценическом характере | Грамотно объяснять методику выполнения постановки корпуса рук и ног в народно-сценическом танце и уметь исполнить и удержать положение.   | Опрос, показ                           |
| 5  | Экзерсис у станка                           | Знать правила исполнения и уметь исполнять проученные движения, упражнения, комбинации  | Контрольные упражнения                 |
| 6  | Прыжки в комбинациях                        | Грамотное исполнение. Прыгучесть. Точное приземление, уметь координировать движение.  | Опрос. Исполнение упражнений и заданий |
| 7  | Вращение                                    | Укрепление вестибулярного аппарата.   | Опрос. Исполнение упражнений и заданий |
| 8  | Отработка техники движений                  | Работа на двигательной памяти (мышечной)  | Контрольное занятие.                   |
| 9  | Этюды и танцы                               | Уметь передать характер, стиль, технику исполнительского мастерства простых элементов и этюдов. Знать как исполняется движение в характере данных народностей, их характер, манеры и нравы. | Опрос. Исполнение упражнений и заданий |
| 10 | Итоговое занятие                            | Знать правила исполнения и уметь исполнять проученные движения, упражнения, комбинации, композиции  | Контрольный урок                       |

### III год обучения

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 1. | Вводное занятие.   | Знать и соблюдать правила поведения на занятиях, технику безопасности,   | Опрос                                  |
| 2  | Комплекс упражнений для разогрева, повторение и закрепление пройденного материала. | Знать комплекс упражнений для разогрева, уметь привести мышцы в рабочее состояние.   | Опрос. Исполнение упражнений и заданий |
| 3  | Экзерсис у станка  | Уметь координировать движения корпуса, руки ног. Уметь исполнять более сложные комбинации в народно-сценическом характере. Знать правила исполнения.       | Контрольное занятие.                   |
| 4  | Дробные выстукивания.  | Уметь исполнять дробные выстукивания легко в характере русского танца, знать понятие «острый каблучок».  | Контрольные упражнения                 |
| 5  | Мужская техника  | Знать методику исполнения. Уровень присядок и полуприсядок, уметь технично исполнить хлопушки, усложнять их по мере способности и подготовленности группы. | Контрольные упражнения                 |
| 6  | Этюды и танцы  | Уметь передать характер русского, украинского, итальянского, татарского танцев; стиль,   | Контрольное занятие.                   |



|                        |  |   |  |
|------------------------|--|---|--|
|                        |  | технику исполнительского мастерства простых элементов и этюдов. Знать, как выполняется движение в характере данных народностей, их характер, манеры и нравы   |  |
| 7                      | Вращение   | Уметь исполнять движения по диагонали, по полукругу, в комбинации. Знать правила исполнения.  | Контрольное занятие.                   |
| 8                      | Итоговое занятие   | Знать правила исполнения и уметь исполнять проученные движения, упражнения, комбинации, композиции  | Контрольный урок                       |
| <b>IV год обучения</b> |  |   |  |
| 1.                     | Вводное занятие.   | Знать и соблюдать правила поведения на занятиях, технику безопасности,  | Опрос                                  |
| 2                      | Комплекс упражнений для разогрева, повторение и закрепление пройденного материала. | Знать комплекс упражнений для разогрева, уметь привести мышцы в рабочее состояние.  | Опрос. Исполнение упражнений и заданий |
| 3                      | Экзерсис у станка  | Уметь координировать движения корпуса, руки ног. Уметь исполнять более сложные комбинации в народно-сценическом характере. Знать правила исполнения.  | Контрольное занятие.                   |
| 4                      | Дробные выстукивания.  | Уметь исполнять в повороте, вращении, более выразительно, в темпе.  | Контрольное занятие.                   |
| 5                      | Мужская техника исполнения хлопушек.   | Уметь исполнить выразительно, в координации с танцевальным движением.   | Контрольное занятие.                   |
| 6                      | Этюды и танцы  | Уметь передать характер русского, татарского танцев, молдавского, польского, венгерского, марийского танцев, стиль, технику исполнительского мастерства простых элементов и этюдов. Знать, как выполняется движение в характере данных народностей, их характер, манеры и нравы | Зачет                                  |
| 7                      | Итоговое занятие   | Знать правила исполнения и уметь исполнять проученные движения, упражнения, комбинации, композиции  | Контрольный урок                       |
| <b>V год обучения</b>  |  |   |  |
| 1.                     | Вводное занятие.   | Знать и соблюдать правила поведения на занятиях, технику безопасности,  | Опрос, показ                           |
| 2                      | Комплекс упражнений для разогрева, повторение и закрепление пройденного материала. | Знать комплекс упражнений для разогрева, уметь привести мышцы в рабочее состояние.  | Опрос. Исполнение упражнений и заданий |
| 3                      | Экзерсис у станка  | Уметь координировать движения корпуса, руки ног. Уметь исполнять более сложные комбинации в народно-сценическом характере. Знать правила исполнения.  | Зачет                                  |

|   |                                  |   |                                       |
|---|----------------------------------|---|---------------------------------------|
| 4 | Развитие координации.            | Уметь координировать работу корпуса, движений рук, движений ног.  | Контрольное занятие.                  |
| 5 | Развитие танцевальности у станка | Уметь передать характер исполняемого материала. Знать манеру исполнения изучаемой народности.   | Контрольное занятие.                  |
| 6 | Отработка техники движений.      | Уметь исполнять движение технично и выразительно.   | Опрос.Исполнение упражнений и заданий |
| 7 | Этюды и танцы                    | Уметь передать характер русского, татарского, украинского, польского, венгерского башкирского танцев, стиль, технику исполнительского мастерства простых элементов и этюдов. Знать как исполняется движение в характере данных народностей, их характер, манеры и нравы | Зачет                                 |
| 8 | Итоговое занятие                 | Знать правила исполнения и уметь исполнять проученные движения, упражнения, комбинации, композиции в характере народно-сценических танцев. Уметь исполнить выразительно, эмоционально.  | Контрольный урок                      |

#### Список литературы:

1. Методическое пособие по теории и методике преподавания народного – сценического танца. Казань 1998 г.
2. Методическое пособие методика преподавания народного танца в ДШИ (I часть) Йошкар – Ола 2008 г.
3. Примерный образовательные программы для хореографических отделений детских музыкальных школ и школ искусств. Казань 2002 г.

Рассмотрено педагогическим советом

МБУ ДО «АДШИ»

Протокол № 37 от «02» августа 2021



Утверждаю

Директор МБУ ДО «АДШИ»

А. Р. Абдуллина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**В области хореографического творчества**

**Ритмика и танец**

(срок обучения 5 лет)

2021-2026 учебный год

## Ритмика и танец

Хореография предоставляет уникальные возможности, являясь ведущим пластическим искусством и используя в качестве творческого материала человеческое тело, организует его движение по законам музыкальной гармонии. Организуя физические движения по законам музыкальной гармонии, хореография организует по тем же законам психические функции личности в силу их физической неразрывности.

Программа по ритмике и танцу на первой ступени рассчитана на два года обучения для детей 5-7 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**Цель занятий:** – дать ученику основы музыкально-двигательной культуры, основы работы мышц, развить гибкость, эластичность связок, основы координации движений.

### Задачи:

- способствовать развитию выразительности, координации и ритма движений;
- обучить основным двигательным качествам, необходимым для занятий классическим и народным танцем;
- воспитывать эстетический вкус, культуру поведения;
- обучить различать в музыке динамические оттенки, анализировать характер музыкального произведения.

### Учебно-тематический план I год обучения.

| №  | Тема  | Всего часов | Теория | Практика |
|----|---|-------------|--------|----------|
| 1. | Вводное занятие.                                    | 1           | 0,5    | 0,5      |
| 2. | Элементы музыкальной грамоты.                       | 10          | 2      | 8        |
| 3. | Элементы классического, народного и бального танцев | 40          | 5      | 35       |
| 4. | Построения и перестроения.                          | 10          | 2      | 8        |
| 5. | Музыкально-пространственные композиции.             | 20          | 3      | 17       |
| 6. | Активизация и развитие творческих способностей      | 15          | 3      | 12       |
| 7. | Элементы партерной гимнастики                       | 47          | 6      | 41       |
| 8. | Итоговое занятие.                                   | 1           |        | 1        |
|    | Итого   | 144         | 21,5   | 122,5    |

### II год обучения.

| №  | Тема  | Всего часов | Теория | Практика |
|----|---|-------------|--------|----------|
| 1. | Вводное занятие.                                    | 1           | 0,5    | 0,5      |
| 2. | Элементы музыкальной грамоты.                       | 10          | 2      | 8        |
| 3. | Элементы классического, народного и бального танцев | 62          | 8      | 54       |
| 4. | Построения и перестроения.                          | 10          | 2      | 8        |
| 5. | Музыкально-пространственные композиции.             | 15          | 2      | 13       |
| 6. | Активизация и развитие творческих способностей      | 15          | 2      | 13       |
| 7. | Элементы партерной гимнастики                       | 30          | 5      | 25       |
| 8. | Итоговое занятие.                                   | 1           |        | 1        |
|    | Итого   | 144         | 21,5   | 122,5    |

## Содержание программы

### I год обучения

| №  | Тема   | Теория   | Практика   |
|----|--|--|--|
| 1. | Вводное занятие                                      | Правила поведения на занятии, внешний вид. ТБ. Правила занятия,  |  |
| 2. | Элементы музыкальной грамоты.                        | Внешний вид. Основные средства музыкальной выразительности. Упражнения «Регулировщик движения», «В походе», «Внимание, музыка»                             | Изучение движений в различных темпах, с различной силой и амплитудой. Изучение движений в ритме марша.   |
| 3. | Элементы классического, народного и бального танцев  | Позиции ног, рук, выдвигание ноги, полупальцы, полуприседание.   | Бытовой шаг, шаг с носка (танцевальный), шаг на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком, боковой подскок (галоп), шаг польки. I, II, III, (полувыворотные), I, II прямая позиции ног. I, II позиции рук, подготовительное положение. Полуприседание по VI I II III позициям (деми плие). Выдвигание ноги с переводом "носок-каблук", с носка на каблук. Поднимание на полупальцы по VI и I позициям (релеве). Прыжки на двух ногах по VI позиции. Образно-игровые движения Сложные циклические виды движений. |
| 4. | Построения и перестроения.                           | «Змейка», «воротики», «спираль», «звездочка»   | Упражнения на развитие умения самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций  |
| 5. | Музыкально-пространственные композиции               | «Тройной шаг», «Барабанчики».  | Композиции на умение быстро перестраиваться в соответствии с музыкальным сопровождением.   |
| 6. | Активизация и развитие творческих способностей детей | «Лошадки», «Не потеряй пушинку», «После дождя».  | Упражнения на умение сочетать движение с характером музыкального произведения.   |
| 7. | Элементы партерной гимнастики                        | «Складочка», «Бабочка», «Лягушка», «Корзинка», «Уголок», «Кузнечик», мостик, шпагат, «Лодочка», «Кошечка», «велосипед», «колобок», «качели», «промокашка». | Упражнения на сокращение и расслабление мышц, на развитие силы мышц, эластичности связок и суставов, на гибкость и пластичность. Разучивание комбинаций на основе упражнений.  |
| 8. | Итоговое занятие.                                    |  | Открытое занятие для родителей   |

## II год обучения

| №   | Тема   | Теория   | Практика   |
|-----|--|--|--|
| 1.  | Вводное занятие                                      | Правила поведения на занятии, внешний вид. ТБ. Правила занятия,  |  |
| 2.. | Элементы музыкальной грамоты.                        | Такт и затакт. «Пружинки», «Игра с мячом», «Тяжелые руки», «Мельница», «Поющие руки», «Спокойный рассказ».   | Изучение музыкально-ритмических упражнений разными по форме, темпу, структуре, жанру.  |
| 3.  | Элементы классического, народного и бального танцев  | Выворотные позиции ног, . Demi plie, grand plie, Battement tendus, анфас и эпольман, "припадание", "гармошка", «молоточек», «моталочка», "ковырялочка", «дробные выстукивания», "мячик". «Полянка», «Каблучки», «Сибирская полечка». | Проучивание I, II выворотные позиции ног. III позиция рук. . Demi plie по I, II позициям, grand plie по VI позиции. . Battement tendus по I выворотной позиции вперед и в сторону. Battement tendus с demi plie по I выворотной позиции. Положение анфас и эпольман. Прыжки из VI на II прямую позицию и обратно. Прыжок по I выворотной позиции. Прыжки по точкам. Проучивание движений на русском материале. |
| 4.  | Построения и перестроения.                           | «Змейка», «воротики», «спираль», «звездочка», «карусель»   | Упражнения на развитие умения самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций  |
| 5.  | Музыкально-пространственные композиции               | «Мы танцуем польку», «Молодецкий хоровод»  | Композиции на умение быстро перестраиваться в соответствии с музыкальным сопровождением  |
| 6.  | Активизация и развитие творческих способностей детей | «Звери и птицы», «Кот и мыши», «Спать хочется»   | Упражнения на умение сочетать движение с характером музыкального произведения  |
| 7.  | Элементы партерной гимнастики                        | «Складочка», «Бабочка», «Лягушка», «Корзинка», «Уголок», «Кузнечик», мостик, шпагат, «Лодочка», «Кошечка», «велосипед», «колобок», «качели», «промокашка».   | Усложнение упражнений. Тренировка силы, выносливости.  |
| 8.  | Итоговое занятие.                                    |  | Открытое занятие для родителей   |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
|    |  | дотягивая носок. Уметь вставать на высокие полупальцы, прыгать с прямой спиной.  |   |
| 4. | Построения и перестроения.                           | Умение быстро перестраиваться без шума   | Игры «Найди свое место», «Кто быстрее», «Найди свою пару» |
| 5. | Музыкально-пространственные композиции               | Знать и уметь исполнять упражнения и композиции  | Зачет   |
| 6. | Активизация и развитие творческих способностей детей | Знать исполнение упражнений и уметь импровизировать  | Игровые задания   |
| 7. | Элементы партерной гимнастики                        | Уметь сидеть с прямой спиной, складываться пополам, не поднимая колен, держать угол, делать шпагат, «мостик», работать с сильными мышцами, дотягивать стопы. | Показ, игра «Кто больше соберет баллов»                   |
| 8. | Итоговое занятие.                                    | Знать правила исполнения и уметь исполнять проученные движения, упражнения, комбинации, композиции точно в соответствии с музыкой.                           | Контрольное занятие.                                      |

## II год обучения

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 1. | Вводное занятие                                      | Знать и соблюдать правила поведения на занятиях, правила внешнего вида.   | Опрос, показ.   |
| 2. | Элементы музыкальной грамоты.                        | Уметь анализировать музыку, определять ее характер, размер, жанр, строение; исполнять движения в различных темпах. Уметь вступать на такт и затакт.   | Музыкально-ритмические задания, беседа.                   |
| 3. | Элементы классического, народного и бального танцев  | Знать правила построения позиций ног и рук. Знать правила исполнения demi plie и battement tendus. Уметь садиться, не прогибая спину и не заваливаясь на пальцы. Уметь выдвигать ногу не расслабляя колено и до конца дотягивая носок. Знать правила исполнения движений русского народного танца, делать их легко, не дергать спиной, не реагировать руками. Уметь исполнять сложные циклические движения. | Зачет.  |
| 4. | Построения и перестроения.                           | Уметь самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций   | Игры «Найди свое место», «Кто быстрее», «Найди свою пару» |
| 5. | Музыкально-пространственные композиции               | Знать и уметь исполнять упражнения и композиции   | Зачет.  |
| 6. | Активизация и развитие творческих способностей детей | Знать исполнение упражнений и уметь импровизировать, уметь оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям  | Игровые задания   |

|    |                               |   |                      |
|----|-------------------------------|---|----------------------|
| 7. | Элементы партерной гимнастики | Уметь внимательно слушать педагога и исполнять упражнения. Уметь держать правильное положение тела во время исполнения упражнений.  | Показ.               |
| 8. | Итоговое занятие.             | Знать правила исполнения и уметь исполнять проученные движения, упражнения, комбинации, композиции в соответствии с характером, темпом, ритмом, формой, динамикой, структурой музыкальных произведений. | Контрольное занятие. |

### Список литературы:

1. Кавеева А.И. Гимнастика в хореографии, Казань – 2001 г.



Рассмотрено педагогическим советом

МБУ ДО «АДШИ»

Протокол № 37 от «02» августа 2021



Утверждаю

Директор МБУ ДО «АДШИ»

А. Р. Абдуллина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**В области хореографического творчества**

**Историко-бытовой танец**

(срок обучения 5 лет)

2021-2026 учебный год

## Историко-бытовой танец

Бальный танец играет не маловажную роль в воспитании детей, молодежи. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования.

Систематические занятия историко-бытовым и современным бальным танцем соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность. Бальный танец учит логическому, целесообразно организованному, а потому грациозному движению. Эти качества танца поднимают значение преподавания бальной хореографии в системе воспитания и обучения.

**Цель программы:** *гармоничное развитие ребенка, формирование средствами музыки и бального танца умений, способностей и качеств личности.*

### **Задачи:**

1. Воспитание интереса и любовь к музыке, потребность двигаться под музыку; воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми. Воспитание и подготовка квалифицированных ведущих танцоров.
2. Развитие чувства ритма, умение выражать в движении характер музыки и ее настроение. Развитие умения чувствовать, понимать, создавать прекрасное в танце.
3. Формирование первоначальных танцевальных умений и навыков. Укрепление психического и физического здоровья средствами бального танца (формирование правильной осанки, походки; умение снижать психологическое напряжение средствами релаксации под музыку в процессе танцевального движения).

Серьезная, вдумчивая работа с детскими коллективами по обучению бальному танцу, правильный учет возрастных психологических особенностей позволяют выделить основную направленность в работе педагога: внимание сенсорному воспитанию, развитие музыкальности, танцевальной координации движений, умения ориентироваться в пространстве, формирование первоначальных танцевальных умений и навыков.

Данная программа рассчитана на 3 года. Программа нацелена на общее гармоничное, психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей. Отличительной особенностью данной программы является тесная связь бального танца с другими хореографическими дисциплинами: классический танец, народный танец, эстрадный танец. В постановках ансамблевого танца используются элементы других хореографических дисциплин, что делает постановки более разнообразными, интересными, лексически богатыми. Коллектив выступает на конкурсах в категории – «детская стилизация», где тесно сплетаются с бальным танцем другие разновидности танцевального искусства.

## Учебно-тематический план

### 1 год обучения

| №<br>п/п | Тема  | Всего часов | Теория    | Практика  |
|----------|---|-------------|-----------|-----------|
| 1.       | <b>Вводный урок</b>   | <b>1</b>    | <b>1</b>  |           |
| 2.       | <b>Элементы историко-бытового и современного бального танца</b>   | <b>14</b>   | <b>5</b>  | <b>9</b>  |
| 2.1      | Вару-вару   | 2           | 1         | 1         |
| 2.2      | Локомотив   | 2           | 1         | 1         |
| 2.3      | Риле  | 2           | 1         | 2         |
| 2.4      | Ча-ча-ча  | 3           | 1         | 2         |
| 2.5      | Медленный вальс   | 3           | 1         | 2         |
| 3.       | <b>Простейшие танцевальные вариации</b>                           | <b>12</b>   | <b>5</b>  | <b>7</b>  |
| 3.1      | Вару-вару   | 2           | 1         | 1         |
| 3.2      | Локомотив   | 2           | 1         | 1         |
| 3.3      | Риле  | 2           | 1         | 1         |
| 3.4      | Ча-ча-ча  | 3           | 1         | 2         |
| 3.5      | Медленный вальс   | 3           | 1         | 2         |
| 4.       | <b>Постановка и отработка ансамблевого танца</b>                  | <b>4</b>    | <b>0</b>  | <b>4</b>  |
| 5.       | <b>Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные техники</b> | <b>2</b>    | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| 6.       | <b>Контрольный урок</b>   | <b>1</b>    |           | <b>1</b>  |
|          | <b>Итого:</b>   | <b>34</b>   | <b>12</b> | <b>22</b> |

## 2 год обучения

| №<br>п/п | Тема  | Всего часов | Теория    | Практика  |
|----------|---|-------------|-----------|-----------|
| 1.       | Вводный урок  | 1           | 1         |           |
| 2.       | Анализ музыкального произведения.<br>Музыкально-ритмические упражнения. | 6           | 2         | 4         |
| 3.       | Элементы историко-бытового и современного бального танца                | 9           | 4         | 5         |
| 3.1      | Ча-ча-ча  | 1           | -         | 1         |
| 3.2      | Медленный вальс   | 2           | 1         | 1         |
| 3.3      | Самба   | 2           | 1         | 1         |
| 3.4      | Джайв   | 2           | 1         | 1         |
| 3.5      | Быстрый фокстрот  | 2           | 1         | 1         |
| 4.       | Простейшие танцевальные вариации  | 11          | 5         | 6         |
| 4.1      | Ча-ча-ча  | 2           | 1         | 1         |
| 4.2      | Медленный вальс   | 2           | 1         | 1         |
| 4.3      | Самба   | 2           | 1         | 1         |
| 4.4      | Джайв   | 2           | 1         | 1         |
| 4.5      | Быстрый фокстрот  | 3           | 1         | 2         |
| 5.       | Постановка и отработка ансамблевого танца                               | 3           | 0         | 3         |
| 6.       | Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные техники              | 3           | 0         | 3         |
| 7.       | Контрольный урок  | 1           |           | 1         |
|          | <b>Итого:</b>   | <b>34</b>   | <b>12</b> | <b>22</b> |

### 3 год обучения

| №<br>п/п | Тема  | Всего часов | Теория    | Практика  |
|----------|---|-------------|-----------|-----------|
| 1.       | <b>Вводный урок</b>   | 1           | 1         |           |
| 2.       | <b>Закон мышечной памяти. Закон восприятия ритма.</b>             | 6           | 2         | 4         |
| 3.       | <b>Элементы историко-бытового и современного бального танца</b>   | 10          | 4         | 6         |
| 3.1      | Ча-ча-ча  | 1           | 0         | 1         |
| 3.2      | Медленный вальс   | 1           | 0         | 1         |
| 3.3      | Самба   | 2           | 1         | 1         |
| 3.4      | Джайв   | 2           | 1         | 1         |
| 3.5      | Быстрый фокстрот  | 2           | 1         | 1         |
| 3.6      | Венский вальс   | 2           | 1         | 1         |
| 4.       | <b>Простейшие танцевальные вариации</b>                           | 10          | 3         | 7         |
| 4.1      | Ча-ча-ча  | 1           | 0         | 1         |
| 4.2      | Медленный вальс   | 1           | 0         | 1         |
| 4.3      | Самба   | 1           | 0         | 1         |
| 4.4      | Джайв   | 2           | 1         | 1         |
| 4.5      | Быстрый фокстрот  | 2           | 1         | 1         |
| 4.6      | Венский вальс   | 3           | 1         | 2         |
| 5.       | <b>Постановка и отработка ансамблевого танца</b>                  | 3           | 0         | 3         |
| 6.       | <b>Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные техники</b> | 3           | 1         | 2         |
| 7.       | <b>Контрольный урок</b>   | 1           |           | 1         |
|          | <b>Итого:</b>   | <b>34</b>   | <b>11</b> | <b>23</b> |

## Содержание программы.

### 1 год обучения.

| № п/п | Тема   | Теория   | Практика  |
|-------|--|--|---|
| 1.    | Вводный урок. Бальный танец и мы.  | Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и санитарной гигиены при работе в танцевальном зале и на сцене.   |   |
| 2.    | <p>Элементы историко-бытового и современного бального танца:</p> <p>1. «Вару-Вару».</p> <p>2. «Локомотив».</p> <p>3. «Риле»</p> <p>4. «Ча-ча-ча»</p> <p>5. «Медленный вальс»</p> | <p>1. Позиция, закрытое положение, теневое положение, боковой ход, подскок, точка.</p> <p>2. Боковое положение, пружинка, поворот, выпад, прыжок с вытянутыми коленями.</p> <p>3. Променад, контрпроменад, противоположное положение, основной ход, двойной ход на месте, двойной ход вперед, каблучки, покачивание, двойной ход в повороте, соло поворот.</p> <p>4. Тайм степ, основное движение, закрытое положение, открытое положение руках; бтакт: «солдатки».</p> <p>5. Баланс, подъем на полупальцы, приседание, продвижение, шаг-приставка, корпус, перемена направлений шагов, закрытая перемена.</p> | <p>1. Латвийский танец «Вару-вару». М/Р - 4/4, темп умерено быстрый.</p> <p>А (основные положения в паре и соединения рук): закрытое положение; боковое положение; теневое положение.</p> <p>Б: (основные движения): исходная позиция; боковой ход; отведение ног вперед на носок; отведение ног вперед на каблук; подскоки по 4 точкам; расхождение в паре.</p> <p>2. «Локомотив» - современный танец. М/Р - 4/4, темп умерено быстрый.</p> <p>А: боковое положение; теневое положение.</p> <p>Б: исходная позиция; движение «паровозик»; пружинка в ногах; поворот с продвижением в П и Л; «моторчик» в руках; выпад; прыжок с вытянутыми коленями и хлопок;</p> <p>3. «Риле» литовский танец: М/Р - 4/4. темп умерено быстрый.</p> <p>А: закрытое положение; положение променада; положение контрпроменада; противоположное положение.</p> <p>Б: исходная позиция; основной ход; двойной ход на месте; двойной ход вперед; каблучки; покачивание; двойной ход в повороте; соло поворот дамы.</p> <p>4. «Ча-ча-ча» латиноамериканский танец - исполняется в ритме (М- М-М-Б-Б) с акцентом на первую и четвертую доли такта. М/Р - 4/4. темп умерено быстрый.</p> <p>А: закрытое положение; открытое положение.</p> <p>Б: тайм степ; основное движение; основной ход; основной ход</p> |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   |  |   | 8 такт: соло-поворот дамы влево (конечное положение - закрытое положение).<br>4. «Ча-ча-ча» латиноамериканский танец:- тайм степ с моторчиком в руках (открытое положение в паре напротив друг друга);<br>- основное движение с руками в сторону (открытое положение в паре напротив друг друга);<br>- основной ход вперед (закрытое положение);<br>- основной ход назад (закрытое положение).<br>5. «Медленный вальс» европейский танец:<br>- закрытая перемена с П ноги;<br>- закрытая перемена с Л ноги. |
| 4 | Постановка и отработка ансамблевого танца.                 | Артистичность, характер, манерность, синхронность, ритмичность, изобразительность | «Танец пяти движений», «сочини свой танец», «свободный танец», «согласованные действия», «последний хлопок, «зеркало».  |
| 5 | Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные техники | Релаксация, отвлечение.   | Игры: «Сбрось усталость», «стойкий солдатик», «ежики смеются», «возьмите себя в руки».  |

## 2 год обучения

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 1. | Вводный урок.<br>Бальный танец и мы.                                | Правила техники безопасности и санитарной гигиены при работе в танцевальном зале и на сцене. Правила поведения на уроке. Конкурсы по бальному танцам (структура, содержание, правила). Конкурс по бальным танцам, отборочный тур, заход, финал, место, судья, участник. |   |
| 2. | Анализ музыкального произведения.<br>Музыкально-ритмич. упражнения. | Слушание музыкального произведения. Определение его характера, размера, темпа, динамических оттенков.   | Движения в различных темпах, с различной силой, амплитудой. Изучение движений в современном ритме. Упражнения: «Пружинки», «игра с мячом», «тяжелые руки», «мельница», «поющие руки». |
| 3. | Элементы историко-бытового и  | 1. Плечо к плечу, чек.  | 1. «Ча-ча-ча»латиноамериканский танец:продолжение обучения - плечо к плечу; чек (Нью-Йорк):   |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   |  |   | 8 такт: соло-поворот дамы влево (конечное положение - закрытое положение ).<br>4. «Ча-ча-ча» латиноамериканский танец:- тайм степ с мотгорчиком в руках (открытое положение в паре напротив друг друга);<br>- основное движение с руками в сторону (открытое положение в паре напротив друг друга);<br>- основной ход вперед (закрытое положение );<br>- основной ход назад (закрытое положение ).<br>5. «Медленный вальс» европейский танец:<br>- закрытая перемена с П ноги;<br>- закрытая перемена с Л ноги. |
| 4 | Постановка и отработка ансамблевого танца.                 | Артистичность, характер, манерность, синхронность, ритмичность, изобретательность | «Танец пяти движений», «сочини свой танец», «свободный танец», «согласованные действия», «последний хлопок, «зеркало».  |
| 5 | Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные техники | Релаксация, отвлечение.   | Игры: «Сбрось усталость», «стойкий солдатик», «ежики смеются», «возьмите себя в руки».  |

## 2 год обучения

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 1. | Вводный урок.<br>Бальный танец и мы.                                | Правила техники безопасности и санитарной гигиены при работе в танцевальном зале и на сцене. Правила поведения на уроке.<br>Конкурсы по бальным танцам (структура, содержание, правила). Конкурс по бальным танцам, отборочный тур, заход, финал, место, судья, участник. |  |
| 2. | Анализ музыкального произведения.<br>Музыкально-ритмич. упражнения. | Слушание музыкального произведения.<br>Определение его характера, размера, темпа, динамических оттенков.  | Движения в различных темпах, с различной силой, амплитудой.<br>Изучение движений в современном ритме. Упражнения: «Пружинки», «игра с мячом», «тяжелые руки», «мельница», «поющие руки». |
| 3. | Элементы историко-бытового и  | 1. Плечо к плечу, чек.  | 1. «Ча-ча-ча» латиноамериканский танец: продолжение обучения - плечо к плечу; чек (Нью-Йорк):  |



|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | <p>современного бального танца:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ча-ча-ча»;</li> <li>2. «Медленный вальс»</li> <li>3. «Самба»</li> <li>4. «Джайв»</li> <li>5. «Быстрый фокстрот»</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Четвертной поворот, правый поворот, линия танца.</li> <li>3. Променадные положения, положение контрпроменада, пружинящее движение, вариант основного хода, Виск.</li> <li>4. Полуоткрытое положение, открытое положение, покачивание, шассе.</li> <li>5. Четвертной поворот.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>а) из открытой ИП; б) из открытой ОПП</li> <li>2. «Медленный вальс» европейский танец: продолжение обучения.</li> <li>- четвертной поворот с П ноги; четвертной поворот с Л ноги; правый поворот.</li> <li>3. «Самба» латиноамериканский танец программы:</li> <li>А: закрытое положение; променадные положения (замкнутая позиция рук сохраняется); положение променада, положение контрпроменада; теневое положение.</li> <li>Б: пружинящее движение; пружинящее движение по б п; пружинящее движение на шагах и приставках; основной ход; вариант основного хода; Виск.</li> <li>4. «Джайв» танец латиноамериканской программы:</li> <li>А: закрытое положение; полуоткрытое положение; открытое положение.</li> <li>Б: покачивание; шассе влево; шассе право; шассе вперед; шассе назад; основной ход.</li> <li>5. «Быстрый фокстрот» европейский танец: М/Р - 4/4, темп быстрый, примерно 52 такта в минуту. Шаги в темпе (М) занимают 2 четверти такта, в темпе (Б) - одну четверть.</li> <li>А: закрытое положение.</li> <li>Б: четвертной поворот вправо (движение состоит из четырех шагов исполняемых в ритме (М-Б- Б-М)).</li> </ol> |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Простейшие танцевальные вариации:</li> <li>1. «Ча-ча-ча»</li> <li>2. «Медленный вальс»</li> <li>3. «Самба».</li> <li>4. «Джайв».</li> <li>5. «Быстрый фокстрот</li> </ol> | <p>Соединение можно повторить, все предложенные соединения можно сочетать в любой последовательности</p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ча-ча-ча» с добавлением новых элементов.</li> <li>тайм степ с моторчиком в руках (открытое положение в паре напротив друг друга); основное движение с руками в сторону (открытое положение в паре напротив друг друга); основной ход вперед (закрытое положение); основной ход назад закрытое положение ); плечо к плечу; чек (Нью-Йорк):</li> <li>а) из открытой ИП; б) из открытой ОПП.</li> <li>2. «Медленный вальс» с добавлением новых элементов.</li> <li>закрытая перемена с П ноги; четвертной поворот с П ноги; закрытая перемена с Л ноги; четвертной поворот с Л ноги.</li> <li>3. «Самба ».</li> <li>пружинящее движение по б п; пружинящее движение на шагах</li> </ol> |  |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
|    |  |  | и приставках; 1 вариант основного хода; 2 вариант основного хода; 3 вариант основного хода; Виск.<br>4. «Джайв».<br>покачивание; шассе влево; шассе вправо; шассе вперед; шассе назад; основной ход в закрытом положении; основной ход в открытом положении;<br>5. «Быстрый фокстрот»<br>закрытое положение; четвертной поворот по линии танца (движение состоит из четырех шагов исполняемых в ритме (М-Б-Б-М) |
| 5. | Постановка и отработка ансамблевого танца.             | Артистичность, характер, манерность, синхронность, ритмичность, изобретательность. | «Танец пяти движений», «сочини свой танец», «свободный танец», «согласованные действия», «последний хлопок», «зеркало».   |
| 6. | Танцевально-двигат. и телесно-ориентированные техники. | Релаксация, отвлечение   | «Сбрось усталость», «стойкий солдатик», «ежики смеются», «возьмите себя в руки».  |

### 3 год обучения

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| 1 | Вводный урок.<br>Подготовка к участию в конкурсах по бальным танцам, проводимых в рамках ФТСР. | Правила техники безопасности и санитарной гигиены при работе в танцевальном зале и на сцене. Правила поведения на уроке. Стартовый взнос, регистрация участника, квалификационное удостоверение спортсмена.  |  |
| 2 | Закон мышечной памяти. Закон восприятия ритма.   | Координация движения, физическая форма, мышцы (растяжение, сокращение, напряжение, расслабление), мышечная память, удар ритма. Закон мышечной памяти: «Мышцы не любят бессмысленных повторений; они должны нагружаться до предела»; Закон восприятия ритма: «Тренировка восприятия и исполнения ритма заключается в том, чтобы научиться предугадывать следующий удар ритма» | Тренировка координации движения; повышение уровня физической формы; тело - инструмент танца.<br>Основной элемент танца - работа мышц (растяжение, сокращение, напряжение, расслабление).<br>Тренировка мышечной памяти (Запоминание определенных комбинаций сокращений, растягиваний и т. п.). |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 3 | <p>Элементы историко-бытового и современного бального танца:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ча-ча-ча»</li> <li>2. «Медленный вальс»</li> <li>3. «Самба»</li> <li>4. «Джайв»</li> <li>5. «Быстрый фокстрот»</li> <li>6. «Венский вальс»</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рука в руке, повороты на месте, повороты под рукой, веер, клюшка, алемана.</li> <li>2. Левый поворот, спин поворот, перемена хезитейшн, Виск, поступательное шассе (синкопированное шассе).</li> <li>3. Поступательное основное движение, самба ход, ботафого, вольта, вольтовый поворот, сольная вольта, ботафого в теневой позиции.</li> <li>4. Фоллзвей движение (рок фоллзвей), стой-иди, болл чейндж, звено (рок звено), смена рук за спиной, хлыст.</li> <li>5. Каблучный пивот, поступательное шассе, правый поворот</li> <li>6. Правый поворот</li> </ol> | <p>1. «Ча-ча-ча» латиноамериканский танец: - плечо к плечу; чек (Нью-Йорк):</p> <p>а) из открытой ПП б) из открытой ОПП - рука в руке;</p> <p>- повороты на месте влево и вправо; повороты под рукой влево и вправо; веер; клюшка; алемана (окончание А)</p> <p>а) из открытой позиции б) из позиции веера</p> <p>2. «Медленный вальс» европейский танец:</p> <p>- четвертной поворот с П ноги; четвертной поворот с Л ноги; правый поворот; левый поворот; правый спин поворот; правый поворот с хезитейшн (перемена хезитейшн); Виск; Виск назад; поступательное шассе (синкопированное шассе).</p> <p>3. «Самба» латиноамериканский танец программы:</p> <p>- основное движение (правое и левое); поступательное основное движение; виски влево и вправо; самба ход на месте; самба ход в 00; боковой самба ход; левый поворот; ботафого с продвижением; вольта с продвижением влево и вправо; вольтовый поворот на месте для Д влево и вправо; сольная вольта на месте влево и вправо; ботафого в теневой позиции.</p> <p>4. «Джайв» танец латиноамериканской программы:</p> <p>- основное движение на месте; основное фоллзвей движение (рок фоллзвей); перемена мест слева на право; перемена мест справа налево; стой-иди; болл чейндж; звено (рок звено); смена рук за спиной; хлыст.</p> <p>5. «Быстрый фокстрот» европейский танец:</p> <p>- четвертной поворот вправо; четвертной поворот влево (каблучный пивот); поступательное шассе; правый поворот.</p> <p>6. «Венский вальс» европейский танец:</p> <p>А: закрытое положение;</p> <p>Б: правый поворот.</p> |
| 4 | <p>Простейшие танцевальные вариации:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ча-ча-ча»</li> <li>2. «Медленный вальс»</li> <li>3. «Самба».</li> </ol>   | <p>Вариация повторяется в течение конкурсной мелодии; вариации можно менять, исходя из способностей учащихся - индивидуальный подход</p>  | <p>«Ча-ча-ча» с добавлением новых элементов.</p> <p>К уже изученным элементам добавляются новые элементы (последовательность элементов варьирует в зависимости от подготовленности отдельных пар; индивидуальный подход).</p> <p>«Медленный вальс» с добавлением новых элементов.</p>  |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | <p>4. «Джайв».<br/>5. «Быстрый фокстрот»</p>                  |  | <p>Вариация 1: - перемена хезитейшн; правый поворот; закрытая перемена с правой ноги; левый поворот; правый Виск; поступательное шассе (синкопированное шассе) из III; вторая половина правого поворота.<br/>«Самба» с добавлением новых элементов.<br/>Вариация 1: - самба ход на месте; виски влево и вправо; ботафого в теневой позиции; вольта с продвижением влево и вправо; вольтовый поворот на месте для Д влево и вправо.<br/>«Джайв» с добавлением новых элементов.<br/>Вариация 1:<br/>- основной ход в закрытом положении; основной ход в открытом положении; стой - иди; перемена мест слева на право;<br/>- перемена мест справа налево; болл чейндж;<br/>«Быстрый фокстрот» с добавлением новых элементов.<br/>Вариация 1:<br/>- четвертной поворот по линии танца; правый поворот; поступательное шассе;</p> |
| 5 | <p>Постановка и отработка ансамблевого танца.</p>             | <p>Артистичность, манерность, характер, ритмичность, синхронность, изобретательность</p> | <p>«Танец пяти движений», «сочини свой танец», «свободный танец», «согласованные действия», «последний хлопок», «зеркало».</p>   |
| 6 | <p>Танцевально-двигат. и телесно-ориентированные техники.</p> | <p>Релаксация, отвлечение</p>  | <p>«Сбрось усталость», «стойкий солдатик», «ежики смеются», «возьмите себя в руки».</p>  |

## **Предполагаемые результаты.**

### **Первый год обучения.**

Ученик к концу первого класса должен:

- знать, для чего нужен предмет; как бальный танец связан с повседневной жизнью;
  - знать и соблюдать правила поведения на уроке;
  - иметь представление о различных характерах, оттенках, темпах музыки;
  - уметь слушать музыку, определять ее характер, ритм;
  - уметь выполнять движения под ритм музыки;
  - уметь воспроизводить на шагах и хлопках разнообразные ритмические рисунки;
- знать, что музыкальное произведение состоит из вступления, частей, музыкальных фраз;
- уметь менять движение в зависимости от смены частей, фраз, ритма;
  - уметь двигаться в характере музыки;
  - исполнять движения на 4-дольный размер;
  - уметь различать музыку танцев друг от друга;
  - уметь исполнять изученные элементы танцев четко, эмоционально, выразительно, ритмично, в характере;
  - знать основные положения в паре в изученных танцах;
  - знать определенную танцевальную терминологию;
  - знать и уметь исполнять танцевальные вариации изучаемых танцев;
  - уметь различать друг от друга детские бальные танцы, латиноамериканскую и европейскую программу (исходя из изученных танцев).

### **Второй год обучения.**

Ученик к концу второго класса должен:

- знать правила поведения на конкурсе, знать структуру конкурсов по бальным танцам;
- уметь слушать музыку, определять ее характер, ритм, темп, динамику, размер, строение;
- уметь выполнять движения поочередно, вступая;
- знать правильное исполнение движений;
- знать музыкальный размер и темп изучаемых танцев, уметь их отличать друг от друга;
- уметь двигаться в такт каждого танца; исполнять изученные элементы танцев четко, эмоционально, выразительно, в характере;
- знать основные положения в паре в изученных танцах;

- знать определенную танцевальную терминологию;
- знать и уметь исполнять танцевальные вариации изучаемых танцев, уметь усложнять изученные вариации за счет введения новых элементов;
- уметь взаимодействовать в паре;
- уметь балансировать в ритме вальса;
- уметь ориентироваться на площадке.

### **Третий год обучения.**

Ученик к концу третьего класса должен:

- знать правила поведения на конкурсе, знать структуру конкурсов по бальным танцам;
- уметь слушать музыку, определять ее характер, ритм, темп, динамику, размер, строение;
- уметь выполнять движения поочередно, вступая;
- знать правильное исполнение движений;
- уметь двигаться в такт каждого танца; исполнять изученные элементы танцев четко, эмоционально, выразительно, в характере;
- знать основные положения в паре в изученных танцах;
- знать определенную танцевальную терминологию;
- знать и уметь исполнять танцевальные вариации изучаемых танцев, уметь усложнять изученные вариации за счет введения новых элементов;
- уметь взаимодействовать в паре;
- уметь балансировать в ритме вальса;
- уметь составлять мини-вариации танцев ча-ча-ча, самба, медленный вальс.

## Механизм отслеживания знаний, умений и навыков.

| №                     | Тема  | ЗУН  | Механизм отслеживания  |
|-----------------------|---|--|------------------------|
| <b>1 год обучения</b> |   |  |                        |
| 1.                    | Вводный урок. Бальный танец и мы.   | Знать, для чего нужен предмет, как бальный танец связан с повседневной жизнью. Знать и соблюдать правила поведения на уроке.   | Опрос                  |
| 2.                    | Слушание музыки.<br>Музыкально-ритмические упражнения   | Иметь представление о различных характерах, оттенках, темпах музыки. Уметь слушать музыку, определять ее характер, темп, динамику. Уметь выполнять движения в различных темпах и с различной силой.<br>Иметь понятие о длительностях Понятие о ритмическом рисунке как сочетании различных длительностей. Понятие об акценте, метрической пульсации (периодически повторяющихся ударениях в музыке), сильных и слабых долях. Уметь воспроизводить на шагах и хлопках разнообразные ритмические рисунки.<br>Знать, что музыкальное про изведение состоит из вступления, частей, музыкальных фраз. Уметь менять движение в зависимости от смены частей, фраз. Умение определять характер различных частей. Навык движения в характере музыки.<br>Знать музыкальный размер и характер марша и др. Уметь различать мелодии различных танцев, определять характер и называть, исполнять движения на 4-дольный размер. | Зачет<br>Опрос<br>Игра |
| 3.                    | Элементы историко-бытового и современного бального танца:<br>1. «Вару-Вару».<br>2. «Локомотив».<br>3. «Риле»<br>4.«Ча-ча-ча»<br>5.«Медленный вальс» | Знать музыкальный размер и темп изучаемых танцев; уметь их отличать друг от друга; Уметь двигаться в такт каждого танца; исполнять изученные элементы танцев четко, эмоционально, выразительно, в характере. Знать основные положения в паре. Знать определенную танцевальную терминологию.  | зачет                  |
| 4.                    | Простейшие танцевальные вариации:<br>1. «Вару-Вару».<br>2. «Локомотив».<br>3. «Риле»<br>4.«Ча-ча-ча»<br>5.«Медленный вальс»                         | Знать и уметь исполнять простейшие танцевальные вариации изучаемых танцев. Уметь исполнять композиции в такт музыке, уметь танцевать в выразительно, в характере танца. Уметь взаимодействовать в паре, переключаться от быстрого ритмического темпа «Вару- Вару», «Локомотива», «Риле» и «Ча-ча-ча» на медленный и размеренный ритм «Медленного вальса»   | урок                   |

|                        |  |   |  |
|------------------------|--|---|--|
| 5.                     | Постановка и отработка ансамблевого танца.   | Умение танцевать в ансамбле, умение отрабатывать постановки. Знать и выполнять правила поведения на сцене, на концерте, во время поездок на фестивали и конкурса. Умение танцевать ансамблевый танец в характере, эмоционально, синхронно.  | Контрольный урок, выступление на сцене, участие в конкурсе, фестивале. |
| 6.                     | Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные техники   | Умение расслабляться; развитие артистичности, характера, манерности, синхронности, ритмичности, изобретательности.  | игра   |
| <b>2 год обучения.</b> |  |   |  |
| 1.                     | Вводный урок.<br>Бальный танец и мы.   | Знать правила поведения на конкурсе, знать структуру проведения конкурсов, их содержание, приобретение танцевальных навыков - участие в мини-конкурсах, проводимых в рамках ФТСР.   | участие в мини-конкурсах   |
| 2.                     | Анализ музыкального произведения.<br>Музыкально-ритмич.упражнения.   | Умение анализировать музыку. Уметь слушать музыку, определять ее характер, темп, динамику, размер, строение. Уметь выполнять движения поочередно, вступая. Знать правильное исполнение упражнений.  | Слушание музыки, зачет игра  |
| 3.                     | Элементы историко-бытового и современного бального танца:<br>1.«Ча-ча-ча»<br>2. «Медленный вальс»<br>3. «Самба»<br>4. «Джайв»<br>5. «Быстрый фокстрот» | Знать музыкальный размер и темп изучаемых танцев; уметь их отличать друг от друга; Уметь двигаться в такт каждого танца; исполнять изученные элементы танцев четко, эмоционально, выразительно, в характере. Знать основные положения в паре. Знать определенную танцевальную терминологию. Усложнять технику танцевания, изученных в прошлом году танцев - изучение новых и более сложных элементов. | Зачет<br>Контрольный урок  |
| 4.                     | Простейшие танцевальные вариации:<br>1. «Ча-ча-ча»<br>2. «Медленный вальс»<br>3. «Самба».<br>4. «Джайв».<br>5.«Быстрый фокстрот                        | Знать и уметь исполнять простейшие танцевальные вариации изучаемых танцев, усложнять изученные вариации за счет введения новых элементов. Уметь танцевать в паре эмоционально, выразительно, в характере танца. Уметь взаимодействовать в паре, координировать движения друг друга.   | Мини- конкурс  |
| 5.                     | Постановка и отработка ансамблевого танца.   | Умение танцевать в ансамбле, умение отрабатывать постановки. Знать и выполнять правила поведения на сцене, на концерте, во время поездок на фестивали и конкурса. Умение танцевать ансамблевый танец в характере, эмоционально, синхронно, музыкально.  | Контрольный урок, выступление на сцене, участие в конкурсе, фестивале. |
| 6.                     | Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные техники.  | Умение расслабляться; развитие артистичности, характера, манерности, синхронности, ритмичности, изобретательности.  | игра   |



### 3 год обучения.

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 1  | Вводный урок.<br>Подготовка к участию в конкурсах по бальным танцам, проводимых в рамках ФТСР.  | Знать правила поведения на конкурсе, знать структуру проведения конкурсов, проводимых в рамках ФТСР. Знать их содержание, уметь регистрироваться на конкурсах. Приобретение танцевальных навыков - участие в конкурсах, проводимых в рамках ФТСР.   | участие в конкурсах, проводимых в рамках ФТСР.<br>участие в           |
| 2  | Закон мышечной памяти.<br>Закон восприятия ритма.   | Уметь тренировать координацию движения; повышать уровень физической формы. Знать, что тело - это инструмент танца. Основной элемент танца - работа мышц (растяжение, сокращение, напряжение, расслабление); Навык тренировки мышечной памяти (запоминание определенных комбинаций сокращений, растягиваний и т. п.) Знать, что мышцы не любят бессмысленных повторений; они должны нагружаться до предела. Умение употреблять эти знания в практике. Знать, что тренировка восприятия и исполнения ритма заключается в том, чтобы научиться предугадывать следующий удар ритма. Практика.   | Опрос<br>Зачет  |
| 5  | Элементы историко-бытового и современного бального танца:<br>1. «Ча-ча-ча»<br>2. «Медленный вальс»<br>3. «Самба»<br>4. «Джайв»<br>5. «Быстрый фокстрот»<br>6. «Венский вальс» | Знать музыкальный размер и темп изучаемых танцев; уметь их отличать друг от друга; Уметь двигаться в такт каждого танца; исполнять изученные элементы танцев четко, эмоционально, выразительно, в характере. Знать основные положения в паре. Знать определенную танцевальную терминологию. Усложнять технику танцевания изученных в прошлом году танцев (продолжение обучения)- изучение новых и более сложных элементов. Умение балансировать и держать координацию в танцах в ритме вальса. Навык уже более сложного, более продуманного и осознанного танцевания. Появление манерности. | Зачет<br>Контрольный урок   |
| 6  | Простейшие танцевальные вариации:<br>1. «Ча-ча-ча»<br>2. «Медленный вальс»<br>3. «Самба».<br>4. «Джайв».<br>5.«Быстрый фокстрот»  | Знать и уметь исполнять простейшие танцевальные вариации изучаемых танцев, усложнять изученные вариации за счет введения новых элементов. Уметь танцевать в паре эмоционально, выразительно, в характере танца. Уметь взаимодействовать в паре, координировать движения друг друга.   | мини-конкурс,<br>участие в открытых чемпионатах в группе «Начинающие» |
| 7. | Постановка и отработка ансамблевого танца.  | Умение танцевать в ансамбле, умение отрабатывать постановки. Знать и выполнять правила поведения на сцене, на концерте, во время поездок на фестивали и конкурса. Умение  | Контрольный урок,<br>выступление на сцене,                            |

|    |   |  |                                |
|----|---|--|--------------------------------|
|    |   | танцевать ансамблевый танец в характере, эмоционально, синхронно, музыкально.                                      | участие в конкурсе, фестивале. |
| 8. | Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные техники. | Умение расслабляться; развитие артистичности, характера, манерности, синхронности, ритмичности, изобретательности. | Игра                           |

### Список литературы:

1. Гвидо Регаццони, Массимо Анджело Росси, Алессандро Маджони, «Учимся танцевать Бальные танцы» М. 2001 г.
2. Гвидо Регаццони, Массимо Анджело Росси, Алессандро Маджони, «Учимся танцевать Латино – Американские танцы» М. 2001 г.
3. Шаймарданова И.В. курс лекций по учебной дисциплине «Бальный танец» 2008 г.
4. «Бальные танцы» Москва 1984 г.