

**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о. Директора  
ГАПОУ ЧАО  
«ЧМК»:

Г.П. Бакулина

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ КОЛЛЕКТИВ «РЕЗОНАНС»**

Анадырь 2023 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 2/22

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж» (далее ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)

Разработчик:

Кузнецов Александр Владимирович, педагог дополнительного образования ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии  
предметно-цикловой комиссии педагогов дополнительного образования  
Протокол № 1 от 15 сентября 2023 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»  
Протокол Методического совета № 1 от 19.09.2023 г.

## 1. Пояснительная записка

### Основание актуальности программы

Хореографическое обучение ставит своей целью – укрепление здоровья, эстетическое развитие, любовь к танцу, воспитать художественный вкус, интересы, научить полноценно воспринимать произведения танцевального искусства, самодисциплина и трудолюбие.

Учащиеся во время обучения должны получить представление о том, что танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, личность, сила, грация.

Самое главное, рядом с образовательным процессом идёт и воспитательный процесс – становление коллектива, чувство ансамбля. Поскольку успех выступления не зависит от одного участника, умение общаться на сцене и в классе с партнёром.

### Принципы реализации программы

Вся программа рассчитана на 3 года обучения, состоящие из трёх этапов:

1. Диагностико – подготовительный этап – первый год обучения.
2. Образовательный этап – второй год обучения.
3. Личностный – третий год обучения.

На первом этапе обучения сочетаются все виды деятельности: ритмика, упражнения классического и народного танца, упражнения на ориентировку в пространстве, слушание и анализ музыки, разучивание танцев.

Этот этап создания самодеятельного ансамбля очень важен. Видя перспективу развития своего коллектива, знаю с чего начать и как поэтапно подойти к конечному результату. От того, как успешно состоится работа на этом этапе, зависит полноценное и творческое будущее ансамбля. Возраст ребёнка – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. Программа первого этапа составлена так, чтобы увлечь ребёнка танцами, а главное не навредить. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

Материал программы второго этапа направлен на углублённое изучение «Школы» - основ классического и народно – сценического танца. Дальнейшее усложнение программы делает уже не целесообразным сочетание занятий по классическому и народному танцу на одном уроке, в связи с чем возникает

необходимость в самостоятельных предметах танцевального цикла и увеличение почасовой недельной нагрузки. Кроме того, изучение основ классического, а также народного танца позволит на практике ознакомить учащихся с видами хореографии, обогатить их представление о хореографическом искусстве в целом.

Личностный этап – третий год обучения. Он включает развитие творческой инициативы учащихся, умение самостоятельно работать над исполнительским мастерством. Нередко они становятся соавторами педагога в постановке танца и помощниками в проведении занятий в младших группах.

### **Методическое обеспечение программы**

Занятия проводятся в специально оборудованном зале, где имеются зеркала и станки, для проведения практических занятий. Стенды, журналы, рисунки и фотографии для проведения теоретической части уроков. Техническое оснащение танцевального зала: компьютер и звуковоспроизводящее оборудование. используются для проведения как практических, так и теоретических занятий. Успешно заменяя при этом аккомпаниатора и методическую литературу.

Все группы занимаются три раза в неделю.

Принимаются в ансамбль все желающие, так как считаю, нет неталантливых детей. В большом городе педагог подбирает детей по возрасту, росту и т.д. Мы же живём в небольшом городе, где мало возможности выбора у хореографа, а для некоторых детей это единственная возможность проявить себя.

Первый год в ансамбле самый трудный, идёт большой отсев, так как не все дети справляются с программой, с учётом этого в группу набирается около 15 человек. Опираясь на свой опыт. Педагогической деятельности считаю, что качество и содержание обучения напрямую зависит от количества детей в группе, каждый ребёнок должен получить на занятиях индивидуальное внимание. Считаю, максимальное количество детей в группе – 12 человек.

«Знание должно быть окутано радостью, излучать ауру тепла – огня, защиты и надежды» (М. Князева кандидат философских наук, преподаватель МГУ)

В своё время выдающийся педагог В.Сухомлинский утверждал, что: «Раскованная радость – это естественная и желанная реакция человеческого духа на знания». Игровые методы, всё шире входят в педагогическую практику, привели к более широкому ведению этой мудрой истины. Одной из задач

методики является выявление критериев, позволяющих в конкретных условиях обучения избрать нужную технологию достижения цели. технологию организации и управления познавательной деятельностью.

Технология – это выбор наиболее рациональных эффективных способов и приёмов образовательной деятельности.

Все мы знаем, что учиться и трудно, и скучно, и просто тяжело. В условиях информационных перегрузок встреча с новым далеко не так радостна, иногда даже угнетает. Сегодня педагогика утверждает, что истинное познание должно быть радостным, должно окрылять человеческую душу импульсами положительных эмоций.

Последние 10-15 лет социологи зафиксировали заметное снижение эмоционального настроения молодёжи на учёбу. Значит, возрастает значение эмоциональной стороны преподавания. Эмоциональность, увлечённость, справедливость и человечность – в конечном счете и определяет успех того иного учебного предмета.

Хорошо запоминается, остаётся с нами лишь то, что выучено с согласия полного подсознательного «Я». сумеем мы дотянуться, выстроить гармонию, убедить ребят в нужности и важности делаемого – стало интересно и легко. Не сумели – самое распривлекательное занятие превращается в каторгу.

Подсознание требует нежности, но и оно должно быть обременено, загружено твёрдыми знаниями, огромными планами, дальними проектами. Подсознание, как и весь человек в целом, нуждается в перспективе – ведь она – то и есть наша самая прочная опора. Подлинное живое знание не присваивается механически, оно переживается.

## **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **Диагностико – подготовительный этап**

1 год обучения

Цель: содействие всестороннему развитию, приобщение детей к миру прекрасного, воспитание художественного вкуса, привитие навыков общей культуры. Исходя из этих целей программы предусматривается решение следующих основных задач.

1. Укрепление здоровья:

\* способствовать оптимизации роста и развитие опорно – двигательного аппарата,

\* формировать правильную осанку,

\* содействовать профилактике природных физических недостатков,

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 6/22

\* содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

## 2. Совершенствование психомоторных способностей:

\* развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, силу воли, трудолюбия,

\* содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти и внимания,

\* формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев,

\* развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти и внимания,

\* развивать координацию, быстроту мышечной реакции, своевременное включение и торможение движения, а также ориентировку в пространстве.

## 3. Развитие творческих и созидательных способностей, занимающихся:

\* развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор,

\* развивать лидерство, инициативу, чувство «локтя», взаимовыручки,

\* формировать навыки основ музыкальной грамоты,

\* воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества движения,

\* развивать творческую активность и воображение,

\* развивать в детях творческое начало, профессиональных данных.

№ п/п	Разделы программы	Итого часов	Теория	Практика
	1 год обучения			
1	Организационное занятие	2	2	
2	Танцевально-игровая гимнастика	28	10	18
	а) Игроритмика	24	4	20
	б) Игрогимнастика	10	1	9
	в) Игротанцы	18	4	14
	г) Игропластика	6	1	5
3	Нетрадиционные виды упражнений	18	6	12
	а)Музыкально-подвижные игры	9	2	7
	б)Музыкально-творческие игры	16	1	15
	в)Сюжетные уроки.	9	2	7
	г)Элементы аутотренинга	4	1	3
	Всего	144	34	110

## **1 год обучения подготовительная группа**

### **Раздел 1 Организационное занятие (2 часа)**

Проводится вместе с родителями и учащимися. Составляется расписание, делается сообщение о форме, обуви, беседа о целях и задачах работы коллектива. Перспективный план.

### **Раздел 2 танцевально-игровая гимнастика (68часов)**

#### **Тема 1. игровая ритмика – (32 часа).**

Определение ритма музыки методом свободного дирижирования, упражнения на определение характера музыки.

Основные понятия: музыкальный размер, пульсация, фразировка, ритмический рисунок.

#### **Знания и умения:**

- могут определить и отразить в движениях разнообразные оттенки характера музыки (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный),
- могут различать темп музыки (медленно, быстро и очень быстро),
- различать динамические оттенки (тихо, громко),
- выполнять движения с различной силой, амплитудой, в зависимости от динамических оттенков,
- знать музыкальный размер (2/4, 3/4, 4/4),
- знать строение музыкального произведения (вступление, музыкальные фразы, части),
- умение менять движения в зависимости от смены музыкальных частей и фраз,
- различать музыкальные жанры: вальс, полька, марш.

#### **Тема 2 Игровая гимнастика (10 часов)**

Общеразвивающие, упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц, и исправление недостатков в осанке:

- повороты и наклоны головы,
- повороты и наклоны корпуса,
- марш, бег,
- укрепление мышц спины, ног и живота,
- формирование правильной осанки.

**Умения и навыки:**

- овладение координацией, строевые приёмы (направо, налево),
- определение точек класса,
- знают положение правильной осанки,
- знают понятие «исходное положение»,
- грамотно и самостоятельно весь комплекс упражнений.

**Тема 3. Игровые танцы (18 часов)**

Развитие музыкально- ритмической координации в танцевальных движениях и этюдах. Танцевальный шаг, приставной шаг, шаг с подъёмом ноги, согнутой в колене, притопы, положение рук на поясе и в паре.

Полонез, полька, ритмические и бальные танцы, этюды на движениях русского народного танца.

**Умения и навыки:**

- начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыкальной фразы,
- двигаться в характере музыки, эмоционально, красиво, изящно,
- правильно, самостоятельно исполнять проученные танцы и этюды.

**Тема 4. Игровая пластика (6 часов)**

Упражнения на развитие гибкости и пластичности рук, спины в образных и игровых двигательных действиях.

**Раздел 3 Нетрадиционные виды упражнений (38 часов)****Тема 1. Музыкально- подвижные игры (9 часов):**

- игры на определенные темпа, характера музыки и структуры музыкальных произведений,
- игры по типу заданий - строевых, командных и общеразвивающих упражнений,
- игры укрепления мышц, координации – «Капканы», «Горелки», «День и ночь» и т.д.

**Знания и умение:**

- знакомство с рисунком танца (круг, диагональ, линия, «змейка», колонна), - умение начинать и заканчивать движение с началом и окончанием



музыкальной фразы,

- умение самостоятельно провести игру,
- развитие лидерства, инициативы, чувства «локтя» и взаимовыручки.

### **Тема 2. Музыкально-творческие игры (16 часов)**

Игры по заданию: «Повтори за мной», «Давай как я, делай лучше меня».

#### **Умения и навыки:**

- развитие фантазии, творчества и воображения у детей,
- развитие лидерства, инициативы, взаимовыручки,
- умение осмысленного, эмоционального изображения образа (лиса, заяц и.т.д.).

### **Тема 3. сюжетные уроки, урок- концерт (9 часов)**

Проводится по итогам проученных игр, этюдов и танцев.

Задачи:

- дать возможность показать своё умение, навыки и творчество,
- самостоятельное выполнение упражнений, движений,
- провести итоги работы и проанализировать полученные результаты,
- привитие навыков сценической культуры.

Присутствуют родители, педагоги, желающие.

### **Тема 4. Элементы аутотренинга (4 часа)**

Упражнения на восстановления дыхания, сил, на расслабления мышц креативной гимнастикой развивает созидательные способности детей их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощённости.

К занятиям по креативной гимнастике надо подходить очень осторожно и не являются обязательным в программе, особенно если педагог молодой и неопытный.

## **Тематический план образовательный**

### **2 год обучения**

Цель: Дать учащимся знания по основным дисциплинам хореографического образования, совершенствовать танцевальную выразительность, координацию

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 10/22

движений,

ориентировку в пространстве. Воспитать художественный вкус, интерес, научить полноценно воспринимать произведения танцевального искусства.

Задачи:

1. Развитие профессиональных данных.
2. Академизм исполнения движений.
3. Художественное воображение, мышление, память.
4. Развитие силы ног, стопы, мышц спины.
5. Овладение движениями и манерами русского и народного-сценического танцев.
6. Овоение сценической терминологии.
7. Формирование репертуара.

№ темы	Наименование темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Организационное занятие	2	2	
2.	Партерная гимнастика	32		32
3.	Основы классического танца	108	8	100
4.	Народно - сценический танец	146	10	136
5.	Учебная практика	130	4	126
6.	Открытые уроки,	4		4
7.	Беседы и просмотр видеозаписи	10	10	
	Всего часов	432	34	398

### **Раздел 1. Организационное занятие (2 часа)**

Проводится совместно с родителями и учащимися. Беседа о репертуарном плане, о перспективном плане. Беседа о технике, правилах поведения на уроке, о чистоте и порядке в танцевальном зале, внешний вид, форма.

### **Раздел 2. Партерная гимнастика (12 часов)**

Комплекс упражнений на развитие и укрепление различных групп мышц. Закрепление постановки корпуса, выворотности. Упражнения для развития шага. Упражнения для развития гибкости и пластичности. Упражнения на исправление природных недостатков.

### **Раздел 3. Основы классического танца (108 часов)**

(Учебное пособие прилагается)

#### **Раздел 4. Народно-сценический танец (146 часов)**

(Учебное пособие прилагается)

#### **Раздел 5. Учебная практика – постановочная работа (84 часа)**

Учитываются возрастные особенности, возможности профессиональных данных. Сведения о постановке и композиции танца – рисунок, лексика, музыка, драматургия. Умение красиво ходить, стоять на сцене, кланяться, уходить со сцены, общение к партнёрам во время исполнения танца, переключиться целиком на сценическое действие, не смотреть в зал, приветствие со сцены родителей, знакомых – законы сценической культуры.

Самостоятельно работать над постановкой танца для вечеров и дискотек в школе, мероприятий в Доме творчества.

#### **Раздел 6. Открытые уроки (4 часа)**

Показать исполнительское мастерство детей, определить уровень подготовки, подвести итоги работы, проанализировать полученные результаты.

1. Основы классического танца: экзерсис у стакана, на середине, allegro, rond de bras.

2. Народно-сценический танец: экзерсис у станка, этюды на середине, дробные комбинации, верчения.

#### **Раздел 7. Беседы и просмотры видеозаписи (10 часов)**

Общие сведения о хореографическом искусстве. Национальные особенности развития танца. Этапы развития классического танца в России, отличительные черты русской классической школы. Развитие национальных танцев на Камчатке. Просмотр видеозаписи, обсуждение.

### **ЛИЧНОСТНЫЙ ЭТАП 3 ГОД ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

Цель: развитие творческой инициативы учащихся. Совершенствование исполнительского мастерства, профессиональных данных. Создание репертуара.

Задачи:

- Развитие профессиональных данных.
- Навыки самостоятельной работы.
- Создание высоко – художественного образа.
- Умение передавать знания учащимся младшей возрастной группы.
- Формирование репертуара.

№ темы	Наименование темы	Часы	Теория	Практика
1.	Организационное занятие	2	2	
2.	Основы классического танца:	90	4	86
	— Партерная гимнастика	4		4
	— Экзерсис у станка	50		50
	— Экзерсис на середине	50		50
3.	Народно-сценический танец:	90	4	86
	1. Экзерсис у станка	50		50
	2. Комбинации и этюды на середине	50		50
4.	Учебная практика	36	2	34
5.	Беседы и просмотр видеозаписи	10	10	
	Всего часов	432	22	410

### **Раздел 1. Организационное занятие (2 часа)**

Проводится совместно с родителями и учащимися. Беседа о целях и задачах шестого года обучения. Беседа о репертуарном плане, о перспективном плане.

Беседа о технике безопасности, правилах поведения на уроке, о чистоте и порядке в танцевальном зале, внешний вид, форма.

### **Раздел 2. Основы классического танца (65 часов)**

(учебное пособие прилагается)

### **Раздел 3. Народно-сценический танец (65 часов)**

(учебное пособие прилагается)

### **Раздел 4. Учебная практика – постановочная работа (26 часа)**

Работа по заданию педагога – самостоятельно провести (разминка, экзерсис у станка). Самостоятельный разбор танца по видеозаписи. Знакомство с другими жанрами танцевального искусства (бальный танец, эстрадный танец, модерн) в виде факультативных и индивидуальных занятий. Усовершенствование танцевальных способностей, профессиональных данных –

академизм, артистизм, сценическая культура.

## **Раздел 5. Беседы и просмотр видеозаписи (10 часов)**

Танцевальная постановка – это сплав музыки, хореографии, изобразительного искусства. Жанры танцевального искусства: историко-бытовой, бальный и т.д.

Значение и создание костюма для раскрытия сценического образа. Просмотр видеозаписей и обсуждение.

### **Результативность работы с учащимися в старшей возрастной группе-личностный этап (3 год обучения)**

Знают:

- Методику исполнения и преподавания классического и народно-сценического экзерсиса.
- Терминологию и её значение.
- Правила исполнения, характер исполнения, манеру исполнения проученных народных танцев.
- О постановке и композиции танца.
- Жанры танцевального искусства.
- Сходство и отличие танцев России по областям.
- Законы сценической культуры.

Умеют:

- Самостоятельно и грамотно выполнять экзерсис у станка и на середине.
- Самостоятельно провести занятие.
- Грамотно оценить танцевальную постановку в исполнении другого коллектива.
- Самостоятельно составить танцевальную комбинацию, этюд.
- Чувствовать, воспринимать музыку, передать ее в движениях.
- Ориентироваться на любых сценических площадках.
- Создание высоко – художественного образа на сцене.

Навыки:

- Самоконтроля.

- Самостоятельной работы над усовершенствованием выразительности и артистизма
- Координации в пространстве, чувство позы.

### **Учебное пособие по основам классического и народно-сценического танцам.**

Образовательный этап -2 год обучения.

2 год обучения.

Классический танец;

Основное внимание необходимо уделять постановке корпуса, рук, ног и головы, освоению элементарных форм port de bras, развитию выворотности и координации движения.

Необходимо тщательно подбирать музыкальный материал, соответствующий характеру изучаемых упражнений, и требовать от учащихся четкого музыкального исполнения.

### **Экзерсис у станка**

1. Работа над постановкой корпуса при неполной выворотности ног.
2. Позиция ног: 1,2, 3, 5 и 6 (7 позиция как наиболее трудная изучается последняя).
3. Позиции рук.  
Сначала позиции рук изучаются на середине зала, стоя в 1 полувыворотной позиции.  
Последовательность изучения позиции:  
1/ подготовительное положение, 1, 111, 11(11 позиция рук как наиболее трудная изучается последняя).
- 2/ положение рук allongee – 11, 1, 111 поз.
- 3/ 1 por de bras.
4. Demi-plies по 1, 11, 111, 5 позициям. В начале движение выполняется лицом к станку.
5. Battements tendus по 1 позиции в сторону, вперед, назад.
6. Battements tendus с demi-plies по 1 позиции в сторону вперед, назад.

7. Battements tendus по 5 позиции в сторону, вперед, назад.
8. Battements tendus с demi-plies по 5 позиции в сторону, вперед, назад.
9. Passe par terre (проведение ноги в перёд и назад через 1 позицию).
10. Понятие направлений движения en dehors et en dedans.
11. Demi rond de jamb par terre (по четверти круга)
12. Releves lents на 45 градусов в сторону, вперед, назад.
13. Battements tendus jetes из 1 и 5 позиций в сторону, вперед, назад.
14. Положение ноги sur le sou-de-pied в перёд, условное, назад.
15. Releves на полупальцах по 1,2, 5 позициям.
16. Battemens foundus носком в пол, в сторону, вперед, назад.
17. Grand plie по 1,2,5 позициям.
18. Перегибы корпуса назад и в сторону.
19. Grand battementents tendus jetes из 1 и 5 позиции в сторону, вперед, назад.

## **ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА**

После освоения упражнения у станка, упражнения переносятся на середину зала. Особое внимание на изучение простейших форм port de bras и поз. При исполнении движения на середине зала музыкальная раскладка остаётся такой же, как и при разучивании упражнений у станка.

- Положение epaulement croisee, efface.
- 1,2,3 por de bras.
- Demi-plies по 1, 2 позициям en face.
- Battements tendus по 1 позиции в сторону, вперед, назад.
- Passe par terre.
- Releves lents на 45 градусов в сторону, вперед, назад.
- Battements tendus jetes из 1 позиции в сторону, вперед, назад.
- Demi rond de jambe par terre (по четверти круга).
- Grand battementents tendus jetes в сторону, вперед, назад.

## **ПРЫЖКИ (ALEGRO)**

Прежде чем приступить к изучению прыжков, рекомендуется вводить в учебный процесс трамплинные прыжки, которые можно исполнять без точного соблюдения позиций.

Изучение программных прыжков рекомендуется изучать у станка, стоя

лицом к палке, и далее переносить на середину зала.

1. Temps leve sauté по 1,2,5 позициям.
2. Changement de pieds.
3. Pas echappe на 2 позицию.

## **НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

Особое внимание уделить постановке ног, корпуса, рук, головы в упражнениях у станка и на середине зала. Затем изучаются простейшие движения народно-сценического танца, а также упражнения на развитие координации. Составляются простейшие танцевальные комбинации на 8-16 тактов.

## **ЭКЗЕРСИС У СТАНКА**

1. Позиция ног:
  - 1) Пять открытых – аналогичных классическим.
  - 2) Пять прямых – параллельные.
  - 3) Пять свободных – во всех пяти позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между прямыми и открытыми позициями.
  - 4) Две закрытые – первая и вторая (заворотное положение).
2. Различные переводы ног из позиции в позицию:
  - 1) Скольжение стопой по полу. В зависимости от исходного положения скольжение может выполняться в открытом, прямом, свободном положении.
  - 2) Бросок на 35 градусов.
  - 3) Повороты стоп.
3. Позиции и положение рук:
  - 1) Семь позиций: 1-2-3- аналогично классическим,
    - 4- кисть на талии,
    - 5- руки скрещены на уровне груди,
    - 6- руки за головой,
    - 7- обе руки согнуты в локтях и заложены на спину на талии
  - 2) Подготовительная и два основных положения рук:
    - подготовительное положение – обе руки опущены свободно вдоль корпуса



- первое положение – обе руки раскрыты в стороны

- второе положение – обе руки раскрыты в стороны на высоте между 3 и 2 позициями.

4. Полу приседания и полные приседания по 1,2,3,5 открытым и прямым позициям.

5. Упражнения на развитие подвижности стопы: перевод стопы с носка на каблук и с каблука на носок.

6. Каблучные упражнения:

1) Проскальзывание работающей ноги на каблук вперёд, в сторону, назад.

2) Вынесение работающей ноги на каблук с фиксацией её на щиколотке в начале и в конце движения.

3) Вынесение работающей ноги на каблук (в выворотном положении) и перевод на носок (в заворотном положении) – подготовка к «ковырлячке»

7. Маленькие броски вперёд, в сторону, назад.

8. Упражнения с не напряжённой стопой – «флик-фляк»: мазки от себя и к себе по 6 позиции.

9. Подготовка к «верёвочке»:

1) Подъём ноги до колен (спереди и сзади) и спуск в позиции.

2) Перевод ноги с переди назад и сзади вперёд.

3) «Заворот» бедра работающей ноги.

4) «Разворот» работающей ноги.

10. Опускание на колено по 6 позиции.

11. Дробные выстукивания:

1) Всей стопой в сочетании двух ритмов (четвертями и восьмыми).

2) Подготовка к ключу.

12. Упражнения лицом к станку:

1) Подъём на полупальцах на двух ногах по 1,2,3, и 4 позициях.

2) Прыжки с ударом внутренней частью стоп.

## **ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ**

1. Элементы русских народных танцев.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 18/22

Особенности исполнения русского танца (музыка, лексика, характер исполнения). Особое внимание должно быть обращено на движение рук. Руки передают характер, настроение, придают национальную окраску танцевальному движению.

1) Положение рук; ладонями с кулачками на талии, руки скрещены на груди, обе руки открыты в стороны.

2) Положение рук в парах; держась за одну руку, за две, под руки, «воротца».

3) Положение рук в круге; держась за руки, «корзиночка», «звёздочка».

4) Движение рук; раскрывание рук в сторону, взмахи с платочком, хлопки в ладоши.

5) Ходы и движения на месте: простой бытовой шаг, переменный ход на всю ступню, переменный ход с первым шагом на каблук, боковой ход «припадание», боковой ход «гармошечка», «верёвочка», «верёвочка с переступанием», русский земной поклон.

б) Дробные движения.

Разучивается лирический этюд.

2. Элементы танцев народов Прибалтики – эстонский танец (по выбору педагога).

Особенности музыки, хореографической лексики, характера исполнения.

1) Положение рук; кулачками с боку на талии, за юбочку.

2) Основные ходы и движения на месте: лёгкий бег, шаг с подскоком, полька, «трёхшаговая» полька, с поворотом на одной ноге, эстонская полька, полька на подскоках, вальс, лёгкие прыжки.

Разучивание этюда с элементами эстонского танца «Йоксу – полька».

2. Верчения по 4 позиции на месте (правило исполнения).

### **3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

Повторение упражнений предыдущего года с максимальным применением полупальцев. Изучение полуповоротов и поворотов у станка и на середине. Начало изучения тура.

## ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Battement fondu на полупальцах.
2. Battement frappe на полупальцах.
3. Battement double frappe на полупальцах.
4. Rond de jambe en l'air.
5. Полуповорот в пятой позиции на полупальцах.
6. Port de bras с rond de jambe par terre на plie.
7. Plie releve на 45 градусов.
8. Plie releve на 45 градусов с demi rond de jambe.
9. Temps releve на 45 градусов en dehors и en dedans.
10. Battement developpe passé на 90 градусов.
11. Упражнения в e-rauleent.
12. Маленькие позы, заключающие упражнения.

## ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ

1. Поворот в 5 позиции на полупальцах.
2. Позы классического танца на 90 градусов.
3. Arabesques на 90 градусов.
4. Temps lie вперёд, назад.
5. Элементарное adagio.
6. Четвёртое port de bras.
7. Pas de bourree без перемены ног из стороны в сторону.

## ПРЫЖКИ (ALLEGRO)

1. Grand changement de pieds.
2. Pas glissade.
3. Jete в маленьких позах.
4. Pas echarpe на одну ногу.
5. Sissonne ouverte.
6. Sissonne fermee.

## НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

На шестом году обучения изучаются элементы русского и испанского народно-сценического танца.

### **ЭКЗЕРСИС У СТАНКА**

1. Каблучное упражнение с добавлением мазка подушечкой стопы работающей ноги.
2. Элементарные сочетания переводов ноги с носка на каблук с маленькими бросками.
3. Упражнения с ненапряжённой стопой:
  - двойные мазки,
  - двойной мазок с последующим ударом подушечкой стопы по 3 позиции.
4. Низкие развороты.
5. Дробные выстукивания в характере испанских танцев.
6. Круг ногой по полу: «восьмёрка» с полуприседанием.
7. «Верёвочка» с выносом ноги на каблук, «верёвочка» в сочетании с «ковырялочкой».
8. Большие броски с перенесением тяжести тела на работающую ногу.

### **ЭЛЕМЕНТЫ РУССКИХ НАРОДНЫХ ТАНЦЕВ**

Импровизированный характер русской пляски. Перепляс-соляная пляска.

1. Ходы и движения на месте: переменный дробный ход, «трилистник».

Объясняются принципы импровизации предлагаются варианты «Перепляса», предлагается сочинить самостоятельно небольшую композицию на 16-32 такта, обсуждение работ.

2. Хоровод – линейный, круговой, орнаментальный,
  - простой и сложный,

- особенности исполнения хороводов северной полосы России и средней полосы России.

Знакомство с репертуаром ансамбля «Берёзка»: «весенний хоровод», «Северный хоровод», «Берёзка», «Мезенский хоровод» (проучивание хоровода по выбору учащихся).

3. Игровой танец – на примере танца «Вятские игрушки».

## ИСПАНСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

Для испанского танца характерно выстукивание (zapateado), выполняется очень чётко в самых различных ритмических рисунках. Большое влияние на манеру исполнения испанского танца оказал классический балет, придавший этому танцу строгую академическую форму.

1. Положение ног и рук.
  2. Движения рук – плавный перевод рук.
  3. Ходы – удлинённые шаги в полуприседании.
    - удлинённый шаг вперёд на всю стопу в полуприседание с двумя последующими переступаниями.
  4. Выстукивания: - поочерёдные выстукивания полупальцами и каблуками по 6 позиции,
    - шаг по диагонали с одним или двумя последующими ударами полупальцами в пол.
  5. Соскоки.
  6. Удлинённый шаг в сторону в полуприседании.
  7. Скользящее движение с подъёмом на полупальцы.
  8. Круговое перегибание корпуса.
- Разучивание испанского этюда.

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Прибылов Г. «Методические рекомендации и программы по классическому танцу для самодеятельных хореографических коллективов.», Москва. 1999г.
2. Базарова Н., Мей В., «Азбука классического танца». Ленинград. «Искусство», 1998 г.
3. Ткаченко Т., «Народный танец», М., «Искусство», 2002 г.
4. Барышникова Т., «Азбука хореографии», Москва, «Арес-пресс», 1999 г.
5. Бахно С., «Ритмика и танец», Москва, 2000 г.
6. Зацепин К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е., «Народно-сценический танец» Москва, «Искусство» 2001 г.

7. Устинова Т., «Избранные русские народные танцы», Москва. «Искусство» 1999 г.

8. Фирилёва Н.С., Сайкина Е. «Са-фи-дансе», Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2000 г.

9. Ересько И.Е. «Методическое пособие по Классическому танцу», «Хабаровск ХГИИиК» 2001 г.

10. Романова А.П. «Методическое пособие по Народно-характерному танцу», «Хабаровск ХГИИиК» 2002г.

11. Судакова М.В. «Методическое пособие по-Современному танцу», «Хабаровск ХГИИиК» 2004г.

12. Ларина Л.М. «Методическое пособие по Ритмике», «Хабаровск ХГИИиК» 2003г.

13. Корнелёва Л.М. «Русский народный танец», «Хабаровск ХГИИиК», 2002г.

14. Верхолат Е.В. «Композиция и постановка танца», «Хабаровск ХГИИиК» 2003г.