

**Отдел образования администрации Сампурского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сатинская средняя общеобразовательная школа»**

УТВЕРЖДЕНО

приказом от «30» августа 2023 г. № 809

директор школы  - И.В. Абрамова



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа художественной  
направленности «Путешествие в Танцляндию»**

(Возраст обучающихся: 9-15 лет младший, средний, старший возраст)

Программу реализует

Половинкина И.А.

педагог дополнительного образования

МБОУ «Сатинская СОШ»

п.Сатинка

2023г.

Тамбовское государственное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования детей  
«Центр развития творчества детей и юношества»

Рекомендована  
к утверждению  
на заседании экспертного Совета  
ТОГБОУ ДОД «Центр развития детей  
и юношества»  
протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

зам. директора по инновационной  
и учебно-экспериментальной работе

\_\_\_\_\_ Е.А. Сысоева

Утверждаю  
директор ТОГБОУ ДОД  
«Центр развития творчества  
детей и юношества»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Королева  
приказ № \_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования детей**

**«Путешествие в Танцляндию»**  
*для младшего, среднего и старшего школьного возраста*  
*срок реализации – 6 лет.*

Составитель:  
Казанкова Ирина Львовна,  
педагог дополнительного образования  
образцового детского коллектива  
народного самодеятельного  
ансамбля песни и танца «Тамбовчата»

2014 год

***Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной  
общеобразовательной, общеразвивающей программы»***

***Пояснительная записка***

В океане дополнительного образования программа по хореографии «Путешествие в Танцляндию» – это всего лишь маленький остров, согретый лучами любви к искусству танца и детям, вступая на который ребенок не только продвигается к вершине мастерства, преодолевая трудности образовательного процесса, но и постоянно находится в коллективе единомышленников, развивается духовно, эмоционально, интеллектуально, физически, приобретает навыки грациозных движений, участвует в концертных выступлениях, учится аккуратности, целеустремленности. И преодолев за 6 лет часть пути к вершине мастерства, вовсе не обязательно становиться профессиональным танцором или избирать путь педагога – балетмейстера. Достаточно уметь красиво двигаться, чувствовать музыку, легко общаться с окружающими людьми и пронести по жизни любовь к танцу. Задача педагога - развивать творческие способности ребенка, осуществлять дифференцированный подход к личности и гуманизацию учебного процесса, направлять усилия воспитанников на достижение поставленных целей. Здесь активно используется идея социально-педагогического взаимодействия: «родитель – воспитанник – педагог».

***Цель программы:***

Развитие творческих способностей ребенка, формирование личностных ориентиров на здоровый образ жизни посредством занятий хореографией.

***Задачи программы:***

***Образовательные:*** формирование устойчивого интереса к хореографическому искусству, исполнительской

грамотности, расширение кругозора.

**Развивающие:** развитие индивидуальных творческих способностей воспитанников, их физических данных, музыкальности, эмоциональности, артистичности.

**Воспитательные:** воспитание уважения к культуре своей страны и родного края, ответственности, аккуратности, эмпатии, чувства товарищества, целеустремленности.

### ***Ожидаемый результат:***

**Воспитанник должен знать:** терминологию и правильность исполнения экзерсиса классического и народно-сценического танцев, историю танца, разбираться в композиции танца, знать законы сцены.

**Воспитанник должен уметь:** исполнять движения экзерсиса классического и народно-сценического танцев, хореографические композиции на сцене, обращаться со сценическим костюмом и реквизитом, передать настроение и образ хореографического произведения, самостоятельно импровизировать на заданный музыкальный материал.

Программа рассчитана на детей 9-15 лет, имеющих средние хореографические данные и интересующихся искусством танца. Программа осуществляется во время групповых занятий (10-15 человек), но не исключает подгрупповые занятия (3-6 человек), а также индивидуальные занятия с одаренными детьми.

С учетом возрастных и психологических особенностей детей программа поделена на два этапа: I (1-3 годы обучения) и II (4-6 годы обучения). Постепенное (спиральное) продвижение к вершине способствует углублению знаний, оттачиванию навыков, расширению возможностей для проявления своей одаренности.

### ***Методы и приемы обучения:***

- от простого к сложному;
- от медленного к быстрому;

- показ – повтор – тренинг - мастерство;
- от игры к воплощению сценических образов;
- научился сам – научи товарища.

***Формы проведения занятий:***

- групповые (8-10 человек)
- мелкогрупповые (3-6 человек)
- индивидуальные

***Виды занятий:***

- занятие – игра;
- занятие – путешествие;
- занятие – тренинг;
- занятие – импровизация;
- занятие – лекция (по истории танца);
- видео – занятие.

***Формы подведения итогов:***

- открытое занятие (2 раза в год);
- отчетный концерт (1 раз в год);
- викторина (1-2 раза в год);
- интеллектуальная игра (1-2 раза в год).

В начале процесса обучения каждый ребенок проходит начальную диагностику, на которой выявляются физические данные воспитанника, уровень развития чувства ритма, музыкальность, готовность к образовательному процессу (см. приложения).

Для подведения итогов освоения программы используются авторские методики, которые позволяют в игровой или конкурсной форме проверить уровень знаний и умений воспитанников. К оцениванию достижений детей привлекаются их родители и воспитанники старшего возраста (см. приложения) .

***Схема возрастного и количественного распределения детей по группам, количество занятий в неделю и их продолжительность***

Год	Количество	Общее	Продолжит	Общее	Общее
-----	------------	-------	-----------	-------	-------

обучения	детей в группе	количество занятий в неделю	ельность занятия, час	количество часов в неделю	количество часов в год
1	8-10	2	2	4	144
2-4	8-10	2	2	4	144
5-6	5-8	2	2	4	144

1-3 годы обучения – это подготовительный этап, когда дети постигают основу танцевальной грамотности. Одним из результатов их танцевального развития является концертный номер, с которым дети вступают в ансамбль танца «Улыбка»

4-6 годы обучения – это период дальнейшего развития, постижения танцевальной азбуки, участия в концертах и собственные творческие работы воспитанников.

В программу входят разделы: ритмика, танцевальная азбука, партерная гимнастика, классический танец, народно-сценический танец, развивающие игры, включающие в себя развитие творчества воспитанников, композицию танца, концертную деятельность.

### ***Необходимые условия реализации программы.***

Занятия танцем должны проходить в просторном, светлом, проветриваемом помещении.

Станок должен соответствовать росту ребенка, находиться на уровне талии или чуть выше. Опора используется для поддержки тела в равновесии при разучивании различных упражнений. Опора устанавливается напротив зеркала. При занятиях зеркало поможет проверять правильность выполнения упражнений, стройность осанки, красоту позы. Оно отмечает и ошибки, и достижения.

На 1-3 годах обучения и для занятий классическим танцем обувь должна быть мягкой, удобной, не стеснять движений.

Для занятий народно-сценическим танцем необходима жесткая обувь на небольшом каблучке, плотно сидящая на ноге.

Форма для занятий должна быть удобной, не стеснять движений и не скрывать от педагога работу мышц воспитанников.

Одежда должна быть опрятной и красивой. Волосы аккуратно причесаны. Все это помогает привить ребенку элементарные санитарные навыки, учить личной гигиене. В области хореографического преподавания одно из центральных мест занимает музыка.

Музыкальное образование невозможно без верного помощника педагога - концертмейстера. Вместе с ним педагог подбирает музыкальный нотный материал для оформления занятия. Музыка помогает определить скорость движения и ритм упражнений, подсказывает характер движения. Занятия с музыкой более интересны. Бодрая танцевальная мелодия вызывает желание двигаться, создает хорошее настроение. Музыка делает занятия более полноценными и эмоциональными.

Музыкальный материал на занятиях должен соответствовать развитию детей, характеру исполняемых ими движений. Для занятий классическим танцем лучше использовать фортепьянную музыку или музыку классических балетов. Для занятий народно-сценическим танцем целесообразно использовать музыку различных народов в исполнении народных инструментов (баян, аккордеон). На занятиях современным танцем лучше использовать современную музыку (фонограммы).

В конце каждого года обучения проводится отчетное занятие по разделам образовательных программ и отчетный концерт, в котором принимают участие все дети, обучающиеся по данной программе.

### ***1 этап***

#### ***(1-3 год обучения)***

Младший школьный возраст - это самоценный период, на протяжении которого развиваются качества личности, позволяющие детям шагнуть за его пределы в подростковую жизнь. Характерная потребность ребят этого возраста - жажда узнать окружающий мир, получить новые впечатления.

Определяющее место в их жизнедеятельности принадлежит эмоциям. Представления о себе и окружающих людях строятся главным образом на основе оценки взрослого, авторитет которого еще достаточно высок. В этом возрасте ребенок еще не может расстаться со своей потребностью играть. Для детей пока личный интерес важнее коллективных поступков. В работе с детьми этого возраста целесообразно ставить задачи, приучающие жить в коллективе, строить свои взаимоотношения со сверстниками.

### *Цели и задачи*

#### *I этап*

#### *(1-3 год обучения)*

Год обучения	Цель	Задачи		
		обучающие	развивающие	воспитательные
1	познакомить детей с основными понятиями искусства танца, определить задатки каждого ученика к занятиям танцевальным искусством.	научить детей правильно красиво ходить, держать спину, разучить элементарные ритмические упражнения на развитие подвижности шеи, рук, коленного и голеностопного суставов;	развить начальные физические данные детей посредством занятий партерной гимнастикой, развить чувство ритма, музыкальность ребенка посредством участия в развивающих играх.	воспитать аккуратность, пунктуальность, вежливость, дисциплинированность, эмпатию и коммуникативность.
2	развить координацию движений, укрепить мускулатуру, дать понятие «коллективное творчество».	научить детей управлять движениями рук, ног, головы в разных направлениях и в различных темпах, соединяя с прыжками, разучивание новых более сложных движений, соединение их в небольшие комбинации, научить	продолжить развитие физических данных детей, их эмоциональности, выполнения творческих игровых заданий, критичность и самокритичность;	продолжить воспитание выносливости, вежливости, эмпатии, доброжелательного отношения к товарищам.



		ориентироваться в танцевальном зале, дать понятие «танцевального рисунка»		
3	создать первое танцевальное произведения, первый выход на сцену.	научить детей правильно держаться на сцене, ориентироваться в ее пространстве, научить держать рисунок танца, ровняться, обращаться с партнером по танцу и с реквизитом;	познакомить детей с устройством сцены, законами сцены, развить смелость перед выходом на зрителей, дальнейшее развитие техники исполнения простых танцевальных движений, выносливости, развитие самооценки и чувства коллективизма	воспитать чувство ответственности каждого ребенка за успех общего дела, бережное отношение к сценическому костюму и реквизиту, организованность во время репетиций и концертных выступлений.

Год Обучения	Предполагаемые результаты	
	Ребенок знает	Ребенок умеет
1	в класс надо приходить во время, в чистой аккуратной форме, с аккуратно причесанными волосами, заходя в класс, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончании занятия - прощаться с педагогом; знает свое место в классе на середине зала, различает характеры музыкальных произведений, темп, ритм,	красиво ходить по кругу на всей стопе, на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, исполнять бег, галоп, держать прямо спину, правильно руки на поясе, умеет под музыку делать упражнения головой, плечами, корпусом на середине зала, справляется с ритмическим рисунком «хлопушек» и «притопов», может исполнить элементарные танцевальные композиции «Петушок», «Дерево», «Олень» и другие танцевальные движения в паре («Парный танец»), справляется с упражнениями партерной гимнастики, помнит порядок этих упражнений, может создать под музыку образ, участвует в развивающих играх; ребенок стойко переносит физическую нагрузку, старается исполнять задания красиво и правильно, соперничает в коллективных заданиях;
2	порядок занятия, знаком с понятием «круг», «линия», «колонна» и легко перестраивается, различает «марш», «вальс», «польку».	правильно и четко исполняет выученные комбинации, устойчиво стоит на полупальцах на середине зала, прыгает под музыку, координирует движения рук и ног, умеет критично проанализировать свое исполнение и сделать замечания своему товарищу, приучен к коллективному творчеству, эмоционально

		правильно передает образные задания, ребенок справляется с нагрузками партерной гимнастики, исполняет «березку», «мостик», «коробочку», «тюльпан», «позу лотоса»;
3	различает «хоровод» и «пляску», знает позиции ног и рук, названия основных ходов и движений русского танца, порядок упражнений партерной гимнастики.	ребенок справляется с усложненными заданиями, в которые вводятся элементы русского танца, умеет равняться и держать интервалы, справляется с партерной гимнастикой, куда включены элементы классического экзерсиса, он соперничает своим товарищам и может помочь отстающим

*Учебно-тематический план*

*I этап*

*(1-3 год обучения)*

Год обучения	Раздел. Тема	Общее количество часов	Теория	Практика	Итого
1	Ритмика	30	5	25	144
	Танцевальная азбука	40	5	35	
	Партерная гимнастика	40	5	35	
	Развивающие игры	34	4	30	
2	Ритмика	20	6	14	144
	Танцевальная азбука	45	5	40	
	Партерная гимнастика	45	5	40	
	Развивающие игры	34	14	20	
3	Ритмика	15	5	10	144
	Танцевальная азбука	45	5	40	
	Партерная гимнастика	30	5	25	
	Развивающие игры	24	4	20	
	Танцевальный репертуар	30	5	20	

## *Содержание программы*

*Программный материал* содержит разделы: ритмика, танцевальная азбука, танцевальный репертуар, танцевальные игры, гимнастические упражнения лежа на полу (партерная гимнастика).

Раздел «Ритмика» (см. приложение) включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по прослушиванию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей.

Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитию чувства ритма.

Раздел «Танцевальная азбука» (см. приложение) содержит элементы классического, народного и бального танцев.

Упражнения этого раздела способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки, развить подвижность суставов. Задача педагога - правильная постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.

Раздел «Танцевальный репертуар» включает народные, балльные и детские танцы. Задача - развитие танцевальной выразительности.

Раздел «Гимнастика лежа на полу» (см. приложение) включает упражнения на развитие физических данных ребенка, укрепление мышечного аппарата, силы, выносливости. Детями легче понимаются понятия «прямой спины», «вытянутого носка», «выворотной позиции» в горизонтальном положении.

Раздел «Танцевальные игры» (см. приложение) включает игры, способствующие развитию пантомимики, выразительности поз, жестов, развивают фантазию детей, образное мышление, творческие способности.

На занятиях логически сочетаются все виды деятельности: ритмика, прослушивание и анализ музыки, упражнения на ориентировку в пространстве, развитие танцевальности и физических данных.

### ***Примерный план занятия 1-го-3-го годов обучения:***

1. Вход в класс, поклон. Организационный момент.
2. Шаги, бег и другие упражнения по кругу, перестроения в различные фигуры.
3. Перестроение в линии, разминка и упражнения на координацию движений («танцевальная азбука»).
4. Простейшие танцы в линиях и по кругу.
5. Гимнастика на полу.
6. Игры, этюды пантомимы.
7. Анализ занятия.
8. Поклон, выход из зала.

Дети младшего школьного возраста не перестали играть в игрушки и различные игры, поэтому многие моменты урока превращаются в игру. Например, перестроение в линии: гномики нашли свои домики; улицы, на которых стоят домики - прямые (линии и колонны прямые). Дети с легкостью понимают игру и становятся на свои места в линеечках. Проводится игра, чтобы дети запомнили свои места: день - гномики пошли гулять (все разбегаются), ночь - гномики вернулись домой (все на свои места). Для развития ориентировки в пространстве меняется место: дети переходят к другой стене и встают лицом к педагогу.

Для развития творческого мышления, способностей в программу включается много этюдов, имитирующих повадки животных, птиц, игрушек, а также игры, где дети сами должны придумать позу под музыку или изобразить что-то или кого-то, придумать и воспроизвести придуманное в движении.

Игровая форма нравится детям. Задача педагога: направлять поиски детской фантазии в нужное русло, отмечать удачные моменты внимания.

Для более полного контроля усвоением программы организуются просмотры детей группами: мальчики и девочки отдельно, по линиям или колоннам, по парам; по одному; устраиваются соревнования: кто лучше (какая группа, линия), кто «идеальная пара». Дух соревновательности стимулирует

старание детей. Ценно, когда дети сами оценивают работу своих товарищей, делают им замечания, ставят оценки. Это помогает увидеть ошибки со стороны и учит детей корректному отношению друг к другу. Вводится переходящий приз (значок или игрушка), который вручается на занятии «самому-самому» (внимательному, трудолюбивому, веселому и т.д.) и передается от одного ребенка другому. При выходе из класса используется то движение, которое было на занятии новым или трудным. Если ребенок выполнил движение без ошибки, он идет домой, с ошибкой - продолжает работу над его исполнением. Этот метод лучше использовать на 3-м году обучения, когда детям ясна цель многократных повторов одного и того же движения. Кроме того подобный финал занятий закрепляет в ребенке сознание, что каждое занятие должно проходить плодотворно и обогащать его .

## *II этап*

### *(4-6 годы обучения)*

В среднем и старшем школьном возрасте постоянно снижается интерес к игре и возрастает потребность самовыражения в совместной деятельности, завоевание авторитета своих товарищей. Сила и выносливость воспитанников год от года возрастает, что отражается и в физических и эмоциональных нагрузках, на усложнении предлагаемых знаний и форм их получения. Уделяется внимание самостоятельной поисково-образовательной деятельности воспитанников.

Программа 4-го - 6-го годов обучения содержит разделы обучения классическому, народно-сценическому танцам и раздел дальнейшего развития творческих способностей детей, переходящий в раздел «Композиция танца для детей».

Дальнейшее развитие творческих способностей предусматривает домашние задания для воспитанников, которые заключаются в придумывании танцевальных движений или в повторении движений, выученных в классе, в сочинении танцевальных этюдов, придумывании костюмов к танцу. На последующих занятиях организуются просмотры домашних сочинений с

обсуждением их достоинств. Лучшие варианты движений разучиваются и исполняются всеми учащимися на занятиях, включаются в танцевальные композиции.

### *Цели и задачи*

#### *II этап*

*(4-6 годы обучения):*

Год обучения	Цель	Задачи		
		обучающие	развивающие	воспитательные
4	познакомить детей с элементами классического и народно-сценического танцев, составляющих основу знаний данных предметов, развитие творческих способностей	разучивать позиции ног, рук, положения тела у станка, держась одной и двумя руками; разучивать основные элементы классического и народно-сценического танцев у станка и на середине зала: познакомить с искусством классического балета и ансамблями народного танца	развить выворотность тазобедренного суставов, вытянутости ног, чувства позы, устойчивости; развить творческие способности посредством сочинения детьми продолжения комбинации или движений рук к данным движениям ног; анализировать собственные сочинения и сочинения своих товарищей	воспитать терпение, усидчивость, эмпатию, взаимопомощь, уважение к национальной культуре своего народа.

5	продолжить освоение элементов классического и народно-сценического танцев, создание новых танцевальных номеров, знакомство с танцевальной культурой других народов, развитие творческого переоплощения	разучивание новых элементов классического и народно-сценического танцев у станка и на середине зала, разучивание движений танцев других национальностей, знакомство с культурой, бытом и костюмом народов, обучение детей основам актерского мастерства посредством переоплощения и передачи образа жестом, движением	развитие наблюдательности, памяти, внимания, понятия «амплитуда движения», выразительности в подаче образа, фантазии, способности мыслить хореографическим и образами	воспитание упорства в достижении цели, уважения к культуре других народов, чувства гордости и патриотизма, самостоятельности
6	профессиональный рост мастерства, создание новых танцевальных номеров, проведение занятий в младших группах	разучивание новых элементов повышенной сложности, трюков, вращений, изучение основ педагогического мастерства с последующим их применением в работе с младшими кружковцами	развитие физических данных, памяти, внимания, выразительности движений, развитие педагогических задатков, кругозора учеников	воспитание силы воли, чувства уважения к младшим кружковцам, ответственного выполнения задания, связанного с репетиционной работой, взаимопомощи, самосовершенствования, любознательности

***Примерный план занятия 4-6 годов обучения:***

1. Вход в зал, подготовка к занятию.
2. Разминка у станка и по кругу.
3. Экзерсис у станка.
4. Упражнения на середине зала.
5. Репетиционная и этюдная работа.
6. Выполнение творческих заданий.
7. Подведение итогов, завершение занятия.



Год обучения	Предполагаемые результаты	
	Ребенок знает	Ребенок умеет
4	ребенок знает позиции ног, рук, знает, что такое балет, балетный спектакль; побывал на выступлениях ансамблей народного танца,	исполняет основные элементы классического и народно-сценического танцев, правильно стоит у станка, держит «точку», исполняя вращения, правильно и четко исполняет простейшие дроби
5	знает названия движений, правильность исполнения, термины, может проанализировать исполнения движений.	ребенок исполняет у станка и на середине зала основные элементы классического и народно-сценического танцев, умело исполняет вращения, присядки, может по заданию учителя под музыку создать образ и передать его посредством движений, справляется с физической нагрузкой, самостоятельно может отрепетировать заданную комбинацию, уважительно относится к культуре других народов.
6	подросток знает порядок проведения занятия, владеет техникой исполняемых движений, интересуется информацией о хореографическом искусстве,	легко усваивает новый материал, может вести занятие в младшей группе, сопереживает товарищам, помогает в усвоении учебной программы отстающим, легко общается в коллективе, чистоплотен

**Учебно-тематический план**

**II этап**

**(4-6 годы обучения)**

Год обучения	Тема	Общее количество часов	Теория	Практика	Итого
4	Классический танец.	60	10	50	144
	Народно-сценический танец.	60	10	50	
	Партерная гимнастика.	10	4	6	
	Творческие задания.	14	4	10	

5	Классический танец.	40	10	30	144
	Народно-сценический танец.	40	10	30	
	Партерная гимнастика.	20	8	12	
	Репетиционная и постановочная работа.	30	10	20	
	Концертная деятельность	14	4	10	
6	Классический танец.	40	10	30	144
	Народный танец.	50	10	40	
	Партерная гимнастика	16	6	10	
	Репетиционная и постановочная работа.	24	4	20	
	Концертная деятельность	14	4	10	

## Содержание программы

### *Классический танец*

К обучению детей классическому танцу переходим на 3-4-ом году работы, т.к. к этому времени укрепляется мышечный аппарат детей, ими осваиваются основные танцевальные понятия (вытянутый носок, выворотность, вытянутость, апломб); возраст детей достигнет 9--10 лет, и они лучше смогут воспринимать терминологию на французском языке. Новые понятия и элементы классического танца вводятся в партерную гимнастику. Так детям проще усвоить правильное направление движения ног вперед, в сторону, назад, следить за положением спины и стопы, тазобедренного сустава. Когда дети встанут к станку, можно обращаться к тем ощущениям, которые они испытывали лежа на полу, для правильности исполнения движений. Изучение элементов классического танца идет от простого к сложному, от медленного темпа к более подвижному, от позиции «лицом к станку» к позиции держась одной рукой и к экзерсису на

середине зала. Но некоторые упражнения лучше усваиваются детьми без станка (прыжки, туры) и нет необходимости дублировать изучение этих движений.

Изучение элементов классического танца начинается с постановки корпуса у станка, с изучения позиций ног классического танца (I, II, III, V), позиций рук (I-й формы *port de bras*). Без усвоения детьми этих основ хореографии невозможно дальнейшее образование. Постановка корпуса и позиции ног исполняются, держась двумя руками за станок, повернувшись к нему лицом, *port de bras* на середине зала.

В заключение экзерсиса у станка учащиеся делают упражнения, позволяющие растянуть мышцы ног, развить гибкость позвоночника. Упражнения эти исполняются лицом к станку, держась двумя руками и представляют собой перегибы корпуса назад, в стороны, круговые наклоны, затем нога кладется на станок и исполняется *plié*, наклоны к ноге, повороты к ноге и от ноги, перегибы назад. Можно заменить это растяжкой на полу (шпагаты). Иногда есть смысл оставить ряд упражнений партерной гимнастики и исполнять их на 4-6 годах обучения между *Battement frappe*, сидя. Это вносит разнообразие в занятие, укрепляет мышцы и развивает гибкость тела. Обычно используется упражнение на развитие подвижности стопы, подъем ноги вверх, «ножницы», наклоны вперед («складочка»), «лягушка». Во время этого комплекса дети не думают о сложных французских названиях, работая, отдыхают. Заканчивается любой комплекс упражнений на полу трамплинными прыжками по 6-й позиции. После растяжки дети приступают к *relevé* по всем позициям лицом к станку. Это мобилизует мышцы и готовит стопу к исполнению *allegro*.

На 4-6 годах обучения по мере усвоения в *allegro* вводятся *pas tombee on tournant* на III *arabesque*, *pas de chat*, *pas emboite*, *pas de basque*. Эти прыжки сложны и требуют от исполнителя физической силы, координации движений. Можно их исполнять подряд с развивающей целью, можно в комбинации с другими прыжками классического танца.

С 6 года обучения в программу вводятся вращения; шене по диагонали с руками по II позиции, тур на одну ногу по диагонали, пируэты из V позиции. Во время исполнения вращений важная роль отводится рукам. Поэтому работу рук лучше отработать до начала изучения вращений. Это ускорит и облегчит освоение

техники поворота. Изучение вращений начинается с подготовительных упражнений, во время которых отрабатываются движения ног, рук и апломб. Затем чередуется подготовительное упражнение с самим вращением. После освоения упражнения можно подряд делать вращения.

С возрастом сложности разучиваемых комбинаций движений выявляются дети: с высоким и низким уровнем освоения движений. В данном случае работа осуществляется дифференцированно, в динамических парах, а также отводится время для индивидуальной работы с детьми.

Просмотр освоенного материала осуществляется малыми группами и индивидуально, что помогает проверить уровень владения элементами танца.

Участие детей в танцевальных номерах и демонстрация своих достижений зрителям обогащает их танцевальный опыт, развивает артистические способности, чувство ответственности, аккуратность в обращении с костюмами и реквизитом. Сложность исполняемых детьми номеров возрастает по мере их взросления, подготовленности и требует от детей выносливости, напряжения физических сил, эмоциональности.

## *Народно-сценический танец*

Обучение детей простейшим элементам русского и народно-сценического танца начинается с 3-го года обучения, вводя их в разминку на середине зала и по кругу. «Елочка», «Гармошка», неплохо усваиваются детьми.

Изучение упражнений у станка целесообразно тогда, когда учениками усвоены позиции ног, рук и элементы классического танца (*plie, battement tendu, jete, passee*). Со второго полугодия 4-го года обучения начинаются занятия у станка. Экзерсис народно-сценического танца позволяет развить подвижность суставов, во время исполнения упражнений мышцы получают иную, чем в классическом экзерсисе, нагрузку; к тому же, сочиненные в характерах танцев разных народов, комбинации позволяют ознакомиться с танцевальной культурой разных стран. Конечно, русский танец ближе русскому человеку, но не следует заикливаться лишь на русских движениях. Изучение упражнений следует постепенно, с увеличением сложности. Некоторые, трудно выполняемые движения, методически раскладываются по элементам и заучиваются постепенно. (маленькие броски, каблучное упражнение, упражнения с ненапряженной стопой и т.п.)

Некоторые упражнения (большие и малые развороты, круговращения ногой по полу, зигзаги, поднятие ноги на 90 градусов) даются учащимся старшего возраста; т.к. требуется для исполнения хорошая координация движений и сила ног. Терминология ведется на русском языке, за исключением тех колоритных национальных названий движений, аналогов которым нет в русском танце (гасма, тынок и т.д.)

Музыкальное сопровождение упражнений соответствует характеру упражнений и национальной принадлежности. Позиции рук, варианты их перемещения из позиции в позицию разучиваются на середине зала. Комбинации, где одновременно работают ноги, руки и голова, разучиваются поэтапно: отдельно движения ногами, отдельно перемещения рук и головы, а потом соединять вместе. Так детям более точно и быстро удастся выполнить задание.

На занятиях народно-сценическим танцем в на первые годы обучения используется русский поклон, а академический реверанс - в старших классах.

Приступая к изучению танцевальных движений какой-либо национальности, педагог дает короткую справку об этнографических особенностях данного народа, о культурных традициях, костюмах и музыке.

### ***Репетиционная и постановочная работа.***

Воспитанники оттачивают мастерство исполнения танцевальных движения, работают над чистотой рисунка танца, над эмоциональной передачей сценического образа. Создание новых хореографических номеров потребует от них терпения, трудолюбия и коллективизма.

### ***Мастерство актера***

Дети постигают актерское мастерство через участие в игровых тренингах, учатся пантомиме, развивают выразительность жестов и мимики.

### ***История танца***

Теоретические занятия в форме бесед о танце и балете, докладов, просмотров видеофильмов, концертов. Воспитанникам предоставляется возможность самостоятельно подготовить выступление по изучаемой теме и выступить перед аудиторией с сообщением. Занятия этого раздела носят информационно – познавательный характер, обогащают знания воспитанников информацией об искусстве хореографии, ее истории, выдающихся балетмейстерах и артистах.

### ***Творческая работа учащихся***

На определенном этапе обучения танцу у детей возникает потребность создания собственных танцевальных произведений на основе приобретенного опыта. Для воплощения в жизнь идей воспитанников учеников и обучения их постановке танца разработан раздел «Искусство балетмейстера для детей», который в форме конкурса юных балетмейстеров реализуется в хореографическом коллективе Дворца творчества дополнительно к программе обучения танцу.

Предварительно напоминает детям, что «танец передает мысли, чувства и переживания человека в своеобразной для каждого народа национальной форме» (Р. Захаров), а также в форме, присущей времени, затрагиваемой в танце темы.

Приступая к сочинению танца и его сценическому воплощению ребенок овладевает новой «профессией»-балетмейстер, которая требует от человека не только знаний танцевальных «па», но и овладение основными познаниями в области литературы, музыки, живописи, режиссуры; умения работать с исполнителями. Задача педагога помочь ребенку овладеть всеми этими знаниями, направить поиски детей в нужное русло, на постижение, а не отрыв от жизни, на обогащение содержания хореографического искусства, а не на сужение и выхолащивание из него мысли. Для этого поддерживаются положительные эмоции детей, создается благоприятный микроклимат в коллективе.

Создание танца - творческий процесс, требующий от балетмейстера проявления творческих способностей, таланта, фантазии, работоспособности. Р. Захаров писал: «... много дней, а иногда и ночей проводим мы наедине со своей музой Терпсихорой, пока не будет обретено самое лучшее решение танцевального произведения».

Работа с участниками конкурса начинается с разговора о строении танцевального произведения. Процесс сочинения танца состоит из 5 звеньев единой, неразрывной цепи. Каждое из этих звеньев самостоятельный и сложный творческий процесс, но все они находятся в органической связи друг с другом. Именно из этих звеньев состоит план работы «постановщиков» над сочинением конкурсного номера. По каждому пункту педагог дает консультации детям, организует дополнительные обсуждения, просмотры.

Главное не навязывать детям своего мнения, а указать на неудачные компоненты и подвинуть учеников к поиску более удачных решений.

1 звено - возникновение идеи-темы будущего номера, составление либретто (программы номера с изложением сюжета);

2 звено - подбор музыкального материала, его прослушивание, изучение;

3 звено - сочинение и подбор необходимых движений, комбинаций движений;

4 звено - разучивание с исполнителями танцевального текста номера;

5 звено - подбор костюмов, репетиции на сцене.

И как результат проделанной работы - конкурсный показ в зрительном зале.

Приступая с детьми к решению творческих вопросов, связанных с постановкой хореографического номера, необходимо познакомить учащихся не только с обязанностями балетмейстера, планом его работы, но и с основными законами построения хореографического произведения, главными элементами композиции танца, т.е. с искусством балетмейстера.

Главное отличие балетмейстера от режиссера - способность мыслить хореографическими образами. Но знать основы драматургии он тоже должен, т.к. предстоит выполнить в хореографии сюжет, развить пластическую линию танца, раскрыть характеры героев. Законы построения драматического произведения, выдвинутых К.С. Станиславским, распространяется и на танцевальный номер, в нем тоже можно выделить такие части, как:

1. Экспозиция - введение в действие, знакомство с героями, с жанром танца.

2. Завязка - начало действия на сцене: знакомство героев друг с другом, выявление их отношений друг к другу.

3. Развитие действия (ступени перед кульминацией) - определяется замыслом и содержанием хореографического произведения.

4. Кульминация - наивысшая точка развития драматургии хореографического произведения. Здесь достигается наивысший эмоциональный накал динамики развития сюжета, взаимоотношения героев.

5. Развязка - итог сочинения, который зритель должен осознать в процессе постижения всего происходящего на сцене. Она должна завершить мысль, внести полную ясность в развитие сюжета танца.

Все части хореографического произведения органично связаны друг с другом, каждая последующая вытекает из предыдущей, дополняет и развивает ее. Синтез всех компонентов позволяет автору создать драматургию, захватывающую зрителей.



В композицию танца также входят: музыка, текст (движение, позы, жестикуляция, мимика), рисунок (перемещение танцующих по сценической площадке), всевозможные ракурсы. Все это подчинено задаче выразить мысль и эмоциональное состояние героев в их сценическом поведении. Композиция составляется из ряда частей - танцевальных комбинаций.

Во время работы педагога с детьми - балетмейстерами над их творческими изысканиями, обращается внимание на соответствие образа героя и его танцевальной лексики, на грамотное построение сюжета и его логическое воплощение, на уравновешенность всех частей танца, на выбор костюмов, на музыкальные акценты и их проявление в танцевальном тексте. Педагог, как уже отмечалось, своими замечаниями создает атмосферу творческого поиска, помогает увидеть дальнейший путь творчества, не давая при этом никаких рекомендации. Этому способствует и процесс обсуждения, анализ хореографических произведений других балетмейстеров, собственный сценический опыт постановщиков танцев, их эрудиция, способность творчески мыслить.

Конкурс юных балетмейстеров проводится в 3 этапа:

I этап - сочинение собственного танца на произвольно избранную тему, самостоятельный выбор музыкального материала.

II этап - сочинение танца на заданную (педагогам) тему и музыку.

III этап - тему, музыку и сюжет предлагает педагог.

I этап дает ребенку большую свободу выбора, творческих поисков, выявление желательных тем.

II этап, ограничивая свободу выбора, заставляет двигать творческий поиск по намеченному темой пути, что затрудняет полет фантазии, но мобилизует творческий потенциал воспитанника.

III этап еще больше сужает рамки и заставляет работать фантазию только в заданном направлении и делать акцент на подборе именно таких танцевальных движений, которые точнее передают образ, настроение героев, развитие сюжетной линии.

Такое постепенное увеличение трудностей творческих поисков мобилизует знания, эрудицию и фантазию детей. Идея конкурса, а не просто подготовки

номера для концерта, является стимулом для детей, возможностью самоутвердиться, проявить свои способности постановщика танцев.

Для детей подросткового и старшего школьного возраста остается важным заслужить внимание своих сверстников, раскрыть свой потенциал, выделиться как личность. Учитывая этот факт, педагог умело делает замечания юным балетмейстерам, подкрепляя их авторитет.

Конечная цель программы - научить детей создавать танцевальные композиции, раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, направить его фантазию на темы, действительно ценные для общества и искусства, воспитать эстетический вкус у молодых людей.

### ***Итоговая аттестация***

Итоговая аттестация – это подведение итогов за год. Может проводиться в форме открытого занятия, зачета, викторины, отчётного концерта. Для проверки личностного роста воспитанников применяются специальные тесты, анкетирование. Уровень развития хореографических навыков определяет педагог и фиксирует в журнале личностного роста.

## *Литература для педагога:*

### *Классический танец.*

1. Базарова Н., Мэй В. Албука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
2. Базарова Н. Классический танец. – Л.: Искусство, 1984.
3. Балет. Иллюстрированная энциклопедия. – М.: «Конец века», 1995.
4. Блок Л. Классический танец: история и современность. – М.: Искусство, 1987.
5. Ваганова А. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1980.
6. Вихрева Н. Экзерсис на полу: для подготовки к занятиям классическим танцем. – М.: МК РФ, МГАХ, 2004.
7. Головкина С. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989.
8. Левин М. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра – спорт, 2001. – (Русская театральная школа).
9. Серебренников Н. Поддержка в дуэтом танце. – Л.: Искусство, 1985.
10. Чекетти Г. Полный учебник классического танца. \ Г. Чекетти; пер. с итал. Е. Лысовой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – (Малая библиотека искусств).

### *Народно – сценический танец.*

11. Абиров Д., Исмаилов А. Казахские народные танцы. – Алма-Ата, 1984.
12. Жиенкулова Ш. Тайна танца. – Алма-Ата, 1980.
13. Гусев Г. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка: Учебное пособие для вузов искусств и культуры. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
14. Гусев Г. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учебное пособие для студ. вузов культуры и искусств. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
15. Гусев Г. Методика преподавания народного танца. Этюды: учеб. пособие для студ. хореограф. фак. вузов культуры и искусств / Г.П. Гусев. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.

16. Искусство танца Фламенко. – М.: Искусство, 1984.
17. Манукян М. Страсть в ритме фламенко / Манукян. – Ростов н/Д : Феникс, 2009.
18. Самсон Л. Ритмы радости: традиции классических индийских танцев. – М., 1987.
19. Сюжетные и народные танцы. – М.: Сов. Россия, 1977. – (В помощь художественной самодеятельности).
20. Танцы разных народов. – М.: Мол. гвардия, 1955.
21. Ткаченко Т. Народные танец. – М.: Искусство, 1964.
22. Федорова Л. Африканский танец: обычаи, ритуалы, традиции. – М.: Наука, 1986.

### *Русский танец, фольклор.*

23. Веретенников И. Южнорусские карагоды. – Белгород, 1993.
24. Власенко Г. Танцы народов Поволжья. – Самара, 1992.
25. Заикин Н. Фольклор и его сценическая обработка. – М., 1991.
26. Захаров Р. Радуга русского танца. – М.: «Сов. Россия», 1986. – ( В помощь художественной самодеятельности).
27. Климов А. Русский народный танец. Выпуск 1. Север России. Учебное пособие. – М.: МГУКИ, 1996.
28. Климов А. Основы русского народного танца. – М.: МГИК, 1994.
29. Мурашко М. Формы русского танца. Книга 1. Пляска. – М.: ИД «Один из лучших», 2006.
30. Надеждина Н. Русские танцы. – М., 1951. – (Художественная самодеятельность).
31. Русские танцы для молодежных коллективов. Сборник. – М., 1993.
32. Танцевальная культура Костромского края. – Ярославль, 1990.
33. Традиционные народные танцы и игры. Литературно-музыкальный альманах. – М., 2005. – ( Молодежная эстрада).
34. Устинова Т. Избранные русские народные танцы. – М.: Искусство, 1996.
35. Устинова Т. Русский народный танец. – М.: Искусство, 1976. – (Самодеятельный театр).
36. Устинова Т. Фольклорные танцы Тверской земли. – Тверь, 2002.

### ***Современный танец (Джаз – модерн).***

37. Бежар М. Мгновения в жизни другого. – М.: В/о Союзтеатр, 1989.
38. Бежар М. Мгновенья в жизни другого (книга 1). Чьей жизни (книга 2): мемуары. – М.: Русская творческая палата, 1998.
39. Зуев Е. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1993.
40. Назаров В. Биомеханическая стимуляция: явь и надежды. – Мн.: Полымя, 1986.
41. Никитин В. Модерн – джаз танец: продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – (Я вхожу в мир искусств).
42. Никитин В. Стрейчинг в профессиональном обучении современному танцу: Методическое пособие. – М.: Изд – во «ГИТИС», 2005.
43. Никитин В. Композиция урока и методика преподавания модерн – джаз танца. – М.: Один из лучших, 2006.
44. Чурко Ю. Линия, уходящая в бесконечность. – Минск: Полымя, 1999.

### ***Бальные и массовые танцы.***

45. Бальные танцы. – М.: Советская Россия, 1986. – (В помощь художественной самодеятельности).
46. Боттомер П. Учимся танцевать/ пер. с англ. К. Молькова. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.
47. Васильева – Рождественская М. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 1987.
48. Воронина И. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 1980.
49. Гусев С., Гусева Ю. Танцы и игры «Артека»: 50 детских массовых танцев и 100 подвижных игр. – М., 2003.
50. Давайте танцевать!: Литературно – музыкальный альманах. – М.: Мол. гвардия, 2004. – (Молодежная эстрада).
51. Ивановский Н. Бальный танец XVI-XIX веков. – Калининград: Янтарный сказ, 2004.
52. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев. Выпуск 1. – М.: Сов. композитор, 1976.

### ***Детские и сюжетные танцы.***

53. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис – пресс, 1999. – (Внимание: дети!).
54. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. – Киев: Музична Україна, 1985.
55. Верховинец В. Весняночка: игры и песни для детей дошкольного и мл. школьного возраста. – Киев: Музична Україна, 1989.
56. Константиновский В. Учить прекрасному. – М.: Мол. гвардия, 1973.
57. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
58. Ивашковский А. Хореокоррекция: теоретические и практические основы: Научное издание. – Калуга: КГПУ им. К.Э. Циолковского, 2006.
59. Козлов В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – (Воспитание и доп. образование детей).
60. Пуртова Т., Беликова А., Кветная О. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
61. Сюжетные танцы. – М.: Сов. Россия, 1983. – (В помощь художественной самодеятельности).
62. Ткаченко А. Детский танец. – М.: ВЦСПС, 1962.

### *Искусство балетмейстера.*

63. Богданов Г. Работа над танцевальной речью. Учебно-методическое пособие. – М.: МГУКИ, 2004.
64. Захаров Р. Искусство балетмейстера. – М.: Искусство, 1954.
65. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1983.
66. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика: учеб. пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006. – (Библиотека Гуманитарного университета; Вып.28).
67. Пичуричкин С. Имидж творческого коллектива. – М.: Один из лучших, 2005.
68. Смирнов И. Искусство балетмейстера. – М.: Просвещение, 1986.

### *Психология и педагогика.*

- 69.Акимова М., Козлова в. Индивидуальность учащегося и индивидуальный подход. - М.: Знание, 1992.
- 70.Башаева Т. Развитие восприятия у детей: форма, цвет, звук. – Ярославль: «Академия развития», 1997.
- 71.Клюев М., Касаткина Ю. Учим детей общению. – Ярославль: «Академия развития», 1996.
- 72.Ражников В. Резервы музыкальной педагогики. – М.: Знание, 1980.
- 73.Сердце отдаю детям. Сборник авторских программ педагогов – победителей областного конкурса. – Тамбов: УОНТО, ТОДТДМ, 2001.
- 74.Симановский А. Развитие творческого мышления у детей. – Ярославль: «Академия развития», 1997.
- 75.Субботина Л. Развитие воображения у детей. – Ярославль: «Академия развития», 1996.
- 76.Шевцов Е. Эстетическое воспитание: пути и проблемы. – М.: Знание, 1988.

#### *Литература для детей:*

1. Балет. Уроки: Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе / Пер. с англ. С. Ю. Бардиной. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство астрель», 2003.
2. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Дет. лит., 1986.
3. Дорога к танцу. – М.: Планета, 1989.
4. Дубкова С. Жар-птица. Балетные сказки и легенды. – М., ООО «Белый город», 2009.
5. Жданов Л. Вступление в балет: фотоальбом. – М.: Планета, 1986.
6. Жданов Л. Школа большого балета. – М.: Планета, 1974.
7. Захаров Р. Слово о танце. – М.: Мол. гвардия, 1979.
8. Идом Х., Кэтрэк Н. Хочу танцевать. – М.: Махаон, 1998. – (Пусть меня научат).
9. Карп П. Младшая муза. – М.: Дет. лит., 1986.
- 10.Касл К. Балет. Детская энциклопедия. / К.Касл; Пер. с англ. Е. Мамонтовой. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001.

11. Медова М.-Л. Классический танец: Пер. с фр./ М.-Л. Медова. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – (Уроки спорта).
12. Моисеев И. Я вспоминаю... – М.: «Согласие», 1998.
13. Пасютинская В. Волшебный мир танца: книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1985.
14. Смит Л. Танцы. Начальный курс /Л. Смит; Пер. с англ. Е. Опрышко. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001.
15. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985.
16. Яковлева Ю. Азбука балета. – М.: Новое литературное обозрение, 2006.





Приложение № 5

Классический танец

Порядок изучения упражнений у станка и на середине зала

Название движений	4-й год	5-й год	6-й год	7-й год	8-й год	9-й год	10-й год
1. Plie	demi plie по I, II, V поз. Лицом к станку	комбинация demi plie' с releve'	grand plie' по I, II, V поз. лицом к станку; demi и grand plie одной рукой.	demi и grand plie' по I, II, V поз. держась одной рукой, + работа свободной рукой.	Комбинация demi и grand plie в сочетании с releve', III формой port de bras	demi и grand plie по IV поз., дегаже по II и IV поз.	комбинация с battement soutenu par terre
2. Battement tendu	battement tendu по I поз. в сторону лицом к станку на 2 такта и на такт, комбинация с plie и releve	bat. tendu по I поз. крестом лицом к станку; комбинация с нажатием пяткой в сторону pass	pass par terre; bat. tendu крестом по V поз., комбинация с plie' и releve	bat. tendu крестом по V поз. одной рукой, комбинация с plie', releve, нажимом пяткой, pass par terre	+ bat. tendu в позах croisee', effacee', ecartee' у станка, увеличение количества повторов; + в сторону по !	+ комбинация с рукой, с поворотами futee', soutenu, bat. tendu по !, из-за такта	+ увеличение нагрузки, комбинация со всеми ранее изученными элементами
3. Battement tendu jete	battement tendu jete' в сторону лицом к станку с остановкой ноги в пол при возвращении в I поз.	+ battement tendu jete' крестом держась за станок двумя руками по I поз.	+ battement tendu jete' крестом по V поз. лицом к станку, комбинация с plie и releve	+ battement tendu jete крестом по V поз. одной рукой bal-ansuare, rice' (укол)	+ комбинация battement tendu jete с rice' без остановки ноги на полу; jete с plie	+ jete из-за такта по !, по ! в сторону, двойной укол	+ jete' с поворотом futee; jete в позах
4. Rond de jambe par terre		четверть круга по полу en dehors и en dedans	круг по полу с остановкой в каждой точке	круг по полу с одной рукой с остановками спереди и сзади в медленном темпе	+ круг по полу с plie', + 3 формы part de bras, круг по воздуху на 45°; rond de jambe en l'air	+ круг по воздуху 90°, + V и VI формы port de bras; rond de jambe en l'air одной рукой	+ grand rond de jambe jete'; rond en l'air

					лицом к станку		
5. Battement fondu	Положение ноги sur le sou-de-pied спереди и сзади лицом к станку	Battement fondu в сторону лицом к станку	Battement fondu крестом держась двумя руками за станок	Battement fondu крестом одной рукой, +demi plie`, +releve`	+ комбинация с рукой, двойной battement fondu, +battement fondu на 45°	+battement fondu на полупальцах; tombe`, battement fondu в позах; + tombe rond по воздуху	+battement fondu с поворотом futee`; + fondu на 90°; +demi grand по воздуху
6. Battement frappe`		положение ноги sur в sou-de-pied обхватное; battement frappe` в сторону лицом к станку	Battement frappe` крестом лицом к станку	Battement frappe` крестом одной рукой; +passe par terre	+ двойной battement frappe`; +battement frappe` на воздух	+ battement frappe` на полупальцах с подъемом и спуском, + battement frappe` по ! из-за такта; + petit battement лицом к станку	+ battement frappe` с разворотом + petit batement одной рукой, +battement batu.
7. Adajio		releve land в сторону из I позиции лицом к станку	releve land крестом по I позиции держась двумя руками за станок	releve land крестом по V позиции одной рукой, battement developpe` крестом	+ battement coutenu на 90°; + комбинация с grand plie, с passe, с attitude вперед, + работа рук	+ battement developpe`tombe, +grand rond, +attitude назад, port de bras	+battement developpe` в позах, + с перегибами корпуса, + повороты.
8. Grand battement jete`		Grand battement jete` в сторону из I позиции с остановкой носком в пол при возвращении ноги в позицию	Grand battement jete` крестом по I позиции лицом к станку	Grand battement jete` крестом по V позиции, + комбинация с releve`.	Grand battement jete` pointe`; +сквозной бросок	+ комбинация с прыжком (sotte, changement de pieds), +бросок от колена в сторону	+sissonne fermee`, + броски от колена вперед и назад.
<b>Название движений</b>	<b>4-й год</b>	<b>5-й год</b>	<b>6-й год</b>	<b>7-й год</b>	<b>8-й год</b>	<b>9-й год</b>	<b>10-й год</b>
Allegro							

(прыжки)							
1. Saute`	Saute` по I и II поз., руки в подготовительном положении на 2 такта	+ Saute` по V поз. на 2 такта	+ Saute` по I, II, V поз. на 1 такт, переход из поз. в поз. через bat.tendu + pas assemble` на 1 такт в сторону	+ Saute` на каждую !, переход из поз. в поз. прыжком	+ упражнения руками, +trapelement по V поз.	+ увеличенные нагрузки	+ повороты
2. Pas assemble`		Pas assemble` на 2 такта в сторону	+ Pas assemble` на 1 такт в сторону	+ Pas assemble` по !	+ комбинация с saute`, + par glissade` в сторону, +double assemble	+ par assemble` вперед	+ комбинация assemble` вперед, в сторону, saute
3. Pas echappe` на II позиции		Pas echappe` на II поз. на 4 такта	Pas echappe` на II поз. на 2 такта	Pas echappe` на II поз. на 1 такт с руками	+ Pas echappe` на IV поз. в ераulement	+ комбинация с saute`	+ комбинация с разворотами
4. Changement de pieds			Changement de pieds на 2 такта	Changement de pieds на 1 такт, + маленький прыжок по !	+ итальянский вариант changement de pieds	+ комбинация с ераulement	+ комбинация с другими прыжками
5. Pas jete`			Pas jete` в сторону на 2 такта	Pas jete` в сторону на 1 такт	Pas jete` по ! с руками	+ комбинация с pas de bourree + temps leve` на одной ноге	+ комбинация с pas glissade и другими прыжками
6. Sissonne simple				Sissonne simple на 2 такта вперед	+ Sissonne simple назад на 2 такта	+ комбинация с pas jeto` и pas assemble`	+ с другими прыжками
7. Sissone fermee`			Sissone fermee` на III arabesque на 4 такта 3/4	Sissone fermee` на III arabesque на 2 такта 3/4	+ Sissone fermee` на I и III arabesque на 1 такт 3/4, + sissone fermee в сторону	+ Sissone fermee` с продвижением назад, комбинация с другими	+ Sissone fermee` в ераulement, + комбинация с другими прыжками

						прыжками	
8. Pas glissade				Pas glissade в сторону	+ Pas glissade вперед	+ прыжок используется как связующий в комбинации с другими прыжками	+ прыжок используется как связующий в комбинации с другими прыжками
9. Pas chasse`				Pas chasse` на 2 такта вперед	Pas chasse` на 1 такт вперед и в сторону руками (первая форма part de bras)	+ используется как связка в комбинациях с другими прыжками	+ используется как связка в комбинациях с другими прыжками
10. Part de bras	I форма	I форма	+II форма	+III и IV формы	I-IV формы	+V форма	+VI форма
11. Temps lie`			Temps lie` par terre` вперед	+ Temps lie` par terre` назад	+ Temps lie` на 90° вперед	+ Temps lie` на 90° назад	
12. Pas de bourree`		Pas de bourree` у станка лицом с переменной ног	Pas de bourree` на середине зала	+ использование pas de bourree` в упражнениях у станка, на середине зала и в прыжковых	+ использование pas de bourree` в упражнениях у станка, на середине зала и в прыжковых	+ использование pas de bourree` в упражнениях у станка, на середине зала и в прыжковых	+ использование pas de bourree` в упражнениях у станка, на середине зала и в прыжковых
13. Releve	по 6 поз., по I и II поз. на 4 такта лицом к станку	по I-V поз. на 4 и 2 такта лицом к станку	по I-V поз. на 1 такт	+ использование releve в комбинациях с другими упражнениями у станка и на середине зала	+ использование releve в комбинациях с другими упражнениями у станка и на середине зала	+ использование releve в комбинациях с другими упражнениями у станка и на середине зала	+ использование releve в комбинациях с другими упражнениями у станка и на середине зала

Народно-сценический танец порядок изучения упражнений у станка

Название движений	4-й год	5-й год	6-й год	7-й год	8-й год	9-й год	10-й год
1. Маленькое и большое приседание	маленькое приседание по 6 и 1 позициям к станку	малая форма приседания по всем позициям одной рукой за станок	+ большая форма приседания	Комбинация приседаний в характере русского, эстонского и других танцев	Комбинация приседаний в характере русского, эстонского и других танцев	Комбинация приседаний в характере испанского, восточного и других танцев	Комбинация приседаний в характере испанского, восточного и других танцев
2. Упражнение на развитие подвижности стопы	по 6 позиции вперед на середине зала с рlie + по 1 позиции лицом к станку в сторону.	+ по 1 позиция лицом к станку с рlie, + по 1 позиции крестом лицом к станку.	Одной рукой по V позиции крестом с рlie.	+ работает свободная рука, + перевод через gond на каблук с рlie.	+ многократный перевод с носка на каблук, + работа опорной пятки.	комбинация в характерах русского, немецкого, татарского и других танцев.	комбинация в характерах русского, немецкого, татарского и других
3. Маленькие броски	по 6 позиции вперед на середине зала + по 1 позиции в сторону лицом к станку	+ отдельно подготовка по V позиции лицом к станку работы опорной пятки на рlie.	+ броски крестом одной рукой, комбинация в характере итальянского танца	+ комбинация в характере венгерского танца	малые броски крестом с работой опорной пятки, + комбинация белорусских хар-ре.	+ укол носком рабочей ноги, сквозные броски комбинация в характере грузинского и других танцев.	+ укол носком рабочей ноги, сквозные броски комбинация в характере грузинского и других танцев.
4. Каблучное	подготовка: лицом к станку, V позиция, работа пяток	+ подготовка к малой форме каблучной работе ноги в сторону	+ подготовка к малой форме крестом; подготовка к большой форме крестом в медленном	+ малая форма каблучного крестом, + удары, большая форма подготовки (2 такт 4/4), +	комбинация малой формы в характере русского танца; + большая форма крестом, + с руками	комбинация в характере татарского, венгерского, белорусского, испанского танцев	комбинация в характере татарского, венгерского, белорусского, испанского танцев

			темпе (4 такта 4/4)	большая форма по 6 позиции («Юрочка»)			
5. Упражнения ненапряженной стопой	моталочка по 6 позиции	+ моталочка с притопом, ударами	+ моталочка с молоточками	+ моталочка из V позиции стороны переборами, руками	+ флик-фляк по V позиции с крестом, комбинация флик-фляк в характере цыганского танца	+ комбинация в характере русского, ирландского, цыганского танцев	+ комбинация в характере русского, ирландского, цыганского танцев
6. Подготовка к веревочке и веревочка	на середине зала подготовка	+ одинарная веревочка из-за такта	+ двойная веревочка из-за такта, веревочка с переступанием	+ комбинация веревочки; + украинская веревочка, комбинация подготовки к веревочке у станка с полупальцами и прыжками	+ комбинация подготовки к веревочке у станка с разворотом	Комбинация подготовки к веревочке в характере русского, итальянского, украинского танцев	
7. Поднимание ноги на 90 градусов	releve land лицом к станку по I позиции в сторону	+ releve land сокращенной стопой лицом к станку в сторону и крестом	+ developpee и releve land крестом по V позиции одной рукой	комбинация в характере русского, восточного танцев с plie, releve, перегибами корпуса	+ batlement soutenu на 90 градусов крестом одной рукой	комбинации в характере русского, венгерского, восточного, цыганского танцев	комбинации в характере русского, венгерского, восточного, цыганского танцев
8. Дробные выстукивания	одинарные удары, удары с перескоком, шаг-удар в сторону	+ удары подушечкой стопы, молоточные удары	+ двойные удары, переступанием, «горох», простые	+ дробы с поворотами, комбинации в характере русского и	комбинации сложного рисунка и синкопированн	комбинация в характере русского, мексиканского, молдавского,	комбинация в характере русского, мексиканского, молдавского,

		одинарные и двойные	комбинации в характере русского танца	белорусского танцев	ой ритм	испанского танцев	испанского танцев
9. Большие броски	лицом к станку из 1 позиции в сторону	двумя руками за станок крестом из 1 позиции	+ опускание ноги на пол на каблук	одной рукой крестом по V позиции со спуском ноги на каблук, + тамбе в V позиции и ударами сзади.	+ сквозной бросок, + комбинация в характере украинского танца	комбинации в характере белорусского, молдавского танцев	комбинации в характере белорусского, молдавского танцев
10. Вращения	упражнения на середине зала для головы (научиться держать точку), + поворот подскоками по диагонали	+ поворот: шаг-перескок; + на месте на полупальцах на двух ногах; + прыжки с прямыми ногами	+ подскоками по кругу; бег ноги назад по диагонали, + поворот с молоточками; + прыжком с поджатыми назад ногами	+ на месте повороты дробью; + бегом по кругу	+ на месте обертас и другие комбинации движений с вращением	+ вращения кабриолями (украинский характер), + сложные комбинации вращений (турпике на носок, на пятку, дробь и т.д.) в характере русского, белорусского и других танцев.	+ вращения кабриолями (украинский характер), + сложные комбинации вращений (турпике на носок, на пятку, дробь и т.д.)
11. Танцевальные этюды и танцы	«Чешская полька», «Гусачок», «Латышский танец»	«Барыня», «Белорусский танец»	«Тарантелла», «Русская пляска»	«Арагонская пота», «Молдавский танец»	«Кудерушки», «Германский танец»	«Мексиканский танец», «Украинский танец»	«Русский танец», «Испанский танец», «Цыганский танец»





РИТМИКА (17 часов)

1-й год обучения:

а) Характер музыкального произведения	веселый, спокойный, энергичный, торжественный	2 ч.
б) Знакомство с выразительным значением темпа музыки	очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро. Хлопки в темпе музыки.	3 ч.
в) Разнообразные динамические оттенки	тихо, очень тихо, очень громко. Притопы и хлопки.	2 ч.
г) Понятие легато (связно) и стаккато (отрывисто)	плавные и резкие движения головой, руками, ногами. «Дерево»	2 ч.
д) Строение музыкального произведения: вступление, музык. фразы, заключение.		3 ч.
е) Маршевая музыка, особенности танцевальных жанров: вальс, полька, галоп. Слушание и анализ музыки.	Игра «Художники», «Иголочка и ниточка» под различный муз. Материал со сменой движений в зависимости от характера музыки.	5 ч.

2-й год обучения:

Закрепление понятия и навыки, полученные на 1-ом году обучения. Продолжается работа над темой: характер, темп, динамические оттенки в музыке и передача их в движении. Кроме этого в раздел включаются понятия:

- а) затакт;
- б) расширяются представления об особенностях марша, вальса, польки, галопа.

3-й год обучения:

Повторение пройденного материала на новом музыкальном материале. Знакомство с размерами, триолями, синкопами. Расширение представлений о танцевальных жанрах: гопак, тарантелла, хоровод.

## Народно-сценический танец

### 1-год обучения

Раздел программы преследует цель обучения элементам народного танца у станка и на середине, подготовку исполнителей народных танцев, знакомство детей с хореографической культурой разных народов, что непосредственно связано с этнографическими особенностями, обрядами, фольклором разных стран, расширение кругозора участников коллектива.

Обязательным для проведения занятий народно-сценическим танцем являются:

а) форма учеников, включающая в себя помимо купальника гимнастического у девочек и майки и шорт (или трико) - у мальчиков, жесткую обувь на каблуке (туфли, сапоги), юбку у девочек;

б) музыкальный материал для оформления упражнений у станка и на середине зала должен соответствовать характеру движения, его национальной принадлежности;

в) необходимо требовать максимально четкого воспроизведения манеры исполнения движений разных национальностей.

Рекомендуется начинать занятия н.-с. танца на 4-м году обучения, когда дети усвоили основные понятия классического танца, позиции ног и рук.

Можно вводить некоторые элементы народной хореографии и в более раннее время на середине зала в качестве ознакомления, развития музыкальности, танцевальности. На 4-ом году н.-с. танец выделяется в отдельную дисциплину и требует серьезного подхода как руководителя объединения, так и его воспитанников.

Примечание: В разделе программы далее считается 1-й год обучения н.-с. танцу, а не 1-й год занятий вообще.

I год (IV год)

Упражнения у станка.

1. Подъем на полупальцы:

- а) подъем на полупальцы и спуск,
- б) подъем на полупальцы из полуприседания и спуск,
- в) поочередный подъем ног на полупальцы.

Муз. Размер: 2/4.

Русский характер.

Упр. выполняется лицом к станку.

2. Полуприседания и приседания.

Упр. выполняется держась одной рукой за станок.

Подготовка: свободная рука поднимается вдоль корпуса и кладется ладонью на талию, локоть направлен в сторону.

Позднее, когда дети усвоят позиции рук в н.-с. танце, подготовка выполняется на 4 такта:

1т - рука поднимается в I поз.,

2т - рука отрывается во II поз.,

3т - рука закрывается в I поз.,

4т - закрывается на пояс.

Начинать следует с полуприседаний, позже приступить и к полным приседаниям. Лучше начать с классических позиций I, II и V, т.к. привычнее и удобнее удержать ровным корпус и внимание детей фиксируется на новом для них положении руки, что немаловажно.

Муз. размер 4/4.

Характер можно взять любой, но для начала лучше русский. Сочинить простую комбинацию из уже знакомых детям элементов: гармошки, ковырялочки, шагов, притопов.

Например: I поз.

1т - «гармошка» от станка,

2т - «гармошка» к станку,

3-4т - полуприседание по I поз.,

5т - ковырялочка п. ногой в сторону:

раз - носок (колени вместе)

три - каблук

6т - раз - перевести ногу на носок выворотню

три - поставить ногу во II поз.;

7-8т - полуприседание по II поз.;

9т - раз - перенести тяжесть корпуса на п. ногу, присесть, л.н. на каблуке,

три - перенести аналогично тяжесть корпуса на л. ногу;

10т - раз - сидя на л. ноге, п.н. поднять, согнуть в колене и привести стопу к л. колену;

три - с ударом поставить п. ногу в V поз.;

11-12т - полуприседание по V поз.;

13т - выполнить удар как в 10т;

14т - раз - как «раз» в 10т;

три - перенести п. ногу назад и поставить с ударом в V поз. сзади;

15-16т - полуприседание.

Усложнив комбинацию, можно впоследствии добавить полное приседание.

3. Упражнение на развитие подвижности стопы.

Развивает подвижность в голеностопном суставе, укрепляют ахиллесово сухожилие, икроножную мышцу и мышцы стопы.

Муз. размер: 2/4.

Начинать разучивать лицом к станку по I поз.

1т - нога открывается в сторону приемом *battement tendu* и ставить на носок;

2т - сокращается стопа и переводится на каблук, каблук стремится попасть в ту точку, где был носок. Следить за тем, чтобы тяжесть корпуса осталась на опорной ноге, чтобы не переносились бедра;

3т - перевод носки на носок;

4т - возвращение ноги в I поз.

Повторить 4 раза каждой ногой.

После усвоения движения увеличить темп. Позднее выучить многократные переводы ноги с носка на пятку.

Можно дать простую комбинацию одной рукой для развития танцевальности в характере белорусского танца, соединив упражнение на развитие подвижности стопы вперед по 6 позиции с прыжками и другими простыми движениями.

#### 4. Маленькие броски.

Развивают мышцы голени, опорной ноги, способствуют развитию движения в коленном суставе работающей ноги, повышают способность четко выполнять мелкие и сильные движения.

Муз. размер: 2/4.

Лицом к станку выучить подготовку к маленьким броскам.

V поз.

1т - раз - резко поднять пятку п. ноги от пола, носок на полу;

2т - раз - опустить резко пятку п. ноги на пол, а левую так же резко поднять.

Повторить 8 раз каждой ногой.

После усвоения движения прибавить темп. После усвоения в быстром темпе выучить подготовку на plie.

Одной рукой держась за станок выучить маленькие броски (bat. tendu jete') крестом по I поз. Можно включить броски в комбинацию в характере итальянского танца «Тарантелла». В конце года соединить подготовку с мал. бросками лицом к станку в сторону без приседания, можно чередовать:

1т - подготовка,

2т - бросок.

#### 5. Упражнение с ненапряженной стопой.

Во время исполнения мышцы стопы и голеностопного сустава должны быть расслаблены. Нога от колена проводится «от себя» и «к себе» задевая подушечкой стопы на полу. Упр. подготавливает учащихся к чечеточным движениям, приучают то сокращать, то расслаблять мышцы в голеностопном суставе.

Подробно начать изучение по 6 поз., стоя одной рукой у станка.

Музыкальный размер: 2/4.

1т - раз - мазок «от себя» п. ногой,

два - мазок «к себе»;

2т - раз - наступить на п. ногу,

два - наступить на л. Ногу.

Можно соединить с прыжком.

Например: муз. размер: 3/4

1т - мазки «от себя» и «к себе»,

2т - раз - прыжок на опорной ноге,

три - пауза.

Повторить 3 раза.

4т - переступания на каждую четверть и начать потом с другой ноги.

#### 6. Каблучное упражнение.

Вводит в работу пятку опорной ноги, выполняется на легком полуприседании без выпрямления до конца движения. Развивает мышцы голени, укрепляет ахиллесово сухожилие.

Муз. размер: 2/4.

Рекомендуется начать изучение с положения рабочей ноги у щиколотки с сокращенной стопой.

Для этого встать лицом к станку в V поз. и на вступление привести рабочую ногу в положение на щиколотки впереди и фиксировать некоторое время. Затем все повторить назад и с другой ноги.

После усвоения положения ноги на щиколотке разучить вывод ноги в сторону на каблук и приведение обратно. Раскрытие и приведение резкое четкое.

К концу года можно сделать раскрытия крестом держась одной рукой, добавить удар по V поз. лицом к станку, т.е.

раз - п.н. в положении на щиколотке,

два - п.н. резко в сторону,

раз - п.н. привести в положение на щиколотке,

два - закрыть в V поз. с ударом.

Можно менять V позицию, закрывая рабочую ногу то вперед, то назад.

7. Подготовка к «веревочке».

Вводятся в работу коленный и голеностопный суставы, подготавливают учащихся к выполнению движения «веревочка».

Муз. размер: 2/4, 4/4.

Для начала лицом к станку и по всем правилам исполнения *develope'* переводить ногу согнутую в колене спереди назад и обратно. Следить, чтобы нога носком скользила по ноге, стопа вытянута, колено в сторону направлено.

Например:

2/4 и 4/4

1-2т - 1т - подъем ноги вверх спереди,

3-4т - 2т - опускание ноги в V поз. сзади.

После усвоения движения прибавить темп. Можно чередовать: 2 движения в медленной раскладке, 4 движения в 2 раза быстрее.

Можно соединить в комбинацию с подъемом на полупальцы в V поз.

Например:

1т - подготовка к веревочке,

2т - подъем на полупальцы и спуск.

8. «Дробные выстукивания».

Выполняются всей стопой или пяткой, или подушечкой стопы на слегка присогнутых коленях. Развивает силу ударов, четкость и ритмическую точность движений.



Муз. размер: 2/4.

Наиболее простые дроби:

а) одинарные удары всей стопой одной ногой и попеременно на различный ритм: по четвертям, по восьмым долям;

б) двойные удары без прыжка;

в) тройной притоп с паузой, когда нога остается наверху;

г) приставные шаги с ударами в сторону, вперед-назад.

В комбинации можно использовать разные варианты этих дробей в сочетании с шагами.

Учить, держась за станок одной рукой, или вовсе повернувшись лицом в зал, руки закрыв на пояс.

9. «Перегибы корпуса».

Развивают гибкость позвоночника, укрепляют мышцы спины.

Муз. размер: 4/4, 3/4.

Лицом к станку, ноги в I поз.

Перегибы назад.

Перегибы в сторону.

Можно сочетать с «гармошкой».

Упражнения на середине зала.

1. Изучение позиций рук.

Перевод рук из позиции в позицию по всем правилам классического танца, но не забывая положение рук в стороны и на пояс.

2. «Гармошка».

3. «Елочка».

4. «Ковырялочка» в сочетании с прыжками и полуприседаниями.

5. Дробные выстукивания.

6. Элементы белорусского, эстонского, латышского танцев, связанные с подскоками, прыжочками, галопом, хлопучками.

7. Моталочка. Подготовка: 6 поз.

а) мотаем одной ногой несколько раз потом другой (без прыжков);

б) мотаем поочередно каждой ногой без прыжков;

в) добавляем прыжки.

Новый элемент вводится по мере усвоения предыдущего.

Легкие комбинации в сочетании с притопами, ударами.

8. «Веревочка» (одинарная).

9. 9. Подготовка к вращениям (знакомство с понятием «держать точку»),  
простые вращения на месте и по диагонали.

10. «Моталочки» (одинарные и двойные).

Для мальчиков:

1. Присядки «мячик», «разножка».

2. «Хлопушки».

3. Трюки: «подсечка», «крокодильчик», «бочонок».

**Танцевальная азбука**  
Предлагаемые упражнения для занятий с детьми 1-3 годов обучения

<b>Виды упражнений</b>	<b>I год</b>	<b>II год</b>	<b>III год</b>
1. Танцевальные шаги по кругу	шаги с носка на всю стопу, на полупальцах, на пятках	+ поднимая вперед колени	+ на полупальцах, сгибая ноги в коленях назад
2. Бег	бег, сгибая колени вперед (как «олень», «лошадка») в быстром темпе (по !)	+ бег, сгибая колени назад по !	+ бег, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая колени вперед по !
3. Галоп (par chasse' в сторону)	с правой ноги, с левой ноги по кругу	+ с остановкой ударом по 6 позиции через 8 галопов	+ с поворотом во время галопа через каждые 8
4. шаг польки	---	шаг польки переступанием	с шаг польки с прыжком
5. подскоки	подготовка подскокам	+ подскоки на месте	+ подскоки с продвижением, с поворотом, с хлопками
6. подъем на полупальцы (releve)	на середине зала, руки на поясе, 6 позиция ног 1 такт - подъем 2 такт - фиксация 3 такт - спуск 4 такт - пауза и по !	+ подъем поочередно правой и левой пятки	+ подъем носков, пережат с носков на пятки
7. Упражнение для головы.	Наклоны головы в стороны, вперед, назад с фиксацией положения головы прямо, повороты головы.	+ наклоны головы без фиксации головы прямо с releve	+ перевод головы через низ справа налево и обратно (по вырезу купальника), круговое вращение
8. Упражнения для плечевого сустава.	Подъем поочередно плеч, подъем вместе плеч, сочетание с наклонами корпуса вперед и в стороны («кукла»)	+ круговое вращение плечами вперед, назад поочередно и вместе	+ движение плеч вперед-назад поочередно («генеральские погоны»)
9. Упражнения для рук.	Руки на поясе («правильные и неправильные»)	+ позиция руки вверху («солнце - справа, луна - слева»)	+ раскрытие рук через третью позицию, вторая позиция
10. Упражнения для мышц спины.	Наклоны вперед, в стороны («кукла»)	+ рывки руками в стороны, назад	+ круговые вращения руками согнутыми в локтях, «узелок» - соединение рук за спиной
11. Упражнения вытянутой ногой (battement tendu)	на середине зала по 6 позиции выдвигание ноги вперед, руки на	+ перевод ноги с носка на пятку, бросок ноги на 30° вперед с	+ перевод с носка на пятку с приседанием (demi plie), смена ног

	поясе	переводом стопы	прыжком
12. Хлопушки	хлопки по !, по три по ! справа, слева, по 1 по ! спереди сзади, с приседанием хлопки сверху вниз справа и слева по 1 по !	+ хлопки над головой по ! , хлопки в паре по коленкам, по рукам партнера	+ хлопки с подскоками, для мальчиков по согнутой вперед ноге в сочетании с тройным притопом
13. Притопы	удар одной ногой, потом другой по ! , дробный шаг по !	+ тройной притоп	+ шаг - удар
14. Упражнения на развитие координации движений	руками по очереди: на пояс, к плечам, вытянуть вперед, к плечам, на пояс, опустить вниз убыстряя темп ногами: ковырялочка в сторону, прыжки ноги в стороны - вместе	+ прыжки на двух ногах  + прыжки ноги вперед-назад (4 позиция) - вместе, сочетание прыжков ноги в стороны - вместе с прыжками ноги вперед - назад - вместе	вытянуть вперед по очереди, на пояс вверх (к солнцу) по очереди, одновременно спрятать за спину по очереди броски 30° : вперед, в стороны, назад бег, прыжок ноги в 6 поз. Соединение движений рук и ног вместе.
15. Прыжки	прыжки по 6 позиции, из 6 поз. Во 2-ю	+ из 6 позиции в 4-ю	+ прыжки с поджатыми ногами
16. «Елочка»	---	по 8 раз в каждую сторону	+ сочетание с ковырялочкой и притопом
17. Танцы и танцевальные этюды	«Петушок» «Чебурашка» «Веселые утята» «Олень»	«Парный танец» «Полька» «Кукла»	
18. Музыкально-танцевальные игры	«Дерево» Художник»	+ «Иголочка и ниточка», «Отгадай, кто?»	+ «Путаница» «Что за дверь?»
19. Поклон.	По 6 позиции: шаг вперед, приставить ногу, девочки - присесть наклонить голову вниз, мальчики только наклон головы; девочки встать и поднять голову, мальчики - поднять голову. Руки девочек держат юбку, мальчиков опущены вниз.	По 1 невыворотной позиции: шаг в сторону, вторая нога на носке; приставить ногу в 1 поз.; девочки - plie с наклоном головы, мальчики - только наклон головы; руки девочек держат юбку, мальчиков - опущены вниз.	

Партерная гимнастика для 1-2 годов обучения  
в хореографическом объединении  
(рассчитана на детей 6-7 лет)

Упражнение 1. Постановка корпуса, «Черепашка»

Цель: закрепить понятие «прямая спина».

Укрепляет мышцы спины, способствует развитию подвижности плечевого сустава.

Муз. размер: 3/4 или 4/4.

Установка: сидим на стуле с деревянной спиной, разбойники нас привязали к спинке.

Исходное положение (ИП): сидя на коврик, ноги вытянуты вперед, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам.

I-VIII т - сидя, слушать музыку, стараться держать спину прямо, плечи расправлены, шея вытянута.

IX-XII т - плечи «собираются» вперед, голова опускается вперед, но спина не наклоняется (черепашка влезла в свой панцирь).

XIII-XVI т - «разворачиваем» плечи в исходное положение (черепашка вылезла из панциря погреться на солнышке).

Повторить IX-XVI такты 4-8 раз.

Упражнение 2. Для развития подвижности стопы

Цель: установить понятие «вытянутый подъем», «сокращенная стопа».

Укрепляет мышцы голеностопного сустава, развивает подвижность стопы.

Муз. размер: 2/4.

ИП: сидя, спина прямая, ноги вытянуты вперед, 6 поз.

а) раз - вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола;

два - натянуть носки на себя.

Повторить 8 раз.

б) раз - одну ногу вытянуть, вторую - потянуть носок на себя;

два - поменять ноги: первую - носок натянуть на себя, вторую вытянуть.

Повторить 8 раз.

в) ИП: носки натянуты на себя;

раз - развернуть носки в стороны, до I позиции, стремиться мизинцами коснуться пола;

два - соединить носки вместе.

Повторить 8 раз.

г) Круговое движение стопой.

ИП: стопа сокращена, носки натянуты на себя, б поз.

раз - развернуть носки в I позицию;

два - вытянуть носки в I позиции;

три - соединить ноги в б позицию с вытянутыми носками;

четыре - натянуть носки на себя (ИП).

Повторить 8 раз.

Упражнение 3. Поднимание ноги сидя.

Цель: сохранить прямую спину при подъеме ноги.

Укрепляет мышцы брюшного пресса.

Муз. размер: 3/4 или 4/4.

ИП: сидя с прямой спиной, ноги вытянуты вперед, б позиция, носки вытянуты.

I т - поднять л. ногу вверх ( $15-20^\circ$  от пола), сохраняя прямую спину и вытянутый носок.

II т - опустить ногу в ИП.

III-IV т - повторить с л. ноги.

Повторить все упражнения 8 раз.

Упражнение 4. Поднимание ноги лежа

Цель: установить понятие вытянутой ноги.

Укрепляет мышцы ног, спины, брюшного пресса, растягивает мышцы ног.

Муз. размер: 3/4 или 4/4.

ИП: лежа на коврике на спине, руки за головой, ноги в б поз., носки вытянуты.

I-IV т - медленно поднимаем п. ногу вверх на максимальную высоту.

V-VIII т - опускание ноги в ИП.

Повторить с п. и л. ноги по 8 раз.

#### Упражнение 5. «Локоть-колени»

Цель: развитие координации движений, укрепление мышцы спины и брюшного пресса.

Муз. размер: 2/4.

ИП: лежа на коврике на спине, руки за головой, ноги в б поз., носки вытянуты;

раз - поднять п. ногу, согнутую в колене, колени направить к левому локтю, который тянется в это время к п. колену и поднимается от пола верхняя часть спины;

два - опустить ногу и спину в ИП.

Все повторить с л. ноги и п. локтя.

Повторить 8 раз.

#### Упражнение 6.

Цель: развитие четкости выполнения движений, музыкальности, укрепление мышц спины и брюшного пресса, развитие гибкости позвоночника.

Муз. размер: 2/4.

ИП: лежа на полу, руки прямые лежат на полу за головой, ноги в б поз., носки вытянуты;

раз - быстро сесть, руки вперед вытянуты, спина прямая;

два - наклониться вперед к ногам как можно ниже;

три - выпрямиться, сесть, руки вперед прямые, спина прямая;

четыре - лечь на пол, руки вдоль корпуса, ладони вниз (прижаты к полу);  
пять-шесть - ноги поднимаются вверх, касаются пола за головой, руки помогают, оперевшись в пол;

семь-восемь - ноги и руки возвращаются в ИП.

#### Упражнение 7. «Березка» («Стойка на лопатках»)

Цель: развитие гибкости позвоночника, силы, укрепление мышц спины, ног и брюшного пресса.

Муз. размер: 2/4.

ИП: лежа на полу на спине, руки вдоль корпуса, ноги в б поз., носки вытянуты.

I-VIII т - сделать стойку на лопатках и фиксировать строго вертикальное положение ног и нижней части спины.

IX т - согнуть п. ногу, колено касается лба.

X т - выпрямить п. ногу.

XI-XII т - повторить л. ногой.

Повторить 4-8 раз.

Можно в том же темпе сгибать 2 ноги одновременно, разводить ноги в стороны, вперед-назад.

Упражнения 6 и 7 можно делать вместе в одной комбинации.

#### Упражнение 8.

Цель: развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, брюшного пресса.

Муз. размер: 3/4 или 4/4.

ИП: лежа на животе, руки раскрыты в стороны, подбородок на полу, ноги в б поз., носки вытянуты.

а) I-II т - подъем прямых ног от пола на максимальную высоту, плечи прижаты к полу.

III-IV т - вернуть ноги в ИП.



Повторить 4-8 раз.

б) I-II т - подъем плеч от пола вверх на максимальную высоту, ноги прижаты к полу.

III-IV т - вернуться в ИП.

Повторить 4-8 раз.

Можно «затянуть» подъемы плеч по времени: не 2 такта, а 4 и 6.

#### Упражнение 9. «Качалочка»

Цель: развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, ног, брюшного пресса.

Муз. размер: 3/4, 4/4.

ИП: лежа на полу на животе, руки раскрыты в стороны, ноги в б поз., носки вытянуты;

раз - приподнять вверх прямые ноги и плечи на максимальную высоту.

Теперь перекатываться, перенося тяжесть корпуса на плечи, потом на бедра. Помогать руками, как во время плавания, разводя их спереди в стороны.

#### Упражнение 10. «Лягушка»

Цель: развитие выворотности тазобедренного сустава.

Муз размер: 3/4.

ИП: лежа на животе, руки под подбородком, ноги в б поз.;

раз - ноги согнуть в коленях, развести колени в стороны, стопы соединить и положить на пол. Фиксировать это положение.

#### Упражнение 11. «Коробочка»

Цель: развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц ног.

Муз. размер: 3/4.

ИП: лежа на животе, ноги в б поз.;

раз - колени развести в стороны, поставить их на пол, стопы соединить, руками опереться об пол и приподнять плечи над полом, стремясь носками достать до макушки.

Фиксировать это положение.

Упражнения 8, 9, 10, 11 можно делать подряд без пауз.

Упражнение 12. «Мостик»

Цель: развитие гибкости позвоночника, силы рук.

ИП: лежа на спине, ноги в 6 поз.;

раз - ноги поставить на пол, согнув в коленях, стопы на ширине плеч, руки согнув в локтях положить ладонями на пол, пальцы направлены вниз, к ногам, локти вверх;

два - выпрямить ноги и руки, прогнуть спину, смотреть в пол.

Фиксировать положение.

Упражнение 13. «Складочка»

Цель: развитие гибкости позвоночника, растяжка мышц ног.

Муз размер: 3/4, 4/4.

ИП: сидя на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу, нос прижат к коленям, руки держатся за щиколотки.

I-IV т - медленно скользя по полу, выпрямляем ноги и наклоняемся к ним.

V-VIII т - фиксируем положение.

IX-XVI т - сгибаем колени, скользя по полу, возвращаемся в ИП.

Повторить 4-8 раз.

Упражнение 14. «Велосипед»

Цель: укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног + развитие внимания.

Муз. размер: 2/4.

ИП: лежа на спине, руки за головой, ноги в 6 поз., носки вытянуты;

раз - п. ногу согнуть в колене, притянуть колено к корпусу провести в сторону по кругу и

два - вытянуть вниз, не кладя на пол, одновременно л. нога сгибается в колене, повторяя путь п. ноги.

Повторить 8-16 раз.

а) Установка: «Медленно, с силой крутим педали велосипеда, взбираемся в гору, а потом быстро несемся с горы». По 8 раз медленно и быстро.

б) Установка: «По хлопку в ладоши преподавателя носки вытянуть, другой хлопок - сократить стопу». Проверка внимания.

#### Упражнение 15. Поза «Лотос»

Цель: гибкость и подвижность суставов ног, укрепление мышц спины.

В процессе фиксации позы «Лотос» можно работать руками: повороты кистями по одной и двумя руками одновременно, наклоны вперед.

#### Упражнение 16. «Растяжка»

Цель: растяжка мышц ног, развитие гибкости спины.

Муз. размер: 3/4, 4/4.

ИП: сидя на полу, ноги как можно шире развести в стороны, носки вытянуты, спина прямая, руки в стороны;

а) раз - наклон в сторону, к п. ноге, п. руку положить на ногу сверху, л. рукой «накрыться» сверху;

два - вернуться в ИП.

Повторить все в другую сторону:

б) раз - наклониться вперед, стремясь лечь на пол животом, руки вверх.

Зафиксировать положение;

в) раз - л. руку потянуть к п. ноге, стремясь л. плечом достать п. колено, п. руку завести за спину;

два - вернуться в ИП.

Повторить 4-8 раз в другую сторону:

г) раз - наклониться к п. ноге, 2 руки вверх, при наклоне тянуться к носку;  
два-три - по полукругу впереди перейти на л. ногу;  
четыре - выпрямиться, руки вверх.

Повторить все в другую сторону.

Повторить 4-8 раз.

д) После выполнения полукруга вперед можно сделать и вторую половину круга назад, помогая руками.

#### Упражнение 17. Махи ногами с поворотами

Цель: воспитание силы ног, растяжка мышц ног, развитие подвижности тазо-бедренного сустава.

Муз. размер: 2/4, 4/4.

ИП: Лежа на спине, руки за головой, ноги в б позиции, носки вытянуты;

раз - мах п. ногой вверх на максимальную высоту;

два - опустить ногу в ИП.

Повторить 4 раза п. ногой:

раз - мах п. ногой с одновременным разворотом на л. бок, мах получается в сторону;

два - опустить ногу вниз, лежать на л. боку.

Повторить 4 раза:

раз - мах п. ногой с поворотом на животе, получается мах назад;

два - опустить ногу вниз, лежать на животе, ноги вместе.

Повторить 4 раза:

раз - мах п. ногой с поворотом на л. бок, мах получается в сторону;

два - опустить ногу вниз.

Повторить 4 раза.

Все повторить л. ногой.

#### Упражнение 18. Наклоны с проходкой

Цель: развитие гибкости позвоночника, силы рук, растяжка мышц ног.

Муз. размер: 2/4

И.П.: стоя ноги во II поз. руки вверх.

раз - наклон вниз, ладони положить на пол;

два-три - шаги руками вперед, ноги стоят на месте, колени прямые;

четыре - лечь на пол, прогнуться назад, руки прямые;

раз-два-три - поднять корпус от пола, на руках прошагать обратно к ногам;

четыре - выпрямится в И.П.

Повторить 4-8 раз.

Упражнение 19. Прыжки.

Цель: развитие прыгучести, мягкости исполнения прыжков.

Муз. размер: 2/4

16 прыжков с прямыми ногами.

16 прыжков с поджатыми ногами.

Партерная гимнастика  
для 3-го года обучения в хореографическом объединении

Упражнение 1. Постановка корпуса «Черепаша»

(Смотреть упражнение 1 в «Партерная гимнастика 1-2 годов обучения»).

Добавляем:

раз - п. плечо повести вперед;

два - л. плечо повести вперед, спина круглая, голова опущена вниз;

три - п. плечо вернуть в ИП (исходное положение);

четыре - л. плечо вернуть в ИП, спина прямая.

Упражнение 2. Развитие подвижности стопы

(Смотреть упражнение 2 в «Партерная гимнастика 1-2 годов обучения»).

Упражнение 3. Grand plie (Большое приседание)

Цель: развитие выворотности тазобедренного и голеностопного суставов, укрепление мышц голеностопного сустава, понятие в plie.

Муз. размер: 3/4, 4/4.

ИП: лежа на спине, руки за головой, ноги в I позиции.

Вступление: носки вытянуть, стараться мизинцами касаться пола.

I-II т - сокращать стопу, мизинцы к полу;

III-IV т - медленно, с силой сгибать колени, разводя их в стороны, колени стремятся к полу, пятки касаются друг друга, стопы сокращены;

V-VI т - выпрямить медленно с силой ноги;

VII-VIII т - вытянуть носки.

Повторить 4-8 раз.

Следить, чтобы спина была прижата к полу.

Можно делать это упражнение лежа на животе.

Упражнение 4. Battement tendu, battement tendu jete' (вытянуть батман, маленькие броски)

Цель: усвоение понятия «вытянутой ноги, развитие выворотности ног, укрепление мышц брюшного пресса.

Муз. размер: 2/4.

ИП: лежа на спине, руки за головой, ноги в I поз.

Вступление: вытянуть носки, сохраняя I поз.

I т - спокойно поднять п. ногу над полом невысоко, сохраняя I поз. в воздухе (пятка смотрит вверх);

II т - фиксировать положение;

III т - опустить ногу в ИП;

IV т - пауза.

Повторить с л. ноги.

Повторить 4-8 раз.

Чтобы исполнить battement tendu в сторону, следить, чтобы противоположное бедро не поднималось.

I т - спокойно, скользя по полу нога поднимается в сторону, мизинец «чертит» линию на полу, спина прямая;

II т - фиксировать положение «нога в сторону»;

III т - закрыть ногу в ИП;

IV т - пауза.

Повторить с л. ноги.

Повторить 4-8 раз.

Для исполнения battement tendu jete' упражнение исполнить резко, подъем ноги осуществлять броском, фиксировать «точку» в воздухе и на полу в сторону более четко.

Можно исполнить упражнение двумя ногами.

Можно исполнить его лежа на животе (между упражнениями 6 и 7).

Упражнение 5.

Цель: развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, брюшного пресса, развитие подвижности тазобедренного сустава.

Муз. размер: 2/4.

ИП: лежа на полу, руки вытянуты вверх, ноги в б поз.;

раз - сесть, руки вытянуты вперед, спина прямая;

два - наклон вперед к ногам;

три - выпрямиться, сесть, руки вперед;

четыре - лечь на спину, руки вдоль корпуса, ладони к полу;

пять-шесть - поднимать 2 ноги, завести их так, чтобы носки коснулись пола за головой, колени прямые, руки помогают приподнять нижнюю часть спины;

семь-восемь - вернуться в ИП, разводя ноги в стороны так, чтобы носки касались пола по сторонам.

Повторить 4-8 раз.

Упражнение 6. «Березка», стойка на лопатках

(Смотреть упражнение 7 в «Партерная гимнастика 1-2 годов обучения»).

Добавляем: сгибать 2 ноги с одновременным поворотом их вправо, потом влево.

Упражнение 7.

Цель: укрепление мышц спины, брюшного пресса, развитие гибкости позвоночника.

Муз. размер: 3/4.

ИП: лежа на животе, ноги в б поз., руки раскрыты в стороны.

I-II т - одновременно поднимаем от пола плечи и ноги максимально высоко;

III-IV т - возвращаемся в ИП.

Повторить 4-8 раз.



Можно исполнить «затяжные» подъемы (на 4-6 тактов задержаться вверху).

Упражнение 8. «Коробочка» □□ (Смотреть упражнение 10-12 в

Упражнение 9. «Лягушка» (Смотреть упражнение 10-12 в «Партерная гимнастика 1-2 годов обучения»).

Упражнение 10 «Мостик»

Упражнение 11. «Складочка»

(Смотреть упражнение 13 в «Партерная гимнастика 1-2 годов обучения»).

Добавляем:

а) I-IV т - выпрямляем ноги вверх, руками держимся за щиколотки, нос притянут к коленям;

V-VIII т - найти центр тяжести и сидеть;

IX-XVI т - вернуться в ИП.

Повторить 4 раза.

б) I-IV т - выпрямляем ноги, скользя по полу, держимся за носки и тянем их на себя, живот прижат к ногам;

V-VIII т - фиксировать положение;

IX-XVI т - вернуться в ИП.

Повторить 4 раза.

Упражнение 12. Rond de jambe (круг ногой).

Цель: усвоить понятие «Rond» вытянутой ногой, развитие подвижности тазобедренного сустава, укрепление мышц ног.

Муз. размер: 3/4.

ИП: лежа на спине, руки за головой, ноги в I позиции.

Вступление: вытянуть носки, сохранив I позицию.

I-II т - поднять п. ногу вверх невысоко, сохраняя выворотное положение стопы;

III-IV т - зафиксировать положение;

V-VIII т - отвести ногу в сторону, положить на пол, удерживая противоположное бедро в ИП;

IX-XVI т - фиксировать положение;

XVII-XX т - вернуть ногу в ИП, скользя по полу;

XXI-XXVIII т - пауза в ИП;

XXV-XXVIII т - сократить стопы, сохраняя I поз.;

XXIX-XXXII т - вытянуть носки.

Повторить л. ногой.

Потом повторить, начиная движение ногой в сторону, потом подъем вверх, возвращение в ИП, сокращение и вытягивание стопы.

Можно исполнить упражнение двумя ногами одновременно.

Можно исполнить упражнение лежа на животе.

Упражнение 13. Подъем и броски на 90° и выше.

Цель: укрепление мышц, брюшного пресса, растяжка мышц ног, развитие выворотности ног.

Муз. размер: 2/4.

ИП: лежа на спине, руки за головой, ноги в I поз.

Вступление: носки вытянуть, сохранив I позицию.

а) I-II т - спокойно поднимаем п. ногу вверх на максимальную высоту, сохраняя выворотное положение стопы;

III-IV т - опустить ногу в ИП.

Повторить с л. ноги.

Повторить 4-8 раз.

б) I-II т - подъем п. ноги;

III-IV т - опустить п. ногу в ИП, одновременно поднять л. ногу;

V-VI т - опустить л. ногу в ИП, одновременно подъем п. ноги и т. д., чередуя ноги.

Повторить 4-8 раз.

в) I т - быстрый бросок п. ноги вверх;

II т - опустить ногу в ИП.

Повторить л. ногой.

Г) как б, только исполнять броски.

Повторить 4-8 раз.

#### Упражнение 14. «Ножницы»

Цель: укрепление мышц ног и брюшного пресса, развитие подвижности тазобедренного сустава, силы ног.

Муз. размер: 2/4, 4/4.

ИП: лежа на спине, ноги в I поз., руки за головой;

раз - приподнять две ноги от пола на 10-20 см, носки вытянуты;

два - развести ноги в стороны;

три - перекрестить ноги (п. нога вверху);

четыре - развести ноги в стороны;

пять - скрестить ноги (л. нога сверху);

шесть - развести ноги в стороны;

семь - соединить ноги в воздухе в I поз.;

восемь - положить ноги на пол.

Повторить 4-8 раз.

Можно увеличить количество перекрестных движений до 6. Следить, чтобы спина была прижата к полу.

#### Упражнение 15. «Мячик»

Цель: укрепление мышц спины, развитие гибкости позвоночника.

Муз. размер: 2/4.

ИП: стоя на четвереньках, спина прямая.

I-II т - медленно прогибать спину назад, голову откинуть назад (на спине лежит мячик);

III т - резко выгнуть спину колесом, голова вниз (откинуть мячик спиной вверх);

IV т - фиксировать положение.

Повторить 4-8 раз.

#### Упражнение 16. «Кошечка»

Цель: укрепление мышц спины, развитие гибкости позвоночника.

Муз. размер: 3/4.

ИП: стоя на четвереньках, спина прямая.

I-VIII т - медленно перенести тяжесть корпуса на ноги, плечи и грудь положить на пол, руки упираются в пол, медленно скользить по полу грудью вперед, как можно дольше удерживать низ спины вверху, постепенно лечь и прогнуться назад.

IX-XVI т - тем же путем вернуться в ИП.

Повторить 4 раза.

#### Упражнение 17. Броски ногами назад

Цель: развитие шага, растяжка мышц ног, укрепление мышц спины, развитие гибкости позвоночника.

Муз. размер: 2/4, 4/4.

ИП: стоя на четвереньках, спина прямая;

раз - п. ногу согнуть в колене и притянуть колено к голове, наклонив ее вперед, спина круглая;

два - бросок п. ногой назад, нога прямая, спину прогнуть назад, голову поднять;

три - п. ногу согнуть в колене и вернуть в положение «раз»;

четыре - вернуться в ИП.

Повторить с л. ноги.

Повторить 4-8 раз.

### Упражнение 18. «Броски ног в сторону»

Цель: укрепление мышц спины, растяжка шаговых мышц, развитие подвижности суставов и гибкости позвоночника.

Муз. размер: 2/4, 4/4.

ИП: стоя на четвереньках, спина прямая.

Вступление: п. ногу завести крест-накрест л. ноге и, выпрямив, положить низ ноги на пол, носок вытянуть;

раз - бросок согнутой в колене п. ногой в сторону, стремясь коснуться коленом уха, голова стремиться к колену, спина изгибается в сторону;

два - вернуться в ИП вступления;

три - бросок в том же направлении прямой ногой (нога работает параллельно полу);

четыре - вернуться в ИП вступления.

Повторить 4-8 раз.

Повторить с л. ноги.

### Упражнение 19. Поза «Лотос»

(Смотреть упражнение 15 в «Партерная гимнастика 1-2 годов обучения»).

### Упражнение 20. «Растяжка»

(Смотреть упражнение 16 в «Партерная гимнастика 1-2 годов обучения»).

Добавляем шпагаты.

### Упражнение 21. «Прыжки»

16 р - с прямыми ногами,

16 р - с поджатыми ногами.

Экзерсис классического танца  
для 6-7 годов обучения в хореографическом кружке

1. Battement tendu

Муз. размер: 2/4э

ИП: V поз. ног, п.н. впереди

и battement tendu вперед п.н.

I т - раз - закрыть ногу в V поз. вперед;

и - battement tendu вперед п.н.;

два - закрыть ногу в V поз.

Рука на весь такт медленно опускается из II поз. в подготовительное положение

и - battement tendu п.н. вперед.

II т - раз □□ - закрыть ногу в I поз., исполнить demi plie по I поз.; рука

и поднимается из подготовительного положение в I поз.;

два - battement tendu п.н в сторону рука открывается во II поз.

и - пауза;

III т - раз □□ исполнить demi plie по II поз., рука закрывается в I поз., и

и открывается опять во II поз.;

два - поднятие из plie, нога остается в положении battement tendu в сторону;

и - пауза;

IV т - раз - закрыть ногу в V поз. назад;

и - battement tendu в сторону п.н.;

два - закрыть п.н. в V поз. вперед;

и - battement tendu п.н. вперед;

V т - раз - закрыть п.н. в V поз. вперед;

и - battement tendu п.н. в сторону;

два - закрыть п.н. в V поз. назад;

и - battement tendu п.н. назад.

VI т - раз □□ закрыть ногу в V поз., исполнить demi plie, руку закрыть в

и подготовительное положение;

два - встать из plie, исполнить battement tendu п.н. назад, руку поднять в I поз.;

и - пауза.

VII т - раз □□ Passe par terre п.н. вперед, рука в положении II arabesques,

и

два - закрыть ногу в V поз. вперед

и - battement tendu в сторону, рука открывается во II поз.

VIII т - раз - закрыть ногу в V поз. вперед  
и - battement tendu в сторону;  
два - закрыть ногу в V поз. назад  
и - вся комбинация начинается обратно.

## 2. Battement tendu jete'

Муз. размер: 2/4.

ИП: V поз. ног, п.н. впереди.

I т - и - battement tendu jete' вперед;

раз - закрыть в V поз. вперед;

и - battement tendu jete' п.н. вперед;

два - закрыть в V поз.

и - battement tendu jete' вперед;

II т - повторять все, как в I-ом такте

и - battement tendu jete' в сторону;

III т - раз □□ Исполняется pour le pied;

и

два - закрыть ногу в V поз. назад;

и - battement tendu jete' в сторону;

IV т - повторение III т, ногу закрыть назад в V поз.

и - battement tendu jete' назад;

V т раз - закрыть ногу в V поз. назад;

и - battement tendu jete' в сторону;

два - закрыть вперед в V поз.;

и - battement tendu jete' вперед;

VI т - раз □□ Исполняется balancoir назад;

и

два - закрыть в V поз. назад;

и - battement tendu jete' в сторону;

VII т □□ battement tendu jete' в сторону по I поз на каждую ! такта

VIII т

два - закрыть в V поз. назад;

и - начать всю комбинацию назад.

## 3. Rond de jambe par terre

Муз. размер: 4/4.

I т - раз □□ два rond de jambe par terre en dehors

два

три □□ три rond de jambe par terre en dehors, поднять ногу на 90°

четыре вперед приемом de'veboppes.

II т - раз □□ demi rond ногой до стороны (нога - 90°),

два

три - медленно опустить ногу на пол,

четыре - пауза;

III т - два rond de jambe par terre с demi plie en dehors;

IV т - раз  passe' par terre назад demi plie, рука в III поз.

два

три  вырасти из plie, исполнить passe' par terre вперед, рука

четыре  раскрывается во II поз;

и - упражнение повторяется с начала en dedans.

#### 4. Battement fondu

Муз. размер: 4/4

ИП: V поз. ног; п.н. впереди.

I т - раз  battement fondu вперед;

два

три  battement fondu вперед;

четыре

II т - раз  balancoir назад в demi plie', рука через подготовительное  
два положение переходит в положение 2 arabesques;

три  par de bourree', рука в I поз., п.н. приходит в V поз.

четыре  вперед;

III т - раз  battement fondu в сторону;

два

три  battement double fondu в сторону;

четыре

IV т - раз  battement fondu в сторону;

два

три  battement double fondu в сторону;

четыре

Движение исполняется обратно.

#### 5. Battement frappe'

Муз. размер: 4/4.

ИП: V поз. ног, п.н. впереди.

и  Battement frappe' вперед в пол  
I т - раз

и - battement tendu в V поз.;

два - открыть ногу приемом battement jete' вперед;

II т - и  Battement frappe' вперед на 45° ,



- раз  
и ☐☐ battement double' frappe' в сторону на 45°;  
два
- III т - и ☐☐ battement double' frappe' назад в пол на demi  
раз plie'. рука в III поз..
- и ☐☐ Balancoir вперед на 45°, рука раскрывается во II поз.;  
два
- IV т - и ☐☐ три battement frappe' в сторону  
раз-и-два
- V т - и ☐☐ Battement frappe' вперед на 45°,  
раз  
и ☐☐ Battement frappe' в сторону на 45°;  
два
- VI т - и ☐☐ Battement frappe' вперед на 45°,  
раз  
и ☐☐ Battement frappe' в сторону на 45°;  
два
- VII т - и ☐☐ Подготовка к toun en dehors (обратно - en dedans);  
VIII т - раз  
и  
два - раскрыть ногу в сторону на 45°;  
и - с одновременным опусканием на всю стопу, начать выполнение упражнения обратно.

## 6. Adagio

ИП: V поз. ног, п.н. впереди.

Муз. размер: 4/4

I т - grand plie по V поз., рука проходя через подготовительное положение и I поз. поднимается в III поз.;

II т - наклон корпуса назад, рука из III поз. раскрывается во II поз.;

III т - battement de'velорре' вперед с рукой.

IV т - раз ☐☐ Rond до стороны на 90°;  
два

три ☐☐ п.н сгибается в колене, носок касается оп. ноги,  
четыре положение passe', рука закрывается в I поз.;

V т - п.н. раскрывается назад в положение attitude на полупальцах, рука в III поз.;

четыре - рука alange, demi plie на оп.ноге, п.н. выпрямляется.

VI т - Pas de bourre'e с переменной ног, рука закрывается в подготовительное положение, и через I поз. раскрывается во II поз.;

VII ☐☐ - поднять ногу в сторону на 90° и опустить, закрыть в

VIII V поз. назад. Все упражнение повторить обратно.

### 7. Rond de jambe en l'air

Муз. размер: 2/4.

ИП: V поз. ног, п.н. впереди.

En dehors.

I т - и ☐☐ Rond de jambe en l'air en dehors;

раз

и ☐☐ Подъем на полупальцы, нога остается в положении в сторону на 45°;

два

II т - и ☐☐ 3 rond en l'air на каждую ! долю;

III т - и ☐☐ Закрыть в V поз. вперед, исполнить подготовку к flie - fias, остаться на полупальцах;

IV т - и ☐☐ 2 rond en l'air на полупальцах;

V т - и ☐☐ Petit battement sur le cou-de-pied рука поднимается в V поз., и

VI т через I поз. опускается в п.пол.;

и - ногу слегка оторвать от оп.ноги, приоткрыть в сторону, рука закрыта в подготовительное положение;

VII т - battement battu вперед;

VIII т - раз☐☐ battement battu вперед, рука поднимается в I поз.

и

два - раскрыть ногу в сторону, рука открывается во II поз.

и - упражнение начинается en dedans.

### 8. Grand battement jete' вперед

Муз. размер: 2/4

I т - и ☐☐ Grand battement jete' вперед;

раз

и ☐☐ Grand battement jite' вперед, рука вместе с опусканием ноги закрылась в подготовительное

два

II т - и ☐☐ Pas glissade от станка;

раз

и ☐☐ Pas glissade к станку;

два

III т - и ☐☐ Grand battement jete' pointe' в сторону рука из подготовительного положения через I поз. проднимается в III поз.;

- раз  
и  
два  
IV т - и □□ Grand battement jete' balance' (grand battement jite'  
- назад, провести вперед в grand battement jite', закрыть  
V т - и □□ Grand battement jete' вперед;  
раз  
и □□ Grand battement jete' в сторону;  
два  
VI т - и □□ Grand battement jete' назад;  
раз  
и - подняться на полупальцы в V поз.;  
два - полуповорот от станка по V поз.;  
VII т - и - подняться на полупальцы в V поз. (л.н. впереди);  
раз - полуповорот от станка по V поз.;  
и □□ Grand battement jete' в сторону;  
два  
VIII т - и □□ Grand battement jete' pointe в сторону, закрыть в V поз.

и - все движения исполнить обратно.

### Adagio

Муз. размер: 4/4.

I т - pas de bourre' deivi с продвижением по кругу вправо от станка, п.рука в III поз., л.р. во II поз;

II т - battement developpe' вперед на demi plie, рука осталась в III поз., при опускании ноги рука опускается во II поз.

четыре passe' par terre назад;

III т - releveaut назад;

IV т - раз □□ Demi rond до стороны

два

три

четыре -нога сгибается в колене, носок касается опорной ноги в положении passe', рука из II поз. переходит в I поз., а потом в III поз.;

V т - наклон корпуса назад;

четыре - п.н. открыть вперед вытянутую в пол, на л.н. demi plie, рука в I поз.;

VI т - rond de jambe par terre' на demi plie назад, passe' par terre вперед, releveaut, рука открылась во II поз.;

VII - attitude п.н. вперед на полупальцах, рука в III поз.

четыре - alange, нога выпрямляется;

VIII т - нога опускается вниз, passe' par terre' назад, закрыть в V поз. назад.

### Rond de jambe par terre

I т - 4 rond de jambe par terre en dehors

II т - rond de jambe par terre назад, закрыть в V поз.;

два □□ Relevelant в сторону, pointe;

три

четыре

III т - 2 rond de jambe par terre с demi plie

IV т - 1/2 passe' par terre назад на demi plie

3/4 - passe' par terre вперед

V т - раз - два 3 быстрых rond de jambe par terre\$

три □□Закрывать ногу в V поз. вперед, battement tendu в сторону;

четыре

VI т - как V т;

VII т - 3 быстрых rond de jambe par terre

три □□ Один rond de jambe par terre с demi plie, relevelant вперед;

четыре

VIII т - grand rond, pointe.

Конкурс балетмейстеров.

**I этап.**

План подготовки:

1. Выбор участников;
2. Выбор участниками темы своих номеров;
3. Подбор музыкального материала;
4. Выбор исполнителей;
5. Сочинение танцевальных движений, комбинаций, отдельных частей танца;
6. Сочинение всего танца в целом;
7. Подбор костюмов исполнителей, репетиции танцев на сцене;
8. Конкурсный показ.

По каждому пункту плана с участниками педагог проводит консультации, где обсуждаются и анализируются ошибки, педагог дает рекомендации и направляет поиск ребенком более удачных и правильных решений.

План проведения:

1. Знакомство с жюри конкурса (педагоги-балетмейстеры, старшие кружковцы).
2. Показ номеров на сцене;
3. Обсуждение показа;
4. Награждение победителей.

**II этап.**

План подготовки:

1. Выбор (по жребию) темы танцевального номера, предложенных педагогом;
2. Прослушивание и изучение музыкального материала, определение жанра танца;
3. Составление либретто (сюжета) танца в соответствии темы и музыки;
4. Подбор и сочинение танцевальных движений и комбинаций;
5. Сочинение отдельных частей танца;
6. Сочинение и разучивание всего танца;
7. Подбор костюмов исполнителей, репетиции на сцене;
8. Конкурсный показ.

По каждому пункту плана ученик получает консультацию педагога, рекомендации, замечания.

План проведения такой же, как и на I этапе, только в самом начале раскрывается условие конкурса (тема и музыка даны педагогом).

### **III этап.**

План подготовки:

1. Выбор темы и музыкального материала, знакомство с сюжетом будущего танца;
2. Прослушивание музыки, раскладка сюжета на музыку, определение основных акцентов, тем, соответствующих персонажам танца;
3. Сочинение танцевальных движений;
4. Сочинение частей танца;
5. Постановка всего танца с исполнителями;
6. Подбор костюмов, репетиции на сцене;
7. Конкурсный просмотр.

По каждому пункту плана балетмейстерам оказывается помощь педагога, консультации, рекомендации. На этом этапе конкурса введен новый момент: работа ребенка-балетмейстера с исполнителями, когда необходимо показать танцевальные движения, разучить их, поставить танец. Это одно из отличий данного этапа конкурса.

План проведения таков же, как I и II этапа, но перед каждым номером зачитывается полученное ребенком либретто или оно на столе у жюри для более точного сравнения исходного материала и полученного результата, а также отдельное награждение лучших исполнителей.

I этап конкурса был проведен в 1996 году. Приняли участие: Мельникова С. и Денежко И., Горячева Ю. и Козарева М., Оводкова С. и Ионова Е., Хоменко А., Сосновская О. и Милосердова Е.. Все учащиеся 5-го года обучения

Представлены танцевальные композиции:

1. «Танец в современных ритмах» Мельниковой и Денежко;
2. «Современный танец» Горячевой и Козаревой;
3. «Веселый рок-н-ролл» Оводковой и Ионовой;
4. «Русский перепляс» Сосновской и Милосердовой;
5. «Русская красавица» Хоменко А.

Темы и музыкальный материал подобран детьми самостоятельно, ряд консультаций с педагогом во время сочинения танцевальных движений и частей танца подтолкнули к поиску нужных решений и улучшили первоначальный вариант. В результате «Веселый рок-н-ролл» отличался музыкальностью постановки, «Русская красавица» - правильностью выбранных ракурсов и движений русского танца, «Русский перепляс» - логическим ходом сюжета, современные танцы получили недостающее разнообразие. Участники подобрали костюмы, соответствующие танцевальному жанру своего номера.

Жюри присудило приз за лучший танец Хоменко А.. Остальные участники получили поощрительные призы.

II этап конкурса проходил в 1996 году. Вначале желающих было много (разобрали десять тем), но до конкурсного показа дотянули лишь три

постановочные работы. Это связано с трудностями заданной темы, с нежеланием детей работать над этой темой, много было предложений сменить музыку, тему и т.д. .

К конкурсному показу были готовы танцы:

1. «На ярмарке» Оводковой С. и Ионовой Е.;
2. «Подружки» Горячевой Ю. и Ивановой Н.;
3. «Матросский танец» Дуранина Е..

Надо отметить неординарный подход к сюжету танцев «На ярмарке» и «Подружки», музыкальность постановок, правильный выбор движений для танца, ракурсов их исполнения, артистичность участников. Дети правильно, в соответствии со стилем и жанром танца, подобрали костюмы и реквизит.

Жюри присудило приз Горячевой Ю. и Ивановой Н. за танец «Подружки». Остальные участники получили поощрительные призы.