

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»  
(МОУ СШ № 3)**

ПРИНЯТО на заседании  
педагогического (методического) совета  
от «\_30\_» мая \_\_\_\_\_ 2023г.  
протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ  
директор МОУ СШ № 3  
М.Г. Тубекова \_\_\_\_\_  
«\_31\_» мая \_\_\_\_\_ 2023 г.

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

Возраст детей: 7-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
учитель физической культуры  
Е.В. Саранцева

**Волжский 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы** «Танец» по содержанию является художественно-эстетической; по функциональному предназначению – общекультурная; по форме организации – групповая; по времени реализации – 2 года.

Программа разработана на основе методических разработок по музыкальной ритмике Т.А.Зямяиной, Л.В.Стрепетовой, программ по классическому танцу (Т. Барышникова), народному танцу (Г.П. Гусев), детской ритмике (Г.А Колодницкий).

**Новизна программы** состоит в том, что вышеизложенные методики взяты лишь за основу, как классический образ преподавания хореографии, однако педагог преломляет их под особенности младшего школьного возраста в условиях учреждения дополнительного образования детей, используя собственный педагогический опыт.

**Актуальность программы** заключается в том, что занятие хореографией позволяет ребёнку компенсировать дефицит двигательной активности, который особенно остро стоит в возрасте 7-10 лет.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что посредством изучения данного курса обучающийся сможет реализовать потребность в двигательной активности, приобрести необходимость в здоровом образе жизни; будет иметь достаточный уровень мотивации к дальнейшим урокам классическим и народным танцем.

### **Цель программы:**

Сформировать начальные хореографические умения для дальнейших уроков классического и народного танца.

### **Задачи программы:**

- познакомить с основами хореографии;
- развивать танцевальные способности;
- развивать чувство позы, координации, двигательную память;
- сформировать интерес к дальнейшим урокам классического и народного танца;
- побуждать детей к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности и самостоятельности.

**Отличительной особенностью** программы, является ее преемственность с основной образовательной программой «Народный танец», так как целесообразно начинать освоение народного танца с более раннего возраста. Раскрываются особенности реализации программы, заложенные в отборе содержания и его линейной структуре. Программа предусматривает реализацию следующих методов: словесный, наглядный, практический.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы: 7-10 лет. Данный возраст является благоприятным периодом для развития слухомоторной, зрительно-пространственной координации, музыкального слуха, ребенок овладевает общими движениями, учится управлять своим телом. Воздействие музыкального произведения на эмоции танцующего, способствует установлению баланса между процессами возбуждения и торможения, а также эмоциональной гибкости, переключаемости с отрицательных эмоций на положительные. Также это самый благоприятный период для развития гибкости и пластичности тела, которые именно в этом возрасте гораздо легче поддаются корректировке и тренировке, чем в последующие года.

**Срок реализации** программы 2 года.

## **Формы занятий.**

Данная программа предполагает следующие формы занятий:

- по количеству детей: - групповая;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – практическая;
- по дидактической цели – вводное занятие, по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации обобщению знаний, по контролю знаний и умений, комбинированные формы занятий.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую, практическую части.

Организационная часть предполагает проверку готовности к занятию (наличие танцевальной формы, соответствующей причёски, коврика), приветствие (в традиционной форме), позитивная установка на занятие, сообщение темы и цели занятия.

Основная часть предполагает разминку, партерный экзерсис, теоретическую, практическую части (по классическому и народному танцу).

### Разминка

Упражнения на ориентировку в пространстве:

- ходьба в различных направлениях с заданием и препятствиями, различные перестроения;
- сужение и расширение круга. Произвольная ходьба и построение круга;
- различная ходьба; «шаг с притопом», «выставление ноги на пятку, на носок»; «колка дров».

Ритмико – гимнастические упражнения:

- упражнения для улучшения гибкости шеи;
- упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;
- упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;
- упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра;
- упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;
- упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.
- упражнения на равновесие, гимнастика для глаз.

Упражнения на расслабление: «с султанчиками», «стряхивание воды», «ветерок и ветер», «качание рук».

### Партерный экзерсис

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.

Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.

Упражнения на исправление осанки.

Упражнения для стоп.

Теоретическая часть занятия максимально компактна и включает в себя информацию об особенностях и отличиях классического и народного танцев, изучаемых элементах, техники безопасности при выполнении.

Практическая часть, является основной, так как призвана сформировать умения. В ходе практической

деятельности педагог даёт рекомендации к правильному исполнению, осуществляет поддержки, создаёт ситуации успеха.

Каждое занятие целесообразно заканчивать подведением итогов, чтобы обучающиеся имели возможность оценить свои успехи.

### **Режим занятий.**

Обучающиеся занимаются в группах постоянного состава по 15-20 человек. Общее количество учебных часов реализуемой программой составляет – 1 год обучения 69 часов, 2 год обучения 67 часов в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Обучающийся будет знать:

- основы хореографии;
- основные движения классического и народного танца;
- гигиену танцора.

Обучающийся будет уметь:

- владеть своим телом;
- чувствовать темп, ритм в простых хореографических элементах;
- исполнять простые танцевальные движения.

Обучающийся сможет осознанно перейти к дальнейшим занятиям народным танцем, с достаточным уровнем мотивации.

Обучающийся способен проявлять уважительное отношение к достижениям других.

### **Формы подведения итогов:**

Для того чтобы отследить эффективность проводимых занятий, определить уровень усвоения учебного материала, выделить учащихся, нуждающихся в дополнительных консультациях, программой предусмотрен контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Проводимые проверки ЗУН регулярны и носят системный характер, в них учитываются индивидуальные особенности обучающихся, В течение учебного года осуществляется контроль двух видов:

- ✓ текущий, позволяющий проверить знания учащихся по итогам конкретного занятия, а также во время проводимого занятия диагностировать уровень освоения темы, для своевременного определения пробелов в ее изучении;
- ✓ тематический, позволяющий выявить уровень усвоения пройденной темы в целом по каждому разделу;
- ✓ итоговый, позволяет отследить определенный объем ЗУН, полученных в течение года и обобщить весь пройденный материал (контрольные срезы).

1 год обучения.

Учебно – тематический план

№	Тема	Кол – во часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Введение. Техника безопасности.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-
<b>2.</b>	<b>Ритмика.</b>	<b>17</b>	-	<b>17</b>
2.1	Ходьба.	2	-	2
2.2	Бег и подскоки.	2	-	2
2.3	Строевые упражнения.	2	-	2
2.4	Прыжки.	2	-	2
2.5	Упражнения на расслабление мышц , восстановления дыхания.	2	-	2
2.6	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.	2	-	2
2.7	Танцевально – ритмическая разминка.	2	-	2
2.8	Партерный экзерсис.	2	-	2
2.9	Закрепление пройденного материала.	1	-	1
<b>3.</b>	<b>Танцевальная азбука.</b>	<b>16</b>	-	<b>16</b>
3.1	Позиции ног.	2	-	2
3.2	Постановка корпуса.	2	-	2
3.3	Позиции рук.	2	-	2
3.4	Demi-plies. ( деми плие )	2	-	2
3.5	Подъемы на полупальцы.	2	-	2
3.6	PortdeBras. (пор де бра )	3	-	3
3.7	Партерный экзерсис.	2	-	2
3.8	Закрепление пройденного материала.	1	-	1
<b>4.</b>	<b>Игропластика.</b>	<b>14</b>	-	<b>14</b>
4.1	Упражнения дыхательной гимнастики.	2	-	2
4.2	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов,	2	-	2
4.3	Упражнения на гибкость позвоночника.	2	-	2
4.4	Специальные упражнения для развития мышечной силы.	2	-	2
4.5	Специальные упражнения для развития гибкости.	2	-	2
4.6	Упражнения на укрепление мышц живота и спины.	2	-	2
4.7	Упражнения на расслабление.	2	-	2
<b>5.</b>	<b>Танцевальный репертуар.</b>	<b>16</b>	-	<b>16</b>
5.1	Пластические этюды.	8	-	8
5.2	Сюжетные танцы.	8	-	8
<b>6.</b>	<b>Музыкально – подвижные игры.</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>
6.12	Подвижно-образные игры.	4	-	4
<b>7.</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>
	Итого	69	1	68

## **Содержание курса.**

Раздел 1 . Вводное занятие. Т.Б.

Тема 1.1 Вводное занятие. Т.Б.

Содержание материала: Знакомство с педагогом, с содержанием курса, его целями и задачами; правилами поведения на занятиях. Проведение инструктажа по ТБ. Расписанием занятий. Особенности режима танцора, личной гигиены, правилами ухода за хореографической формой, требования к внешнему виду танцора на учебном занятии.

Раздел 2.РИТМИКА.

Раздел «Ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей обучающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Тема 2.1. Ходьба.

Содержание материала: первые навыки ходьбы под музыку. Танцевальный шаг с носка, ходьба на носках и на пятках, не сгибая колен, ходьба на внешней и внутренней ребре стоп, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба с ускорением и замедлением темпа, ходьба с носка на пятку пружинящим шагом, ходьба приставным шагом, ходьба с координацией движений рук и ног, ходьба с остановкой, ходьба вперед, назад, ходьба со сменой направления, ходьба с движениями рук. Комбинации из танцевальных шагов.

Тема 2.2. Бег и поскоки.

Содержание материала: бег на носках мелкими шагами, бег с хлопками, бег ноги назад, вперед, поскоки переменным шагом с продвижением вперед. Комбинации бега и поскоков.

Формы занятий: групповые.

Тема 2.3 Строевые упражнения.

Содержание материала: построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в кругу и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом («змейкой»). Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Повороты переступанием по команде. Перестроение из одной колонны в круг, несколько кругов на шаге и беге. Перестроение из круга в линии.

Тема 2.4 Общеразвивающие упражнения.

Содержание материала: основные движения головой, основные движения плечами, основные движения туловищем, наклоны вперед, наклоны к ноге (2позиция ног), наклоны к ногам (6 позиция ног), шаг наклон к ноге.

Комбинированные упражнения.

Темы 2.5 Прыжки.

Содержание материала: прыжки на двух ногах (6 позиция ног), прыжки на одной ноге, прыжки с ноги на ногу, прыжки ноги вместе и в сторону (из 6 на 2 позиции ног), прыжки в сторону, накрест. Комбинации прыжков.

Тема 2.6. Упражнения на расслабление мышц, восстановления дыхания.

Содержание материала: свободное опускание рук вниз. Напряжение и расслабленное положение рук, ног.

Потряхивание кистями рук, предплечьями. Расслабление рук с выдохом. Свободное, расслабленное раскачивание

ноги. Дыхательные упражнения.

Тема 2.7 Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Содержание материала: хлопки в такт музыки. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко» - «тихо».

Выполнение упражнений под музыку.

Тема 2.8 Танцевально-ритмическая разминка.

Содержание материала: комплекс танцевальных движений на координацию. Повороты, наклоны головы с приседаниями (2 позиция ног), поочередное скрещивание рук («ножницы») одновременно с приседаниями («пружинка») и поворотом корпуса вправо, влево. Координация движений рук на плечи, вверх, на плечи, на колени в приседе. Работа со стопой (поочередное поднятие пятки от пола, нога сгибается в колене, отрыв двух стоп от пола ноги в приседе). Круговые движения рук «клубочек», «колечко» с одновременным движением ног «пружинка» в повороте корпуса вправо, влево. «Ковырялочка» с поворотом корпуса и притопами. Бег ноги назад на месте, в продвижении с движениями рук согнутыми в локтях. Работа в парах ( повороты, хлопки).

Тема 2.9 Партерный экзерсис.

Содержание материала: комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

Тема 2.10. Закрепление пройденного материала.

Содержание материала: закрепление результатов работы на занятиях. На предлагаемую музыку самостоятельно выбрать и исполнить упражнения, движения из пройденного материала.

Раздел 3. Танцевальная азбука.

Раздел «Танцевальная азбука» включает элементы классического экзерсиса, танцевальную терминологию.

Тема 3.1 Позиции ног.

Содержание материала: 1, 2, 6 полувыворотные позиции ног, 1, 2, 6 выворотные позиции ног на середине зала.

Тема 3.2 Постановка корпуса.

Содержание материала: постановка корпуса по 1, 2, 6 полувыворотных, позициях ног на середине зала.

Тема 3.3 Позиции рук.

Содержание материала: подготовительное положение рук, первая позиция рук, вторая позиция рук, третья позиция рук.

Тема 3.4 Деми плие.

Содержание материала: терминология (деми плие - маленькое приседание), усвоение исполнительского приема. Деми плие по 1 полувыворотной, выворотной позиции ног на середине зала.

Тема 3.5 Релевэ.

Содержание материала: терминология (релевэ-подъем на полупальцы). Релевэ по 6 позиции ног, по 1 позиции ног, по 2 позиции ног на середине зала по 6 позиции, по 1, 2 полувыворотных позициях.

Тема 3.6 Пор де бра.

Содержание материала: терминология (пор де бра-упражнения для рук, корпуса, головы, наклоны корпуса, головы. Из

подготовительного положения в 1 позицию рук, из 1 позиции в 3 позицию рук, из 3 позиции во 2 позицию рук, из 2 позиции рук в подготовительное положение рук.

Тема 2.9 Партерный экзерсис.

Содержание материала: комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

Тема 3.7 Закрепление пройденного материала.

Содержание материала: закрепление результатов работы на занятиях. Исполнение элементов классического экзерсиса.

Раздел 4. ИГРОПЛАСТИКА.

Раздел «Игропластика» включает специальные упражнения для развития силы и гибкости, упражнения стретчинга в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Тема 4.1. Упражнения дыхательной гимнастики.

Содержание материала: «трубач», «помаша крыльями, как петух», «каша кипит», «паровозик», «насос», «регулировщик».

Тема 4.2. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра.

Содержание материала: упражнения «лягушка», «цапля и лягушка», «крокодил».

Тема 4.3. Упражнения на гибкость позвоночника.

Содержание материала: «рыбка», «корзиночка», «улитка», «кошечка», «собачка», «мостик».

Тема 4.4. Специальные упражнения для развития мышечной силы.

Содержание материала: морские фигуры. «Морская звезда», «морской конек», «краб», «дельфин», «лодочка», «лыжник», «ежик», «березка».

Тема 4.5. Специальные упражнения для развития гибкости.

Содержание материала: «морской лев», «медуза», «уж», «морской червяк».

Тема 4.6. Упражнения на укрепление мышц живота и спины.

Содержание материала: «велосипед», «морская звезда», «орешек», «кобра», «ножницы».

Тема 4.7. Упражнения на расслабление.

Содержание материала: «Я на солнышке лежу», расслабление и потряхивание рук и ног в положении лежа на спине.

Раздел 5. Танцевальный репертуар.

Раздел направлен на формирование у обучающихся танцевальных движений. В раздел входят пластические этюды, сюжетные танцы.

Тема 5.1. Пластические этюды.



Содержание материала: пластические этюды «Бабочка», «Кошка», «Лягушка», «Змея», «Олень».

Тема 5.2. Сюжетные танцы.

Содержание материала: изучение танцевальных элементов, «Танец утят», «Танец кукол», «Макарена», «Шалунишки».

## Раздел 6. МУЗЫКАЛЬНО – ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации.

Тема 6.1. Подвижно-образные игры.

Содержание материала: «Вперед четыре шага», «Море волнуется», «Цветик-семицветик»..

Раздел 7 «Итоговое занятие» позволяет отследить не только определенный объем знаний, умений и навыков, но и восстановить логическую взаимосвязь между отдельными темами. Проводится в конце учебного года.

Тема 7.1. Итоговое занятие.

Содержание материала: ритмические упражнения, элементы классического экзерсиса, комплекс игропластики, танцевальный репертуар.

2 год обучения

Учебно – тематический план

№	Тема	Кол – во часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Введение.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-
<b>2</b>	<b>Основные элементы классического танца</b>	<b>29</b>	-	<b>29</b>
2.1	Постановка корпуса. Позичий рук, ног. Постановка головы.	2	-	2
2.2	Demi-plies	2	-	2
2.3	Шаги с вытягиванием стопы. Подскоки.	1	-	1
2.4	Галоп «Пони»	1	-	1
2.5	Раскачивание. PortdeBras.	2	-	2
2.6	Sautes.	2	-	2
2.7	Galops (в сторону)	2	-	2
2.8	Развитие фокусировки глаз.	1	-	1
2.9	Формирование равновесия.	2	-	2
2.10	Galops (вперёд)	2	-	2
2.11	Demi-plie.	2	-	2
2.12	Подъёмы .	2	-	2
2.13	Подскоки со взмахами рук .	1	-	1
2.14	Прыжки с фокусировкой глаз.	1	-	1
2.15	Классические шаги.	2	-	2
2.16	Тройные пробежки.	1	-	1
2.17	Летящие прыжки.	1	-	1
2.18	Battements Tendus .	2	-	2
<b>3</b>	<b>Основные элементы народного танца.</b>	<b>23</b>	-	<b>23</b>
3.1	Постановка корпуса, рук, ног, головы.	2	-	1
3.2	Положение стопы и подъёма.	2	-	2
3.3	Движения кисти.	1	-	1
3.4	Приседание (plié)	2	-	2
3.5	Движение «Змейка».	2	-	2
3.6	Положение корпуса.	2	-	2
3.7	Полуприседания медленные.	2	-	2
3.8	Простой шаг. Шаг с каблука.	2	-	2
3.9	Переменный шаг. Переменный шаг .	2	-	2
3.10	Бег. С подъёмом коленей. Шаг с подскоком.	1	-	1
3.11	Battement tendu .	2	-	2
3.12	Движение «Гармошка»	1	-	1
3.13	Дробные движения.	2	-	2
<b>4</b>	<b>Постановка хореографических композиций.</b>	<b>13</b>	-	<b>13</b>
<b>5</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>67</b>	<b>1</b>	<b>66</b>

## Содержание курса

### Раздел 1. Введение.

#### Тема 1.1 Вводное занятие. Т.Б.

Содержание материала: Знакомство с педагогом, с содержанием курса, его целями и задачами; правилами поведения.

Проведение инструктажа по ТБ. Расписанием занятий. Особенности режима танцора, личной гигиены, правилами ухода за хореографической формой, требования к внешнему виду танцора на учебном занятии.

### Раздел 2. Основные элементы классического танца.

#### Тема 2.1 Постановка корпуса. Позичий рук, ног. Постановка головы.

Содержание материала: ПОЗИЦИИ НОГ

I – первая



Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе

II – вторая



Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

III – третья



Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV – четвертая



Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног)

V – пятая



Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног)

VI – шестая



Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты)

подготовительная



Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони

I – первая



Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах

II – вторая



Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь

III – третья



Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь

ВАРИАНТЫ ПОЛОЖЕНИЯ РУК



Правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции



Правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука назад, ладонью вниз



Правая рука во второй позиции, левая рука в подготовительной позиции



Правая рука в первой позиции, левая рука в подготовительной позиции



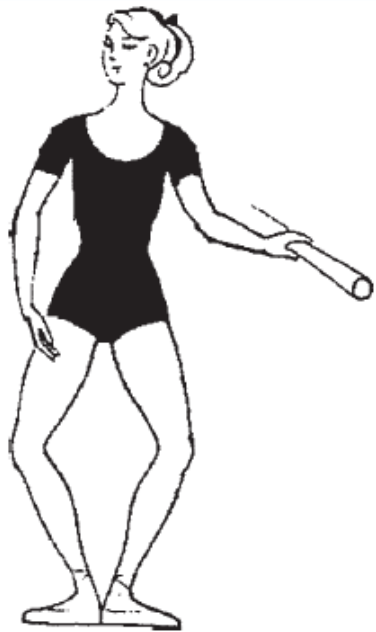
Правая рука в третьей, левая рука в подготовительной позиции

Тема 2.2 Demi-plies . ДЕМИ ПЛИЕ, ГРАНА ПЛИЕ (ПОЛУПРИСЕД, ПРИСЕД)

Цель упражнения – развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнение способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия.

Полуприсед (деми плие)

Полуприсед выполняется по всем позициям. В этом упражнении пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотно», колени направлены в стороны, по линии плеч. Осанка прямая.



Присед (гранд плие)

Присед выполняется по всем позициям. Сначала плавно выполняется полуприсед, затем постепенно поднимаются пятки, а колени максимально сгибаются. При разгибании сначала опускаются на пол пятки, затем выпрямляются колени. При поднимании пяток не подниматься высоко на полупальцы. Исключением является гранд плие по второй позиции, где пятки от пола не отрываются в связи с широкой позицией ног.



Сгибание и разгибание должно выполняться плавно, в одном темпе. Темп средний. Перед началом упражнения рука (если движение выполняется у станка) или обе руки (если движение выполняется на середине) из подготовительной позиции переводятся из подготовительной позиции через первую позицию во вторую. Затем с началом сгибания ног рука (или обе руки) опускается из второй позиции в подготовительную, а с началом разгибания ног рука снова переводится через первую позицию во вторую.

Тема 2.3 Шаги с вытягиванием стопы. Подскоки.

Содержание материала: Шаги с вытягиванием стопы, выполняется по кругу наступая на носок, а не на пятку. Держа голову и спину прямо, и внимательно слушать музыку. Для выполнения подскоков ноги расположены вместе: пятку к пятке, носок к носку. Подпрыгнуть как можно выше. Носки вытягиваем в воздухе.

Тема 2.4 Галоп «Пони»

Содержание материала: Ноги стоят вместе, руки во 2-ой позиции. Поднять одну ногу до уровня колена другой ноги, подпрыгнуть в воздух и начать менять ноги, затем шагнуть вперед второй ногой.

Тема 2.5 Раскачивание. PortdeBras.

Содержание материала: ПОР ДЕ БРА (УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА И РУК)

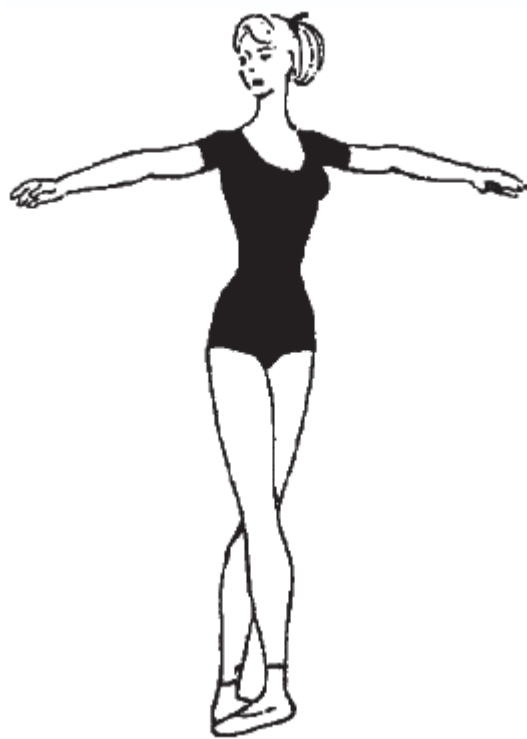
Группа упражнений, развивающая гибкость тела, плавность и мягкость рук и координацию движений.

Здесь дана одна из форм пор де бра, заключающаяся в сгибании туловища вперед и разгибании его, наклоне туловища назад и возвращении в исходное положение.

Упражнение выполняется у опоры и на середине зала из пятой позиции в положении лицом (ан фас) или в полповорота (круазе, эфасе). Перед началом упражнения руки переводятся из подготовительной позиции через первую во вторую.

Пятая позиция ног, вторая позиция рук

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вперед, большой палец внутрь.



Пятая позиция ног, третья позиция рук

Пор де бра вперед, руки в третьей позиции (наклон туловища вперед, руки вверх, округленные в локтевом и лучезапястном суставах).



Пятая позиция ног, первая позиция рук

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.



Пор де бра назад, третья позиция рук

Наклон туловища назад, руки вверх, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, поворот головы направо (наклон туловища назад выполнять только плечами назад, не расслабляя мышцы поясничного отдела).

Выполнять упражнение плавно, соблюдая точные позиции рук, сопровождая их движение взглядом и поворотом головы. Музыкальный размер—3/4, 4/4, темп медленный.



Тема 2.6 Sautes.

Содержание материала: Руки лежат на талии. demi- plié из 1-й позиции подпрыгнуть в воздух, отталкиваясь стопами и вытягивая стопы и носки. Приземлиться точно в demi- plié в 1-ю позицию.

Тема 2.7 Galops (в сторону)

Содержание материала ШАГ ГАЛОПА (м/р 2/4)

Подводящие упражнения:

а) приставные шаги вправо (влево);



- б) приставные шаги вправо (влево) с подниманием на полупальцы (на носки);
- в) приставные шаги на полупальцах;
- г) приставные шаги в подскоке.

Тема 2.8 Развитие фокусировки глаз.

Содержание материала: Дважды подпрыгнуть, не отрываясь от пола, в конце согнуть колени. Повернуть голову к стене справа и зафиксировать на чём –нибудь взгляд. Подпрыгнуть в воздух, полностью повернуть тело на четверть оборота вправо, подняв голову. Опуститься сразу на две ноги, согнув колени, затем выпрямить их.

Тема 2.9 Формирование равновесия.

Содержание материала: Руки во 2-й позиции. Поднять ногу до уровня колена другой ноги. Стоять ровно.

Тема 2.10 Galops (вперёд)

Содержание материала: упражнения выполняется по диагонали, с правой ноги шаг в прыжке вперёд, в воздухе поменять ноги. Затем с другой ноги.

Тема 2.11 Demi-plié .

Содержание материала: : Demi- plié выполняется, не поднимая пятки от пола. Стопы плотно прижаты к полу.

Сгибание и разгибание ног происходит в трёх суставах: тазобедренном, коленном и голеностопном. Приседание делается плавно и равномерно.

Тема 2.12 Подъёмы на полупальцы .

Содержание материала: выполняется из 1-й позиции ног, поднимаемся на полу пальцы ( пятки стремятся вперёд ) колени прямые.

Тема 2.13 Подскоки со взмахами рук .

Содержание материала: Сделать большой шаг правой ногой, свободно взмахнув обеими руками вправо, поперёк корпуса. Прыгнуть на левую стопу, правая сзади, начиная закручивать руки вверх и вниз, описывая круговую линию ( не слишком высоко ).

Тема 2.14 Прыжки с фокусировкой глаз.

Содержание материала: Прыгнуть на месте на двух ногах, приземлившись повернуть голову в сторону и задержать взгляд на чём-нибудь.

Тема 2.15 Классические шаги.

Содержание материала: Классические шаги – это развитие тех шагов, которые уже были разучены.

Тема 2.16 Тройные пробежки.

Содержание материала: Сделать длинный шаг вперёд правой ногой, носок должен раньше касаться пола, чем пятка .Сделать большой шаг вперёд на подушечке левой стопы, пятка чуть приподнята.

Тема 2.17 Летящие прыжки.

Содержание материала: Взмахнуть обеими руками вверх, подготовившись ступить на правую ногу. Затем подпрыгнуть высоко на правой ноге, быстро подтянув левую стопу в прыжковую позицию и бросив обе руки вниз.

Тема 2.18 Battements Tendus.

Содержание материала: БАТМАН ТАНДЮ (ВЫТЯНУТЫЙ)

(положение ноги на носок вперед, в сторону, назад)

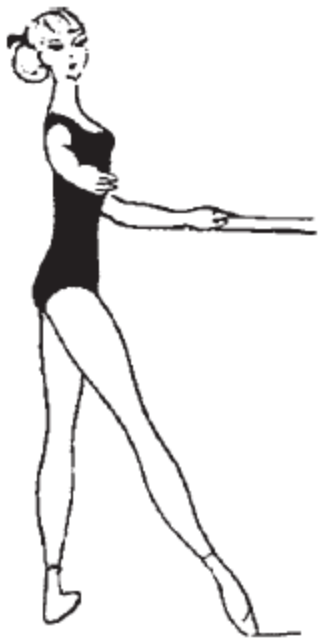
Сгибание и разгибание стопы скольжением по полу до положения ноги на носок. Выполняется из первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед, в сторону, назад.

Цель упражнения – научить правильно вытягивать ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема (голеностопного сустава) и красивую линию ног.

Батман тандю (правая в сторону на носок)



Батман тандю вперед (правая вперед на носок)



Батман тандю назад (правая назад на носок)



Батман тандю вперед и назад выполняется по линии, строго перпендикулярной к туловищу, а в сторону – точно по линии плеча. При выполнении батман тандю сначала по полу скользит вся стопа, затем постепенно вытягиваются пальцы и подъем. Центр тяжести туловища на опорной ноге, носок от пола не отрывается.

Следить за тем, чтобы колени оставались предельно вытянутыми и обе ноги сохраняли «выворотность». В момент дотягивания ноги не должно быть упора на носок. При возвращении ноги в исходное положение стопа постепенно опускается на пол. Пятка опускается на пол только в исходной позиции.

При выполнении вперед скольжение начинается пяткой, а обратно стопа возвращается носком в ИП. При выполнении назад скольжение начинает носок, а обратно стопа возвращается пяткой в ИП.

Музыкальный размер в начале разучивания – 4/4, темп медленный. Позднее выполняется движение из затакта. Музыкальный размер — 2/4, темп средний

### Раздел 3 Основные элементы народного танца.

#### Тема 3.1 Постановка корпуса, рук, ног, головы.

Содержание материала: 1-я позиция рук- закруглённые в локтях руки подняты вперёд корпус на уровне груди. 2-я позиция рук - руки разведены в стороны, кисти направлены вперёд и чуть вверх.

1-я позиция ног- пятки сомкнуты, носки разведены в стороны. 2-я позиция ног. Сохраняется прямая линия 1 позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы.

#### Тема 3.2 Положение стопы и подъёма.

Содержание материала: Нога вытянута- нога вытянута в колене и подъёме.

Нога присогнута- положение на полуприседании.

Положение скошенного подъёма- вытянутая стопа повёрнута в голеностопном суставе носком внутрь.

Нога на ребре каблука- согнутая в подъёме стопа касается пола ребром каблука.

#### Тема 3.3 Движения кисти.

Содержание материала: Кисть повернута ладонью вниз, кисть повёрнута ладонью вверх, кисть опущена вниз, кисть поднята вверх.

#### Тема 3.4 Приседание (plié)

Содержание материала: Plié выполняется, не поднимая пятки от пола. Стопы плотно прижаты к полу. Сгибание и разгибание ног происходит в трёх суставах: тазобедренном, коленном и голеностопном. Приседание делается плавно и равномерно.

#### Тема 3.5 Движение «Змейка».

Содержание материала: Начиная из 1-й позиции двигаясь вправо, немного расслабив колени, поворачивая носки во внутрь, а затем раскрывая носки в стороны.

#### Тема 3.6 Положение корпуса.

Содержание материала: Корпус ровный, корпус от талии наклонён вперёд, корпус от талии отклонён назад, корпус от талии наклонён в сторону (вправо или влево).

#### Тема 3.7 Полуприседания медленные.

Содержание материала: Полуприседания выполняется, не поднимая пятки от пола. Стопы плотно прижаты к полу.

Сгибание и разгибание ног происходит в трёх суставах: тазобедренном, коленном и голеностопном. Приседание делается плавно и равномерно.

Тема 3.8 Простой шаг. Шаг с каблука.

Содержание материала: Приподнять правую ногу, чуть приседая на опорной ноге. Подъем правой ноги сократить. Поставить правую ногу на ребро каблука вперед, вытягивая опорную ногу в колене. Встать на всё стопу правой ноги приседая на ней и приподнимая левую ногу рядом с правой. Подъем сократить.

Тема 3.9 Переменный шаг. Переменный шаг .

Содержание материала: Шаги с носка правой , левой ногой с остановкой.

Тема 3.10 Бег. С подъёмом коленей. Шаг с подскоком.

Содержание материала: Бег с подъёмом коленей- колени следует поднимать высоко вперед- вверх.

Шаг с подскоком – приподнять правую ногу вверх, сгибая её в колене.

Тема 3.11 Battementendu.

Содержание материала: Выдвижение ноги вперед, в сторону, назад на носок и переходя на пятку , потом опять на носок и закрыть в позицию.

Тема 3.12 Движение «Гармошка»

Содержание материала: Ноги вместе, руки на поясе. Два носка переносятся в одну сторону, затем в другую ,поднимаясь на пятках.

Тема 3.13 Дробные движения.

Содержание материала: – Дробные выстукивания всей ступней;

- С двойным ударом одной ногой;
- Подготовка к «ключу»;
- Русский «ключ»;
- Каблучная дробь.

Раздел 4.Постановка хореографических композиций.

Содержание материала: Постановочная работа ведется для создания 2 простых хореографических композиций.

Например: «Чунга - Чанга», «Нежность», «Барбарики» и т.п.

Раздел 5. Итоговое занятие.

Содержание материала: Итоговое занятие является показательным для родителей обучающихся. Переводным для обучающихся на основной курс занятиями народным танцем в ансамбле. Итоговое занятие проводится в форме открытого класса- концерта, на котором дети показывают результаты обучения за год.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры. Ритмические упражнения и танцы для детей – М.: Тандем, 2009.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. - С-Пб., 1996 .
3. Г. П. Гусев. Методика преподавания народного танца. Москва, 2002.
4. Т. А. Зямина, Л.В. Стрепетова «Музыкальная ритмика». – М., 2009.

