

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детская хореографическая школа «Ровесники»

Программа рекомендована
педагогическим советом
МАУ ДО «Детская
хореографическая школа
«Ровесники»
Протокол № 1 от «26» 08 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «Детская
хореографическая школа «Ровесники»
Н.Н. Полякова
«28» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

Предметная область

ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО

**ПРОГРАММА по учебному предмету
ПО.01.УП.01. ТАНЕЦ**

Составили:
Волкова Виктория Андреевна,
Полякова Наталья Николаевна,
Пестов Андрей Николаевич

г. Благовещенск
2023г.

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цель и задачи учебного предмета;*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;*

II. Содержание учебного предмета

- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Годовые требования по классам;*

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки;*

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации педагогическим работникам;*
- *Список музыкального материала (по выбору педагога);*

VI. Список рекомендуемой методической литературы

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Танец - вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически чёткой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела.

На уроке танца в детской школе искусств учащиеся знакомятся с простейшими танцевальными шагами, рисунками танца, упражнениями на ориентировку в пространстве, элементами классического и народного танцев, исполняют хореографические этюды и передают в движении образное содержание музыки.

Учебный предмет «Танец» является начальным звеном в хореографическом образовании и служит подготовительным этапом для дальнейшего предпрофессионального обучения.

Изучение предмета «Танец» тесно связано с изучением предметов «Подготовка концертных номеров», «Ритмика», «Слушание музыки и музыкальная грамота».

2. Срок реализации учебного предмета «Танец»

Срок реализации данной программы составляет 2 года (1-2 классы).

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета, - 144 аудиторных часов. Самостоятельная работа по учебному предмету «Танец» не предусмотрена.

Классы/количество часов	1 класс	2 класс
	Количество часов	Количество часов
Максимальная нагрузка	64	66
Количество часов на аудиторную нагрузку	64	66
Общее количество часов на аудиторные занятия	130	
Недельная аудиторная нагрузка	2	2

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий: групповая (от 10 до 20 человек). Рекомендуемая продолжительность урока 45 минут.

5. Цель и задачи учебного предмета «Танец»

Целью учебного предмета «Танец» является формирование у обучающихся основных двигательных умений и навыков, личностных качеств, необходимых для занятий классическим, народно-сценическим и другими видами танца.

Задачи учебного предмета «Танец»:

- развитие танцевальной выразительности;
- развитие музыкальности;
- развитие координации движений;
- умение ориентироваться в сценическом пространстве;
- освоение простейших элементов танца;
- формирование осанки у учащихся, укрепление здоровья;
- усвоение правильной постановки корпуса;
- формирование личностных качеств: трудолюбия, силы, выносливости, целеустремлённости;
- развитие творческих способностей;
- воспитание интереса к национальной культуре.

6. Обоснование структуры учебного предмета

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса;
- список рекомендуемой методической литературы.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

7. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- наглядный – **показ** движений преподавателем;

- словесный – **беседа** о танце, объяснение техники исполнения хореографических движений, **рассказ** о средствах выразительности музыкального сопровождения, аналитическая **оценка** результатов учебного процесса;
- эмоциональный – подбор ассоциаций, образов;
- практический – **исполнение** движений и танцевальных этюдов обучающимся;
- репродуктивный – неоднократное воспроизведение полученных знаний.

8. Описание материально-технических условий реализации предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории, предназначенные для реализации учебного предмета «Танец», оснащены пианино/роялями. Площадь учебных студий не менее 40 кв.м., имеет специализированное напольное покрытие (ламинат), зеркала размером 7м x 2м на одной стене. Ансамбль имеет концертный зал с роялем, пультами, светотехническим и звукотехническим оборудованием; костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для сценических выступлений, репетиционного процесса и учебных занятий.

Также в наличии имеются раздевалки для переодевания и душевые для обучающихся и преподавателей.

II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета, на максимальную нагрузку обучающихся на аудиторных занятиях:

Вид учебной работы	Всего часов	Год обучения	
		1 класс	2 класс
Максимальная нагрузка (в часах), в том числе:	130	64	66
Аудиторные занятия (в часах)	130	64	66
Вид промежуточной аттестации, в том числе:			
контрольные уроки, зачеты (по полугодиям)		1, 2 полугодие	3, 4 полугодие

Аудиторная нагрузка по учебному предмету обязательной части образовательной программы в области искусств распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

Учебный материал распределяется по годам обучения – классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи, объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

2. Требования к содержанию программы по годам обучения **ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Программа состоит из двух разделов:

1. Основы классического танца
2. Основы народного танца

Основная задача раздела «Основы классического танца» – постановка корпуса, ног, рук, головы на простейших упражнениях классического тренажа, развитие элементарных навыков координации движений. Приступая к показу упражнения, необходимо уяснить понятия опорной и работающей ног. Опорная нога поддерживает корпус в движении, принимая на себе его тяжесть. Работающая нога освобождена от тяжести корпуса, она выполняет движения. Функции работающей ноги значительно разнообразны, чем функции опорной ноги, но натянутость опорной ноги в упражнении являются залогом устойчивости в танце.

Все упражнения исполняются поочередно с правой и левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног, ряд упражнений сначала изучается в сторону, позднее – вперёд и назад.

Упражнения начинают изучать лицом к палке, держась за неё обеими руками. Танец органически связан с музыкой. Без музыки немислимы и упражнения классического экзерсиса. Пока движение проходит стадии подготовительных упражнений, ритмический рисунок простой, впоследствии он становится более разнообразным. Разнообразя музыкальной сопровождение, ускоряя и замедляя темп, изменяя музыкальный размер, необходимо строго соблюдать целостность музыкальной фразы.

На первом году обучения все движения рекомендуется выполнять в медленном темпе. Движения задаются в «чистом» виде.

Второй раздел программы «Танец» включает в себя упражнения, музыкально-ритмические игры, этюды. Этот раздел направлен на развитие художественно-ритмических способностей детей, закрепление полученных умений и навыков в согласовании движений с музыкой, освоение элементов музыкальной грамоты. Музыкально-ритмические игры строятся на

танцевальных движениях. Они развивают восприятие музыки, координацию, внимание. Также предусматривается знакомство детей с музыкой, русским народным танцем и танцами разных народов. В программу включены элементы русского, белорусского, прибалтийских танцев, доступных для детей этого возраста. Для этюдной работы рекомендуется использовать фонограммы. Предусматривается постановка танцев для концертной деятельности ансамбля и открытым занятиям.

I КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Задачи первого года обучения основам классического танца: постановка ног, корпуса, рук, головы.

1. Разогрев у станка

1. Упражнения для правильной постановки корпуса:

- «Правильное дыхание»

И.П. VI позиция ног

Сперва полностью расслабились, далее делаем глубокий вдох носом и затем говорим «ПФ» долго, живот «сдувается» (проверить положение, поясница не прогибается). Теперь делают дыхание носом, сохраняя правильное положение

Упражнение необходимо делать перед началом урока и в конце

- Разворот и заворот плеч

И.П. I позиция ног, стоим лицом к станку, кисти чуть шире плеч, локти опущены вниз, корпус подтянут

Работа плечевого сустава, разворот и заворот при подтянутом корпусе (живот в себя)

- Оттяжка от станка (лицом)

И.П. VI позиция ног, стоим лицом к станку, кисти на ширине плеч, локти опущены вниз

Оттягиваемся от станка, хорошо потянуть в районе лопаток (пружинить вниз), ягодицы отходят назад (поясницу прогибать)

- Оттяжка от станка (спиной)

И.П. VI позиция ног, стоим спиной к станку, кисти чуть шире плеч, локти опущены вниз

Оттягиваемся вперед, тянем под лопатками (не живот), встать нужно ближе к станку, таз подать вперед

2. Упражнения для разогрева стоп:

- «Releve»

И.П. Стоим лицом к станку, I позиция ног, корпус и ноги подтянуты, руки на станке (локти и кисти опущены вниз)

Выполняем медленный подъем на полупальцы (соблюдая методику исполнения) и опускание стоп в исходное положение. Упражнение делаем по I, II, III, V позиции ног по мере освоения.

- «Подъем/полупалец»

И.П. Стоим лицом к станку, I позиция ног, корпус и ноги подтянуты, руки на станке (локти и кисти опущены вниз)

Чередование прорабатывания стопы в положениях стопы на полупальцах и на подъеме

3. Упражнения для разогрева стоп и тазобедренного сустава

- Подъем на полупальцы в plie

И.П. Стоим лицом к станку, I позиция ног, корпус и ноги подтянуты, руки на станке (локти и кисти опущены вниз) М.Р. 2/4

1т. - выполняем demi-plie по I позиции ног

1т.- стопы поднимаются на высокие полупальцы

1т.- вытягиваемся (releve), пятки максимально подаются вперед

1т. - уходим в plie на полупальцах

1т. - ставим пятки на пол, оставаясь в plie

1т. -вырастаем наверх в исходное положение,

1т. –отдых, либо переход на другую позицию

Следить за поясницей, вытянутыми коленями и выворотной позицией ног.

Это упражнение можно делать по всем позициям ног (I, II, III, V)

4. Упражнения для ахилла и внутренней части бедра

- «Отход назад»

И.П. VI позиция ног, лицом к станку (локоть опущен вниз)

Отходим на высоких полупальцах от станка (через хороший нажим на всю стопы), фиксируем положение, затем меняем правую и левую ногу с усилием растяжения. Подходим обратно к станку

- «Releve с cou-de-pied»

И.П. V позиция ног, лицом к станку (локоть опущен вниз), стопы не заваливаются вперед, колени вытянуты, бедра подтянутые, живот втянут, голова наверх, корпус ровный

Releve, сзади нога находится на Cou-de-pied, затем сохраняя рабочую ногу, садимся на опорной ноге в plie. Продолжаем делать plié-releve (вначале опускается пятка, потом сгибается колено)

5. Упражнения на растяжку:

И.П. V позиция ног, лицом к станку (локоть опущен вниз), стопы не заваливаются вперед, колени вытянуты, бедра подтянутые, живот втянут, голова наверх, корпус ровный

Опорная нога выворотная, рабочая нога поднимается и укладывается на станок (тянемся вперед грудной клеткой, подбородком, вытягиваем руку вперед), затем выросли (подтянуть поясницу) и делаем plie на опорной ноге (бедра ровна, колено рабочей ноги подтянуто). Нога скользит по станку в положение продольного шпагата.

Далее разворачиваем ногу в сторону (поперечный шпагат), складка, plie, Releve на опорной ноге Нога скользит по станку в положение поперечного шпагата.

Далее, отворачиваем опорную стопу от станка, взмах рукой и перегиб корпуса к рабочей ноге, потянули бок, дальше, стопа сокращается на себя, и рукой берем за стопу и подтягиваем ее к корпусу («флажок»), положить ногу обратно на станок.

Поворачиваемся от станка, опорная стопа хорошо вывернута, колени вытянуты (грудную клетки сильно вперед не подавать, связано плечо с ногой), руки в стороне. Руки в III позиции, опускаем корпус к опорной ноге (руки в пол не ставить, а держать в позиции), затем поднимаем корпус наверх

2. Exercice у станка

Теория. Методика исполнения движений

Практика:

1. Постановка корпуса.

2. Позиции ног:

I позиция, II позиция, III позиция, V позиция, IV позиция (как наиболее трудная изучается последней).

М.Р. 4/4 в каждой позиции стоять 2 такта. М.Р. $\frac{3}{4}$ в каждой позиции стоять 8 тактов.

3. Позиции рук: подготовительное положение.

1 позиция, 3 позиция, 2 позиция (как наиболее трудная изучается последней). Позиции рук вначале изучаются на середине зала без точного соблюдения позиций ног.

М.Р. 4/4, $\frac{3}{4}$.

4. Demi plie в I, II, V позициях.

М.Р. 4/4 в 1 полугодии исполняется на 2 т, во 2 полугодии — на каждый такт.

5. Battement tendu.

В 1-м полугодии — в сторону, вперед и назад изучается из I позиции. В конце первого класса из V позиции в сторону, вперед и назад.

М.Р. 4/4 исполняется на 2 т.

6. *Battement tendu jete*.

Из I позиции и из V позиции в сторону, вперед и назад.

В 1-м полугодии — в сторону, вперед и назад изучается из I позиции. В конце первого класса из V позиции в сторону, вперед и назад.

М.Р. 4/4 исполняется на 2 т.

7. *Demi rond de jambe par terre*.

М.Р. 4/4 в начале 1-го класса исполняется на 2 т, затем — на 1 т.

8. *Releve* на полупальцах в I, II и V позициях:

- на вытянутых ногах;
- с предварительным *demi plie*;
- на *demi plie* в заключение.

3. Exercice на середине зала.

Теория. Методика исполнения движений

Практика: I-e port de bras.

4. Allegro.

Теория. Методика исполнения движений.

Практика:

Первоначально прыжки изучаются лицом к станку. Как только усвоена элементарная правильность исполнения, изучение переносится на середину зала.

1. *Temps leve sauté*. Из I, II позициях. М.Р. 4/4 исполняется на каждый такт.

II ТАНЕЦ

Подготовительные упражнения включают в себя различные виды шагов и бега. Задача подготовительных упражнений - сконцентрировать внимание учащихся, подготовить мышцы и связки к большой физической нагрузке, приступить к формированию балетной осанки. Цель - воспитание первоначальных навыков координации движений, укрепление обще - физических данных, а также формирование музыкально-ритмической координации. Нижеприведенные упражнения можно также использовать для снятия напряжения, включая их между более сложными движениями по 2-3 минуты.

1. Танцевальные элементы:

- рисунок движения

● ориентация в пространстве:

- понятие центра зала, интервала,
- построение в шеренгу
- построение в колонну по одному, по два, по четыре на месте.
- повороты направо, налево, кругом
- построение в круг, сужение и расширение круга, построение маленьких кругов.
- положение лицом в круг, спиной.
- понятие диагонали.
- перестроение из круга в рассыпную и опять в круг.

● работа в паре

- положение рук в парном танце.
- положение в паре лицом друг к другу, спиной друг к другу.
- перестроение в парах: обход одним партнёром другого.

● ознакомление с маршем, полькой:

- Комбинация «Марш»

Движения данной комбинации развивают координацию движений, ориентацию в пространстве.

И.П. Встать в VI позицию ног, руки свободно опустить вниз. М.Р. 2/4.

1-3 т.: прослушать музыкальное вступление

4 т.: «2и» - поднять правую ногу до положения у колена, руки - правая рука вытягивается в сторону, левая – на уровне груди, кисти сжаты в кулачки.

Комбинация движений занимает 32 такта

1-16 т.: марш на месте с работой рук

17 т.: поднимаем ногу до положения у колена (стопа вытянута), рlie на опорной ноге, руки закрываем на талию.

18 т.: поставить ногу в позицию, вытянуться на опорной ноге

19-24 т.: повторить движение 17-18 такта 3 раза

25-32 т.: марш на полупальцах в повороте вокруг себя по «квадрату» по

4

На два заключительных аккорда:

«1/4» – опуститься на всю стопу, опустить руки вниз, чуть наклоня голову вправо – вниз;

«1/4» – поднять голову, взгляд направить прямо.

- * Шаг польки

* Упражнения, помеченные знаком *, являются уровнем повышенной сложности и выполняются при освоении остального материала

Шаг польки – разновидность переменного шага, выполняется на прыжковой основе вперед, назад и с поворотом кругом. Движения начинаются из затакта музыкального произведения. М.Р. 2/4.

Шаг польки выполняется из исходного положения - III позиция ног, правая нога впереди, руки на поясе.

«1/8» (затакт) - небольшой подскок на левой, правая вперед-книзу.

«1/4» - приставной шаг вперед с правой, выполненный замедленным прыжком.

«1/8» - прыжок на правой, левую вперед-книзу.

С другой ноги шаг польки может выполняться так же, как вперед, а шаг польки с поворотом кругом может выполняться как переменный шаг в сторону, но с двумя легкими прыжками: на приставном шаге в сторону и при повороте кругом.

Полька вначале выполняется в медленном темпе, затем в заданном, легко и изящно, с подскоком на затакт в музыке. Приставной шаг следует выполнять легким, чуть заметным прыжком. Необходимо помнить, что в одном шаге польки два прыжка и выполнять их нужно поочередно то с правой, то с левой ноги.

- *Комбинация движений польки и подскоков по кругу (полька с подскоком по точкам на месте (4 точки: 1 – 3 – 5 – 7));

И.П. Руки на поясе, ноги в III позиции.

Участвует четное количество детей. Все участники двигаются полечным шагом по кругу на 8 счетов.

Танцоры поворачиваются в круг. Четные на 8 счетов вертятся подскоками по точкам, нечетные: 2 подскока вперед в круг, 2 - назад из круга, 2 - вперед, 2 - назад (всего тоже 8 счетов)

Затем комбинация повторяется

- Изучение VI позиции.

- Положение рук на поясе.

- Подъём на полупальцы по VI позиции

- Виды ходьбы:

- Шаг танцевальный с носка, высокий шаг (с поднимание ноги вперёд), шаг с захлестом голени назад.

- переменный шаг;

- Лёгкий шаг (на полупальцах), на пятках.

- Приставной шаг с приседанием. Шаги в центр зала, затем отход спиной.

- Виды притопов:

- Поочерёдные притопы ногой.
- Тройной притоп.
- Удары по V позиции.
- Виды бега:
 - Бег (отбрасывая ноги назад), бег на полупальцах, бег с высоко поднятыми коленями, бег по I позиции ног
 - бег с задержкой;
 - бег с точкой;
 - бег «лошадки»;
 - бег назад;
 - * бег с ударом.
- Виды подскоков:
 - Подскоки на месте и вокруг себя. Подскоки в продвижении вперёд по кругу в сочетании с галопом, притопами.
- Галоп:
 - Галоп по прямой линии.
 - * Галоп по кругу, вперёд, с остановкой и ударом, с остановкой и прыжком.
- Перенесение корпуса с ноги на ногу (покачивание).
- «Ёлочка»
- Поочерёдное выставление ног на носок, пятку.
- Ковырялочка, ковырялочка с притопом:
 - Ковырялочка с притопом выполняется на два такта музыкального произведения. М.Р. 4/4.

И.П. – основная стойка.

«1/4» - поставить правую ногу в сторону на носок, пяткой вверх-наружу.

«1/4» - поставить на пятку, подняв носок вверх.

«1/4» - сделать притоп правой.

«1/4» - сделать притоп левой.

«1/4» - сделать притоп правой.

То же с левой ноги.

– ковырялочка с подскоком и 2ым ударом каблук.

•Соскок с выносом ноги

•Полуприседания по VI позиции.

•Полуприсядка с вынесением ноги на каблук.

•Прыжки:

- Трамплинные прыжки

- Мяч по VI позиции (подскоки на полном приседании).

- Приседание по VI позиции с выносом ноги вперед.

При выполнении этих упражнений руки могут быть: опущены вниз на небольшом расстоянии от корпуса и немного закруглены в локтях; в положении на талии.

2.ТАНЦЫ:

- «Танец маленьких утят»,
- «Солдатушки»,
- «Матрёшки»,
- «Буратино»,
- «Детский бальный»,
- «Игра»
- «Танец с мячом»
- «Калинка» (3й состав)
- «Жар-птица» (3й состав)
- «Сени» (3й состав)
- * «Русь золотая» (3й состав)
- * «Барыня» (3й состав)
- * «Детская кадрили»
- * «На птичьем дворе» (цыплята)

Ожидаемые результаты

По окончании первого года обучения учащиеся должны **знать:**

- основные требования классического танца;
- правила исполнения движений;
- названия движений на французском языке, их перевод и значение;

владеть:

- постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- элементарной координацией движений.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Программа на втором году обучения усложняется по сравнению с первым годом. Наиболее существенной частью занятий становится станок (классические движения у палки) и перенесение этих движений на середину. Также большое внимание уделяется танцевальной походке у детей. По мере усвоения движений у станка во втором полугодии переходят к тем же движениям, стоя боком и держась за неё одной рукой, в то время как другая рука открыта на вторую позицию. Различным упражнениям предшествует *preparations*. Продолжается дальнейшее развитие музыкальных и художественно-творческих способностей.

I КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

На втором году обучения продолжается работа над постановкой рук, ног, корпуса и головы в процессе освоения классического тренажа у станка и на середине зала, развитие элементарных навыков координации движений за счет использования поз в *exercise* у станка и на середине. Продолжаем работать на музыкальный размер 4/4 и 3/4 лицом к станку. А также постепенное прохождение на середине зала упражнений, разучиваемых у станка в той же последовательности.

1. Разогрев у станка

1. Упражнения для правильной постановки корпуса:

- Оттяжка от станка (спиной)

И.П. I позиция ног, стоим спиной к станку, руки раскрыты в сторону и лежит на станке

Давим руками на станок (от локтей до кистей, плечи опущены вниз) сильно, стоим близко к нему). Затем нужно отойти от станка и поднять ладони вверх (как будто стены раздвигаем). Снова подходим к станку, сохраняя положение, расслабить кисти, и снова повторить движение с нажимом на станок (живот в себя). Когда руки лежит на станке, давим верхней частью, когда отходим от станка, нужно локти выпрямлять

- Упражнения для укрепления верхней части спины, мышц под лопатками

И.П. Лицом к станку, руки подняты наверх, локти вытянуты, кисти в замке, прижаться грудной клеткой (можно встать под станок, если там есть стена, т.к. нужна опора), I позиция ног, голова в сторону, бедра и плечи максимально прижаты к опоре. М.Р. 2/4

1 т - кисти, прижатые в замке, начинают опускаться за голову. Прижата грудь, но руки отводятся назад за голову максимально

2 т - наклон назад, голова в стороне, но корпус продолжает быть прижатым к опоре.

И.П. Спина к станку, руки подняты вверх, локти вытянуты, кисти в замке, I позиция ног, голова в сторону, бедра и плечи максимально прижаты к опоре. Должны работать только руки и плечи. Можно пробовать это упражнение и на середине зала.

- Расслабление корпуса

И.П. Ноги на ширине плеч, спиной к станку, руки на станке

Корпус опускается вниз и расслабляется. Тянем подколенные мышцы.

Затем, стоя спиной к станку, руками держимся, разворачиваем стопу по одной линии вправо (IV параллельная позиция), корпус стоит ровно (плечи ровно), бедра повернуты вправо, голова точно прямо, затем поворот бедер в другую сторону, снова разворот их вправо. Затем, корпус подворачиваем к ногам влево (левая нога впереди, правая сзади, параллельная позиция, бедра точно повернуты), левая рука на станке, наклоняем корпус вниз, укладывая грудную клетку, правой рукой обхватываем левую ногу. Выросли. Правую руку ставим на талию, левая на станке, наклоняем корпус по диагонали вниз вправо, голова смотрит в сторону рабочего бока. Тянется бок, плечо с лопаткой – 1 целое (смотрим вниз, голова и подбородок смотрят на пятку). Передняя нога не уезжает. Локоть тянется вниз. Возвращаемся обратно. Повторяем все с другой ноги.

2. Упражнения для разогрева стоп.

3. Упражнения для разогрева стоп и тазобедренного сустава.

4. Упражнения для ахилла и внутренней части бедра:

- Укрепление ахилла (упражнение «Зайчик»)
- Комбинация с выведением ноги на 45°

И.П. Стоим лицом к станку, VI позиция ног, корпус и ноги подтянуты, руки на станке (локти и кисти опущены вниз) М.Р. 2/4

1 т - Стопы поднимаются на высокие полупальцы,

2 т - сгибаются только колени

3 т - Правая нога, натянутая выводится вперед на 45° (невыворотно)

4 т - сохраняя положение рабочей ноги, опускаем пятку опорной ноги, потом поднимаем пятку, повторить несколько раз

Затем рабочую ногу подтягиваем к опорной ноге и вытягиваем обе ноги, опускаемся с полупальцев

5. Упражнения для развития выворотности в голеностопе и тазобедренном суставе:

- Выворотность голеностопа

И.П. Стоим лицом к станку, I позиция ног, корпус и ноги подтянуты, руки на станке (локти и кисти опущены вниз)

Правая нога закладывается за левую стопу, ставим ее сзади выворотной, натягиваем колени, затем отклоняемся на левую сторону

Упражнение помогает растягиванию внутренней части голенистопа и бедер (развивает нижнюю выворотность)

- Положение рабочей ноги на станке в сторону относительно тела максимальное сгибание рабочей ноги в колене и растяжка в бедре

И.П. Стоим лицом к станку, I позиция ног, корпус и ноги подтянуты, руки на станке (локти и кисти опущены вниз)

Правой ногой *releve lent* в сторону и опускание ее на станок. Опорная пятка поворачивается так, чтобы корпус был по диагонали к станку. Рабочая стопа опирается на станок, колено рабочей ноги согнуто в колене, нога должна быть подтянута как можно ближе к себе. Дальше корпус наклоняем в сторону рабочей ноги, колено уходит за корпус. Обязательно прямая спина. Правое плечо находится перед правым коленом. После нога обратно вытягивается по станку в сторону, поднимается в сторону, ставится на пол и закрывается в исходное положение

Упражнения для развития выворотности, для развития шага в сторону

6. Укрепление мышц тазобедренного сустава

- Удержание ноги на 45°

И.П. Лицом к станку, I позиция ног

Правая нога выходит через *battement tendu* в сторону (проверить правильное положение бедер, голова смотрит прямо), далее поднимаем правую ногу на 45°, далее поднимаемся на полупальцы (опорная нога подтянута). Не сходя с полупальцев, мы делаем *plié* на опорной ноге и сгибаем рабочую ногу в колене, стопа сокращается на себя (приводим в данное положение пяткой вперед), потом выпрямляемся (опорная нога вытягивается в колене на полупальце, рабочая нога вытягивает стопу и колено). После этого ставим опорную ногу на пол и поднимаем рабочую ногу на максимальную высоту (бедра вставлены), затем опускаем ногу на 45° и проводим ногу назад, поставили рабочую ногу на носок и закрываем ногу в V позицию

Следить за пяткой опорной ноги, выворотностью бедер в *plié*. Бедро и левый бок – одна линия, нужно быть подтянутым, при *releve* – икроножная мышца должна уходить вперед. Когда рабочая нога в стороне (*battement tendu*), нужно следить за подтянутостью опорного бедра (от ноги до макушки – 1 ровная линия), не оседать на бедро. При *releve lent* рабочей ноги, нужно

подойти и развернуть икроножную мышцу, пятка смотрит вперед, колено в сторону, не уходит на бедро, а подтянуться еще больше, ягодичная мышца должна быть направлена вовнутрь

- Удержание ноги на 90°

И.П. Лицом от станка, I позиция ног

Вывели ногу на Passe, отвели ее в сторону на 90°, далее заводим рабочую ногу сзади, вперед садимся в plie (опускаемся с полупальца, пятку сперва поставить выворотном потом plie) и выводим ногу в сторону на 90°

Примечание. Releve по I позиции ног, нужно следить за отведенными пятками вперед, тогда правильная работа мышц. Далее, оставаясь на полупальцах, сгибаем колени, поднимаем одну ногу над полом (стопу сократить) и перенос веса в сторону опорной ноги. Затем, поменять ногу. Можно отпустить руки от станка (для проверки)

7. Растяжка:

- Шпагаты

И.П. V позиция ног, лицом к станку (локоть опущен вниз), стопы не заваливаются вперед, колени вытянуты, бедра подтянутые, живот втянут, голова наверх, корпус ровный, V позиция ног

Опорная нога выворотная, рабочая нога поднимается и укладывается на станок (тянемся вперед грудной клеткой, подбородком, вытягиваем руку вперед), затем выросли (подтянуть поясницу) и делаем plie на опорной ноге (бедро ровна, колено рабочей ноги подтянуто). Продольный шпагат

Далее разворачиваем ногу в сторону (поперечный шпагат), складка, plie, Releve на опорной ноге и снимаем рабочую ногу в сторону, положили на станок (повторить несколько раз). Важно удерживать поясницу и опорное бедро подтянутыми

Далее, отворачиваем опорную стопу от станка, взмах рукой и перегиб корпуса к рабочей ноге, потянули бок, дальше, стопа сокращается на себя и рукой беремся за стопу и подтягиваем ее к корпусу («флажок»), положить ногу обратно на станок

Поворачиваемся от станка, опорная стопа хорошо вывернута, колени вытянуты (грудную клетки сильно вперед не подавать, связано плечо с ногой), руки в стороне. Руки в III позиции, опускаем корпус к опорной ноге (руки в пол не ставить, а держать в позиции), затем поднимаем корпус наверх

- Переход с одной ноги на другую через глубокое grand-plie по очень широкой II позиции

И.П. Стоим лицом к станку, I позиция ног, корпус и ноги подтянуты, руки на станке (локти и кисти опущены вниз) М.Р. 3/4

2 т - выполняется grand-plie

2 т - правая нога скользит по полу в сторону (максимальное опускание таза в низ, колено в сторону, стопа не поднимается на полупальцы)

2 т - ставится правая стопа и корпус через II позицию, разворачивая верх, переводит вес тела на другую ногу

2 т - левая нога вытянута в стороне, правая нога согнута в колене (пятка на полу) – растяжка

И переходим обратно

Можно стопу рабочей ноги сокращать на себя, 4 точки сохраняются, в момент перехода с ноги на ногу, важно чувствовать внутреннюю поверхность бедра. Руки медленно переходят по станку

- Растяжка с гимнастической резинкой

И.П. Стоим боком к станку, «резина» протянута через поясницу, закреплена на правой и левой ноге, либо закреплена на правой ноге и проходит за спиной и крепится к станку (поперечный шпагат), выполняется движение grand battement jete правой ногой 8 раз. Повторить упражнение с другой ноги

И.П. Стоим спиной к станку, руки в стороне на станке, «резина» крепится к станку и закрепляется на правой ноге (продольный шпагат), выполняется движение grand battement jete правой ногой 8 раз. Повторить упражнение с другой ноги

2. Exercice у станка

Теория. Методика исполнения движений

Практика:

1. Grand plie I, II, V позиции.

Изучается лицом к палке. М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия 2 года обучения - исполняется на 2 т, к концу 2-го полугодия — на каждый такт.

М.Р. 2т.4/4

2. Passe par terre. В I позиции вперед и назад.

М.Р. 4/4 в начале 2-го класса исполняется на каждый такт.

3. Battement tendu pour le pied (double tendu) V позиции ног:

1. С опусканием пятки на 2 й позиции;

2. С опусканием пятки на 2 й позиции на demi plie .

М.Р. 2/4 вначале исполняется на 4 т.

4. Demi rond

5. * Rond de jambe par terre en dehors, en dedans.

М.Р. 4/4 1 т.

3. Exercice на середине зала.

Теория. Методика исполнения движений

Практика:

Упражнения те же, что у станка en face.

- Port de bras I, II. М.Р. 4/4 исполняется на 2 т.

4. Allegro.

Теория. Методика исполнения движений.

Практика:

Первоначально прыжки изучаются лицом к станку. Как только усвоена элементарная правильность исполнения, изучение переносится на середину зала.

- Temps leve sauté. Из I, II, V позициях.

М.Р. 4/4 на втором и третьем году — на 1/2 т; (на 4/4 – 2 прыжка)

II ТАНЕЦ

Данный раздел содержит общеразвивающие упражнения, упражнения на выработку осанки, на координацию движений, ориентировку в пространстве, чувство ритма, на расслабление мышц. Выполнение упражнений под музыку.

1. Танцевальные движения

- вальс (па вальса)

- шаг польки: шаг польки вперед с ходьбой; сочетание шага польки вперед с подскоком.

- галоп, галоп в повороте на 180°

- Комбинация из движений польки, галопа и подскоков в два круга

Участвует четное количество детей. Исходное положение лицом в круг, руки на поясе, ноги в третьей позиции.

На 16 счетов Внутренний круг двигается боковым галопом по часовой стрелке, Внешний - против. За 16 счетов нужно добраться до своего места.

Внутренний круг на 8 счетов начинает движение польки в центр круга, на 8 счетов из круга. А танцоры Внешнего круга двигаются на месте вокруг своей оси подскоками: 8 счетов направо, 8 счетов налево.

2. Элементы русского танца

- положение рук

-ходы:

- простой,

- приставные из стороны в сторону,

- переменный, переменный с ударом:

Переменный шаг - основа танцевальных шагов польки, русского танца, вальса и других. Исполняется на один такт музыкального произведения. М.Р. 2/4.

Переменный шаг выполняется с носка с движением туловища и головы в ту сторону, с какой ноги выполняется шаг. Движения могут следовать вперед, назад и в стороны. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага впереди стоящей ноги.

И.П. III позиция ног, правая впереди, руки на поясе.

«2/4» - приставной шаг с правой ноги вперед.

«1/4» - шаг правой вперед, левая сзади на носке.

«1/4» - пауза.

То же с левой ноги.

Переменный шаг назад выполняется так же, как вперед, но движение начинает нога, стоящая сзади.

Переменный шаг в сторону выполняется с поворотом кругом.

И.П. III позиция ног, руки на поясе.

«2/4» - приставной шаг вправо (влево).

«1/4» - шаг правой (левой) в сторону.

«1/4» - поворот направо (налево) кругом и пауза.

Изучая переменный шаг, следует повторить приставной шаг в различных направлениях и чередовать с танцевальными шагами.

3. Танцевальные элементы:

- «гармошка»
- присядка по VI позиции
- «ковырялочка» («ковырялочка» с подскоком)
- «мячик»
- хлопушки
- «гусачок» (Белорусский танец)
- положение рук (положение рук в парном танце)
- основной ход
- подскок с переступанием
- бег с точкой
- притопы
- перескоки из стороны в сторону
- присядка с закладкой
- координация движений:
- ходьба с движением рук:
 - шаг левой, руки в стороны;
 - шаг правой, руки вверх;

- шаг левой, шаг правой;
- шаг левой, руки в стороны;
- шаг правой, руки вниз;
- шаг левой, шаг правой.

- прыжки:

- Комбинация «Прыжки»

Исходное положение: встать в 6 позицию ног, руки свободно опустить вниз. М.Р 2/4.

Вступление – 8 тактов.

1-4 т: прослушать музыкальное вступление

5 т: «1/4» - поднять руки в 1 позицию, взгляд в правую ладонь; «1/4» – пауза.

6 т: «1/4»– раскрыть на 2 позицию, ладони вверх, поворачивая голову за правой рукой; «1/4» – пауза.

7 т: «1/4» – развернуть ладони вниз; «1/4» – пауза.

8 т: «1/4» – сохранить положение; «1/4» – опуститься в полуприседание на обеих ногах.

Комбинация движений занимает 24 такта

1-2 т: исполнить 4 трамплинных прыжка по 6 позиции, опуститься в полуприседание на обеих ногах

3-4 т: пауза

5-8 т: повторить 1-4 такты

9-12 т: выполнить 8 трамплинных прыжков в повороте «по квадрату» по 2

13-16 т: повторить 1-4 такты

17 т: выполнить 2 прыжка с поджатыми

18 т: пауза

19-24 т: повторить движения 17-18 тактов 3 раза

На два заключительных аккорда:

«1/4» – вытянуть колени, опустить руки вниз, чуть наклоняя голову вправо – вниз; «1/4»– поднять голову, взгляд направить прямо.

Повторить комбинацию 2 раза.

➤ Освоение танцевального репертуара

Движения танца «Детская кадриль»

- основной ход с каблука с притопом, руки на поясе, в плечах противоход;
- основной ход с каблука с высоким подниманием ног, руки на поясе, в плечах противоход;
- ключ одинарный;

- ковырялочка с соскоком;
- перескок с ударом;
- соскок + бег назад с хлопками;
- Присядка по VI позиции.

Движения танца «Гвардейская полька»

- комбинация: два танцевальных шага + один шаг польки по V позиции, руки у девочек - на юбке, у мальчиков – сзади на пояснице;
- соскоки по V позиции на полупальцах с выносом ноги на пятку в сторону, руки у девочек - на юбке, у мальчиков – сзади на пояснице.

4. Танцы:

- Этюд «Сударушка»
- «Детская полька»
- «Детская кадрили»
- «Солдатушки»
- «Чебурашки»
- «Чапаевцы»
- «Гвардейская полька»
- «Калинка» (3й состав)
- «Сени» (3й состав)
- «Русь золотая» (3й состав)
- «Барыня» (3й состав)
- * «Детская кадрили»
- * «На птичьем дворе» (цыплята)

Ожидаемые результаты

По окончании второго года обучения учащиеся должны **знать:**

- подготовительное движение рук — preparation;
- уровни подъема ног;
- прыжки с двух ног на две;
- правильность исполнения основных движений

владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;

уметь:

- исполнить preparation и закончить исполнение упражнения (закрывание руки в подготовительное положение).
- исполнять элементарные движения по диагонали

График промежуточной аттестации

Таблица 3

Класс	Распределение по полугодиям	
	1 полугодие	2 полугодие
1 класс	контрольный урок	экзамен
2 класс	контрольный урок	экзамен

Требования к контрольным урокам и зачетам (экзаменам)

За время обучения учащиеся должны приобрести ряд практических навыков:

- уметь выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма;
- уметь сознательно управлять своим телом;
- владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритмического чувства;
- уметь координировать движения;
- владеть в достаточной степени изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание основных элементов классического, народного танцев;
 - знание о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
 - умение исполнять простые танцевальные этюды и танцы;
 - умение ориентироваться на сценической площадке;
 - умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- владение различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- навыки перестраивания из одной фигуры в другую;
 - владение первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, ГОЛОВЫ;
 - навыки комбинирования движений;
 - навыки ансамблевого исполнения, сценической практики.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. *Аттестация: цели, виды, форма, содержание*

Оценка качества реализации программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся:

Формы текущего контроля:

- устный опрос, просмотры.

Формы промежуточной аттестации:

- контрольные уроки, зачеты, проводимые в виде творческих показов.

Программа предусматривает проведение для обучающихся консультаций с целью их подготовки к контрольным урокам, зачетам и экзаменам.

2. *Критерии оценок*

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Критерии оценки качества исполнения

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярности занятий, а также плохой посещаемости аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

Данная программа разработана в соответствии с традициями, опытом и методами обучения, сложившимися в хореографическом образовании детских школ искусств. Занятия по учебному предмету «Танец» рекомендуется проводить два раза в неделю по одному часу и соединять его со смежным предметом «Ритмика». Важнейшую роль в проведении урока танца играет правильно подобранный и качественно исполненный концертмейстером музыкальный материал. Одно искусство (музыкальное) помогает восприятию другого (танец). При хорошо спланированном уроке такое соседство помогает и облегчает восприятие и усвоение учебного материала. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит своё воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

При работе над танцевальными движениями и танцевальным репертуаром очень важным моментом является развитие танцевальной выразительности, артистизма. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения - результат не механического «натаскивания», а систематическая работа преподавателя с учеником. Предлагая простые задания, связанные с передачей характера музыки, её динамических оттенков в двигательных - ритмических упражнениях, преподаватель переходит к более сложным, передающим стиль, манеру исполнения и характер танцев. На определённом этапе обучения преподаватель подводит учащихся к возможности импровизации. Под непосредственным воздействием музыки, обучающиеся сами придумывают движения или короткие этюды. Задача преподавателя - обратить внимание учащегося на особенности предложенного музыкального примера, его образность, музыкальное строение. Проявление творческого начала, исполнение непринуждённого движения, как подсказывает музыка, – положительный результат импровизационной работы на уроке.

Урок. Урок является основной формой учебного процесса. Урок характеризуется единством дидактической цели, объединяющей содержание деятельности преподавателя и учащихся, определённой структурой, диктуемой каждый раз конкретными условиями и закономерностями усвоения учебного материала. Как часть учебного процесса урок может содержать: организационный момент, восприятие, осознание и закрепление в памяти информации; овладение навыками (на основе усвоенной информации) и опытом творческой деятельности; усвоение системы норм и

опыта эмоционального отношения к миру и деятельности в нём; контроль и самоконтроль преподавателя и учащихся.

При организации и проведении занятий по предмету «Танец» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей.

В соответствии с материалом настоящей учебной программы, изучение начинается на середине зала, без использования упражнений у балетного станка, которые вводятся в третьем классе на уроке классического танца. Хореографические движения и элементы танца исполняются, как правило, из свободных (невыворотных) позиций ног. Небольшое количество хореографических элементов, изучаемых на уроке танца, требует от преподавателя умения предложить детям максимум всевозможных их сочетаний, что создаёт впечатление новизны и даёт простор фантазии ребёнка. Длительное изучение и проработка небольшого количества учебного материала способствует качественному его усвоению. Объём знаний и умений, приобретённых на уроке танца, послужит фундаментом дальнейшего обучения по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

VI. Список рекомендуемой методической литературы

1. Бондаренко Л. Ритмика и танец. – Киев, 1972
2. Богоявленская Т. Дополнительная образовательная программа танцевального ансамбля «Санта Лючия» – М.: ООО «Век информации», 2009
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб: ЛОИРО, 2000
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб, «Ланб», 2001
5. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М., 1968
6. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей. – М., 1998
7. Климов А.А. Основы русского народного танца. – М., «Искусство», 1981
8. Конорова Е.В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. – М., 1963
9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972 – Вып. 1, 1973 – Вып. 2
10. Конорова Е.В. Ритмика. Методическое пособие. Вып.1. Занятие по ритмике в первом и втором классах ДМШ. –М., «Музыка», 2012
11. Ладыгин Л.А. Музыкальное содержание уроков танца //Современный бальный танец. – М., 1976
12. Ладыгин Л.А. Музыкальное оформление уроков танца. – М., 1980
13. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: ООО «Век информации», 2009
14. Холл Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам/ Джим Холл; пер. с англ. Т.В. Сидориной. – М.: АСТ: Астрель, 2009
15. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. - М.: «Один из лучших», 2008