



## Пояснительная записка.

### Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
  - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 год. № 678 – р);
  - Стратегия развития воспитания Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденное распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2015 года. № 996-р.
  - Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки России ФГАУ «Федерального института развития образования» 2015 года;
  - Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
  - Закон РБ от 13.12.2013 года № 240-в «Об образовании в Республике Бурятия»;
  - Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия от 24.08.2015 года № 512-р;
  - Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3648-20);
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
  - Устав МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 32» г. Улан-Удэ
- В данной программе рассматривается проблема обучения хореографическому искусству в общеобразовательной школе и пути ее решения. Программа помогает молодым специалистам организовать свою деятельность так, чтобы в короткие сроки дать детям основу исполнительского мастерства.

Программа предназначена для детей без специальной подготовки, физически здоровых.

### Цель:

Главная цель - передача положительного опыта поколений в танцевальном искусстве. Повышение исполнительского мастерства учащихся хореографического коллектива в общеобразовательной школе посредством освоения основ классического и народно-сценического танца.

#### • *Образовательные:*

- формирование танцевальной культуры у учащихся;
- «вооружить» воспитанников системой опорных знаний, умений и способов деятельности, обеспечивающих в своей совокупности базу для дальнейшего самостоятельного общения с миром хореографии.

#### • *Развивающие:*

- способствовать развитию пластики тела, выразительности исполнения, свободы движений, чувства пространства, природных музыкальных данных;

- развитие опорно-двигательного аппарата, исправление осанки и других физических недостатков.

• *Воспитательные:*

- воспитывать художественный вкус, любовь к прекрасному;
- пробудить интерес к танцу как к искусству;
- оценивать танцевальное искусство;
- испытывать потребность в движении, в систематическом общении с музыкой и танцем;
  
- воспитывать чувство коллективизма, сплоченности, дружелюбия, целеустремленности;
- правильно оценивать свои успехи и неудачи.

Решение поставленных задач способствует расширению музыкального кругозора, формированию танцевальной культуры воспитанников.

Такие принципы обучения как - доступность, систематичность, научность, переходность, целостность, приемственность, учет возрастных способностей лежат в основе программы и помогают реализовать содержание программы, а также принцип индивидуально-творческого подхода, который предполагает непосредственную мотивацию учебной и других видов деятельности, организацию самодвижения к конечному результату.

Принцип образно-игровой позволяет создание такой атмосферы на занятиях, которая требует от детей перевоплощения, работы фантазии, воображения, что является основой любой созидательной деятельности человека. Человек-творец, как качественная ступень развития личности в целом.

Инструментом достижения поставленных целей являются следующие методические пути:

1. Методы организации учения:

- ученическое целеполагание;
- словесные, наглядно-практические;
- планирование, самооценка.

2. Методы учебного познания.

- вживание, метод вопросов;
- символическое образное виденье;
- сравнение, наблюдение, факты;
- прогнозирование;
- ситуация успеха.

3. Креативные методы:

- придумывание, создание образной картины.

В данной программе выделяются два этапа обучения:

- подготовительный
- основной.

Подготовительный этап- мастерская по началу формирования у ребенка музыкально-танцевального образования. Рассчитан на три года, но может быть сокращен в зависимости от условий реализации программы. В данном случае три года – начальное образование в школе, предмет эстетического цикла «Танец»

2 урока в неделю (72 часа).

РАЗДЕЛЫ:

1. Музыкально-ритмическое занятие
2. Партерная гимнастика
3. Азбука классического танца
4. «Научи нас танцевать, Буратино» (основы биомеханики)

5. «Танцуйте, мальчишки – танцуйте, девчонки» (основы русского народного танца)
6. «Бурятия мой край родной» (основы бурятского народного танца)
7. «Путешествие по миру» (танцы народов России и мира)
8. Бальный танец «Венский вальс»

Особую педагогическую ценность представляет возможность перехода ученика от того, что он умеет делать, к тому, что он должен делать на качественном уровне.

Ожидаемые педагогические результаты.

- быстрое усвоение основ хореографии;
- формирование навыков профессионального исполнения;
- выразительность, эмоциональность исполнения;
- переход умений в навыки исполнительского мастерства.

Оценка знаний и умений.

- открытые занятия для родителей;
- участие в конкурсах школы;
- участие в конкурсах городского и районного масштаба.

В программе также содержатся некоторые методические рекомендации в помощь педагогам-хореографам в общеобразовательной школе.

Примерный тематический план

		Содержание	Лекц.	Практ	Инд.	
Ритмика и хореография.	1 класс	I пол-е	1. Музыкально-ритмическое занятие 2. Партерная гимнастика 3. Постановочная работа	1 - 2	10 10 12	1 2 0
		II пол-е	1. Музыкально-ритмическое занятие 2. Партерная гимнастика 3. Постановочная работа	- - -	10 10 12	0 1 1
	2 класс	I пол-е	1. «Научи нас танцевать, Буратино» (Основы биомеханики) 2. «Танцуйте, мальчишки- танцуйте, девчонки» (Основы русского народного танца)	1 1	16 15	2 1
		II пол-е	1. Азбука классического танца 2. «Бурятия - мой край родной» ( Основы бурятского народного танца)	1 1	17 4	2 1
	3 класс	I пол-е	1. Азбука классического танца 2. «Путешествие по миру» ( Танцы народов России и мира)	1 1	9 22	1 2
		II пол-е	1. Азбука классического танца 2. «Путешествие по миру» ( Танцы народов России и мира)	1 1	9 22	1 2
	4 класс	I пол-е	Элементы бального танца «Венский вальс»	2	30	4
		II пол-е	Постановочная работа	3	30	3

Подготовительный этап.  
Первый год.

**Музыкально-ритмическое занятие.**

Подготовительный этап – мастерская по началу формирования у ребенка музыкально-танцевального образования. Первые уроки рекомендуется начинать с музыкально-ритмического воспитания, цель которых – воспитание музыкального слуха, памяти, воображения. Своим названием, *музыкально-ритмическое воспитание* предполагает важную роль музыки на занятиях, которых учащиеся усваивают элементарные знания основной музыкальной грамоты. Учащиеся должны отличать образный характер музыкального примера. Усвоить смысл и значение таких музыкальных понятий, как музыкальный образ, ритм, темп, громко, тихо, быстро, медленно. Осознать роль музыкального вступления, который определяет характер исполнения движений. Исходя из этого для музыкально-ритмического воспитания должен быть правильный подбор музыкального произведения. Для того чтобы ребенок смог найти начало и конец музыкальной фразы. Музыкальный материал должен соответствовать целям и задачам урока, направлен на воспитание музыкального развития, художественного вкуса детей, (русская, зарубежная и классическая музыка). В зависимости от задач, педагог может использовать различные движения (ходьба, бег, прыжки, движения руками). Начинается музыкально-ритмическое занятие с простых шагов под музыку на 2/4, 3/4, 4/4. Используется два вида шагов (бытовой и танцевальный). На музыкально-ритмических занятиях обращать внимание на эмоциональное восприятие мелодико-ритмических особенностей музыкального примера. Выбатывать умение сознательно передавать музыку в пластике заданного движения для развития внимания, чувства ритма и музыкальной памяти. Можно отметить хлопками различные доли такта от медленного к быстрому. При выполнении различных музыкально-ритмических упражнений, отрабатывать правильную осанку у учащихся (опущенные и раскрытые плечи, бедра подтянуты, голова с приподнятым подбородком, в дальнейшем чувство устойчивости). Особое внимание обращать на положение рук на поясе (локти должны быть строго в сторону или чуть вперед). Во время исполнения, комбинации рекомендуется исполнять в разных точках зала, тем самым приобретаются навыки ориентировки в пространстве, умение держать определенный интервал. На занятиях музыкально-ритмического цикла обязательным вводится раздел построения и перестроения (рисунок). Познакомить с рисунками танца от простых до сложных.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА.

- Выработать устойчивую привычку прямо и свободно держаться.
- Уметь слушать музыку.
- Быть предельно ритмичным и помочь выявить свои музыкальные впечатления в осмысленных движениях.
- Развивать природные музыкальные данные.
- Развивать чувство пространства.
- Помочь овладеть приемами движений: пружинными, маховыми и плавными.
- Дать элементарные понятия музыкальной грамоты (темп, ритм, ритмический рисунок, фразировка).
- Выработать правильную постановку корпуса.
- Научить правильному дыханию во время исполнения движений.
- Обращать внимание на развитие дыхательных мышц.
- Повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок.
- Нарастить силу мышц.
- Способствовать исправлению некоторых физических недостатков в корпусе, ногах.
- Познакомить с национальными особенностями исполнения бурятского танца.
- Познакомить с традициями, жизнью и историей народа.
- Познакомить с позициями ног.
- Развивать умение создавать музыкально-двигательные образы.
- Активизировать и развивать творческое воображение, память, мышление, внимание.
- Познакомить со схемой зала (точки зала).
- Развивать ориентировку в пространстве.

## Первый класс. I полугодие.

### I. Музыкально-ритмические занятия.

Знакомство с простейшими элементами музыкальной грамоты. Исполнение хлопками и притопами ритмических рисунков. Овладение простейшими навыками координации движений. Развитие выворотности, правильной осанки, музыкальности, развитие творческого воображения, мышления.

#### а) Элементы музыкальной грамоты.

Определение и передача в движении:

- характеристика музыки (веселая, грустная);
- темпа (медленный, быстрый);
- динамических оттенков (тихо, громко);
- жанров музыки (марш, песня, танец);
- пауз (четвертной, восьмой);

#### б) Упражнения на развитие ориентации в пространстве

- построение в колонну по одному, по два, расход парами, четверками в движении и на месте, перестроение из линии в 2-3 линии, из одной колоны в две колонны;
- построение в круг, полукруг, внешний и внутренний круг.
- свободное перемещение в зале с последующим возвращением в рисунок;

в) *Игры на развитие художественных творческих способностей.* Сюжетно – ролевые игры: «Яблоки и ежики», «Зеркало», «Золотые ворота», «Проснулись – потянулись». Закрепление движений. Движения в образах персонажей: зайцы, лисы, коты, мыши, медведи и т.п.

#### г) Разучивание танцевальных элементов:

- танцевальный шаг с носка;
- шаги на полупальцах;
- легкий бег;
- шаги с высоким подниманием колена;
- боковые шаги;
- галоп (прямой, боковой);
- выпады в сторону;
- покачивание;
- переходы с ноги на ногу;
- повороты;
- простые прыжки на двух ногах и одной ноге;
- прыжки из 6 позиции во 2 позицию ног;
- подражающие движения животным.

### II. Партерная гимнастика.

Упражнения на полу позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Мышцы подготавливаются к традиционным, классическому и народному экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость и эластичность стоп.

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения по укреплению мышц брюшного пресса;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;
- упражнения на развитие подвижности стопы;
- упражнения для развития выворотности и танцевального шага;
- упражнения на исправление осанки.

### **III. Постановочная работа.**

Работа в этюдной форме. Класс делится на две подгруппы. Этюд на основе выученных танцевальных элементах. Работа на сюжете детских песен (игровой этюд).

Программой предлагаются следующие детские песни:

- «Кабы не было зимы»
- «Кошки мышки»
- «Мухоморы»
- «Антошка»
- «Том и Джерри» (по выбору педагога)

**Первый класс.**

**II полугодие.**

### **I. Музыкально – ритмическое занятие.**

а) *Элементы и передача в движении:*

- характера музыки (спокойной, торжественной);
- темпа (умеренный);
- метроритма (длительностей: половиной, целой);
- структура музыкального произведения (предложение, фраза);
- размеров ( $2/4$ ,  $3/4$ ) в дальнейшем  $4/4$ ;
- слабых и сильных долей.

б) *Упражнения на развитие ориентации в пространстве.*

Положение в парах «Воротца», «Корзинка».

Построение и перестроение из одного круга в два круга.

Движение кругов в разных направлениях.

Построение по диагонали. Движение по двум диагоналям («крест»). Перестроение в парах обход одного партнера другого и повороты в паре.

в) *Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц* шеи, плеч, рук, пояса, корпуса, ног. Отдельных групп мышц в сочетании с танцевальными движениями.

- г) *Упражнения на развитие художественно – творческих способностей.*  
Изобразительные возможности музыки.  
Музыкальный образ. Оживление музыкальных образов.  
Создание музыкально – двигательных образов. Элементы импровизации.

## **II. Партерная гимнастика:**

Повторяется то, что выполняли в I полугодии с добавлением танцевальных элементов.

## **III. Постановочная работа: (на рисунок танца)**

Рекомендуется использовать атрибуты танца, которые помогают детям видеть рисунок танца (цветок, зонт, платок, кукла, мяч и т.п.)

- «Вальс цветов» - массовый, построен на различных перестроениях в рисунке (атрибут – цветок)  
«Хоровод» - массовый, построен на перемещениях в парах, группах.  
Основной рисунок «круг», «полукруг», «внешний и внутренний круг», «плетень».  
«Приглашение» - парный, построен на поклонах мальчика и девочки.  
«Танец с куклами» - массовый (атрибут – кукла)  
«Танец мухоморов»- массовый (атрибут – зонт).

## **Требования к Знаниям, Умениям и Навыкам.**

Уметь различать характер и темп музыки. Уметь строиться в колонну, линии, круг, полукруг. Перестраиваться из рисунка в рисунок. Научиться выполнять движения: танцевальный шаг с носка, галоп, бег, определение хлопками ритмических рисунков. Знать элементарные общения в парах. Иметь общее представление о танце. Пользоваться атрибутами танца.

## **Второй класс.**

### **I полугодие.**

#### **I. «Научи нас танцевать, Буратино»**

Основы биомеханики.

Этот раздел решает очень важные задачи: самоощущения (мышечное). Работа суставов. Самое главное сознательное выполнение танцевальных движений

- знакомство с частями тела;
- конструирование из бумаги модели Буратино и перенос модели на свое

- тело;
- построение технологической цепочки (знакомство со схематичным построением позиций рук – 1,2,3; ног – 1,2; постановка корпуса) (смотреть приложение).

## **II. «Танцуйте мальчишки, танцуйте девчонки»**

Основы русского народного танца.

Знакомство с русским народным танцем происходит у девочек и мальчиков отдельно. Мальчики наряду с общими движениями изучают мужские движения, девочки – женские.

Курс «Народный танец» имеет свое важное место в танцевальной культуре:

1. Особая манера исполнения.
2. Умение двигаться по площадке в разных рисунках.
3. Развитие чувства позы, координации.
4. Культура общения с партнером.
5. Навыки исполнения в ансамбле.
6. Эмоциональная отзывчивость.
7. Умение передать в движении стилевые особенности народной музыки, разнообразие ее темпов и ритмов.

Вот те сложные многообразные задачи, которые решает курс народно – сценического танца.

Педагог должен ознакомить учащихся с национальными особенностями исполнения, с традициями, историей и жизнью народа.

В течении всего периода обучения производится постепенное усложнение лексики, введение новых технических приемов.

Важнейшей задачей всего курса является воспитание эмоциональной выразительности исполнения, точная передача национального стиля и манеры народного танца (не навязывать «взрослому» манеру исполнения).

### **«Русский танец»**

#### **Мужской класс.**

1. Положение рук
2. Открывание и закрывание рук (одной, двумя, поочередно)
3. Ходы: - простой (бытовой) вперед с каблука, с носка.
  - переменный
  - шаги с притопом (вперед, назад)
  - шаркающий шаг
  - «гармошка»
  - «елочка»
4. Хлопки и хлопучки (одинарные) Фиксирующие и скользящие удары в ладоши, по бедру, по голенищу сапога.
5. Полуприсядки и присядки
  - подготовка к полуприсядки (плавное и резкое опускание вниз)
  - с выносом на каблук вперед, в сторону
6. Прыжки:
  - простые
  - сложные (поджатые, «разножка»)
  - прыжок из 6 –ой позиции во вторую позицию

#### **Женский класс.**

1. Положение рук;
2. Открывание и закрывание рук (одной, двумя, поочередно)
3. Движение руками (работа с атрибутами)
4. Ходы и движения:

- простой (бытовой) плавный, скользящий;
  - танцевальный с носка;
  - переменный;
  - дробный;
  - «гармошка»;
  - «елочка»;
  - «моталочка»;
  - боковой с каблука;
5. Дробь: - перетопы (двойные, тройные);
- удары всей стопой;
  - подготовка к дробям: (соскок);
  - одинарный «ключ».
6. «Веревочка»
- подготовка к «веревочке» («косынка») с опорой у станка;
  - с ударом («косынка»).
7. Полуповороты и повороты.

### **Постановочная работа.**

В конце полугодия необходимо представить развернутую композицию, законченный танец, где наряду с усвоением элементов и движений русского танца работа в рисунке, развивать чувство ансамбля создание сценического образа.

для мальчиков: «Мужской перепляс»  
«У околицы»

для девочек: «Хоровод»  
«Девичий перепляс»

Рекомендуются сольные варианты или добавление одной девочки к мальчикам и наоборот.

## **Второй класс. II полугодие.**

### **I. Азбука классического танца.**

Элементарные сведения о классическом танце, как азбуке танца. Постановка корпуса, ног, рук. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата. Выработка выворотности, эластичности и крепости суставов. Подготовка к упражнениям (preparation)

### ***Практические занятия.***

#### Упражнения у станка ( свободные 1,2 позиции ног, лицом к станку)

- перегибы корпуса в сторону, назад;
- Demi plie по 1 позиции в дальнейшем по 2 позиции;
- Battement tendu: через 1 позицию в сторону;
- Battement releve lent на 45\* в сторону;
- Releve по 1 прямой, 1 выворотной позициям;
- растяжка у станка.

#### Упражнения на середине:

- подъем на полупальцы;
- Demi plie по 1 позиции, по 2 позиции ног»
- первое Port de bras

#### Allegro

- свободные прыжки;
- Saute по 1 прямой позиции.

## II. «Бурятия мой край родной!»

(Основы бурятского народного танца.)

Ознакомление с историей, культурой и бытом бурятского народа. Традиции и обычаи народа. Истоки бурятского танца. Танцевальный костюм. Знакомство с лучшими самодеятельными коллективами Бурятии (посещение концертов, просмотр видеоматериалов).

### Бурятский танец.

1. Позиции ног: свободные прямые.
2. Положения и позиции рук в парных и массовых танцах.
3. Упражнения для работы рук и кистей:
  - сгибание и разгибание в запястьях;
  - вращение внутрь и наружу;
  - волнообразные движения (женские)
  - мягкий взмах от локтя;
  - круговые движения рук.
4. Ходы и движения:
  - простой шаг (бытовой);
  - танцевальный шаг;
  - шаг вперед с подскоком;
  - покачивание на месте по 2 позиции
  - переступание на месте с выносом ноги в сторону;
  - танцевальный бег – переменный бег с заходом одной ноги за другую (ээрэмшээхэ);
  - выбивание ноги в сторону, вперед;
  - припадания;
  - боковой ход с подбивкой;
  - подскоки с плавным колебанием корпуса;
  - сидячие положения (мужские и женские) (скрещивание ног на полу – мужское, одна нога согнута в колене – женское);
  - удар стопы о стопу партнера;
  - перекачивание в сидячем положении
  - перекачивание с ноги на ногу в глубоком приседании;
  - имитирующие движения (вить веревку, выделывание шкуры, бросание аркана, стрельба из лука, скачки на лошадях);
  - полуприсядки с постановкой стопы на наружное ребро и внутреннее ребро.
5. Вращения:
  - на месте, переступая на полупальцах влево и вправо;
  - повороты в продвижении.
6. Прыжки:
  - по 6 позиции
    - с поджатыми ногами
    - прыжок с отбрасыванием ноги назад (хатарха)
    - прыжок с поворотом на четверть, 2 четверти.

### Постановочная работа.

Народные танцы, как и всякое проявление духовной культуры, характеризуют лицо народа, его национально- психологический склад. Программа предлагает на выбор педагогу следующие танцы:

1. «Ехор»
2. «Приветственный»
3. «Наездники»
4. «Трудовые танцы»
5. Танец тетеревов. Имитация весенней игры тетеревов и глухарей. Сопровождается либо песней, либо под токование глухарей, либо под хлопки и подпевание.

### **Требования к Знаниям, Умениям и Навыкам.**

Должен знать:

- позиции рук (1 позиция, 2 позиция, 3 позиция)
- позиции ног (6 позиция, 1 позиция, 2 позиция)
- основные понятия («квадрат», «вытянутость корпуса»)
- названия движений и ходов
- точки зала
- технику исполнения упражнений, движений ходов
- основ движения русского и бурятского танца
- термины: Demi plie, Battement tendu, Releve, Preparation.

Должен уметь:

- выделять музыкальные фразы
- слышать изменения в музыке
- правильно исполнять танцевальные движения русского и бурятского танца
- уметь выполнять упражнения в разных музыкальных раскладках (1 такт, 1\2 такта)
- правильно выполнять прыжки
- правильно исполнять полуповороты
- держать интервал
- ориентироваться в пространстве
- выполнять упражнения у станка: Demi plie, Battement tendu, Releve
- владеть методикой исполнения движений у станка и на середине

Иметь навык:

- «вытянутого носка
- высокого колена
- танцевального шага
- вытянутого корпуса
- устойчивость

### **Третий класс. I полугодие.**

#### **I. Азбука классического танца.**

Повторятся упражнения, указанные во 2 классе. Дополнительно изучается уровень подъема ног – 25\*, 45\*, 90\*.

Положение ноги на уровень щиколотки опорной ноги (Sur Le con-de-pied) «условное», икры и колена.

Подготовка. Прыжки:

подготовка к взлету, толчек, взлет, фиксация  
положения ног, приземление, положение ног после  
приземления.

### **Практические занятия.**

#### Упражнения у станка. (лицом к станку)

- перегибы корпуса (в сторону, назад)
- Demi plie по 1, 2 позиции
- Grand plie по 1, 2 позиции
- Battement tendu вперед, в сторону, назад
- Passe par terre
- Battement releve lent на 45\*
- растяжка у станка

#### Упражнения на середине.

- перегибы корпуса (вперед, в сторону, назад)
- Demi plie и Grand plie по 1 и 2 позициям
- Passe par terre
- Releve по 1, 2 позициям

#### Allegro

- Saute по 1-й прямой, 1-й выворотной, 2-й позиции ног.

### **II. «Путешествие по миру».**

(Танцы народов мира и России.)

Этот раздел вводится для того, чтобы познакомить детей с танцами народов мира и танцами России. Начинается с изучения белорусского народного танца и танцами Прибалтики. По своему лексическому материалу очень удобны для детей. Наиболее известные танцы

Белоруссия: «Лявониха», «Бульба», «Крыжочок», «Юрочка»

Эстония: «Йоску – полька», «Гуляк».

Литва: «Козлик» имитация игры козлика.

Латвия: «Судмалиняс» (мельница) по песни «Мельница».

#### *Движения танца «Бульба»*

1. подскоки с тройным переступанием на месте и в продвижении.
2. подскоки на полупальцах по 6-й позиции с поворотом корпуса.
3. боковые шаги с притопом в повороте.
4. удары в пол ногой, имитация копки картофеля.
5. движение рук, связанные с посадкой картофеля.
6. тройные переступания.

#### *Движения танца «Лявониха»*

1. боковой ход с подбивкой (галоп) с хлопками
2. ход с отбивкой вперед
3. ход назад

4. притопы в три удара
5. присядка с подниманием согнутой ноги вперед
6. присядка с ударом ногой впереди опорной.

### Танцы Прибалтики.

#### Литва.

1. положения рук. (в парных и массовых танцах)
2. ходы и движения: простые и боковые шаги, качающийся шаг, легкий бег, шаги с подскоками, «Полька», с поворотом во время подскока, прыжки с полными поворотами в воздухе.

#### Латвия.

1. положения рук (в парных и массовых танцах)
2. ходы и основные движения: легкий бег, шаг с подскоком, перескок в сторону, галоп, «полька».

#### Эстония.

1. положение рук (в парных и массовых танцах)
2. ходы и движения: легкий бег, вальс с пристукиванием ногой, шаг с проскальзыванием, шаг с каблука.

### Постановочная работа.

В конце полугодия необходимо представить развернутую композицию танца.

1 –ая подгруппа – белорусский танец «Бульба»

2-ая подгруппа – эстонский танец «Тапочки»

### Третий класс.

#### II полугодие.

#### I. Азбука классического танца.

Понятие о круговых движениях en dehors, en dedans  
Закономерности координации движений рук, и головы в port de bras. Правила выполнения движений у станка за одну руку.

#### Практические занятия.

##### Упражнения у станка.

- перегибы корпуса
- Releve по 1-ой, 2-ой позициям ног
- Battement tendu вперед, в сторону, назад
- Battement tendu jete в сторону через 1-ю позицию ног (лицом к станку)
- Grand battement jete в сторону через 1-ю позицию ног (лицом к станку)

Методические рекомендации: использовать технологическую цепочку. Battement tendu → Battement jete → Grand battement jete.

##### Упражнения на середине

- перегибы корпуса
- первое Port de bras
- Demi plie и Grand plie по 1-ой и 2-ой позиции ног
- Releve lend на 45\*
- Battement tendu с plie

Allegro – Saute по 1-ой прямой, 1-ой выворотной, 2-ой позиции ног.

## II. «Путешествие по миру»

Танцы народов мира и России. Молдавский танец. Грузинский танец.

Танцы известны своим характером и темпераментом. Отражают труд, характер людей. Элементы танцев – подскоки, различные ходы, прыжки и вращения в сочетании со сложными движениями рук помогают учащимся выработать танцевальность, техническое мастерство, чувство позы, выносливость, выработать чувство ансамбля.

*Элементы молдавского танца.*

1. положение ног
2. положение рук в сольном и массовых танцах
3. ход сподскосом (на месте, с поворотом, с продвижением)
4. бег (ноги отбрасываются назад) на месте, споворотом, с продвижением вперед
5. боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено
6. припадания (перекрестный ход) сос меной позиции спереди и сзади
7. ход на одну ногу с прыжком
8. боковой ход с каблука
9. выбросы ног крест- накрест с подскоками на одной ноге

Грузинский танец.

Яркий контраст в исполнении женских и мужских танцев. Девушки- легкие, летящие. Работа рук.

Юноши – энергичны, техничны.

Изучение грузинского народного танца учениками способствует развитию танцевальной техники.

*Элементы грузинского танца.*

1. Положение рук
2. Положение ног
3. Движение рук и кисти (наружу, внутрь)
  - небольшие повороты женские
  - полные повороты в запястье резкое (мужские)
  - плавные переводы в различные положения (женские)
  - сгибание рук со взмахом, одной спереди (перед грудью) другой сзади (на уровне талии) – (мужские)
  - круговые поочередные переводы от предплечья (мужские)
4. Ходы:
  - шаг вперед на всю стопу с двумя проскальзываниями на полупальцы
  - шаг с проскальзыванием с одновременным сгибанием другой ноги.
  - тройное переступание на полупальцах с ударом подушечкой стопы по полу
  - соскоки на каблук
  - резкое раскрывание ног во 2-ю позицию
  - шаги на полупальцах с замахом назад
5. Основные движения
  - поочередное опускание на колени с последующим поворотом
  - ударные движения ног

- полуприседание по 5-ой позиции с подскоком на полупальцы во 2-ю закрытую позицию.

### **Постановочная работа.**

Предоставить развернутую композицию танцев

1-ая подгруппа – молдавский

2-ая подгруппа – грузинский

### **Требования к Знаниям, Умениям и Навыкам.**

К требованиям второго класса подкрепляются требования третьего года обучения. Владеть методикой исполнения упражнений у станка с опорой за одну руку и на середине.

Знать основные движения молдавского и грузинского танца. Владеть соответствующей координацией и силовой нагрузкой в исполнении танцевального программного материала.

Уметь чувствовать национальный характер, стилевые особенности. Иметь навык работы в паре, вытянутого носка, высокого колена, устойчивости, вытянутого корпуса.

### **Четвертый класс.**

Освоение техники исполнения бального танца « Венский вальс».

Постановочная работа (выпускной бал в начальной школе)

### ***Для реализации программы необходимо***

- обеспечение научно-методической литературой;
- использование разнообразных методов и форм обучения;
- обеспечение материальной базой, отвечающей современным требованиям (наличие танцевального зала, сцены, костюмерной, технических средств обучения, учебного инвентаря);
- библиотека;
- видеотека;
- фонотека;
- вовлечение родителей в жизнь коллектива;
- наличие концертмейстера.

## Литература.

1. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография. Красноярск. 1994
2. Борзов А.А. Программа народно- сценического танца для самодеятельных коллективов.
3. Барышникова. Азбука хореографии
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л-М, 1963
5. Гергесова Бурятский танец
6. Демина С.С., Теория и методика народно-сценического танца (экзерсис у станка) У-У, 2002
7. Захарова Р. Беседы о танце М., 1963
8. Конорова Е.В, Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. М., 1963
9. Кокорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. М. Муз. Изд.,1963
10. Климов А. теория и методика преподавания русского танца. М., 1983
11. Сахина Л.А. Программа обучения народно – сценического танца. У-У, 2002
12. Смирнов М.В. Классический танец М., 1985
13. Ткаченко Т.С. Народный танец М., 1967
14. Программа народно- сценического танца для самодеятельных хореографических коллективов.
15. Ярмолович,С., Принципы музыкального оформления урока классического танца. Л., 1968

