

Управление образования администрации городского округа Долгопрудный  
муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
детская школа театральных искусств «Семь Я»  
городского округа Долгопрудный (ДШТИ «Семь Я»)

---

**РАССМОТРЕНА**

Методическим советом  
ДШТИ «Семь Я»  
Протокол № 6  
от 18.05 2020 года

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ДШТИ «Семь Я»  
Протокол № 6  
от 18.05 2020 года

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
ДШТИ «Семь Я»  
А.Л. Смирнова  
Приказ от 18.05 2020 года  
№ 4/18.05



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА  
«ИСКУССТВО ТЕАТРА» (срок обучения- 5 лет)**

**Учебный предмет ПО.01.УП.05 ТАНЕЦ**

Возраст обучающихся – 9,6-17 лет

Срок реализации – 5 лет

Составитель:

педагог дополнительного образования

Мясникова Т.А.

г. Долгопрудный

2020 г.

## **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;*
- *Цель и задачи учебного предмета;*
- *Методы обучения;*

### **II. Содержание учебного предмета**

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

### **III. Список литературы**

- *Список рекомендуемой методической литературы*

## **I. Пояснительная записка**

Программа учебного предмета «Танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области театрального искусства «Искусство театра», а также на основе Примерной программы «Танец» для средних специальных музыкальных школ, рекомендованной Научно-методическим центром по художественному образованию в 2005 году для использования в детских школах искусств.

Танцевальное искусство существует с древнейших времен. Культовые, трудовые, охотничьи и другие обряды сопровождалась не только игрой на музыкальных инструментах и пением, но и танцами.

Программа «Танец», основанная на движениях под музыку, развивает и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Танец способствует правильному физическому развитию детей, имеет оздоровительное значение, способствует более глубокому эмоционально - осознанному восприятию музыки, пониманию музыкальных стилей и жанров.

Учебный предмет «Танец» направлен на формирование у учащихся необходимых знаний в области объективных законов сценического движения и умения их использовать.

Танец исполняется чаще всего всем коллективом и требует четкого взаимодействия всех участников. Таким образом, повышается дисциплина, чувство ответственности и товарищества.

Основу практической части предмета составляют классический, народно-сценический и историко-бытовой танцы. Современный театр - искусство синтетическое, требующее от юного артиста разнообразных умений и навыков. Хореография раздвигает рамки актерских возможностей учащихся, дает возможность погрузиться в эпоху, «вжиться» в сценический материал.

Задача первых двух лет обучения - дать учащимся первоначальную хореографическую подготовку, развить общую музыкальность, чувство ритма и

сформировать у них основные двигательные качества и навыки для занятий в дальнейшем классическим, народно-сценическим и историко-бытовым танцем. В итоге обучения происходит накопление знаний, умений, навыков, необходимых для следующих этапов освоения программы «Искусство театра».

### **1. Срок реализации учебного предмета «Танец»**

Срок освоения учебного предмета «Танец» для детей, поступивших в образовательную организацию в первый класс в возрасте от десяти до двенадцати лет, составляет 5 лет (с 1 по 5 классы).

### **2. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом, на реализацию учебного предмета «Танец».**

Таблица 1

Нормативный срок обучения – 5 лет

Вид учебной нагрузки	Кол-во часов
Максимальная нагрузка (в часах)	297
Количество часов на аудиторную нагрузку	297
Консультации	16

### **3. Цель программы:**

Приобщение детей к искусству хореографии. Формирование умения чувствовать общее эмоциональное содержание музыки и передавать его в движении. Развитие произвольной эмоционально-двигательной реакции на музыку разного характера, активного творческого поиска передачи образов. Развитие художественного вкуса. Выявление яркости индивидуальностей, развитие свободного и полного проявления способностей каждого при единстве взглядов на искусство.

### **4. Задачи программы:**

1. Формировать художественный вкус учащихся.
2. Формировать хореографические умения и навыки на основе программного материала.

- знание основной терминологии в области хореографического искусства;
  - знание принципов взаимодействия музыкальных и танцевальных выразительных средств;
3. Изучать русский народный танец, а также изучать танцы других национальностей.
- знание элементов и основных комбинаций классического, народно-сценического, историко-бытового танцев;
  - знание средств художественной выразительности при создании образа в танцевальном жанре
4. Развивать физические качества, концентрацию памяти, внимания, координацию движения.
- умение исполнять элементы и основные комбинации классического, народно-сценического и историко-бытового танцев;
  - умение запоминать и воспроизводить танцевальный текст
5. Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью, чувство моральной ответственности.
- развивать навыки по применению упражнений с целью преодоления технических трудностей.
6. Воспитывать исполнителей, умеющих думать, с живым воображением и хореографической инициативой.

### **5. 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 учащимися;
- репродуктивный – неоднократное воспроизведение полученных знаний, а также двигательных умений и навыков.

## II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Танец», на максимальную нагрузку учащихся и аудиторные занятия:

Таблица 2

Срок освоения предпрофессиональной программы «Искусство театра»– 5 лет

Классы	Распределение по годам				
	1	2	3	4	5
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33	33	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	2	2	2	2
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные)	33	66	66	66	66
Общее количество часов на аудиторные занятия	297				
Объем времени на консультации (по годам)	2	2	4	4	4
Общий объем времени на консультации	16				

## 1 класс

К основной задаче первого года обучения относится воспитание основ танцевальной культуры на образцах классического, народно-сценического и историко-бытового танцев; развитие координации движений, умение слушать музыку, согласовывая движения и отражая ее характер.

### 1. Сведения о затратах учебного времени

Таблица 3

№	Наименование раздела	Учебная нагрузка	Практика	Теория
	Максимальная учебная нагрузка (в часах)	33	24	9
1	Вводное занятие	1		1
2.	Общая физ. подготовка (ОФП)	8	6	2
3.	Элементы классического танца	8	6	2
4.	Элементы историко-бытового танца	8	6	2
5.	Этюдная работа	2	1	1
6.	Музыкально-танцевальные игры	2	1	1
7.	Контрольные уроки	2	2	
8.	Консультации	2	1	1

### 2. Годовые требования

#### 1. Вводное занятие.

*Теория:*

- знакомство с техникой безопасности на уроках
- беседы о правилах дорожного движения
- правила поведения на улице и в общественных местах

#### 2. ОФП (общая физическая подготовка)

Цель - укрепление здоровья, повышение работоспособности.

*Теория.*

- знакомство с правильностью выполнения упражнений
- техника безопасности при выполнении упражнения

*Практика.*

- Упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса
- Упражнения, направленные на укрепление мышц спины
- Упражнения, направленные на укрепление мускульной силы рук и ног
- Упражнения, направленные на развитие координации

### **3. Элементы классического танца.**

Цель – формирование классически правильных навыков движения, умения легко и координировано танцевать.

*Теория.*

- Понятие «позиции рук в классическом танце»
- Понятие «позиции ног в классическом танце»
- Понятие Demi и grand plie
- Понятие Battments tendu
- Понятие Battments tendu jete
- Понятие Rond de jamb par terre en dehors и en dedans

*Практика.*

Исполнение следующих упражнений:

- Port de bras – правильное прохождение рук через основные позиции
- Demi и grand plie (1 и 5 позиции ног)
- Battment tendu (из 1 позиции крестом)
- Battments tendu jete (из 1 позиции крестом)
- Rond de jamb par terre en dehors и en dedans

### **4. Элементы историко-бытового танца**

Цель – знакомство с особенностями художественной культуры и вкусами различных социальных слоев в различные эпохи.

*Теория.*

- Понятие «историко-бытовой танец»
- Виды историко-бытового танца

*Практика.*

- Изучение приставного шага
- Изучение шага «галоп» (вперед, боком)



- Изучение шага «полька» (с продвижением вперед, боковой шаг польки)

## **5. Этюдная работа**

Цель – развитие творческих способностей детей.

*Теория.*

- Правила составления танцевального этюда

*Практика.*

- Составление этюдов на заданную тему с использованием в них, изученных ранее танцевальных шагов

## **6. Музыкально-танцевальные игры**

Цель – создать условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирование навыков в обстановке эмоционального комфорта.

*Теория:*

- знакомство с правилами игр.

*Практика:*

- «Рассыпуха»
- «В мире животных»
- «Веселые человечки»

## **7. Контрольные уроки.**

*(Проводятся в виде открытых уроков)*

Цель – проверка усваивания ребенком учебного материала.

*Практика:*

Ребенок должен владеть:

- различными упражнениями на развитие физических данных
- навыками комбинирования движений
- умением исполнять простые танцевальные этюды

## 2 класс

Закрепляются знания и навыки, полученные на первом году обучения. Идет дальнейшее развитие координации, выразительности исполнения. Развивается умение танцевать в паре, воспитание дисциплинированности и манеры исполнения.

### 1. Сведения о затратах учебного времени

Таблица 4

	Наименование раздела	Учебная нагрузка	Практика	Теория
	Максимальная учебная нагрузка (в часах)	66	44	22
1.	Вводное занятие	1		1
2.	Общая физ. Подготовка (ОФП)	16	10	6
3.	Элементы классического танца	19	13	6
4.	Элементы историко-бытового танца	18	12	6
5.	Этюдная работа	4	3	1
6.	Музыкально-танцевальные игры	4	3	1
7.	Контрольные уроки.	2	2	
8.	Консультации	2	1	1

### 2. Годовые требования

#### 1. Вводное занятие.

*Теория:*

- знакомство с техникой безопасности на уроках,
- беседы о правилах дорожного движения
- правила поведения на улице и в общественных местах

#### 2. ОФП (общая физическая подготовка)

Цель - укрепление здоровья, повышение работоспособности.

*Теория.*

- знакомство с правильностью выполнения упражнений
- техника безопасности при выполнении упражнения

*Практика.*

- Упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса

- Упражнения, направленные на укрепление мышц спины
- Упражнения, направленные на укрепление мускульной силы рук и ног
- Упражнения, направленные на развитие координации
- Растяжка

### **3. Элементы классического танца.**

Цель – формирование классически правильных навыков движения, умения легко и координировано танцевать.

#### *Теория.*

- Понятие «позиции рук в классическом танце»
- Понятие «позиции ног в классическом танце»
- Понятие и правила исполнения Relevé
- Понятие и правила исполнения Demi и grand plie (1, 2,4 и5 позиции)
- Исполнение комбинации «крестом»
- Понятие и правила исполнения Battments tandu
- Понятие и правила исполнения Battments tandu jete
- Понятие и правила исполнения Rond de jamb par terre en dehors и en dedans
- Понятие и правила исполнения Battements fondu
- Понятие и правила исполнения Battements frappés
- Понятие и правила исполнения одажио
- Понятие прыжок и правила его исполнения

#### *Практика.*

Исполнение следующих упражнений:

- Port de bras (1 и 2) – правильное прохождение рук через основные позиции
- Relevé – по I, II позициям
- Demi и grand plie (1,2,4 и 5 позиции ног)
- Battment tendu
- Battments tendu jete
- Rond de jamb par terre en dehors и en dedans

- Battements fondus – в сторону, вперед, назад
- Battements frappés – в сторону носком в пол
- Адажио
- маленькие прыжки: cote (По1и 2 параллельным позициям)

#### **4. Элементы историко-бытового танца**

Цель – знакомство с особенностями художественной культуры и вкусами различных социальных слоев в различные эпохи.

*Теория.*

- Понятие «историко-бытовой танец»
- Полька

*Практика.*

- Изучение приставного шага
- Изучение шага «галоп» (вперед, боком, назад)
- Изучение шага «полька» (с продвижением вперед, с продвижением назад, боковой шаг польки)
- Перекатный шаг

#### **5. Этюдная работа**

Цель – развитие творческих способностей детей.

*Теория.*

- Правила составления танцевального этюда

*Практика.*

- Составление этюдов на заданную тему с использованием в них, изученных ранее танцевальных шагов народно-бытового танца
- Элементарные формы танцевальной импровизации

#### **6. Музыкально-танцевальные игры**

Цель – создать условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирование навыков в обстановке эмоционального комфорта.

*Теория:*

- знакомство с правилами игр

*Практика:*

Игры, связанные с закреплением материала по историко-бытовому танцу

## **7.Контрольные уроки.**

*(Проводятся в виде открытых уроков)*

Цель – проверка усваивания ребенком учебного материала.

*Практика:*

Ребенок должен владеть:

- различными упражнениями на развитие физических данных
- навыками комбинирования движений
- умением исполнять простые танцевальные этюды с использованием шагов народно-бытового танца
- знать и понимать терминологию изученных элементов классического танца

### 3 класс

Закрепляются знания и навыки, полученные на втором году обучения. Идет дальнейшее развитие координации, выразительности исполнения. Продолжение развития умения танцевать в паре, а также манеру исполнения. Развитие умения танцевать в ансамбле. Знакомство с народно-сценическим танцем. Изучение элементов народно-сценического танца.

#### 1. Сведения о затратах учебного времени

Таблица 5

№	Наименование раздела	Учебная нагрузка	Практика	Теория
	Максимальная нагрузка (в часах)	66	51	15
1	Вводное занятие	1		1
2.	Общая физ. Подготовка (ОФП)	8	6	2
3.	Элементы классического танца	17	14	3
4.	Элементы историко-бытового танца	13	10	3
5.	Элементы народно-сценического танца	15	12	3
6.	Этюдная работа	6	5	1
7.	Контрольные уроки.	2	2	
8.	Консультации	4	2	2

#### 2. Годовые требования

##### 1. Вводное занятие.

*Теория:*

- знакомство с техникой безопасности на уроках,
- беседы о правилах дорожного движения
- правила поведения на улице и в общественных местах
- правила поведения на сценической площадке

##### 2. ОФП (общая физическая подготовка)

Цель - укрепление здоровья, повышение работоспособности.

*Теория.*

- знакомство с правильностью выполнения упражнений

- техника безопасности при выполнении упражнения.

#### *Практика.*

- Упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса
- Упражнения, направленные на укрепление мышц спины
- Упражнения, направленные на укрепление мускульной силы рук и ног
- Упражнения, направленные на развитие координации
- Упражнения, направленные на развитие гибкости
- Растяжка

### **3. Элементы классического танца.**

Цель – формирование классически правильных навыков движения, умения легко и координировано танцевать.

#### *Теория.*

- Правила построения комбинаций у станка
- Правила построения комбинаций на середине
- Правила исполнения классических комбинаций на середине
- Понятие Grand battement
- Понятие «турлян»
- Понятие «большой прыжок» и правила его исполнения

#### *Практика.*

- Port de bras – правильное прохождение рук через основные позиции

Исполнение следующих упражнений у станка боком:

- Relevé – по I, II, V позициям
- Demi и grand plie (1,2,4 и 5 позиции ног)
- Battment tendu
- Battments tendu jete
- Rond de jamb par terre en dehors и en dedans
- Battements fondus
- Battements frappés
- Адажио
- Grand battement

Исполнение на середине:

- Relevé – по I, II, позициям
- Demi и grand plie (1,2 и 5 позиции ног)
- Battment tendu
- Battments tendu jete
- Rond de jamb par terre en dehors и en dedans
- Grand battement

Исполнение маленьких прыжков

- sote
- echarpe

Исполнение комбинаций из изучаемых прыжков

Исполнение больших прыжков

- jete
- подготовка к исполнению перекидного прыжка
- перекидной прыжок

#### **4. Элементы историко-бытового танца**

Цель – знакомство с особенностями художественной культуры и вкусами различных социальных слоев в различные эпохи.

*Теория.*

- Правила постановки рук и корпуса в вальсе
- Понятие «вальсовая дорожка»
- История рождения танца «Полонез»
- Музыкальный размер полонеза

*Практика.*

- Вальсовый шаг
- Вальс в паре
- Изучение шага полонеза

#### **5. Элементы народно-сценического танца**

Цель- знакомство с историей и бытом различных народов.



Развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных видов народно-сценических

*Теория.*

- Понятие «народно-сценический танец»  
- Продолжение знакомства с этнографическими особенностями, географическим положением страны, музыкальным наследием, повлиявшим на формирование танцевального искусства.

- Позиции и положения рук при работе у станка
- Правила исполнения Battement tendu из V позиции «носок-каблук»
- Правила исполнения Battement tendu jete с pour le pied
- Позиции рук в народно-сценическом танце (украинский танец)
- Позиции ног народно-сценическом танце (украинский танец)

*Практика.*

Положение рук в русском народном танце

- ладонь на талии
- кулачок на талии

Положение рук в украинском народном танце

- ладонь на манистах
- ладонь на талии

*Упражнения у станка:*

- Plie – с переходом из позиции в позицию через поворот стоп
- Battements tendu – «носок - каблук» с окончанием в plie (каблук)
- Battement tendu jete с pour le pied
- Подготовка к «веревочке» - скольжение работающей ноги по опорной
- Подготовка к «веревочке» - разворот бедра в закрытое положение
  - открытое положение
- Опускание на колено – у каблука опорной ноги (с поворотом к палке)
- Flic-flac – из V позиции в V позицию во всех направлениях

- Releve lent – с сокращением стопы
- Упражнения на середине*
- Русский переменный ход в сочетании с руками
- Припадание в сторону из III свободной позиции
- Подскоки
- Русский бег
- Перескоки с ноги на ногу (подготовка к дробям)
- «Ковырялочка»
- «Припадание» в сторону из III свободной позиции
- «Гармошка» в повороте
- «Веревочка»
- «Моталочка» в прямом положении

Вращения:

- на двух подскоках полный поворот
- «припаданием» на месте

## **6. Этюдная работа**

Цель – развитие творческих способностей детей.

*Теория.*

- Правила составления танцевального этюда

*Практика.*

- Составление этюдов на заданную тему с использованием в них, изученных ранее танцевальных шагов
- Элементарные формы танцевальной импровизации
- Самостоятельная работа по составлению этюда на заданную тему

## **7. Контрольные уроки.**

Цель – проверка усваивания ребенком учебного материала.

*Форма проведения* – открытый урок.

*Практика:*

Ребенок должен владеть:

- различными упражнениями на развитие физических данных

- навыками комбинирования движений
- умением исполнять танцевальные этюды в паре
- знать и понимать терминологию изученных элементов классического танца, историко-бытового и народно-сценического танцев

## 4 класс

Закрепляются знания и навыки, полученные на третьем году обучения. Идет дальнейшее развитие координации, выразительности исполнения. Расширение материала народно-сценического танца. Продолжаем развивать умение танцевать в ансамбле, а также манеру исполнения.

### 1. Сведения о затратах учебного времени

Таблица 6

№	Наименование раздела	Учебная нагрузка	Практика	Теория
	Максимальная нагрузка (в часах)	66	52	14
1	Вводное занятие	1		1
2.	Общая физ. Подготовка (ОФП)	8	6	2
3.	Элементы классического танца	16	14	2
4.	Элементы историко-бытового танца	12	10	2
5.	Элементы народно-сценического танца	14	12	2
6.	Этюдная работа	9	6	3
7.	Контрольные уроки.	2	2	
8.	Консультации	4	2	2

### 2. Годовые требования

#### 1. Вводное занятие.

*Теория:*

- знакомство с техникой безопасности на уроках
- беседы о правилах дорожного движения
- правила поведения на улице и в общественных местах
- правила поведения на сценической площадке

#### 2. ОФП (общая физическая подготовка)

Цель - укрепление здоровья, повышение работоспособности.

*Теория.*

- знакомство с правильностью выполнения упражнений

- техника безопасности при выполнении упражнения

*Практика.*

- Упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса
- Упражнения, направленные на укрепление мышц спины
- Упражнения, направленные на укрепление мускульной силы рук и ног
- Упражнения, направленные на развитие координации.
- Упражнения, направленные на развитие гибкости
- Растяжка

### **3. Элементы классического танца.**

Цель – формирование классически правильных навыков движения, умения легко и координировано танцевать.

*Теория.*

- Правила построения комбинаций у станка
- Правила построения комбинаций на середине
- Правила исполнения классических комбинаций на середине
- Понятие и правила исполнения Grand battement
- Понятие «арабеск»
- Понятие «большой прыжок» и правила его исполнения
- Понятие прыжковая комбинация.

*Практика.*

- Port de bras – правильное прохождение рук через основные позиции

Исполнение следующих упражнений у станка боком :

- Relevé – по I, II, V позициям
- Demi и grand plie (1,2,4 и 5 позиции ног)
- Battment tendu
- Battments tendu jete
- Rond de jamb par terre en dehors и en dedans
- Battements fondus
- Battements frappés
- Адажио

- Grand battement

Исполнение на середине:

- Relevé – по I, II, V позициям
- Demi и grand plie (1, 2 и 5 позиции ног)
- Battment tendu
- Battments tendu jete
- Rond de jamb par terre en dehors и en dedans
- Grand battement
- Тур лян (2 и 4 арабеск)

Исполнение маленьких прыжков

- cote
- echarpe

Исполнение комбинаций из изучаемых прыжков

Исполнение больших прыжков

- jete
- подготовка к исполнению перекидного прыжка
- перекидной прыжок
- сисон (2 и 4 арабеск)

#### **4. Элементы историко-бытового танца**

Цель – знакомство с особенностями художественной культуры и вкусами различных социальных слоев в различные эпохи.

*Теория.*

- Правила постановки рук и корпуса в вальсе
- Понятие «вальс по кругу»
- Правила исполнения вальса в ансамбле
- Характер шага полонеза
- Правила исполнения полонеза в паре

*Практика.*

- Вальсовый шаг
- Вальс в паре

- Шаг полонеза
- Шаг полонеза в паре

## **5. Элементы народно-сценического танца**

*Цель*- знакомство с историей и бытом различных народов.

Развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных видов народно-сценических номеров.

### *Теория*

- Характер и манера исполнения украинского танца
- Основные положения рук в украинском танце
- Характер и манера исполнения итальянского танца «Тарантелла»
- Основные положения рук в итальянском танце
- Правила работы с предметом (тамбурин)

### *Практика*

*Украинский народный танец (упражнение для мальчиков)*

- Основной ход танца «Ползунец» (полный присед, скользящие с каблука длинные шаги)
  - Полное приседание с последующим отскоком в сторону в полуприседание и открывание другой ноги в сторону на 45<sup>0</sup> (*упражнение для мальчиков*)
- Бегунец
- «ковырялочка» с наклоном головы (корпуса) вперед)
- «Веревочка» в повороте
- «Подбивка» из стороны в сторону
- «Голубцы»
- Движения рук с тамбурином
- Battements tendu jete вперед с шага и ударом носком по полу (pique) – с продвижением вперед, назад; удар носком по полу (pique) с подскоком – на месте, с продвижением назад
- Jete-pique (на месте и с отходом назад на plie)

- Соскоки на полупальцы в 5-й позиции на plie (и на месте и в повороте)
- Pas echarpe (соскоки на II позицию)
- Бег – pas emboite – на месте, с продвижением вперед
- Подскоки на demi-plie на месте и с поворотом
- Подскоки на полу пальцах по 5-й позиции

## **6. Этюдная работа**

Цель – развитие творческих способностей детей.

*Теория.*

- Правила составления танцевального этюда.

*Практика.*

- Составление этюдов на заданную тему с использованием в них, изученных ранее танцевальных шагов историко-бытового танца
- Составление этюдов на заданную тему с использованием в них, изученных ранее танцевальных шагов народно- бытового танца
- Элементарные формы танцевальной импровизации
- Самостоятельная работа по составлению этюда на заданную тему

## **7. Контрольные уроки.**

Цель – проверка усваивания ребенком учебного материала.

*Форма проведения* – открытый урок.

*Практика:*

Ребенок должен владеть:

- различными, изучаемыми в течение учебного года упражнениями на развитие физических данных
- навыками комбинирования движений
- умением исполнять танцевальные этюды в паре и в ансамбле



## 5 класс

Закрепляются знания и навыки, полученные на четвертом году обучения. Идет дальнейшее развитие координации, выразительности исполнения. Расширение материала народно-сценического танца. Продолжаем развивать умение танцевать в ансамбле, а также манеру исполнения.

### 1. Сведения о затратах учебного времени

Таблица 7

№	Наименование раздела	Учебная нагрузка	Практика	Теория
	Максимальная нагрузка (в часах)	66	52	14
1	Вводное занятие	1		1
2.	Общая физ. Подготовка (ОФП)	8	6	2
3.	Элементы классического танца	15	13	2
4.	Элементы историко-бытового танца	11	9	2
5.	Элементы народно-сценического танца	13	11	2
6.	Этюдная работа	12	9	3
7.	Контрольные уроки.	2	2	
8.	Консультации	4	2	2

### 2. Годовые требования

#### 1. Вводное занятие.

*Теория:*

- знакомство с техникой безопасности на уроках,
- беседы о правилах дорожного движения
- правила поведения на улице и в общественных местах
- правила поведения на сценической площадке

#### 2. ОФП (общая физическая подготовка)

Цель - укрепление здоровья, повышение работоспособности.

*Теория.*

- знакомство с правильностью выполнения упражнений
- техника безопасности при выполнении упражнения

### *Практика.*

- Упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса
- Упражнения, направленные на укрепление мышц спины
- Упражнения, направленные на укрепление мускульной силы рук и ног
- Упражнения, направленные на развитие координации
- Упражнения, направленные на развитие гибкости
- Растяжка

### **3. Элементы классического танца.**

Цель – формирование классически правильных навыков движения, умения легко и координировано танцевать.

#### *Теория.*

- Правила построения комбинаций у станка
- Правила построения комбинаций на середине
- Правила исполнения классических комбинаций на середине
- Понятие «арабеск»
- Понятие и правила исполнения «Шине»
- Положение рук и ног при исполнении шине
- Понятие и правила исполнения «тур пике»
- Положение рук и ног при исполнении «тур пике»
- Понятие «большой прыжок» и правила его исполнения
- Понятие прыжковая комбинация.

#### *Практика.*

- Port de bras – правильное прохождение рук через основные позиции

Исполнение следующих упражнений у станка боком :

- Relevé – по I, II, IV, V позициям
- Demi и grand plie (1,2,4 и 5 позиции ног)
- Battment tendu
- Battments tendu jete
- Rond de jamb par terre en dehors и en dedans
- Battements fondus

- Battements frappés

- Адажио

- Grand battement

Исполнение на середине:

- Relevé – по I, II, V позициям

- Demi и grand plie (1, 2 и 5 позиции ног)

- Battment tendu

- Battments tendu jete

- Rond de jamb par terre en dehors и en dedans

- Grand battement

Исполнение маленьких прыжков

- cote

- echarpe

Исполнение комбинаций из изучаемых прыжков

Исполнение больших прыжков

- jete

- подготовка к исполнению перекидного прыжка

- перекидной прыжок

- сисон (2 и 4 арабеск)

- сисон ферме

Вращения

- Шине

- Турляян (1,2,3 и 4 арабеск)

- Тур пике

#### **4. Элементы историко-бытового танца**

Цель – знакомство с особенностями художественной культуры и вкусами различных социальных слоев в различные эпохи.

*Теория.*

- Правила постановки рук и корпуса в вальсе

- Правила исполнения вальса в ансамбле

- Правила исполнения полонеза в паре
- История возникновения мазурки
- Музыкальный размер мазурки.
- Характер мазурки
- Понятие и правила исполнения Pas couru
- Понятие и правила исполнения Pas gala
- Понятие и правила исполнения Coup de talon, или «голубец»

*Практика.*

- Вальс в паре
- Полонез в паре
- Шаг мазурки
- Шаг мазурки в паре

## **5. Элементы народно-сценического танца**

*Цель-* знакомство с историей и бытом различных народов.

Развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных видов народно-сценических

*Теория*

- Областные особенности Русского народного танца
- Характер и манера исполнения испанских танцев
- Положения рук в испанских танцах
- Положение ног в испанских танцах
- Характер и манера исполнения цыганских танцев
- Положения рук в цыганских танцах
- Положение ног в цыганских танцах

*Практика*

- Plie - сочетания выворотных и прямых позиций, резких и мягких plie
- Battement tendu:

- с переходом с опорной ноги на рабочую
- с увеличенным количеством переводов стопы «носок-каблук»
- Battement tendu jete - с balensuare через проскальзывание опорной ноги
- Battement tendu jete «Каблучное» - с «ковырялочкой» на 90°
- Rond de jambe parter:
  - «восьмерка» (без остановки в сторону на вытянутой опорной ноге и plie);
- Battement fondu с сокращенной стопой
- Flic- flac:
  - с пружинящими переступаниями на полупальцах (цыганское)
  - double flic
- Battement developpe – резкие с двойным ударом опорной пятки в момент открывания ноги
- Grand battement jete:
  - с двойным ударом подушечкой опорной ноги
  - с balensuare на 90°

#### *Упражнения на середине*

- Ход кадильный (с каблучка)
- «Веревочка» - собираем в развернутые комбинации (добавляем различные украшения: хлопки, подвороты, соскоки)
- Вращения:
  - через каблучки
  - бегунец с прыжочками (поджатые ноги)
- «Игра с платочком» (у девушек)

#### *Средняя полоса России*

- переменный ход с разворотом корпуса
- шаркающий шаг
- приставной шаг с ударом

#### *Север России*

- Работа с шаями
- переменный шаг (шаг с носка на всю стопу)

- простой шаг
- «припадание» по I прямой позиции

### *Краснодарский край*

- шаг на полупальцах
- боковой ход (боковой ход «накрест»)
- шаг с каблука и подбивкой
- шаг на полупальцах
- приставной шаг на полупальцах с опусканием на всю стопу

### *Испанский танец*

- Port de bras (переводы рук в различные позиции и положения)
- Ход – удлиненные шаги в прямом положении вперед на demi-plie
- Zapateado – выстукивания:
  - поочередные, подушечками стоп и каблуками по I прямой позиции;
  - удар стопой с двумя последующими поочередными ударами каблуков.
- Соскоки в I прямую позицию на всю стопу в demi-plie
- Шаг по диагонали вперед или назад, с одним или двумя ударами подушечкой стопы по V свободной позиции, сзади или спереди
- Sissonne ouverte в сторону на 45°
- Pas de basque

### *Цыганский танец*

#### Движения рук:

- круговые переводы рук от плеча
- взмахи от плеча и локтя
- переводы рук «восьмеркой»
- Движение кисти: взмахи, мелкие от запястья, повороты внутрь и наружу
- Переступания на полупальцах (характерная пружинка)
- Ходы:
  - простые шаги с носка
  - скользящие шаги на полупальцах
  - переменный ход с остановкой на третьем шаге и riques согнутой

сзади ногой (вперед и назад)

- шаг на II закрытую позицию («винт») и окончанием в plié в V позиции

Чечетка:

- простая

- с переступанием

- с соскоком на II позицию

- боковая от себя (flïc) – с движением в сторону за работающей ногой

- Прыжок в «кольцо» (женское и мужское)

- «Хлопушки» (мужское): в несложных связках удары в ладоши, по груди, по бедру, по голенищу, по каблуку, по полу.

## **6. Этюдная работа**

Цель – развитие творческих способностей детей.

*Теория.*

- Правила составления танцевального этюда

*Практика.*

- Составление этюдов на заданную тему с использованием в них, изученных ранее танцевальных шагов историко-бытового танца

- Составление этюдов на заданную тему с использованием в них, изученных ранее танцевальных шагов народно- бытового танца

- Элементарные формы танцевальной импровизации

- Самостоятельная работа по составлению этюда на заданную тему

## **7. Контрольные уроки.**

Цель – проверка усваивания ребенком учебного материала.

*Форма проведения* – открытый урок.

*Практика:*

Ребенок должен владеть:

- различными, изучаемыми в течение учебного года упражнениями на развитие физических данных

- навыками комбинирования движений

- умением исполнять танцевальные этюды на заданные темы

в паре и в ансамбле

- знать и понимать терминологию изученных элементов классического танца, историко-бытового и народно-сценического танцев



### **III. Список использованной литературы:**

1. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу».- М.: «Один из лучших», 2008
2. Холл. Д. «Уроки танцев». Перевод с англ. Т.В. Сидориной – М.: АСТ: Астрель, 2009
3. Зимина А.Н. «Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей».- М., 1998
4. Базарова Н.П., Мей В.П. «Азбука классического танца».- Л: Искусство, 1983
5. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка». 2-е издания. – М., 2006.
6. Ваганова А.Я «Основы классического танца».-Л.: Искусство, 1980
7. Заикин Н., Заикина Н. Областные особенности русского народного танца. – Орел, «Труд», 1999,1 том; 2 том - 2004
8. Зацепина К., Климов А. Народно-сценический танец. - М., 1976
9. Климов А. Основы русского народного танца. - М.: Искусство, 1981
10. Ткаченко Т. Народные танцы. - М.: Искусство, 1974
11. Богданов Г. Русский народный танец. М., 1995
12. Власенко Г. Танцы народов Поволжья. – Самара: СГУ,1992
13. Гербек Г. Характерный танец: настоящее и будущее. // Советский балет, 1990: № 1
14. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Ферменянц Е., Народно-сценический танец, ч.1. М., 19
15. Лопухов А., Ширяев А, Бочаров А. Основы характерного танца, Л.-М., 1939
16. Моисеев И. Голос дружбы. // Советский балет, 1983: № 5
17. Надеждина Н. Русские танцы М., 1950
18. Стуколкина И. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. М., 1972
19. Уральская В. Поиски и решения.- М.: Искусство, 1974
20. Устинова Т. «Избранные русские народные танцы». М., Искусство, 1996
21. Л. Карпенко «Художественная гимнастика». Москва 2003г

