

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 4»

ПРИНЯТО

Педагогический совет

МАОУ ДО ЦДТ № 4

Протокол № 1 от «31» августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ ДО ЦДТ № 4

Л.Н. Тарасенко

Приказ № 110 от «01» сентября 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Сувенир»

Направленность художественная

Уровень разноуровневая

Возраст обучающихся 7-17 лет

Срок реализации программы 10 лет (1440 часов)

Авторы-составители:

педагоги дополнительного образования

Елтышев Михаил Васильевич,

Мизин Виталий Николаевич

Красноярск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка	3
Цель и задачи	7
Содержание	9
Планируемые результаты	62

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график	65
Условия реализации	66
Формы аттестации и оценочные материалы	68
Методические материалы	69
Воспитательная деятельность	72
Список литературы	75
Приложение 1	79
Приложение 2	81
Приложение 3	82
Приложение 4	85
Приложение 5	86
Приложение 6	88
Приложение 7	90
Приложение 8	93
Приложение 9	94
Приложение 10	95
Приложение 11	96
Приложение 12	97
Приложение 13	98
Приложение 14	101
Приложение 15	102

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными документами в сфере образования Российской Федерации и Красноярского края:

1) Конвенция о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);

2) Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3) Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

4) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р. «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

5) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р. «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

7) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;

9) Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

11) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических

рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

12) Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

13) Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 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»;

15) Распоряжение администрации города Красноярска от 11.02. 2021 № 7-соц «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования в системе образования в городе Красноярске».

Данная программа разработана с учетом Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Красноярского края (2025г.).

Реализация данной программы осуществляется в соответствии с уставом муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества № 4» (далее – МАОУ ДО ЦДТ № 4) и локальными нормативными актами, регулирующими деятельность МАОУ ДО ЦДТ № 4.

Направленность программы

Программа по народно-сценическому танцу «Сувенир» имеет художественную направленность и ориентирована на развитие художественного вкуса, художественных способностей и склонностей к хореографии, творческого подхода, эмоционального восприятия, формированию стремления к воссозданию чувственного образа восприятия мира.

Программа органично сочетает в себе обучение, воспитание и развитие личности обучающихся посредством приобщения к русской народной танцевальной культуре. Программа направлена на выявление интересов и раскрытие творческого потенциала обучающихся в области хореографии и на развитие художественного вкуса обучающихся, их склонностей и способностей к хореографии.

Новизна программы

Новизной программы «Сувенир» является комплексный подход к обучению хореографии и более конкретизированное понимание роли хореографии как одного из основных инструментов воздействия на личность

обучающегося. Занятия по данной программе дают возможность обучающимся в большей степени развить их коммуникативные способности, развить их творческие способности: внимание, мышление, воображение, фантазию, устранить недостатки физического развития и укрепить здоровье.

В рамках реализации программы обучающимся имеют расширенные возможности социально адаптироваться, получить яркие эмоциональные впечатления от учебно-творческого процесса, от выступлений на концертах как итога личных устремлений, пика артистичности и выразительности как высшей точки их большой коллективной работы.

Актуальность программы

Хореографическое образование, опирающееся на новое содержание и методику, комплексный и многожанровый характер воспитания пластической культуры подрастающего поколения – это огромный творческий потенциал в развитии художественно-эстетической культуры обучающихся, что является несомненной значимостью реализации данной программы.

Актуальность данной программы определяется потребностью в формировании эмоциональной сферы личности обучающегося, его координации, музыкальности и артистичности. Занятия по данной программе способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус обучающегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность обучающегося, развивается его творческая фантазия, творческие способности: обучающийся учится сам создавать пластический образ. Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает обучающимся понять себя, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни. Таким образом, именно танец является многогранным инструментом комплексного и эффективного воздействия на личность обучающегося

Освоение данной образовательной программы способствует формированию личной системы ценностей, патриотического отношения к своей Родине, бережному отношению к национальным традициям, культурным образцам в области хореографического искусства.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны обучающихся и их родителей на программы художественно-эстетического развития обучающихся, материально-технические условия для реализации которых имеются на базе Центра.

Педагогическая целесообразность

Целесообразность программы заключается в оптимальном использовании психолого-педагогических средств организации учебного процесса (формы, методы, приемы, технологии), способствующих достижению цели программы.

Отличительные особенности

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что в рамках программы создан детский творческий коллектив ансамбль народного танца «Сувенир». За высокое исполнительское мастерство и активную концертную деятельность коллективу дважды присвоено звание «Образцовый художественный коллектив». В программе акцент сделан на устойчивый интерес обучающихся к народному танцу, где ведущее место отведено изучению элементов народного танца, сложных трюков, дробей и вращений.

Программа «Сувенир» модифицированная, что выражается в адаптации типовой методики преподавания хореографии для профессиональных учебных заведений для обучающихся, занимающихся в системе дополнительного образования.

Данную программу существенно отличает от подобных программ тот факт, что учебная и воспитательная работа способствует активному сотрудничеству обучающихся с руководителями коллектива, сверстниками, младшими участниками коллектива; развитию мотивации для дальнейших занятий хореографией и выбору будущей профессии в области хореографии.

Учебные занятия предполагают раздельное обучение групп мальчиков и групп девочек, репетиционно-постановочная работа заключается в проведении сводных репетиций групп мальчиков и девочек.

Обучение по данной программе предполагает возможность наставнической деятельности в целях эффективного взаимодействия и поддержки от обучающихся, владеющих навыками на более высоком уровне и обладающих организаторскими и лидерскими качествами, и в целях самореализации обучающихся в качестве добровольных помощников. Все это, в свою очередь, способствует более эффективному достижению личностных результатов, предусмотренных данной программой.

Программа разработана на основе разноуровневого подхода и предусматривает три уровня сложности: стартовый, базовый, продвинутый.

Адресат программы

Программа «Сувенир» предназначена для обучающихся 7-17 лет, в том числе обучающиеся с особыми образовательными потребностями.

Условия приема: принимаются обучающиеся с 7-летнего возраста при наличии у них природных и специфических для обучения хореографии физических данных и отсутствии медицинских противопоказаний для занятия хореографией.

Первичный набор и дополнительный набор в коллектив на вакантные места второго, третьего и последующих лет обучения проводится на основании результатов просмотра.

Для реализации программы формируются одновозрастные и разновозрастные группы. Наполняемость групп:

1 года обучения – до 17 человек

2 года обучения – до 17 человек

3 года обучения и последующих – до 17 человек.

Срок реализации программы

Данная программа рассчитана на 10 лет обучения, общий объем – 1440 часов, из них:

- 1 год обучения: 144 часа;
- 2 год обучения: 144 часа;
- 3 год обучения: 144 часа;
- 4 год обучения: 144 часа;
- 5 год обучения: 144 часа;
- 6 год обучения: 144 часа;
- 7 год обучения: 144 часа;
- 8 год обучения: 144 часа;
- 9 год обучения: 144 часа;
- 10 год обучения: 144 часа.

Форма обучения и режим занятий

Обучение осуществляется в очной форме.

Продолжительность учебного занятия соответствует академическому часу и устанавливается в зависимости от возрастных и психофизических особенностей обучающихся и составляет 40 минут.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа с обязательным десятиминутным перерывом, из них 2 академических часа в неделю отводится на репетиционно-постановочную работу (в зависимости от участия группы в концертном репертуаре). Учебная нагрузка не превышает 4 часов в неделю.

В каждой возрастной группе занятия проводятся с сентября по май включительно.

Содержанием программы предусматривается соблюдение принципа соответствия уровням сложности материала для обучения:

- 1 год – стартовый уровень;
- 2 – 7 годы – базовый уровень;
- 8 – 10 годы – продвинутый уровень.

Программа по народному танцу «Сувенир» предполагает работу с обучающимися и в летний период. В этих целях разработан модуль «Сувенир – лето». Данный модуль реализуется в течение 21 дня, в том числе и на базе загородных оздоровительных лагерей. Группы комплектуются по возрасту от 9 до 15 лет. Занятия проводятся ежедневно в соответствии с учебным тематическим планом программы. (приложение 2)

В случае функционирования учреждения в особом режиме работы, образовательный процесс не прекращается, а организуется проведение занятий в дистанционном режиме. В указанных целях разработан дистанционный модуль «Сувенир-дистант», предполагающий работу с обучающимися удаленно. Занятия проводятся в онлайн-режиме с использованием цифровых ресурсов сети «Интернет», а также социальных сетей (ВКонтакте и др.) в форме прямых эфиров, рассылок видеоуроков. (приложение 1)

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью данной программы является комплексное развитие танцевально-исполнительских способностей и сценического мастерства обучающихся через репетиционную деятельность и сценическую практику в области хореографического искусства народного танца.

Задачи

- 1) обучить теоретическим и практическим основы классического танца;
- 2) обучить основам народного танца и специальным танцевальным умениям и навыкам (выворотность, гибкость и эластичность суставно-двигательного аппарата, танцевальный шаг, прыжок, координация);
- 3) сформировать правильную осанку, укрепить суставно-двигательный и связочный аппарат;
- 4) обучить технике исполнительского мастерства в области народного танца;
- 5) развить природные танцевальные данные обучающихся и их физическую выносливость;
- 6) обеспечить приобретение опыта профессионального поведения на сцене, в том числе сформировать умение владеть приемами импровизации;
- 7) раскрыть индивидуальные возможности и творческие способности обучающихся средствами хореографии с учетом их индивидуальных особенностей;
- 8) развить сценический артистизм и эмоциональную раскрепощенность в танцевальной практике;
- 9) сформировать устойчивую мотивацию обучающихся к народному хореографическому искусству;
- 10) развить умения и навыки сотрудничества и совместной деятельности с другими участниками коллектива;
- 11) привить обучающимся бережное отношение к национальной культуре и традициям народного творчества;
- 12) сформировать навыки коммуникативного межличностного общения, ответственности перед коллективом, умение находить компромисс;
- 13) сформировать волевые качества, ответственность и дисциплинированность;
- 14) развить культуру общения и поведения в социуме и привить нормы поведения в обществе;
- 15) привить навыки здорового образа жизни;
- 16) развить потребность в саморазвитии, самостоятельности, самоопределении и саморегуляции;
- 17) сформировать такие качества как организованность, наблюдательность, выносливость;
- 18) развить умение анализировать поступающую информацию, критически ее оценивать;

19) развить умение ставить цели (при постановке цели сопоставлять их со своими потребностями и возможностями, оценивать пути их достижения);

20) развить умение оценивать свои и чужие поступки с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, ориентироваться в окружающем мире, осознавая свою роль и предназначение, стремление к созидательной деятельности;

21) способствовать формированию общественной и гражданской позиции, принятию национальных ценностей и традиций.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержательная часть программы предусматривает некоторые отличия в подготовке обучающихся мужского и женского классов. Главным образом это касается репетиционно-постановочной работы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (женский класс)

Первый год обучения					
	Темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Устный опрос
2	Основные положения рук и ног	30	4	26	Технический зачет
3	Шаги в русском танце	30	4	26	Технический зачет
4	Ходы в русском танце	42	4	38	Технический зачет
5	Зачетное занятие	4		4	Открытое занятие
	ВСЕГО	108	14	94	
	Репетиционно-постановочная работа	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Где комар?	18	4	14	Концерт, конкурс
2	Гармошка	18	4	14	Концерт, конкурс
	ВСЕГО	36	8	28	
	ИТОГО за год обучения	144	22	122	
Второй год обучения					
	Темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Изучение позиций ног русского танца	8	4	4	Технический зачет
3	Изучение позиций рук русского танца	8	4	4	Технический зачет

4	Положения корпуса в народном танце	18	2	16	Технический зачет, устный опрос
5	Ходы в русском танце	28	4	24	Технический зачет
6	Элементы русского народного танца	40	4	36	Технический зачет
7	Зачетное занятие	4		4	Открытое занятие
	ВСЕГО	108	20	88	
	Репетиционно-постановочная работа	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Ложки	18	2	16	Концерт, конкурс
2	Бусы	18	2	16	Концерт, конкурс
	ВСЕГО	36	4	32	
	ИТОГО за год обучения	144	24	120	
Третий год обучения					
	Темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Разучивание preparation	2		2	Технический зачет
3	Подготовка к дробям	28	4	24	Технический зачет, устный опрос
4	Танцевальные комбинации	26	4	22	Технический зачет
5	Элементы русского народного танца	46	4	42	Технический зачет
6	Зачетное занятие.	4		4	Открытое занятие
	ВСЕГО	108	14	94	
	Репетиционно-постановочная работа	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Маша и медведь	18	2	16	Концерт, конкурс
2	Красноярские проходки	18	2	16	Концерт, конкурс
	ВСЕГО	36	4	32	
	ИТОГО за год обучения	144	18	126	
Четвертый год обучения					
	Темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		
2	Изучение дробей в народном танце	32	4	28	Технический зачет Устный опрос
3	Элементы русского народного танца	42	4	38	Технический зачет
4	Упражнения у станка в народном характере.	28	4	24	Технический зачет
5	Зачетное занятие.	4		4	Отчетный концерт
	ВСЕГО	108	14	94	
	Репетиционно-	Всего	в том числе		Форма контроля

	постановочная работа	часов	Теория	Практика	
1	Ай, да бусы	18	2	16	Концерт, конкурс
2	Уральская кружилиха	18	2	16	Концерт, конкурс
	ВСЕГО	36	4	32	
	ИТОГО за год обучения	144	18	126	

Пятый год обучения					
	Темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Комбинации с использованием изученных элементов	32	4	28	Технический зачет, устный опрос
3	Упражнения у станка в народном характере	28	4	24	Технический зачет
4	Элементы русского народного танцы	42	4	38	Технический зачет
5	Зачетное занятие	4		4	Отчетный концерт
	ВСЕГО	108	14	94	
	Репетиционно-постановочная работа	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Речка-поперечка	18	2	16	Концерт, конкурс
2	Ярмарка	18	2	16	Концерт, конкурс
	ВСЕГО	36	4	32	
	ИТОГО за год обучения	144	18	126	

Шестой год обучения					
	Темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Прыжки (allegro)	10	2	8	Технический зачет
3	Упражнения у станка в народном характере	32	4	28	Технический зачет
4	Элементы русского народного танцы	42	4	38	Технический зачет
5	Трюки, вращения	18	4	14	Технический зачет
6	Зачетное занятие	4		4	Отчетный концерт
	ВСЕГО	108	16	92	
	Репетиционно-постановочная работа	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Ярмарка	18	2	16	Концерт, конкурс
2	Секиринская кадрили	18	2	16	Концерт, конкурс
	ВСЕГО	36	4	32	
	ИТОГО за год обучения	144	20	124	

Седьмой год обучения					
	Темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Упражнения у станка в народном характере	44	4	40	Технический зачет
3	Элементы русского народного танцы	30	4	26	Технический зачет
4	Трюки, вращения	18	4	14	Технический зачет
5	Прыжки (allegro)	10	2	8	Технический зачет
6	Зачетное занятие	4		4	Отчетный концерт
	ВСЕГО	108	16	92	
	Репетиционно-постановочная работа	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Лето красное	18	2	16	Концерт, конкурс
2	Секиринская кадрили	18	2	16	Концерт, конкурс
	ВСЕГО	36	4	32	
	ИТОГО за год обучения	144	20	124	
Восьмой год обучения					
	Темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Упражнения у станка в народном характере	44	4	40	Технический зачет
3	Элементы русского народного танцы	30	4	26	Технический зачет
4	Трюки, вращения	18	4	14	Технический зачет
5	Прыжки (allegro)	10	2	8	Технический зачет
6	Зачетное занятие	4		4	Отчетный концерт
	ВСЕГО	108	16	92	
	Репетиционно-постановочная работа	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Топотуха	18	2	16	Концерт, конкурс
2	Лето красное	18	2	16	Концерт, конкурс
	ВСЕГО	36	4	32	
	ИТОГО за год обучения	144	20	124	

Девятый год обучения					
	Темы занятий	Всего	в том числе		Форма контроля
		часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Упражнения у станка в народном характере	44	4	40	Технический зачет
3	Элементы русского народного танцы	30	4	26	Технический зачет
4	Трюки, вращения	18	4	14	Технический зачет
5	Прыжки (allegro)	10	2	8	Технический зачет
6	Зачетное занятие	4		4	Отчетный концерт
	ВСЕГО	108	16	92	
	Репетиционно-постановочная работа	Всего	в том числе		Форма контроля
		часов	Теория	Практика	
1	Вязальная плясовая	18	2	16	Концерт, конкурс
2	Разъегориха	18	2	16	Концерт, конкурс
	ВСЕГО	36	4	32	
	ИТОГО за год обучения	144	20	124	
Десятый год обучения					
	Темы занятий	Всего	в том числе		Форма контроля
		часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Упражнения у станка в народном характере	44	4	40	Технический зачет
3	Элементы русского народного танцы	30	4	26	Технический зачет
4	Трюки, вращения	18	4	14	Технический зачет
5	Прыжки (allegro)	10	2	8	Технический зачет
6	Зачетное занятие	4		4	Отчетный концерт
	ВСЕГО	108	16	92	
	Репетиционно-постановочная работа	Всего	в том числе		Форма контроля
		часов	Теория	Практика	
1	Топотуха	12	2	10	Концерт, конкурс
2	В русском стиле	12	2	10	Концерт, конкурс
3	Играй гармонь	12	2	10	Концерт, конкурс
	ВСЕГО	36	6	30	
	ИТОГО за год обучения	144	22	122	
	Итого за весь период обучения	1440	202	1238	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (мужской класс)

Первый год обучения					
	Темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Устный опрос
2	Основные положения рук и ног	30	4	26	Технический зачет
3	Шаги в русском танце	30	4	26	Технический зачет
4	Ходы в русском танце	42	4	38	Технический зачет
5	Зачетное занятие	4		4	Открытое занятие
	ВСЕГО	108	14	94	
	Репетиционно-постановочная работа	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Грёзы	18	4	14	Концерт, конкурс
2	Ложки	18	4	14	Концерт, конкурс
	ВСЕГО	36	8	28	
	ИТОГО за год обучения	144	22	122	
Второй год обучения					
	Темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Изучение позиций ног русского танца	8	4	4	Технический зачет
3	Изучение позиций рук русского танца	8	4	4	Технический зачет
4	Положения корпуса в народном танце	18	2	16	Технический зачет, устный опрос
5	Ходы в русском танце	28	4	24	Технический зачет
6	Элементы русского народного танца	40	4	36	Технический зачет
7	Зачетное занятие	4		4	Открытое занятие
	ВСЕГО	108	20	88	
	Репетиционно-постановочная работа	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Ложки	18	2	16	Концерт, конкурс
2	Дровосеки	18	2	16	Концерт, конкурс
	ВСЕГО	36	4	32	
	ИТОГО за год обучения	144	24	120	
Третий год обучения					
	Темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	

1	Вводное занятие	2	2		
2	Разучивание preparation	2		2	Технический зачет
3	Подготовка к дробям	28	4	24	Технический зачет, устный опрос
4	Танцевальные комбинации	26	4	22	Технический зачет
5	Элементы русского народного танца	46	4	42	Технический зачет
6	Зачетное занятие.	4		4	Открытое занятие
	ВСЕГО	108	14	94	
	Репетиционно-постановочная работа	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Дровосеки	18	2	16	Концерт, конкурс
2	Красноярские проходки	18	2	16	Концерт, конкурс
	ВСЕГО	36	4	32	
	ИТОГО за год обучения	144	18	126	
Четвертый год обучения					
	Темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		
2	Изучение дробей в народном танце	32	4	28	Технический зачет Устный опрос
3	Элементы русского народного танца	42	4	38	Технический зачет
4	Упражнения у станка в народном характере.	28	4	24	Технический зачет
5	Зачетное занятие.	4		4	Отчетный концерт
	ВСЕГО	108	14	94	
	Репетиционно-постановочная работа	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Полный вперед	18	2	16	Концерт, конкурс
2	Уральская кружилиха	18	2	16	Концерт, конкурс
	ВСЕГО	36	4	32	
	ИТОГО за год обучения	144	18	126	

Пятый год обучения					
	Темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Комбинации с использованием изученных элементов	32	4	28	Технический зачет, устный опрос
3	Упражнения у станка в народном характере	28	4	24	Технический зачет
4	Элементы русского народного танцы	42	4	38	Технический зачет
5	Зачетное занятие	4		4	Отчетный концерт
	ВСЕГО	108	14	94	
	Репетиционно-постановочная работа	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Уральская кружилиха	18	2	16	Концерт, конкурс
2	Ярмарка	18	2	16	Концерт, конкурс
	ВСЕГО	36	4	32	
	ИТОГО за год обучения	144	18	126	
Шестой год обучения					
	Темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Прыжки (allegro)	10	2	8	Технический зачет
3	Упражнения у станка в народном характере	32	4	28	Технический зачет
4	Элементы русского народного танцы	42	4	38	Технический зачет
5	Трюки, вращения	18	4	14	Технический зачет
6	Зачетное занятие	4		4	Отчетный концерт
	ВСЕГО	108	16	92	
	Репетиционно-постановочная работа	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Сувенирные картинки	18	2	16	Концерт, конкурс
2	Казачий пляс	18	2	16	Концерт, конкурс
	ВСЕГО	36	4	32	
	ИТОГО за год обучения	144	20	124	

Седьмой год обучения					
	Темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Упражнения у станка в народном характере	44	4	40	Технический зачет
3	Элементы русского народного танцы	30	4	26	Технический зачет
4	Трюки, вращения	18	4	14	Технический зачет
5	Прыжки (allegro)	10	2	8	Технический зачет
6	Зачетное занятие	4		4	Отчетный концерт
	ВСЕГО	108	16	92	
	Репетиционно-постановочная работа	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Красноярские проходки	18	2	16	Концерт, конкурс
2	Полный вперед	18	2	16	Концерт, конкурс
	ВСЕГО	36	4	32	
	ИТОГО за год обучения	144	20	124	
Восьмой год обучения					
	Темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Упражнения у станка в народном характере	44	4	40	Технический зачет
3	Элементы русского народного танцы	30	4	26	Технический зачет
4	Трюки, вращения	18	4	14	Технический зачет
5	Прыжки (allegro)	10	2	8	Технический зачет
6	Зачетное занятие	4		4	Отчетный концерт
	ВСЕГО	108	16	92	
	Репетиционно-постановочная работа	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Топотуха	18	2	16	Концерт, конкурс
2	Разъебориха	18	2	16	Концерт, конкурс
	ВСЕГО	36	4	32	
	ИТОГО за год обучения	144	20	124	

Девятый год обучения					
	Темы занятий	Всего	в том числе		Форма контроля
		часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Упражнения у станка в народном характере	44	4	40	Технический зачет
3	Элементы русского народного танцы	30	4	26	Технический зачет
4	Трюки, вращения	18	4	14	Технический зачет
5	Прыжки (allegro)	10	2	8	Технический зачет
6	Зачетное занятие	4		4	Отчетный концерт
	ВСЕГО	108	16	92	
	Репетиционно-постановочная работа	Всего	в том числе		Форма контроля
		часов	Теория	Практика	
1	Полный вперед	18	2	16	Концерт, конкурс
2	Разъебориха	18	2	16	Концерт, конкурс
	ВСЕГО	36	4	32	
	ИТОГО за год обучения	144	20	124	
Десятый год обучения					
	Темы занятий	Всего	в том числе		Форма контроля
		часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Упражнения у станка в народном характере	44	4	40	Технический зачет
3	Элементы русского народного танцы	30	4	26	Технический зачет
4	Трюки, вращения	18	4	14	Технический зачет
5	Прыжки (allegro)	10	2	8	Технический зачет
6	Зачетное занятие	4		4	Отчетный концерт
	ВСЕГО	108	16	92	
	Репетиционно-постановочная работа	Всего	в том числе		Форма контроля
		часов	Теория	Практика	
1	Топотуха	12	2	10	Концерт, конкурс
2	В русском стиле	12	2	10	Концерт, конкурс
3	Играй гармонь	12	2	10	Концерт, конкурс
	ВСЕГО	36	6	30	
	ИТОГО за год обучения	144	22	122	
	Итого за весь период обучения	1440	202	1238	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Первый год обучения

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа): Требования, предъявляемые к обучающимся: форма, культура поведения на занятиях. Знакомство с залом, с правилами расположения обучающихся в танцевальном зале. Правила постановки корпуса.

Форма контроля: устный опрос.

Тема 2. Основные положения рук и ног (30 часов)

Теория (4 часа): Основные позиции и положения рук и ног в народном танце. Понятие выворотности. Правила постановки корпуса. Положения рук: подготовительное, на поясе, раскрытые. Положения ног: свободные позиции, прямые позиции.

Форма контроля: устный опрос.

Практика (26 часов):

1. Подготовительное положение рук. Положение рук на поясе.
2. Раскрывание и закрывание рук (одной руки, двух рук, поочередное).
3. Свободные позиции ног (I, II, III).
4. Прямые позиции ног (I, II, III).
5. Постановка корпуса, контроль осанки.
6. Сочетание положений рук и ног в простых упражнениях.
7. Упражнения на ориентировку в пространстве: различение правой, левой руки, плеча; повороты вправо, влево.

Форма контроля: технический зачет.

Тема 3. Шаги в русском танце (30 часов)

Теория (4 часа): Виды шагов в русском танце. Особенности исполнения бытового и сценического шага. Понятие темпа и ритма в шаге. Музыкальные размеры, применяемые при исполнении шагов (2/4, 4/4).

Форма контроля: устный опрос.

Практика (26 часов):

1. Бытовой (естественный) шаг — на месте, по кругу, по диагонали.
2. Легкий шаг с носка.
3. Шаг на полупальцах.
4. Шаг с высоким подъемом колена.
5. Легкий бег в разных темпах.
6. Шаг с подскоком.
7. Боковой приставной шаг (галоп).
8. Шаг польки.
9. Шаги с хлопками (хлопки перед собой, над головой, за спиной).
10. Воспроизведение на шагах разнообразных ритмических рисунков, состоящих из восьмых, четвертных и половинных нот.

Форма контроля: технический зачет.

Тема 4. Ходы в русском танце (42 часа)

Теория (4 часа): Понятие «ход» в русском народном танце. Отличие

ходов от шагов. Виды ходов и их назначение в танцевальной композиции. Строение музыкального произведения: вступление, часть, музыкальная фраза. Изменение движений в зависимости от смены частей и фраз.

Форма контроля: устный опрос.

Практика (38 часов):

1. Простой русский шаг (назад через полупальцы на всю стопу, с притопом и продвижением вперед, с притопом и продвижением назад).
2. Боковой шаг (на всей стопе, на полупальцах по прямой позиции).
3. Переменный ход.
4. Ход с притопами: одинарный, двойной, тройной.
5. «Ковырялочка» (без подскоков, с подскоком).
6. «Гармошка» (по прямой линии, в повороте).
7. «Елочка».
8. «Припадание» (в сторону по 3-й свободной позиции, вперед и назад по 1-й прямой позиции, в повороте по точкам).
9. Притопы: одинарный; перестукивание; удары каблучками.
10. Прыжки: мячики; с поджатыми ножками; в повороте; в продвижении.
11. Выведение ноги на носок (в сторону, вперед) и на каблук (в сторону, вперед).
12. Построения и перестроения: в колонну по одному; в пары и обратно; из колонны в шеренгу; круг; воротца; ручеек; цепочка.
13. Движение в характере музыки. Определение характера различных частей произведения.

Форма контроля: технический зачет.

Тема 5. Зачетное занятие (4 часа)

Практика (4 часа): Демонстрация обучающимися педагогу и родителям приобретенных знаний, умений и навыков. Оцениваются результаты пройденного учебного материала.

Форма контроля: открытое занятие.

Репетиционно-постановочная работа

Женский класс

«Где комар?» (18 часов)

Теория (4 часа): Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (14 часов): Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальная работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: концерт, конкурс.

«Гармошка» (18 часов)

Теория (4 часа): Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (14 часов): Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальная работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: концерт, конкурс.

Мужской класс

«Грёзы» (18 часов)

Теория (4 часа): Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (14 часов): Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальная работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: концерт, конкурс.

«Ложки» (18 часов)

Теория (4 часа): Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (14 часов): Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальная работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: концерт, конкурс.

Второй год обучения

Тема 1 Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа): Знакомство с группой. Расписание работы коллектива и правила поведения учащихся. Форма одежды и обуви. Внешний вид и правила этикета участников коллектива.

Форма контроля: устный опрос.

Тема 2 Изучение позиций ног русского танца (8 часов)

Теория (4 часа):

Позиция ног. Равновесие. Выворотные позиции ног.

Форма контроля: устный опрос.

Практика (4 часа):

I позиция. II позиция. III позиция. IV позиция. V позиция.

Подробное описание в приложении 4.

Форма контроля: технический зачет.

Тема 3 Изучение позиций рук русского танца (8 часов)

Теория (4 часа):

Три основные позиции рук. Подготовительное положение. Исходное положение. Равновесие. Четыре направления позиции рук.

Форма контроля: устный опрос.

Практика (4 часа):

Подготовительное положение рук и группировка пальцев. I позиция рук. III позиция рук. II позиция рук.

Подробное описание в приложении 5.

Форма контроля: технический зачет.

Тема 4 Положения корпуса (18 часов)

Теория (2 часа): основы правильной постановки корпуса

Практика (16 часов): отработка положений, контроль осанки

Форма контроля: технический зачет, устный опрос

Тема 5 Ходы в русском танце (28 часов)

Теория (4 часа):

Основные виды ходов:

- **Простые ходы:**
 - Шагающий ход
 - Скользящий ход
 - Приставной ход
- **Региональные особенности:**

- Уральский ход
- Сибирский ход
- Воронежский ход
- **Музыкальные основы:**
 - Темп исполнения
 - Ритмический рисунок
 - Музыкальный размер
- **Техника исполнения:**
 - Постановка корпуса
 - Работа рук
 - Координация движений

Практика (24 часа):

- 1) отработка различных видов ходов

Форма контроля: технический зачет, устный опрос.

Тема 6 Элементы русского народного танца (40 часа)

Теория (4 часа):

Основные элементы русского танца и особенности их исполнения.

Форма контроля: устный опрос.

Практика (40 часов):

- 1) Раскрывание и закрывание рук. (Приглашение) Музыкальный размер 2/4, 4/4. (Раскрывание одной руки, двух рук, поочередное раскрывание рук, переводы рук в различные положения).
- 2) Притопы (одинарные, двойные, тройные).
- 3) Простой бытовой шаг (вперед с каблука, с носка).
- 4) Простой русский шаг (назад через полупальцы на всю стопу, с притопом и продвижением вперед, с притопом и продвижением назад).
- 5) Боковой шаг (на всей стопе, на полупальцах по прямой позиции).
- 6) «Ковырялочка» (без подскоков, с подскоком) (приложение 7, рис. 6)
- 7) «Гармошка» (по прямой линии, в повороте).
- 8) «Елочка».
- 9) «Припадание» (в сторону по 3-й свободной позиции, вперед и назад по 1-й прямой позиции, в повороте по точкам по 3-й свободной или по 1-й прямой позициям).
- 10) Перескоки с ноги на ногу: подготовка к дробям.
- 11) Бег (на месте, с продвижением вперед на полупальцах, с продвижением назад на полупальцах).
- 12) Подскоки (на месте, с продвижением вперед, с продвижением на месте; в повороте вокруг себя).
- 13) «Ключ» (дробный – простой, дробный – сложный).
- 14) Выстукивания (с каблучками, с переступаниями).
- 15) «Моталочка» (приложение 7, рис. 7).
- 16) «Голубец» (приложение 7, рис. 8).
- 17) «Молоточки» (приложение 7, рис. 9).
- 18) Хлопки скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапога)

(приложение 7, рис. 10)

19) Подготовка к присядке (подскоки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям («мячик»)), плавное и резкое опускание вниз по 1-й прямой и свободной позициям).

20) Присядка (полное приседание, полуприсядка с открыванием ноги на ребро каблука, полуприсядка «разножка» в стороны, полуприсядка «разножка» вперед – назад) (приложение 7, рис. 11-14)

Форма контроля: технический зачет.

Тема 7 Зачетное занятие (4 часа)

Практика (4 часа): Демонстрация обучающимися педагогу и родителям приобретенных знаний, умений и навыков. Оцениваются результаты пройденного учебного материала.

Форма контроля: открытое занятие.

Репетиционно-постановочная работа

Женский класс

Танец «Ложки» (18 часов)

- **Теория (2 часа):** композиция, рисунок танца
- **Практика (16 часов):** разучивание элементов, репетиции
- **Форма контроля:** концерт, конкурс

Танец «Бусы» (18 часов)

- **Теория (2 часа):** композиция, рисунок танца
- **Практика (16 часов):** разучивание элементов, репетиции
- **Форма контроля:** концерт, конкурс

Мужской класс

Танец «Ложки» (18 часов)

- **Теория (2 часа):** композиция, рисунок танца
- **Практика (16 часов):** разучивание элементов, репетиции
- **Форма контроля:** концерт, конкурс

Танец «Дровосеки» (18 часов)

- **Теория (2 часа):** композиция, рисунок танца
- **Практика (16 часов):** разучивание элементов, репетиции
- **Форма контроля:** концерт, конкурс

Третий год обучения

Тема 1 Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа): Восстановление физической формы учащихся. Повторение зачетного занятия второго года обучения.

Форма контроля: устный опрос.

Тема 2 Разучивание *preparation* у станка (2 часа)

Практика (2 часа): Разучивание и отработка выполнения *preparation* у станка. Движение руки на музыкальное вступление в характере и темпе музыкального сопровождения. (приложение 8)

Форма контроля: технический зачет.

Тема 3 Подготовка к дробям (28 часов)

Теория (4 часа):

Дроби — один из ключевых элементов русского народного танца, представляющий собой ритмичные выстукивания стопами по полу. Дробная техника требует точной координации, чувства ритма и расслабления голеностопа.

- **Понятие дроби в народном танце.** Дроби — это удары всей стопой, полупальцами или каблуками по полу в определённом ритмическом рисунке. По характеру звучания дроби делятся на мелкие (звонкие, отрывистые) и крупные (глухие, тяжёлые).
- **Виды дробей:** дробная дорожка, дробь с подскоком, тройные поочерёдные выстукивания, дробь «в три ножки». Каждый вид имеет свой ритмический рисунок и технику исполнения.
- **Принцип «подготовки» к дробям.** До изучения полноценных дробей необходимо освоить перескоки с ноги на ногу, одинарные и двойные притопы, перестукивания и удары каблучками — эти элементы служат технической базой.
- **Музыкальная основа.** Дроби исполняются в двудольном размере (2/4). Чёткое совпадение ударов с акцентами музыкального сопровождения — основное требование к качеству исполнения.
- **Гигиена исполнения.** Предотвращение травм коленей и голеностопа: правильное распределение веса, «мягкие» колени, постепенное увеличение нагрузки.

Практика (24 часа):

1. Перескоки с ноги на ногу (подготовительное упражнение к дробям).
2. Одинарные притопы правой и левой ногой.
3. Двойные и тройные притопы с поочерёдным ударом правой и левой ногой.
4. Перестукивания — чередование ударов каблуком и носком.
5. Удары каблучками (одинарные, парные).
6. Дробная дорожка — мелкие непрерывные удары полупальцами с продвижением вперёд.
7. Дробь с подскоком — подскок на одной ноге с одновременным дробным ударом другой.
8. Тройные поочерёдные выстукивания.
9. Дробь «в три ножки» — три удара подряд с переступаниями.
10. Соединение дробных элементов в простые комбинации под музыку.

Форма контроля: технический зачёт, устный опрос.

Тема 4 Танцевальные комбинации (26 часов)

Теория (4 часа):

Танцевальная комбинация — это связка из нескольких ранее изученных элементов, объединённых единым музыкальным и смысловым рисунком. Комбинации служат мостом между отдельными упражнениями и полноценными танцевальными номерами.

Принципы построения комбинаций. Логика соединения элементов: от

простого к сложному, с учётом музыкальной фразы (обычно 8 или 16 тактов). Каждая комбинация должна иметь начало, развитие и завершение.

Пространственное решение. Движение по диагонали, по кругу, по линии танца. Смена направления и рисунка внутри комбинации.

Координация рук и ног. Синхронизация работы верхнего и нижнего корпуса. Положения рук в зависимости от характера движения.

Музыкальность. Сочетание дробных и недробных элементов. Чередование медленных и быстрых частей. Выделение акцентов.

Практика (22 часа):

Комбинация на основе простого русского шага и притопов (8 тактов).

Комбинация с использованием «ковырялочка» и «гармошки» (8 тактов).

Комбинация с «припаданием» и выведением ноги на носок/каблук (16 тактов).

Комбинация на основе дробной дорожки и дробь с подскоком (8 тактов).

Комбинация с хлопками (фиксирующими и скользящими) и шагами (16 тактов).

Соединение изученных комбинаций в единый танцевальный фрагмент.

Исполнение комбинаций в разных темпах и с разным музыкальным сопровождением.

Форма контроля: технический зачет.

Тема 5 Элементы русского народного танца (46 часов)

Теория (4 часа):

Углублённое изучение основных элементов русского народного танца с акцентом на технику, выразительность и манеру исполнения.

- Дробные элементы: «дробная дорожка», «дробь с подскоком», тройные поочерёдные выстукивания, «дробь в три ножки» подряд и с переступаниями. Правила звукоизвлечения и ритмической точности.
- Припадания: по 3-й свободной позиции без подъёма на полупальцы; с подъёмом на полупальцы; с подъёмом на полупальцы и двумя последующими ударами полупальцами. Припадание — основной ход русского танца, требует мягкого полуприседа и плавного переноса веса.
- «Верёвочка»: простая (одинарная), с двойным ударом, простая с переступаниями на всю стопу или на ребро каблука. Элемент, имитирующий скручивание и раскручивание ног.
- «Моталочка»: на полупальцах и на всей стопе. Движение свободной ноги вперёд-назад мимо опорной.
- Подбивка «Голубец»: подряд и с переступаниями. Удар одной стопой о другую в воздухе.
- Подготовка к вращениям: освоение точек зрительного фиксации, правильная постановка корпуса, постепенный переход от поворота к полувращению и вращению.
- Хлопушки (хлопки и удары):
 - Одинарные фиксирующие — в ладоши, по бедру, по голенищу.
 - Одинарные скользящие — в ладоши, по бедру (к себе и от себя), по голенищу сапога (к себе и от себя), удары по подошве сапога.

- Двойные скользящие — хлопок и удар по бедру, два удара по бедру, два удара по голенищу, хлопок и удар по голенищу.
- Тройные скользящие — хлопок и два удара по бедру, хлопок и два удара по голенищам, хлопок и два удара по одному голенищу.
- «Ключ»: дробный простой с переступаниями, дробный сложный с переступаниями, хлопушечный простой. Ключ — завершающая часть танцевального фрагмента, каденция.
- Присядка (для мужского класса): с открыванием ноги на ребро каблука, с открыванием ноги на воздух, «разножка» в стороны, «разножка» вперёд-назад. Требуется развитой силы ног и подвижности тазобедренных суставов.

Практика (42 часа):

1. Дроби: дробная дорожка с продвижением; дробь с подскоком на месте и в продвижении; тройные поочерёдные выстукивания; «дробь в три ножки» подряд и с переступаниями.
2. Припадания: по 3-й свободной позиции без подъёма на полупальцы; с подъёмом на полупальцы; с подъёмом и двумя ударами полупальцами — в сторону, по точкам.
3. «Верёвочка»: простая (одинарная); с двойным ударом; простая с переступаниями на всю стопу; простая с переступаниями на ребро каблука.
4. «Моталочка»: на полупальцах; на всей стопе — в сочетании с шагами.
5. «Голубец»: подряд; с переступаниями — на месте и с продвижением.
6. Подготовка к вращениям: поворот на двух ногах в V позиции; полувращение на одной ноге; вращение с фиксацией взгляда.
7. Хлопушки: отработка всех видов — фиксирующих и скользящих, одинарных, двойных и тройных — поочерёдно и в комбинациях.
8. «Ключ»: дробный простой с переступаниями; дробный сложный с переступаниями; хлопушечный простой.
9. Присядка (мужской класс): с открыванием ноги на ребро каблука; с открыванием ноги на воздух; «разножка» в стороны; «разножка» вперёд-назад.
10. Соединение всех изученных элементов в развёрнутые танцевальные комбинации.

Форма контроля: технический зачет.

Тема 6 Зачетное занятие (4 часа)

Практика (4 часа): Демонстрация обучающимися педагогу и родителям приобретенных знаний, умений и навыков. Оцениваются результаты пройденного учебного материала.

Форма контроля: открытое занятие.

Репетиционно-постановочная работа

Женский класс

Маша и медведь (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Красноярские проходки (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Мужской класс

Кто в лес, кто по дрова (24 часа)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (22 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Красноярские проходки (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Четвертый год обучения

Тема 1 Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа): Восстановление физической формы учащихся. Повторение зачетного занятия предыдущего года обучения.

Форма контроля: устный опрос.

Тема 2 Изучение дробей в народном танце (32 часа)

Теория (4 часа):

Дроби — один из самых сложных и выразительных элементов русского народного танца, представляющий собой ритмичные выстукивания стопами по полу. На четвертом году обучения обучающиеся переходят от подготовительных упражнений (перескоки, притопы, перестукивания — освоенных на третьем году) к полноценному изучению дробной техники.

- Понятие и классификация дробей. Дроби делятся на мелкие (звонкие, отрывистые, исполняемые полупальцами) и крупные (глухие, тяжёлые, исполняемые всей стопой или каблуком). По ритмическому рисунку — простые (равномерные) и сложные (с синкопами, акцентами, паузами).

- Основные виды дробей:
 - Дробная дорожка — непрерывные мелкие удары полупальцами обеих ног поочерёдно, с продвижением вперёд или на месте.
 - Дробь с подскоком — подскок на одной ноге с одновременным дробным ударом другой.
 - Тройные поочерёдные выстукивания — три удара подряд с поочерёдной сменой ног.
 - «Дробь в три ножки» — три удара подряд с переступаниями; выполняется как подряд, так и с переступаниями.
 - Сложные дробные комбинации — соединение нескольких видов дробей в единый ритмический рисунок.
- Музыкальная основа. Дроби исполняются в двудольном размере (2/4). Чёткое совпадение ударов с акцентами музыкального сопровождения — основное требование. Постепенное ускорение темпа по мере освоения.
- Техника безопасности. Правильное распределение веса, «мягкие» колени, расслабленный голеностоп, постепенное увеличение нагрузки для предотвращения травм суставов.
- Отличие дробей от притопов. Притоп — одиночный удар, дробь — серия ритмически организованных ударов. Дроби требуют более тонкой координации и чувства ритма.
Форма контроля: устный опрос.

Практика (28 часов):

1. Повторение подготовительных упражнений: перескоки с ноги на ногу, одинарные и двойные притопы, перестукивания, удары каблучками.
2. Дробная дорожка — на месте, с продвижением вперёд, с поворотом.
3. Дробь с подскоком — на месте, с продвижением вперёд, по диагонали.
4. Тройные поочерёдные выстукивания — на месте, в сочетании с шагами.
5. «Дробь в три ножки» подряд — отработка чистоты звукоизвлечения и ритмической точности.
6. «Дробь в три ножки» с переступаниями — соединение с другими элементами.
7. Соединение дробных элементов в простые комбинации (8–16 тактов).
8. Исполнение дробей в разных темпах — от медленного к быстрому.
9. Отработка дробей с одновременной работой рук (положения рук на поясе, раскрытые, с платком).
10. Сложные дробные комбинации с изменением направления и рисунка движения.

Форма контроля: технический зачёт, устный опрос.

Тема 3 Элементы русского народного танца (42 часов)

Теория (4 часа):

Углублённое изучение основных элементов русского народного танца с акцентом на технику, выразительность и манеру исполнения.

- Дробные элементы: «дробная дорожка», «дробь с подскоком», тройные поочерёдные выстукивания, «дробь в три ножки» подряд и с переступаниями. Правила звукоизвлечения и ритмической точности.

- Припадания: по 3-й свободной позиции без подъёма на полупальцы; с подъёмом на полупальцы; с подъёмом на полупальцы и двумя последующими ударами полупальцами. Припадание — основной ход русского танца, требует мягкого полуприседа и плавного переноса веса.
- «Верёвочка»: простая (одинарная), с двойным ударом, простая с переступаниями на всю стопу или на ребро каблука. Элемент, имитирующий скручивание и раскручивание ног.
- «Моталочка»: на полупальцах и на всей стопе. Движение свободной ноги вперёд-назад мимо опорной.
- Подбивка «Голубец»: подряд и с переступаниями. Удар одной стопой о другую в воздухе.
- Подготовка к вращениям: освоение точек зрительного фиксации, правильная постановка корпуса, постепенный переход от поворота к полувращению и вращению.
- Хлопушки (хлопки и удары):
 - Одинарные фиксирующие — в ладоши, по бедру, по голенищу.
 - Одинарные скользящие — в ладоши, по бедру (к себе и от себя), по голенищу сапога (к себе и от себя), удары по подошве сапога.
 - Двойные скользящие — хлопок и удар по бедру, два удара по бедру, два удара по голенищу, хлопок и удар по голенищу.
 - Тройные скользящие — хлопок и два удара по бедру, хлопок и два удара по голенищам, хлопок и два удара по одному голенищу.
- «Ключ»: дробный простой с переступаниями, дробный сложный с переступаниями, хлопушечный простой. Ключ — завершающая часть танцевального фрагмента, каденция.
- Присядка (для мужского класса): с открыванием ноги на ребро каблука, с открыванием ноги на воздух, «разножка» в стороны, «разножка» вперёд-назад. Требуется развитой силы ног и подвижности тазобедренных суставов.

Практика (38 часа):

11. Дроби: дробная дорожка с продвижением; дробь с подскоком на месте и в продвижении; тройные поочерёдные выстукивания; «дробь в три ножки» подряд и с переступаниями.
12. Припадания: по 3-й свободной позиции без подъёма на полупальцы; с подъёмом на полупальцы; с подъёмом и двумя ударами полупальцами — в сторону, по точкам.
13. «Верёвочка»: простая (одинарная); с двойным ударом; простая с переступаниями на всю стопу; простая с переступаниями на ребро каблука.
14. «Моталочка»: на полупальцах; на всей стопе — в сочетании с шагами.
15. «Голубец»: подряд; с переступаниями — на месте и с продвижением.
16. Подготовка к вращениям: поворот на двух ногах в V позиции; полувращение на одной ноге; вращение с фиксацией взгляда.
17. Хлопушки: отработка всех видов — фиксирующих и скользящих, одинарных, двойных и тройных — поочерёдно и в комбинациях.

- 18.«Ключ»: дробный простой с переступаниями; дробный сложный с переступаниями; хлопущечный простой.
- 19.Присядка (мужской класс): с открыванием ноги на ребро каблука; с открыванием ноги на воздух; «разножка» в стороны; «разножка» вперёд-назад.
- 20.Соединение всех изученных элементов в развёрнутые танцевальные комбинации.

Форма контроля: технический зачет.

Тема 4 Упражнения у станка в народном характере (28 часов)

Теория (4 часа):

Упражнения у станка в народном характере — самостоятельный раздел экзерсиса, отличный от классического как по технике, так и по характеру исполнения. Народно-сценический экзерсис у станка готовит физический аппарат обучающихся к специфическим движениям народного танца.

Отличия от классических упражнений. В народном характере допускаются и используются: согнутые колени (полуприседания как самостоятельное движение, а не переходное), работа стопой в выворотном и прямом положениях, удары каблуком, акценты, «затёртые» движения, скольжение ребром каблука.

Принципы построения. Упражнения строятся на основе классического экзерсиса, но адаптируются под народную лексику: добавляются характерные позиции, положения стопы, акценты и ритмические рисунки.

Роль станка. Станок обеспечивает устойчивость при отработке новых движений, позволяет изолировать и проработать отдельные группы мышц, готовит к исполнению на середине зала.

Музыкальный размер. Большинство упражнений исполняется в размере 2/4, что соответствует основному размеру русского народного танца.

Форма контроля: устный опрос.

Практика (24 часа):

Полуприседания и полные приседания (*demi plie* и *grand plie*) в характерных позициях — с акцентом на работу стопы и колена.

Скольжения ногой по полу (*battement tendu* в народном характере) — с выворотным и прямым положением стопы.

Маленькие броски (*battement tendu jete*) — с акцентом, с ударом стопой, с опусканием на каблук.

Круговые скольжения по полу (*rond de jambe par terre*) — в народном характере, с изменением положения стопы.

Полуприседание на опорной ноге с поворотом колена работающей из закрытого положения в открытое — подготовка к «верёвочке» и дробям.

Скольжение по ноге (*battement fondu* в народном характере) — с одновременным полуприседанием и выведением ноги.

Развертывание работающей ноги с одновременным ударом каблуком опорной — характерный приём народного экзерсиса.

Маленькие броски от щиколотки с вытянутой стопой — развитие подвижности голеностопа, подготовка к дробной технике.

Большие броски с падением на работающую ногу (*grand battement*) — развитие силы и амплитуды движения, подготовка к прыжкам.

Форма контроля: технический зачёт.

Тема 5 Зачетное занятие (4 часа)

Практика (4 часа): Демонстрация обучающимися педагогу и родителям приобретенных знаний, умений и навыков. Оцениваются результаты пройденного учебного материала.

Форма контроля: отчетный концерт.

Репетиционно-постановочная работа

Женский класс

Ай да бусы (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Уральская кружилиха (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Мужской класс

Полный вперед (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Уральская кружилиха (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Пятый год обучения

Тема 1 Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа): Организационное собрание. Восстановление

физической формы учащихся. Повторение зачетного занятия предыдущего года обучения.

Форма контроля: устный опрос.

Тема 2. Комбинации с использованием изученных элементов (32 часа)

Теория (4 часа):

Пятый год знаменует переход от отдельного изучения элементов к их синтезу — созданию развёрнутых танцевальных комбинаций, объединяющих ранее освоенные движения в единое художественное целое.

Усложнение силовой нагрузки. Упражнения с увеличением силовой нагрузки, применение полупальцев в экзерсисе у станка и развитие устойчивости (aplomb). Постепенное наращивание физической выносливости — основа для предстоящего освоения трюков и вращений на шестом году.

Координация. Составление более сложных учебных приёмов на координацию движений. Одновременная работа рук, ног, корпуса и головы в нестандартных сочетаниях. Движения выполняются в позах — с использованием положений epaulement (croise, efface), что приближает экзерсис к сценическим условиям.

Принцип построения комбинаций. Соединение изученных элементов (дробей, припаданий, верёвочек, моталочек, голубцов, хлопучек, ключей, присядок) в связки длиной 16–32 такта. Логика комбинации: вступление — развитие — кульминация — завершение (ключ или фиксирующая поза).

Музыкальность. Сочетание элементов разных ритмических рисунков внутри одной комбинации. Чередование медленных и быстрых фрагментов. Работа с музыкальными паузами и акцентами.

Пространственное решение. Движение по диагонали, по кругу, по линии танца, смена рисунка внутри комбинации. Переходы от сольного исполнения к ансамблевому.

Практика (28 часов):

Соединение дробных элементов (дробная дорожка, дробь с подскоком, дробь в три ножки) с ходами и проходками в развёрнутые комбинации (16–32 такта).

Комбинации на основе припаданий и верёвочек с работой рук (с платком, на поясе, раскрытые).

Комбинации с использованием моталочек, голубцов и ковырялочек в сочетании с притопами и переступаниями.

Комбинации с хлопучками (фиксирующими и скользящими, одинарными, двойными, тройными) и ключами — для мужского класса.

Комбинации с присядками (полное приседание, разножка, ползунок) и хлопучками — для мужского класса.

Сочетание медленных и быстрых фрагментов в одной комбинации. Работа с паузами.

Исполнение комбинаций в разных темпах — от медленного к быстрому и обратно.

Исполнение комбинаций с перемещением в пространстве (по диагонали, по кругу, с поворотами).

Парные комбинации — взаимодействие партнёров, согласование движений.

Этюдные комбинации — короткие законченные фрагменты, решающие конкретную художественную задачу (характер, образ, настроение).

Форма контроля: технический зачёт, устный опрос.

Тема 3 Упражнения у станка в народном характере (28 часов)

Теория (4 часа):

На пятом году упражнения у станка в народном характере усложняются: от базовых народно-сценических движений (освоенных на четвёртом году) обучающиеся переходят к технически сложным комбинациям в ускоренных темпах и к изучению упражнений в национальных характерах разных народов.

Технически сложные комбинации. Ускорение темпа исполнения упражнений при сохранении чистоты техники. Соединение нескольких движений в одном упражнении (например, приседание + бросок + выстукивание). Работа на полупальцах для развития устойчивости.

Выразительность исполнения. Донесение характера исполняемого танца через манеру движения, работу корпуса, головы, рук. Каждое упражнение у станка должно не только развивать технику, но и передавать национальный колорит.

Национальные характеры. Знакомство с особенностями движений разных народов через экзерсис у станка: татарский, молдавский, восточный, испанский, венгерский, украинский характеры. Каждый характер имеет свою специфику постановки корпуса, работы стопы, рук и пластика.

Элементы цыганского танца. Введение элементов цыганского танца — одной из самых эмоциональных и технически насыщенных форм народного танца. Специфика: широкие движения рук, пластичность корпуса, сложные ритмические рисунки, контраст медленного и быстрого темпов.

Практика (24 часа):

Battement tendu в татарском характере — с характерной постановкой стопы и работой корпуса.

Battement tendu jeté в молдавском характере — с акцентами и характерными бросками.

Rond de jambe par terre в восточном характере — с пластичной работой корпуса и рук.

«Верёвочка» в русском характере — у станка, с поочерёдными переступаниями.

Выстукивания в испанском характере — с характерными ударными ритмами.

Battement développé в венгерском характере — с акцентом на выворотность и позы.

Grand battement jeté в украинском характере — с широкими бросками и характерной работой корпуса.

Соединение упражнений разных национальных характеров в комбинированные связки.

Упражнения в ускоренных темпах — отработка чистоты исполнения при

высокой скорости.

Маленькие «голубцы» лицом к станку — подготовка к исполнению на середине.

Присядки и «мяч» лицом к станку (мужской класс) — контроль техники у опоры.

Форма контроля: технический зачёт.

Тема 4 Элементы русского народного танца (42 часа)

Теория (4 часа):

Углублённое изучение элементов русского народного танца с акцентом на сложные комбинации, трюки, вращения и парную работу. На пятом году элементы изучаются не изолированно, а в контексте этюдов и фрагментов, приближённых к сценическим условиям.

Ускорение темпа. Постепенное ускорение темпа исполнения всех изученных движений при сохранении чистоты техники. Способность к быстрому, чёткому и ритмически точному исполнению — основной критерий освоения материала пятого года.

Усложнение комбинаций и трюков. Соединение нескольких технически сложных элементов в непрерывные связки. Введение трюковых элементов — вращений, сложных прыжков, комбинированных присядок.

Этюдные комбинации. Этюд — короткий законченный танцевальный фрагмент, имеющий образное решение. Этюдная работа развивает актёрское мастерство, способность передавать характер и настроение через танец.

Парные комбинации. Взаимодействие партнёров в танце: согласование темпа, ритма, направления движения. Поддержки, повороты, совместные комбинации — основа для будущей постановочной работы.

Разделение женского и мужского классов. Специфика женской и мужской техники углубляется: женский класс осваивает сложные дробные комбинации, вращения и работу с платком; мужской — голубцы, хлопушки в комбинациях, присядки и трюки.

Практика (38 часов):

Женский класс:

Бег с молоточками — быстрый бег с характерной работой рук.

Прыжки с притопом в поворотах — соединение прыжковой и ударной техники с вращением.

Ковырялочка с притопом в поворотах — усложнённый вариант ранее изученного элемента.

Дроби в комбинациях с поворотами, моталочками, ключами, проходками, пробежками — сложные многоэлементные связки.

Вращения на месте по 5-й и 6-й позициям — с фиксацией взгляда (spots).

Обертасы — вращения с перешагиванием.

Вращения с поджатыми ногами — прыжковые вращения.

Вращения в продвижении: шене (цепочка), блинчики, блинчики с прыжком, бегунок — разные виды travelling-вращений.

Мужской класс:

Голубцы — удары одной стопой о другую в воздухе, подряд и с переступаниями, в комбинациях.

Хлопушки в комбинациях с ключом, с поворотом, с дробями — сложные многоэлементные связки.

Присядки в комбинациях с хлопущками — полное приседание, разножка, ползунок, «мячик» в сочетании с ударной техникой рук.

Ползунок — низкое продвижение по полу с поочерёдной работой ног.

«Мячик» — прыжковая техника на двух ногах с амортизацией, в комбинациях с другими элементами.

Форма контроля: технический зачёт.

Тема 5 Зачетное занятие (4 часа)

Практика (4 часа): Демонстрация обучающимися педагогу и родителям приобретенных знаний, умений и навыков. Оцениваются результаты пройденного учебного материала.

Форма контроля: отчетный концерт.

Репетиционно-постановочная работа

Женский класс

Речка-поперечка (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Ярмарка (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Мужской класс

Уральская кружилиха (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Ярмарка (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Шестой год обучения

Тема 1 Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа): Организационное собрание. Восстановление физической формы учащихся. Повторение зачетного занятия предыдущего года обучения.

Форма контроля: устный опрос.

Тема 2 Тема 2. Прыжки (allegro) (10 часов)

Теория (2 часа):

Прыжки (allegro) — один из важнейших танцевальных элементов, требующий развития силы ног, эластичности стопы и чувства баланса. На шестом году обучения прыжки выделяются в самостоятельную тему: обучающиеся переходят от базовых прыжков (temps sauté, changement de pieds, pas échappé — освоенных на третьем году) к более сложным формам, включающим перемещение в пространстве и повороты.

- Виды прыжков. Прыжки делятся на малые (petit allegro), средние (moyen allegro) и большие (grand allegro). На шестом году осваиваются малые и средние прыжки с перемещением.
- Техника исполнения. Толчок от пола, фиксация позиции в воздухе, мягкое приземление через demi plié. Работа стопы: эластичный подъём и опускание. Постановка корпуса: подтянутость, контроль осанки в воздухе.
- Координация. Согласование работы ног, рук, корпуса и головы в прыжке. Позиции рук в момент прыжка — подготовительное положение, раскрытые, на поясе.

Форма контроля: устный опрос.

Практика (8 часов):

1. Pas assemblé en face — прыжок с собиранием ног в позицию в воздухе и приземлением на две ноги.
2. Pas jeté en face — прыжок с броском одной ноги и приземлением на другую.
3. Sissonne ouverte — прыжок с раскрытием ноги в заданном направлении.
4. Sissonne fermée — прыжок с закрыванием ноги в позицию.
5. Pas échappé entournant — прыжок с раскрытием во II позицию и поворотом.

Форма контроля: технический зачёт.

Тема 3 Упражнения у станка в народном характере (32 часа)

Теория (4 часа):

Упражнения у станка в народном характере — основа профессиональной подготовки танцовщика народного танца. На шестом году объём часов увеличивается (с 28 на пятом году до 32), а упражнения усложняются за счёт ускорения темпов, соединения нескольких движений в

одном упражнении и введения новых элементов.

Дальнейшая работа над устойчивостью, силой и выносливостью. Постепенное увеличение нагрузки, работа на полупальцах для развития *aplomb* (устойчивости). Усиление разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпов.

Отличия от классических упражнений. В народном характере допускаются и используются: согнутые колени как самостоятельное движение, работа стопой в выворотном и прямом положениях, удары каблуком, акценты, «затёртые» движения, скольжение ребром каблука.

Выразительность исполнения. Донесение характера исполняемого танца через манеру движения, работу корпуса, головы, рук. Каждое упражнение должно не только развивать технику, но и передавать национальный колорит.

Новые элементы. Введение «веера», подготовки к чечётке, маленьких «голубцов» у станка, присядок и «мяча» у станка — элементов, подготавливающих к исполнению на середине зала.

Форма контроля: устный опрос.

Практика (28 часов):

Приседания резкие и плавные по 1, 2 и 5-1 открытым позициям и 1-й прямой позиции.

Скольжение стопой по полу с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.

Маленькие броски:

с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-1 открытой позиции вперёд, в сторону, назад;

с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперёд, в сторону, назад.

Круговые скольжения по полу:

носком с остановкой в сторону или назад;

ребром каблука с остановкой в сторону или назад.

Повороты стоп.

Подготовка к «верёвочке».

«Верёвочка».

Подготовка к чечётке.

«Веер».

Выстукивания.

Большие броски ногами.

Растяжка.

Наклоны и перегибания корпуса.

Маленькие «голубцы» лицом к станку.

Присядки лицом к станку.

«Мяч» лицом к станку.

Форма контроля: технический зачёт.

***Тема 4* Элементы русского народного танца (42 часа)**

Теория (4 часа):

Углублённое изучение элементов русского народного танца с акцентом

на ускорение темпа, усложнение комбинаций и трюков, этюдную и парную работу. Это самая объёмная тема шестого года (42 часа) — на ней держится вся практическая подготовка обучающихся.

- Ускорение темпа исполнения движений. Постепенное ускорение при сохранении чистоты техники — главный критерий освоения материала. Способность к быстрому, чёткому и ритмически точному исполнению.
- Усложнение комбинаций и трюков. Соединение нескольких технически сложных элементов в непрерывные связки. Включение поворотов в ранее изученные элементы.
- Этюдные комбинации. Этюд — короткий законченный танцевальный фрагмент с образным решением. Развивает актёрское мастерство, способность передавать характер и настроение через танец.
- Парные комбинации. Взаимодействие партнёров: согласование темпа, ритма, направления движения. Поддержки, повороты, совместные комбинации.
- Разделение женского и мужского классов. Специфика углубляется: женский класс осваивает сложные дробные комбинации с поворотами и систему вращений; мужской — голубцы, хлопушки в комбинациях, присядки и трюки.

Форма контроля: устный опрос.

Практика (38 часов):

Женский класс:

1. Бег с молоточками — быстрый бег с характерной работой рук.
2. Прыжки с притопом в поворотах — соединение прыжковой и ударной техники с вращением.
3. Ковырялочка с притопом в поворотах — усложнённый вариант ранее изученного элемента.
4. Дроби в комбинациях с поворотами, моталочками, ключами, проходками, пробежками — сложные многоэлементные связки.
5. Вращения на месте по 5-й и 6-й позициям — с фиксацией взгляда (spots).
6. Обертасы — вращения с перешагиванием.
7. Вращения с поджатыми ногами — прыжковые вращения.
8. Вращения в продвижении: шене (цепочка), блинчики, блинчики с прыжком, бегунок — разные виды travelling-вращений.

Мужской класс:

1. Голубцы — удары одной стопой о другую в воздухе, подряд и с переступаниями, в комбинациях.
2. Хлопушки в комбинациях с ключом, с поворотом, с дробями — сложные многоэлементные связки.
3. Присядки в комбинациях с хлопушками — полное приседание, разножка, ползунок, «мячик» в сочетании с ударной техникой рук.
4. Ползунок — низкое продвижение по полу с поочерёдной работой ног.
5. «Мячик» — прыжковая техника на двух ногах с амортизацией, в комбинациях с другими элементами.

Форма контроля: технический зачёт.

Тема 5 Трюки, вращения (18 часов)

Теория (4 часа):

Трюки и вращения — новый самостоятельный раздел шестого года, выделяемый из общего блока элементов русского народного танца. Это кульминация технической подготовки базового уровня: обучающиеся осваивают сложнокоординационные элементы, требующие развитой силы, гибкости и чувства равновесия.

Ускорение темпа исполнения движений. Трюки исполняются в ускоренных темпах — это основное требование к качеству их исполнения.

Усложнение комбинаций и трюковых элементов. От простых трюков (освоенных на предыдущих годах — присядки, ползунок, мячик) к сложнокоординационным: растяжка в воздухе, щучка, «кольцо» назад, ножницы, склепка, кубарик, фланкировка.

Разделение по классам. Трюковая техника преимущественно мужская; вращения — преимущественно женские. Это отражает специфику русского народного танца, где мужская virtuosity строится на присядках, прыжках и акробатических элементах, а женская — на вращениях и дробях.

Техника безопасности. Трюки требуют разогретого мышечного аппарата, правильной техники приземления, постепенного наращивания сложности. Каждый трюк осваивается строго поэтапно: подготовительное упражнение — элемент — соединение с другими движениями.

Форма контроля: устный опрос.

Практика (14 часов):

Трюки (мужской класс):

Растяжка в воздухе — прыжок с разведением ног в шпагат в воздухе.

Щучка — прыжок с подтянутыми коленями к груди.

В «кольцо» назад — прогиб корпуса назад с касанием головы ногой.

Присядка с выбросом — полное приседание с выбросом ноги.

Присядка «лягушка» — приседание с разведением коленей в стороны.

Ползунок — низкое продвижение по полу.

Мячик — прыжковая техника с амортизацией.

Подсечка — комбинированный элемент, соединяющий удар и подскок.

Полуприсядка с остановками в стороны на каблук — приседание с выведением ног на каблук.

Опускание и переход с колена на колено — низкая техника перемещения.

Ножницы — прыжок с поочерёдным движением ног вперёд-назад.

Собачка — акробатический элемент с опорой на руки.

Склепка — соединение ударов в низкой позиции.

Кубарик — кувырок в танцевальной форме.

Фланкировка — вращательный трюковый элемент.

Вращения (женский класс):

Вращения на месте по 5-й и 6-й позициям.
Обертасы — вращения с перешагиванием.
Вращения с поджатыми ногами.
Вращения в продвижении: шене, блинчики, блинчики с прыжком, бегунок.

Форма контроля: технический зачёт.

Тема 6 Зачетное занятие (4 часа)

Практика (4 часа): Демонстрация обучающимися педагогу и родителям приобретенных знаний, умений и навыков. Оцениваются результаты пройденного учебного материала.

Форма контроля: отчетный концерт.

Репетиционно-постановочная работа

Женский класс

Ярмарка (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Секиринская кадриль (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Мужской класс

Сувенирные картинки (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Казачий пляс (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Седьмой год обучения

Тема 1 Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа): Организационное собрание. Восстановление физической формы учащихся. Повторение зачетного занятия предыдущего года обучения.

Форма контроля: устный опрос.

Тема 2 Упражнения у станка в народном характере (44 часа)

Теория (4 часа):

Это самый объёмный раздел седьмого года — почти половина всех учебных часов. Он объединяет продолжение классического экзерсиса у станка (направленного на развитие устойчивости, силы и выносливости) с народно-сценическим экзерсисом в национальных характерах.

Дальнейшая работа над устойчивостью, силой и выносливостью. Усиление разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпов. Правильность и чистота исполнения, художественная окраска движений и выразительность поз. Движения выполняются в позах — с использованием положений *epaulement (croisé, effacé)*, что приближает экзерсис к сценическим условиям.

Технически сложные комбинации в ускоренных темпах. Соединение нескольких движений в одном упражнении, работа на полупальцах для развития *aplomb* (устойчивости). Постепенное наращивание сложности и скорости.

Выразительность исполнения. Донесение характера исполняемого танца через манеру движения, работу корпуса, головы, рук. Каждое упражнение у станка передаёт национальный колорит.

Национальные характеры. Закрепление и углубление работы в характерах разных народов через экзерсис у станка: татарский, молдавский, восточный, русский, испанский, венгерский, украинский.

Элементы цыганского танца. Введение элементов цыганского танца — одной из самых эмоциональных и технически насыщенных форм. Специфика: широкие движения рук, пластичность корпуса, сложные ритмические рисунки, контраст медленного и быстрого темпов.

Практика (40 часов):

Народно-сценический экзерсис у станка в национальных характерах:

Battement tendu в татарском характере.

Battement tendu jeté в молдавском характере.

Rond de jambe par terre в восточном характере.

«Верёвочка» в русском характере.

Выстукивания в испанском характере.

Battement développé в венгерском характере.

Grand battement jeté в украинском характере.

Народно-сценический экзерсис у станка (продолжение):

Приседания резкие и плавные по 1, 2 и 5-й открытым позициям и 1-й прямой позиции.

Скольжение стопой по полу с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.

Маленькие броски с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции — вперёд, в сторону, назад.

Маленькие броски с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании — вперёд, в сторону, назад.

Круговые скольжения по полу: носком с остановкой в сторону или назад; ребром каблука с остановкой в сторону или назад.

Повороты стоп.

Подготовка к «верёвочке» и «верёвочка» у станка.

Подготовка к чечётке.

«Веер».

Выстукивания.

Большие броски ногами.

Растяжка.

Наклоны и перегибания корпуса.

Маленькие «голубцы» лицом к станку.

Присядки лицом к станку.

«Мяч» лицом к станку.

Форма контроля: технический зачёт.

Тема 3 Элементы русского народного танца (30 часов)

Теория (4 часа):

Углублённое изучение элементов русского народного танца с акцентом на работу на середине зала в народном характере, ускорение темпа и усложнение комбинаций.

Упражнения в народном характере на середине зала. Перенос упражнений у станка на середину зала — без опоры, с самостоятельным контролем устойчивости и выразительности.

Ускорение темпа исполнения движений. Постепенное ускорение при сохранении чистоты техники — главный критерий освоения материала седьмого года.

Усложнение комбинаций и трюков. Соединение нескольких технически сложных элементов в непрерывные связки. Включение поворотов в ранее изученные элементы.

Этюдные комбинации. Короткие законченные танцевальные фрагменты с образным решением — развитие актёрского мастерства.

Парные комбинации. Взаимодействие партнёров: согласование темпа, ритма, направления. Поддержки, повороты, совместные комбинации.

Практика (26 часов):

Женский класс:

Бег с молоточками — быстрый бег с характерной работой рук.

Прыжки с притопом в поворотах — соединение прыжковой и ударной техники с вращением.

Ковырялочка с притопом в поворотах — усложнённый вариант ранее изученного элемента.

Дроби в комбинациях с поворотами, моталочками, ключами, проходками, пробежками — сложные многоэлементные связки.

Вращения на месте по 5-й и 6-й позициям — с фиксацией взгляда (spots).

Обертасы — вращения с перешагиванием.

Вращения с поджатыми ногами — прыжковые вращения.

Вращения в продвижении: шене (цепочка), блинчики, блинчики с прыжком, бегунок.

Мужской класс:

Голубцы — удары одной стопой о другую в воздухе, подряд и с переступаниями, в комбинациях.

Хлопушки в комбинациях с ключом, с поворотом, с дробями — сложные многоэлементные связки.

Присядки в комбинациях с хлопучками — полное приседание, разножка, ползунок, «мячик» в сочетании с ударной техникой рук.

Ползунок — низкое продвижение по полу с поочерёдной работой ног.

«Мячик» — прыжковая техника на двух ногах с амортизацией, в комбинациях с другими элементами.

Форма контроля: технический зачёт.

Тема 4 Трюки, вращения (18 часов)

Теория (4 часа):

Трюки и вращения — самостоятельный раздел, выделенный из общего блока элементов (как и на шестом году). На седьмом году продолжается закрепление и усложнение трюковой техники.

Ускорение темпа исполнения. Трюки исполняются в ускоренных темпах — основное требование к качеству.

Усложнение комбинаций и трюковых элементов. От простых трюков к сложно координационным: растяжка в воздухе, щучка, «кольцо» назад, ножницы, склепка, кубарик, фланкировка.

Разделение по классам. Трюковая техника преимущественно мужская; вращения — преимущественно женские.

Техника безопасности. Трюки требуют разогретого мышечного аппарата, правильной техники приземления, постепенного наращивания сложности. Поэтапное освоение: подготовительное упражнение — элемент — соединение с другими движениями.

Практика (14 часов):

Трюки (мужской класс):

Растяжка в воздухе — прыжок с разведением ног в шпагат в воздухе.

Щучка — прыжок с подтянутыми коленями к груди.

В «кольцо» назад — прогиб корпуса назад с касанием головы ногой.

Присядка с выбросом — полное приседание с выбросом ноги.

Присядка «лягушка» — приседание с разведением коленей в стороны.

Ползунок — низкое продвижение по полу.

Мячик — прыжковая техника с амортизацией.

Подсечка — комбинированный элемент, соединяющий удар и подскок.

Полуприсядка с остановками в стороны на каблук.

Опускание и переход с колена на колено.
Ножницы — прыжок с поочерёдным движением ног вперёд-назад.
Собачка — акробатический элемент с опорой на руки.
Склепка — соединение ударов в низкой позиции.
Кубарик — кувырок в танцевальной форме.
Фланкировка — вращательный трюковый элемент.
Вращения (женский класс):
Вращения на месте по 5-й и 6-й позициям.
Обертасы — вращения с перешагиванием.
Вращения с поджатыми ногами.
Вращения в продвижении: шене, блинчики, блинчики с прыжком, бегунок.

Форма контроля: технический зачёт.

Тема 5 Прыжки (allegro) (10 часов)

Теория (2 часа):

Прыжки (allegro) продолжают изучаться как самостоятельный раздел (начиная с шестого года). На седьмом году закрепляются прыжки, освоенные ранее, и подключаются новые формы с перемещением в пространстве и поворотами.

Виды прыжков. Малые (petit allegro), средние (moyen allegro) и большие (grand allegro). На седьмом году осваиваются средние и большие прыжки с перемещением и поворотами.

Техника исполнения. Толчок от пола, фиксация позиции в воздухе, мягкое приземление через demi plié. Работа стопы: эластичный подъём и опускание.

Координация. Согласование работы ног, рук, корпуса и головы в прыжке.

Практика (8 часов):

Pas assemblé en face — прыжок с собиранием ног в позицию в воздухе и приземлением на две ноги.

Pas jeté en face — прыжок с броском одной ноги и приземлением на другую.

Sissonne ouverte — прыжок с раскрытием ноги в заданном направлении.

Sissonne fermée — прыжок с закрыванием ноги в позицию.

Pas échappé entournant — прыжок с раскрыванием во II позицию и поворотом.

Форма контроля: технический зачёт.

Тема 6 Зачетное занятие (4 часа)

Практика (4 часа): Демонстрация обучающимися педагогу и родителям приобретенных знаний, умений и навыков. Оцениваются результаты пройденного учебного материала.

Форма контроля: отчетный концерт.

Репетиционно-постановочная работа
Женский класс

Лето красное (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Секиринская кадриль (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Мужской класс

Полный вперед (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Красноярские проходки (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Восьмой год обучения

Тема 1 Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа): Организационное собрание. Восстановление физической формы учащихся. Повторение зачетного занятия предыдущего года обучения.

Форма контроля: устный опрос.

Тема 2 Упражнения у станка в народном характере (44 часа)

Теория (4 часа):

Классический экзерсис у станка. Дальнейшая работа над устойчивостью, силой и выносливостью, правильностью и чистотой исполнения, художественной окраской движений и выразительностью поз. Усиление разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпов. Больше времени уделяется на практическое исполнение.

Народно-сценический экзерсис у станка. Технически сложные

комбинации в ускоренных темпах. Выразительность исполнения и донесение характера исполняемого танца. Элементы цыганского танца — нового для восьмого года: одна из самых эмоциональных и технически насыщенных форм, специфика которой — широкие движения рук, пластичность корпуса, сложные ритмические рисунки, контраст медленного и быстрого темпов.

Практика (40 часов):

Классический экзерсис у станка:

Demi plié и grand plié с port de bras.

Battement tendu.

Battement tendu с demi plié.

Battement tendu double (с опусканием пятки на II позицию).

Battement tendu jeté.

Battement tendu jeté piqué.

Rond de jambe par terre.

Battement fondu на 45°.

Battement frappé на 45°.

Battement relevé lent на 90°.

Battement développé на 45° и на 90°.

Grand battement.

Pas de bourrée simple.

Классический экзерсис на середине зала:

Положения epaulement croisé, effacé.

I, II, III, IV формы port de bras.

Demi plié и grand plié по I, II, III, IV, V позициям en face и в позах.

Battement tendu по I, V позициям в позах.

Battement tendu jeté из I, V позиций в позах.

Rond de jambe par terre.

Battement fondu на 45° во всех направлениях.

Battement frappé носком в пол во всех направлениях.

Battement relevé lent на 45° и 90° во всех направлениях.

Grand battement во всех направлениях.

Пируэт en dehors, en dedans с V, II, IV позиций.

Пируэт en dehors по диагонали и по прямой (от 4 до 8 поворотов).

Tour chainés по диагонали (от 4 до 8 поворотов).

Народно-сценический экзерсис у станка в национальных характерах:

Battement tendu в татарском характере.

Battement tendu jeté в молдавском характере.

Rond de jambe par terre в восточном характере.

«Верёвочка» в русском характере.

Выстукивания в испанском характере.

Battement développé в венгерском характере.

Grand battement jeté в украинском характере.

Форма контроля: технический зачёт.

Тема 3 Элементы русского народного танца (30 часов)

Теория (4 часа):

Упражнения в народном характере на середине зала. Перенос народно-сценических движений с опоры на середину зала — самостоятельный контроль устойчивости и выразительности без станка.

Ускорение темпа исполнения движений. Постепенное ускорение при сохранении чистоты техники — главный критерий освоения материала продвинутого уровня.

Усложнение комбинаций и трюков. Соединение нескольких технически сложных элементов в непрерывные связки. Включение поворотов в ранее изученные элементы.

Этюдные комбинации. Короткие законченные танцевальные фрагменты с образным решением — развитие актёрского мастерства.

Парные комбинации. Взаимодействие партнёров: согласование темпа, ритма, направления движения, поддержки, совместные комбинации.

Практика (26 часов):

Женский класс:

Бег с молоточками — быстрый бег с характерной работой рук.

Прыжки с притопом в поворотах — соединение прыжковой и ударной техники с вращением.

Ковырялочка с притопом в поворотах — усложнённый вариант ранее изученного элемента.

Дроби в комбинациях с поворотами, моталочками, ключами, проходками, пробежками — сложные многоэлементные связки.

Вращения на месте по 5-й и 6-й позициям — с фиксацией взгляда.

Обертасы — вращения с перешагиванием.

Вращения с поджатыми ногами — прыжковые вращения.

Вращения в продвижении: шене (цепочка), блинчики, блинчики с прыжком, бегунок.

Мужской класс:

Голубцы — удары одной стопой о другую в воздухе, подряд и с переступаниями, в комбинациях.

Хлопушки в комбинациях с ключом, с поворотом, с дробями — сложные многоэлементные связки.

Присядки в комбинациях с хлопушками — полное приседание, разножка, ползунок, «мячик» в сочетании с ударной техникой рук.

Ползунок — низкое продвижение по полу с поочерёдной работой ног.

«Мячик» — прыжковая техника на двух ногах с амортизацией, в комбинациях с другими элементами.

Тема 4 Трюки, вращения (18 часов)

Теория (4 часа):

Ускорение темпа исполнения движений. Трюки исполняются в ускоренных темпах — основное требование к качеству.

Усложнение комбинаций и трюковых элементов. От простых трюков к сложнокоординационным. На восьмом году в арсенал трюков добавляется фланкировка — вращательный трюковый элемент, не изучавшийся на

седьмом году.

Разделение по классам. Трюковая техника — преимущественно мужская; вращения — преимущественно женские.

Техника безопасности. Трюки требуют разогретого мышечного аппарата, правильной техники приземления, постепенного наращивания сложности. Поэтапное освоение: подготовительное упражнение — элемент — соединение с другими движениями.

Практика (14 часов):

Трюки (мужской класс):

Растяжка в воздухе — прыжок с разведением ног в шпагат в воздухе.

Щучка — прыжок с подтянутыми коленями к груди.

В «кольцо» назад — прогиб корпуса назад с касанием головы ногой.

Присядка с выбросом — полное приседание с выбросом ноги.

Присядка «лягушка» — приседание с разведением коленей в стороны.

Ползунок — низкое продвижение по полу.

«Мячик» — прыжковая техника с амортизацией.

Подсечка — комбинированный элемент, соединяющий удар и подскок.

Полуприсядка с остановками в стороны на каблук.

Опускание и переход с колена на колено — низкая техника перемещения.

Ножницы — прыжок с поочерёдным движением ног вперёд-назад.

Собачка — акробатический элемент с опорой на руки.

Склепка — соединение ударов в низкой позиции.

Кубарик — кувырок в танцевальной форме.

Фланкировка — вращательный трюковый элемент (новый для 8-го года).

Вращения (женский класс):

Вращения на месте по 5-й и 6-й позициям.

Обертасы — вращения с перешагиванием.

Вращения с поджатыми ногами.

Вращения в продвижении: шене, блинчики, блинчики с прыжком, бегунок.

Форма контроля: технический зачёт.

Тема 5 Прыжки (*allegro*) (10 часов)

Теория (2 часа):

Прыжки (*allegro*) продолжают изучаться как самостоятельный раздел (с шестого года). На восьмом году закрепляются прыжки с перемещением в пространстве и поворотами, освоенные ранее, с акцентом на чистоту исполнения в ускоренных темпах.

Практика (8 часов):

Pas assemblé en face — прыжок с собиранием ног в позицию в воздухе и приземлением на две ноги.

Pas jeté en face — прыжок с броском одной ноги и приземлением на другую.

Sissonne ouverte — прыжок с раскрытием ноги в заданном направлении.

Sissonne fermée — прыжок с закрыванием ноги в позицию.

Pas échappé entournant — прыжок с раскрытием во II позицию и поворотом.

Форма контроля: технический зачёт.

Тема 6 Зачетное занятие (4 часа)

Практика (4 часа): Демонстрация обучающимися педагогу и родителям приобретенных знаний, умений и навыков. Оцениваются результаты пройденного учебного материала.

Форма контроля: отчетный концерт.

Репетиционно-постановочная работа

Женский класс

Топотуха (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Лето красное (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Мужской класс

Топотуха (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Разъезгориха (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Девятый год обучения

Тема 1 Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа): Организационное собрание. Восстановление

физической формы учащихся. Повторение зачетного занятия предыдущего года обучения.

Форма контроля: устный опрос.

Тема 2 Упражнения у станка в народном характере (44 часа)

Теория (4 часа):

Классический экзерсис у станка. Дальнейшая работа над устойчивостью, силой и выносливостью, правильностью и чистотой исполнения, художественной окраской движений и выразительностью поз. Усиление разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпов. Больше времени уделяется на практическое исполнение.

Народно-сценический экзерсис у станка. Технически сложные комбинации в ускоренных темпах. Выразительность исполнения и донесение характера исполняемого танца. Элементы цыганского танца — нового для восьмого года: одна из самых эмоциональных и технически насыщенных форм, специфика которой — широкие движения рук, пластичность корпуса, сложные ритмические рисунки, контраст медленного и быстрого темпов.

Практика (40 часов):

Классический экзерсис у станка:

Demi plié и grand plié с port de bras.

Battement tendu.

Battement tendu с demi plié.

Battement tendu double (с опусканием пятки на II позицию).

Battement tendu jeté.

Battement tendu jeté piqué.

Rond de jambe par terre.

Battement fondu на 45°.

Battement frappé на 45°.

Battement relevé lent на 90°.

Battement développé на 45° и на 90°.

Grand battement.

Pas de bourrée simple.

Классический экзерсис на середине зала:

Положения epaulement croisé, effacé.

I, II, III, IV формы port de bras.

Demi plié и grand plié по I, II, III, IV, V позициям en face и в позах.

Battement tendu по I, V позициям в позах.

Battement tendu jeté из I, V позиций в позах.

Rond de jambe par terre.

Battement fondu на 45° во всех направлениях.

Battement frappé носком в пол во всех направлениях.

Battement relevé lent на 45° и 90° во всех направлениях.

Grand battement во всех направлениях.

Пируэт en dehors, en dedans с V, II, IV позиций.

Пируэт en dehors по диагонали и по прямой (от 4 до 8 поворотов).

Tour chaînés по диагонали (от 4 до 8 поворотов).

Народно-сценический экзерсис у станка в национальных характерах:

Battement tendu в татарском характере.

Battement tendu jeté в молдавском характере.

Rond de jambe par terre в восточном характере.

«Верёвочка» в русском характере.

Выстукивания в испанском характере.

Battement développé в венгерском характере.

Grand battement jeté в украинском характере.

Форма контроля: технический зачёт.

Тема 3 Элементы русского народного танца (30 часов)

Теория (4 часа):

Упражнения в народном характере на середине зала. Перенос народно-сценических движений с опоры на середину зала — самостоятельный контроль устойчивости и выразительности без станка.

Ускорение темпа исполнения движений. Постепенное ускорение при сохранении чистоты техники — главный критерий освоения материала продвинутого уровня.

Усложнение комбинаций и трюков. Соединение нескольких технически сложных элементов в непрерывные связки. Включение поворотов в ранее изученные элементы.

Этюдные комбинации. Короткие законченные танцевальные фрагменты с образным решением — развитие актёрского мастерства.

Парные комбинации. Взаимодействие партнёров: согласование темпа, ритма, направления движения, поддержки, совместные комбинации.

Практика (26 часов):

Женский класс:

Бег с молоточками — быстрый бег с характерной работой рук.

Прыжки с притопом в поворотах — соединение прыжковой и ударной техники с вращением.

Ковырялочка с притопом в поворотах — усложнённый вариант ранее изученного элемента.

Дроби в комбинациях с поворотами, моталочками, ключами, проходками, пробежками — сложные многоэлементные связки.

Вращения на месте по 5-й и 6-й позициям — с фиксацией взгляда.

Обертасы — вращения с перешагиванием.

Вращения с поджатыми ногами — прыжковые вращения.

Вращения в продвижении: шене (цепочка), блинчики, блинчики с прыжком, бегунок.

Мужской класс:

Голубцы — удары одной стопой о другую в воздухе, подряд и с переступаниями, в комбинациях.

Хлопушки в комбинациях с ключом, с поворотом, с дробями — сложные многоэлементные связки.

Присядки в комбинациях с хлопушками — полное приседание, разножка, ползунок, «мячик» в сочетании с ударной техникой рук.

Ползунок — низкое продвижение по полу с поочерёдной работой ног.
«Мячик» — прыжковая техника на двух ногах с амортизацией, в комбинациях с другими элементами.

Тема 4 Трюки, вращения (18 часов)

Теория (4 часа):

Ускорение темпа исполнения движений. Трюки исполняются в ускоренных темпах — основное требование к качеству.

Усложнение комбинаций и трюковых элементов. От простых трюков к сложнокоординационным. На восьмом году в арсенал трюков добавляется фланкировка — вращательный трюковый элемент, не изучавшийся на седьмом году.

Разделение по классам. Трюковая техника — преимущественно мужская; вращения — преимущественно женские.

Техника безопасности. Трюки требуют разогретого мышечного аппарата, правильной техники приземления, постепенного наращивания сложности. Поэтапное освоение: подготовительное упражнение — элемент — соединение с другими движениями.

Практика (14 часов):

Трюки (мужской класс):

Растяжка в воздухе — прыжок с разведением ног в шпагат в воздухе.

Щучка — прыжок с подтянутыми коленями к груди.

В «кольцо» назад — прогиб корпуса назад с касанием головы ногой.

Присядка с выбросом — полное приседание с выбросом ноги.

Присядка «лягушка» — приседание с разведением коленей в стороны.

Ползунок — низкое продвижение по полу.

«Мячик» — прыжковая техника с амортизацией.

Подсечка — комбинированный элемент, соединяющий удар и подскок.

Полуприсядка с остановками в стороны на каблуки.

Опускание и переход с колена на колено — низкая техника перемещения.

Ножницы — прыжок с поочерёдным движением ног вперёд-назад.

Собачка — акробатический элемент с опорой на руки.

Склепка — соединение ударов в низкой позиции.

Кубарик — кувырок в танцевальной форме.

Фланкировка — вращательный трюковый элемент (новый для 8-го года).

Вращения (женский класс):

Вращения на месте по 5-й и 6-й позициям.

Обертасы — вращения с перешагиванием.

Вращения с поджатыми ногами.

Вращения в продвижении: шене, блинчики, блинчики с прыжком, бегунок.

Форма контроля: технический зачёт.

Тема 5 Прыжки (allegro) (10 часов)

Теория (2 часа):

Прыжки (allegro) продолжают изучаться как самостоятельный раздел (с

шестого года). На восьмом году закрепляются прыжки с перемещением в пространстве и поворотами, освоенные ранее, с акцентом на чистоту исполнения в ускоренных темпах.

Практика (8 часов):

Pas assemblé en face — прыжок с собиранием ног в позицию в воздухе и приземлением на две ноги.

Pas jeté en face — прыжок с броском одной ноги и приземлением на другую.

Sissonne ouverte — прыжок с раскрытием ноги в заданном направлении.

Sissonne fermée — прыжок с закрыванием ноги в позицию.

Pas échappé entournant — прыжок с раскрыванием во II позицию и поворотом.

Форма контроля: технический зачёт.

Тема 6 Зачетное занятие (4 часа)

Практика (4 часа): Демонстрация обучающимися педагогу и родителям приобретенных знаний, умений и навыков. Оцениваются результаты пройденного учебного материала.

Форма контроля: отчетный концерт.

Репетиционно-постановочная работа

Женский класс

Вязальная плясовая (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Разъезгориха (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Мужской класс

Полный вперед (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Разъезгориха (18 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (16 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальная работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Десятый год обучения

Тема 1 Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа): Организационное собрание. Восстановление физической формы учащихся. Повторение зачетного занятия предыдущего года обучения.

Форма контроля: устный опрос.

Тема 2 Упражнения у станка в народном характере (44 часа)

Теория (4 часа):

Классический экзерсис у станка. Дальнейшая работа над устойчивостью, силой и выносливостью, правильностью и чистотой исполнения, художественной окраской движений и выразительностью поз. Усиление разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпов. Больше времени уделяется на практическое исполнение.

Народно-сценический экзерсис у станка. Технически сложные комбинации в ускоренных темпах. Выразительность исполнения и донесение характера исполняемого танца. Элементы цыганского танца — нового для восьмого года: одна из самых эмоциональных и технически насыщенных форм, специфика которой — широкие движения рук, пластичность корпуса, сложные ритмические рисунки, контраст медленного и быстрого темпов.

Практика (40 часов):

Классический экзерсис у станка:

Demi plié и grand plié с port de bras.

Battement tendu.

Battement tendu с demi plié.

Battement tendu double (с опусканием пятки на II позицию).

Battement tendu jeté.

Battement tendu jeté piqué.

Rond de jambe par terre.

Battement fondu на 45°.

Battement frappé на 45°.

Battement relevé lent на 90°.

Battement développé на 45° и на 90°.

Grand battement.

Pas de bourrée simple.

Классический экзерсис на середине зала:

Положения epaulement croisé, effacé.

I, II, III, IV формы port de bras.

Demi plié и grand plié по I, II, III, IV, V позициям en face и в позах.

Battement tendu по I, V позициям в позах.
Battement tendu jeté из I, V позиций в позах.
Rond de jambe par terre.
Battement fondu на 45° во всех направлениях.
Battement frappé носком в пол во всех направлениях.
Battement relevé lent на 45° и 90° во всех направлениях.
Grand battement во всех направлениях.
Пируэт en dehors, en dedans с V, II, IV позиций.
Пируэт en dehors по диагонали и по прямой (от 4 до 8 поворотов).
Tour chaînés по диагонали (от 4 до 8 поворотов).
Народно-сценический экзерсис у станка в национальных характерах:
Battement tendu в татарском характере.
Battement tendu jeté в молдавском характере.
Rond de jambe par terre в восточном характере.
«Верёвочка» в русском характере.
Выстукивания в испанском характере.
Battement développé в венгерском характере.
Grand battement jeté в украинском характере.
Форма контроля: технический зачёт.

Тема 3 Элементы русского народного танца (30 часов)

Теория (4 часа):

Упражнения в народном характере на середине зала. Перенос народно-сценических движений с опоры на середину зала — самостоятельный контроль устойчивости и выразительности без станка.

Ускорение темпа исполнения движений. Постепенное ускорение при сохранении чистоты техники — главный критерий освоения материала продвинутого уровня.

Усложнение комбинаций и трюков. Соединение нескольких технически сложных элементов в непрерывные связки. Включение поворотов в ранее изученные элементы.

Этюдные комбинации. Короткие законченные танцевальные фрагменты с образным решением — развитие актёрского мастерства.

Парные комбинации. Взаимодействие партнёров: согласование темпа, ритма, направления движения, поддержки, совместные комбинации.

Практика (26 часов):

Женский класс:

Бег с молоточками — быстрый бег с характерной работой рук.

Прыжки с притопом в поворотах — соединение прыжковой и ударной техники с вращением.

Ковырялочка с притопом в поворотах — усложнённый вариант ранее изученного элемента.

Дроби в комбинациях с поворотами, моталочками, ключами, проходками, пробежками — сложные многоэлементные связки.

Вращения на месте по 5-й и 6-й позициям — с фиксацией взгляда.

Обертасы — вращения с перешагиванием.

Вращения с поджатыми ногами — прыжковые вращения.

Вращения в продвижении: шене (цепочка), блинчики, блинчики с прыжком, бегунок.

Мужской класс:

Голубцы — удары одной стопой о другую в воздухе, подряд и с переступаниями, в комбинациях.

Хлопушки в комбинациях с ключом, с поворотом, с дробями — сложные многоэлементные связки.

Присядки в комбинациях с хлопучками — полное приседание, разножка, ползунок, «мячик» в сочетании с ударной техникой рук.

Ползунок — низкое продвижение по полу с поочерёдной работой ног.

«Мячик» — прыжковая техника на двух ногах с амортизацией, в комбинациях с другими элементами.

Тема 4 Трюки, вращения (18 часов)

Теория (4 часа):

Ускорение темпа исполнения движений. Трюки исполняются в ускоренных темпах — основное требование к качеству.

Усложнение комбинаций и трюковых элементов. От простых трюков к сложнокоординационным. На восьмом году в арсенал трюков добавляется фланкировка — вращательный трюковый элемент, не изучавшийся на седьмом году.

Разделение по классам. Трюковая техника — преимущественно мужская; вращения — преимущественно женские.

Техника безопасности. Трюки требуют разогретого мышечного аппарата, правильной техники приземления, постепенного наращивания сложности. Поэтапное освоение: подготовительное упражнение — элемент — соединение с другими движениями.

Практика (14 часов):

Трюки (мужской класс):

Растяжка в воздухе — прыжок с разведением ног в шпагат в воздухе.

Щучка — прыжок с подтянутыми коленями к груди.

В «кольцо» назад — прогиб корпуса назад с касанием головы ногой.

Присядка с выбросом — полное приседание с выбросом ноги.

Присядка «лягушка» — приседание с разведением коленей в стороны.

Ползунок — низкое продвижение по полу.

«Мячик» — прыжковая техника с амортизацией.

Подсечка — комбинированный элемент, соединяющий удар и подскок.

Полуприсядка с остановками в стороны на каблуки.

Опускание и переход с колена на колено — низкая техника перемещения.

Ножницы — прыжок с поочерёдным движением ног вперёд-назад.

Собачка — акробатический элемент с опорой на руки.

Склепка — соединение ударов в низкой позиции.

Кубарик — кувырок в танцевальной форме.

Фланкировка — вращательный трюковый элемент (новый для 8-го года).
Вращения (женский класс):
Вращения на месте по 5-й и 6-й позициям.
Обертасы — вращения с перешагиванием.
Вращения с поджатыми ногами.
Вращения в продвижении: шене, блинчики, блинчики с прыжком, бегунок.

Форма контроля: технический зачёт.

Тема 5 Прыжки (allegro) (10 часов)

Теория (2 часа):

Прыжки (allegro) продолжают изучаться как самостоятельный раздел (с шестого года). На восьмом году закрепляются прыжки с перемещением в пространстве и поворотами, освоенные ранее, с акцентом на чистоту исполнения в ускоренных темпах.

Практика (8 часов):

Pas assemblé en face — прыжок с собиранием ног в позицию в воздухе и приземлением на две ноги.

Pas jeté en face — прыжок с броском одной ноги и приземлением на другую.

Sissonne ouverte — прыжок с раскрытием ноги в заданном направлении.

Sissonne fermée — прыжок с закрыванием ноги в позицию.

Pas échappé entournant — прыжок с раскрыванием во II позицию и поворотом.

Форма контроля: технический зачёт.

Тема 6 Зачетное занятие (4 часа)

Практика (4 часа): Демонстрация обучающимися педагогу и родителям приобретенных знаний, умений и навыков. Оцениваются результаты пройденного учебного материала.

Форма контроля: отчетный концерт.

Репетиционно-постановочная работа

Женский класс

Топотуха (12 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (10 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

В русском стиле (12 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (10 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Играй, гармонь (12 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (10 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Мужской класс

Топотуха (12 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (10 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

В русском стиле (12 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (10 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

Играй, гармонь (12 часов)

Теория (2 часа):

Композиция танца. Рисунок танца. Расстановка.

Практика (10 часов):

Разучивание и отработка элементов танца: индивидуальной работа, этюды, сводные репетиции.

Форма контроля: конкурс, концерт.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы планируется получение следующих результатов:

Предметные результаты:

- знание теоретических основ классического танца;
- владение практическими основами классического танца;
- владение навыками основ народного танца и специальным танцевальным умениям и навыкам (выворотность, гибкость и эластичность суставно-двигательного аппарата, танцевальный шаг, прыжок, координация);
- приобретен опыт профессионального поведения на сцене, в том числе сформировано умение владеть приемами импровизации;
- сформирована правильная осанка, укреплен суставно-двигательный

и связочный аппарат;

- владение техникой исполнительского мастерства в области народного танца;
- развиты природные танцевальные данные обучающихся и их физическую выносливость;
- сформировано умение осознанно применять знания методики исполнения танца.

Метапредметные результаты:

- выявленные и раскрытые индивидуальные возможности и творческие способности обучающихся средствами хореографии с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- развит сценический артистизм и эмоциональная раскрепощенность в танцевальной практике;
- сформирована устойчивая мотивация обучающихся к занятию народным хореографическим искусством;
- владение навыками сотрудничества и совместной деятельности с другими участниками коллектива;
- развито умение анализировать поступающую информацию, критически ее оценивать;
- развито умение ставить цели (при постановке цели сопоставлять их со своими потребностями и возможностями, оценивать пути их достижения);
- развито умение оценивать свои и чужие поступки с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, ориентироваться в окружающем мире, осознавая свою роль и предназначение, стремление к созидательной деятельности.

Личностные результаты:

- демонстрируют бережное отношение к национальной культуре и традициям народного творчества;
- сформированы навыки коммуникативного межличностного общения, ответственности перед коллективом, умение находить компромисс;
- сформированы волевые качества, ответственность и дисциплинированность;
- развита культура общения и поведения в социуме и привиты нормы поведения в обществе;
- привиты навыки здорового образа жизни;
- сформирована потребность в саморазвитии, самостоятельности, самоопределению и саморегуляции;
- сформированы такие качества как организованность, наблюдательность, выносливость;
- сформированы общественная и гражданская позиции, обучающиеся принимают национальные ценности и традиции.

Результаты обучения не могут быть одинаковыми для всех обучающихся. Объективная причина этого – индивидуальные данные обучающихся и их различная степень одаренности. Работа по программе

направлена на достижение творческого результата, на раскрытие в обучающихся эмоциональности и выразительности и укрепления стойкой мотивации для продолжения творческой деятельности.

Результаты по годам обучения:

обучающийся 1 года обучения:

- воспроизводит заданный ритмический рисунок хлопками;
- ориентируется в пространстве;
- координирует свои движения;
- исполняет партерный экзерсис
- исполняет хореографический этюд в группе.

обучающийся 2 – 4 года обучения:

- знает хореографические названия изученных элементов; освоил основы классического экзерсиса лицом к станку и на середине зала;
- контролирует собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- самостоятельно выполняет изученные элементы классического танца;
- освоил концертный репертуар 2-4 годов обучения.

обучающийся 5 – 7 года обучения:

- знает термины классического и народного танца;
- освоил классический экзерсис, держась одной рукой за станок;
- грамотно исполняет элементы классического и народного танца на середине зала;
- корректирует свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- уверенно и эмоционально выступает на сцене перед зрителями;
- умеет самостоятельно выучить танцевальную комбинацию;
- самостоятельно подготавливается к урокам, концертам (разогревает мышцы, растягивается);
- освоил концертный репертуар для 5-7 годов обучения.

обучающийся 8 года обучения и последующих:

- владеет высокой техникой исполнения;
- эмоционально и выразительно перевоплощается в танцевальные образы на сцене;
- владеет техническими навыками для исполнения трюков и вращений;
- проявляет заинтересованность, самостоятельность, ответственность за коллектив;
- выступает на концертных площадках района, города и края;
- участвует в фестивалях и конкурсах различного уровня.

Конечный результат обучения по программе – это результат непрерывной работы всех лет обучения хореографии. Основным результатом становится успешная концертная и конкурсная деятельность обучающихся.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1	1	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом	декабрь, май
2	2	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом	декабрь, май
3	3	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом	декабрь, май
4	4	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом	декабрь, май
5	5	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом	декабрь, май
6	6	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом	декабрь, май

							десятиминутным перерывом	
7	7	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом	декабрь, май
8	8	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом	декабрь, май
9	9	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом	декабрь, май
10	10	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом	декабрь, май

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации данной программы предусмотрены определенные условия.

Материально-техническая база

- 1) Просторный зал, приспособленный для занятий хореографией, оборудованный станками и зеркалами;
- 2) Помещение для переодевания;
- 3) Костюмерная;
- 4) Гимнастические коврики.
- 5) Ноутбук, аудиоаппаратура, музыкальные инструменты: баян, фортепиано.

Информационное обеспечение

- 1) Учебно-методическая литература по классическому и народно-сценическому танцам;
- 2) Аудиодиски, фонотека, клавиры, партитуры;
- 3) Цифровые ресурсы сети «Интернет»;
- 4) Фотографии;

5) Книги, журналы, иллюстрации.

В программе используются разнообразные современные технические средства для улучшения качества образовательного процесса:

- электронная почта - связь педагога и обучающихся, используется для рассылки учебных заданий, дидактических материалов;
- видеоконференции, используя разные сервисы, представленные в сети «Интернет» - организация общей дискуссии на учебные темы, индивидуальные консультации с педагогом;
- образовательные платформы для дистанционного обучения: размещение учебных материалов, заданий, дидактических материалов;
- социальные сети (ВКонтакте и др.) - используются для координации работы, рассылки объявлений и методических (дидактических) материалов;
- видеохостинг (Rutube и др.);
- электронные библиотеки, поиск и размещение информации, в том числе на официальном сайте Центра www.cdt4.ru.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогами дополнительного образования (педагог мужского класса, педагог женского класса), имеющими образование – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое. Для реализации программы необходим концертмейстер по классу фортепиано и по классу баяна.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе реализации программы используются следующие виды аттестации:

1. текущий контроль – 1 раз в месяц;
2. промежуточная аттестация – в конце полугодия;
3. итоговая аттестация – по окончании курса обучения.

Формы аттестации:

1. Устные опрос
2. Технический зачет.
3. Зачетное занятие (в виде открытых занятий, показательных выступлений).
4. Отчетный концерт.
5. Конкуры и фестивали.

Программой предусмотрено мониторинговое исследование результатов образовательной деятельности (приложение 13), а также примерный тест для проверки знаний обучающихся навыков (приложение 14). Кроме того, отслеживается мотивационная составляющая психологического настроения обучающихся (приложение 15).

Для эффективного отслеживания результатов освоения программы разработаны соответствующие для каждого года обучения показатели:

Возрастная группа	Показатели мониторинга			Критерии
1 год обучения	Музыкальность, чувство ритма.	Двигательная координация.	Гибкость, растяжка, выворотность.	Высокий уровень – выполняет все задания безошибочно, прекрасно ориентируется в пространстве, координирует свои движения музыкально, ритмично. Средний уровень – задания выполняет старательно, часто с ошибками, но есть понимание как их скорректировать. Низкий уровень – слабо ориентируется в пространстве, плохо координирует свои движения, не понимает своих ошибок и не может их корректировать.
2 – 4 годы обучения	Гибкость, растяжка, выворотность.	Выработка осанки, усвоение позиций рук и ног, усвоение, владение мышечным аппаратом.	Исполнение элементов народного танца.	Высокий уровень – выполняет все задания безошибочно, осознанно исполняет движения у станка, прекрасно контролирует свое исполнение Средний уровень – выполняет движения, подглядывая за другими, не всегда координирует свои движения под музыку, допускает ошибки. Низкий уровень – выполняет движения с ошибками, физические данные часто не позволяют делать движения по правилам, не контролирует мелкую и крупную моторику.
5 – 7 годы обучения	Исполнение эхзерсиса у станка.	Исполнение танцевальных комбинаций	Образная выразительность, эмоциональность исполнения	Высокий уровень – выполняет все задания безошибочно, осознанно исполняет движения у станка, прекрасно контролирует свое исполнение, эмоционально и артистично танцует Средний уровень – выполняет движения, подглядывая за другими, не всегда координирует свои движения под музыку, допускает ошибки. Низкий уровень – выполняет движения с ошибками, физические данные часто не позволяют делать движения по правилам, не контролирует мелкую и крупную моторику.

8 – 10 годы обучения	Методика и техника выполнения движений у станка и на середине зала.	Техника вращения (для девочек), исполнения трюковых элементов (для мальчиков).	Техничное и выразительное сценическое исполнение	Высокий уровень – уверенно и эмоционально выполняет движения, технические сложные элементы, артистично и эмоционально выступает на сцене. Средний уровень – движения и техника выполняются на высоком уровне, но эмоциональное исполнение отсутствует Низкий уровень – характерно отсутствие техники в ногах, не освоены основные трюки, исполнение безэмоциональное и невыразительное.
----------------------	---	--	--	---

Формы фиксации результатов:

1. личные дневники обучающихся;
2. запись в журнале.

Результаты освоения программы оцениваются по пятибалльной системе:

- 5 - высокий уровень
- 4 - средний уровень
- 3-1 - низкий уровень.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа по народно-сценическому танцу «Сувенир» разработана на основе методических рекомендаций и разработок для детских хореографических коллективов.

Методическое обеспечение направлено на повышение качества обучения по программе и представляет собой пакет методических материалов, используемых в процессе обучения.

Перечень учебно-методических материалов и материально-технических средств к программе содержит:

- методические рекомендации
- методические указания
- методические пособия
- методические разработки
- диагностические материалы
- справочные материалы
- видеоматериалы открытых уроков и концертной программы.

Организация образовательного процесса осуществляется согласно индивидуальному учебному плану программы.

Особенности организации образовательного процесса:

Основная форма работы по программе – обучающие и развивающие практические занятия в группах. Также проводятся занятия в форме открытых занятий для родителей и контрольных (зачетных) занятий.

В программе используются инновационные методы, которые включают

в себя следующие компоненты: современные педагогические технологии развития лидерских способностей; педагогические аспекты творческой деятельности; методы развития межличностного общения в коллективе; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива; методы создания художественной среды средствами хореографии. Инновационный метод представляет собой применение комплексного способа разучивания танцевальных комбинаций на основе приема «от простого к сложному» для развития танцевальных способностей обучающихся.

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но, в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы подачи материала и отработки умений и навыков сглаживаются: на одном и том же занятии может осуществляться изучение элементов классического танца с одновременным выполнением задач физического и музыкального развития и изучаются движения народно-сценического танца и т.п.

В программу каждого учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных тем.

Занятия начинаются с освоения элементов классического и народного танца в тех формах и с той технической сложностью, которая доступна участникам коллектива. На начальном этапе обучающиеся знакомятся с принятыми в хореографии позициями рук и ног, осваивают простейшие координации. В дальнейшем увеличивается мышечная нагрузка за счет усложнения лексического материала и технических приемов.

Для занятий хореографией применяется разработанный педагогами комплексный способ разучивания танцевальных элементов.

Данный способ включает:

- визуальный компонент (наглядная подача материала самим педагогом, знакомство с новыми танцевальными движениями на основе видеоматериала, просмотр идеальных образцов танцевальной культуры);
- теоретический компонент (объяснение правил выполнения движений с учетом возрастных особенностей обучающихся);
- практический компонент (разучивание и проработка элементов танцевальной комбинации, закрепление путем многократного повторения, тренировка мышечной памяти; на практических занятиях использую видеосъемку, для работы на следующем этапе);
- рефлексивный компонент (предполагает обращение к видеозаписи практических занятий для анализа и сравнения, что позволяет оценить достоинства и недостатки работы; также дается установка на домашнее задание, мысленный повтор разученных комбинаций).

Комплексный способ может быть использован в работе с обучающимися разных возрастных групп, разного типа восприятия (аудиалами, визуалами, кинестетами). Данный подход позволяет при меньших временных и физических затратах получить более высокие результаты. Все это помогает решению главной задачи: научить творить, мыслить, совершенствоваться.

Комплексный способ включает использование - информационных

технологии. Педагоги являются пользователями ПК, работают с профессиональными видео и аудио-программами («SoundForge», «NeroStartSmart», «Pinnacle Studio 12») для создания наглядного методического материала для занятий: медиапрезентаций, видеофильмов, фонограмм, MD, DVD.

Программой предусмотрено использование следующих педагогических технологий:

1. Технология использования в обучении методов игры.

Учитывая психологию дошкольников и беря во внимание то, что ведущей деятельностью данного возраста является игра, некоторые занятия выстроены в форме танцевальных и музыкальных игр. Речь идет не только об использовании игры для разрядки и отдыха, а о том, чтобы сделать ее органичным компонентом занятия, средством намеченной педагогом цели. Настоящая программа содержит разработку занятия-сказки, как одну из нетрадиционных форм обучения. На примере такого занятия можно проследить, как традиционные упражнения партерной гимнастики приобретают одушевленные формы в виде животных, растений, явлений природы, предметов, что помогает их сделать понятнее для детского понимания, интереснее, а также развивает детское воображение и эмоциональность, закладывает истоки творчества.

2. Технология обучения в сотрудничестве.

Практика показывает, что вместе учиться не только легче и интереснее, но и значительно эффективнее. Причем важно, что эта эффективность касается не только академических успехов обучающихся, их интеллектуального развития, но и нравственного. Помочь другу, вместе решить любые проблемы, разделить радость успеха или горечь неудачи - также естественно, как смеяться, петь, радоваться жизни.

Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии может содержать индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. В первом случае обучающиеся разбиваются на группы в несколько человек (обязательно разных по уровню обученности, девочки и мальчики). Группам дается определенное задание, например, самостоятельно повторить разученные танцевальные элементы. Это чрезвычайно эффективная работа для усвоения нового материала каждым обучающимся. Разновидностью индивидуально-групповой работы может служить, например, индивидуальная работа в команде. Члены команды помогают друг другу при выполнении своих индивидуальных заданий, проверяют, указывают на ошибки.

3. Технология проектного обучения.

Данная технология обязательно используется на занятиях по хореографии. Она заключается в самостоятельной творческой работе учащихся, заключающейся в умении составлять танцевальные комбинации, этюды и танцы на основе разученных движений. Творческое задание обучающиеся могут выполнять как в группах, так и индивидуально.

Проектная технология включает творческие, приключенческие, игровые и практико-ориентированные проекты.

В процессе проектного обучения формируются навыки композиции танца, разработки рисунка, умение музыкально компоновать и раскладывать движения.

На основании методического обеспечения программы разработаны планы-конспекты уроков, на которых использованы различные педагогические технологии (приложения 17, 18 и 19).

Репетиционно-постановочная работа проводится в соответствии с репертуарным планом ансамбля «Сувенир» (приложение 15).

Примерный план (алгоритм) занятия представлен в приложении № 12, № 14.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания обучающихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по ДООП «Сувенир» программе являются:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование обучающихся, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения обучающихся к танцевальным занятиям, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в коллективе;
- приобретение обучающимися опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной хореографической группы, применение полученных знаний, организация активностей обучающихся, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение обучающимися понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к танцевальной культуре народов России, мировому танцевальному искусству;
- развитие творческого самовыражения в танце, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования обучающихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации программы «Сувенир» является организация их взаимодействия в упражнениях в танце, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей), в подготовке к участию в конкурсах, публичных выступлениях.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Иные формы воспитательной работы представлены в приложении 16.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с

ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур – опросов, интервью – используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Балет. Уроки. Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе. - М.: «Астрель», 2004.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис пресс, Рольф, 1999.
3. Богданов Г.Ф. Самобытность русского танца: учебное пособие для вузов культуры и искусств / Г. Ф. Богданов; Московский гос. ун-т культуры и искусств. - [2. изд.]. - Москва: Изд-во МГУК, 2003 (Тип. Момент). - 221 с.
4. Богданов Г.Ф. Традиционная русская народная хореография: жанры, формы, композиции (от истоков до начала XX века): [учебное пособие для вузов по направлению подготовки 071500 "Народная художественная культура" (квалификация "бакалавр")] / Г. Ф. Богданов; Моск. гос. ун-т культуры и искусств. - Москва: МГУКИ, 2014. - 442 с.
5. Богданов Г.Ф. Урок русского народного танца. — М.: Всероссийское музыкальное общество, 1995 - С. 20-23.
6. Борзов А.А. Грамматика русского танца: теория и практика / Анатолий Борзов; [Рос. ун-т театр. искусства-ГИТИС]. - Москва: ГИТИС. Т. 1. - 2014. - 558 с.
7. Вашкевич, Н. Н. История хореографии всех веков и народов / Н.Н. Вашкевич. - М.: Лань, Планета музыки, 2009. - С. 88.
8. Заикин Н.И. Областные особенности русского народного танца: учеб, пособие / Н.И. Заикин, Н.А. Заикина; Орловский государственный институт искусств и культуры. - 4.1. - 1999. - 551с.
9. Климов А. А. Основы русского народного танца :учеб. для студентов вузов искусств и культуры / А. Климов. - [3-е изд.]. - Москва : Изд-во МГУКИ, 2004. - 318 с.Камаринский: лихая русская пляска / конс.: Т. А. Мартемьянов, В. Н. Семенович. - Репр. изд. - Иваново: Роща Академии, 2013. - 34 с.
10. Матвеев В.Ф. Русский народный танец: теория и методика преподавания: учебное пособие: [12+] / В. Ф. Матвеев. - Изд. 2-е, стер. - Санкт-Петербург [и др.]: Лань: Планета музыки, 2013. - 251 с.
11. Мурашко М.П. Русская пляска: учебное пособие / М. П. Мурашко ; Моск. гос. ун-т культуры и искусств. - Москва: Издательский дом МГУКИ, 2010. - С. 342.
12. Палилей А. В. Танец и методика его преподавания: русский народный танец [Текст] : учебное пособие : направление подготовки 51.03.02 "Народная художественная культура", Профиль подготовки "Руководство хореографическим любительским коллективом", Квалификация (степень) выпускника "бакалавр" / А. В. Палилей ; М-во культуры Российской Федерации, ФГБОУ ВО "Кемеровский гос. ин-т культуры", Ин-т хореографии, Каф. народного танца. - Кемерово : Кемеровский гос. ин-т культуры, 2016. - 99 с.

13. Прибылов Г. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов хореографов младших и средних классов. – Москва: «Галерея», 1999.

14. Терминологический словарь современного образования (гlossарий). Учителям, студентам, школьникам, родителям. – Красноярск: РИО КГПУ, 2001. - 100с.

Дополнительная

1. Базарова Н.П. Классический танец. - Ленинград: «Искусство», 1984.

2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения на середине зала. - М. «Владос», 2005.

3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. – М.: «Владос», 2005.

4. Иванникова Е.И. Народные танцы, 2007.

Методические рекомендации

1. Балетная осанка – основа хореографического воспитания детей. Методическая разработка к программе по классическому танцу –1-ый год обучения. - Москва, 1983.

2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис-пресс, Рольф, 1999.

3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения на середине зала. - М.: «Владос», 2005.

4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. - М.: «Владос», 2005.

5. Народно – сценический танец. Методические рекомендации и примерная программа для детских хореографических коллективов. - Барнаул, 1987.

6. Шершнев В.Г. От ритмики к танцу. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей. Издательский дом «Один из лучших». - Москва, 2008.

Методические пособия

1. Богаткова Л. «Хоровод друзей»

2. Буренина А. «Ритмическая мозаика»

3. Горшкова Е. В. «От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7 лет»

4. Зацепина М.Б. «Музыкальное развитие детей»

5. Казанцева Л. «Крошки-ладошки»

6. Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей»

7. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1,2
8. Коренева Т.Ф. «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста»
9. Ледяйкина Е.Г., Топникова Л.А. «Чудеса для малышей»
10. Лифиц И.В. – Ритмика: Учебное пособие
11. Луговская А. «Ритмические упражнения игры и пляски» часть 1 ,2
12. Науменко Т.И. «В веселом хороводе»
13. Немова Г.В., Малышева А.Н. «Праздники, игры и танцы для дошкольников»
14. Образцова Т. «Музыкальные игры для детей»
15. Пинаева Е.А. «Детские образные танцы»
16. Пуртова Т.В. , Беликова А.Н. «Учите детей танцевать»
17. Роот З. Я. «Танцевальный калейдоскоп» для детей 5-7 лет
18. Ротт З.Я «Танцы в начальной школе» 1,2 часть
19. Суворова Т. «Танцевальная ритмика» № 1,2,3,4,5
20. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика»
21. Федорова Г. «Танцы для мальчиков»
22. Чибрикова- А.Е. Луговская «Ритмика»

Литература, рекомендованная для обучающихся и родителей

1. Давлекамова С.А. Галина Уланова. Я не хотела танцевать. – М.: «АСТ-Пресс СКД», 2006.
2. Лиёпа М. Я хочу танцевать 100 лет. – М.: «АСТ-Пресс Книга», 2006.
3. Моисеев И. Гастроль длиною в жизнь. – Москва: «Согласие», 1998.
4. Терминологический словарь современного образования (гlossарий).
5. Филатов И.Г. Дорога к танцу. – Москва: «Планета», 1989.
6. Яковлева Ю. Азбука балета. – М.: «Новое литературное обозрение», 2006.
7. Захаров В. М. Поэтика русского танца / В. М. Захаров; Владимир Захаров. - Москва: [б. и.]. Т. 4: Народная художественная культура регионов России: обряды, песня, танец, костюм, промыслы. - 2009. - 423 с.

Используемые цифровые ресурсы

<http://www.horeograf.com>
<https://secret-terpsihor.com.ua>
https://ledyahcollege.ru/el_biblioteka/http://www.lisaharrisdance.com;
<http://www.ballet.classical.ru/>
<http://www.russianballet.ru/rus/info.htm>

<https://baletnik.nethouse.ru>
<http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam>
<http://shkolageo.ru/mpakar>
https://www.golddisk.ru/catalog/section_50_0.html

Модуль «СУВЕНИР-ДИСТАНТ»

Дистанционный модуль для занятий по хореографии «Сувенир-дистант» разработан на основе программы по народному танцу «Сувенир» и предполагает работу с обучающимися удаленно. Данный модуль направлен на развитие самостоятельности и самодисциплины при дистанционном обучении, на закрепление ранее полученных навыков и укрепления стойкой мотивации для продолжения творческой деятельности.

Актуальность

Необходимость и актуальность дистанционного формата работы заключается в закреплении и совершенствовании освоенных обучающимися навыков в течение учебного года в связи с невозможностью посещения занятий на период эпидемий гриппа, карантина, а также отрыва от обучения по разным причинам.

Цель модуля

Основной целью реализации модуля является развитие у обучающихся физических данных и совершенствование танцевальных навыков в условиях удаленного обучения, поддержание участников ансамбля в хорошей физической форме, а также профилактика малоподвижного образа жизни

Задачи модуля

1. получить теоретические знания по хореографии;
2. познакомить с образцами хореографического искусства через просмотр видео-концертов и спектаклей;
3. укрепить суставно-двигательного аппарата, развитие эластичности тела, стрейчинг, растяжка;
4. отработать технические элементы, танцевальные комбинации.

Срок реализации модуля: 12 дней.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся три раза в неделю в соответствии с режимом занятий по дополнительной программе, учебно-тематическим планом и расписанием.

Модуль «Сувенир-дистант» включает в себя три вида онлайн-занятий:

- прямые трансляции (в социальной сети ВКонтакте);
- онлайн-конференции;
- кейс-занятия (через социальные сети ВКонтакте и др.).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Женский класс			
№	Темы занятий	Количество часов	Материалы
1	Образцы мировой хореографии. Концерты,	4	https://vk.com/k.suvenir

	спектакли, уроки.		
2	Партерная гимнастика	2	https://vk.com/k.suvenir
3	Растяжка	2	https://vk.com/k.suvenir
4	Элементы русского танца.	2	https://vk.com/k.suvenir
5	Хореографическая азбука в теории.	2	https://vk.com/k.suvenir
	Итого	12	
Мужской класс			
1	Образцы мировой хореографии. Концерты, спектакли, уроки.	4	https://vk.com/k.suvenir
2	Партерная гимнастика	2	https://vk.com/k.suvenir
3	Растяжка	2	https://vk.com/k.suvenir
4	Элементы русского танца.	2	https://vk.com/k.suvenir
5	Хореографическая азбука в теории.	2	https://vk.com/k.suvenir
	Итого	12	

Для обучения сознательному управлению своими мышцами выполняются следующие упражнения:

1.1 Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела

Упражнение 1. Исходное положение – расслабиться лежа на спине. На счет раз-два-три-четыре надо вытянуть ноги и пальцы ног; напрячь все мышцы тела, затем на счет пять-шесть-семь-восемь полностью расслабиться.

Упражнение 2. Исходное положение – расслабиться лежа на спине. На счет раз-два при свободно лежащем корпусе, голове и руках, медленно вытягивая пальцы ног (невыворотно), напрячь мышцы ног. На счет три-четыре поднять как можно выше носки вверх (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола).

1.2 Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов

Упражнение 3. Исходное положение – стоя на коленях. Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ноги. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед.

Упражнение 4. Исходное положение – сидя на полу, колени и стопы вытянуты. С абсолютно прямой спиной наклоняться вперед, к ногам.

Упражнение 5. «Качалка». Исходное положение – лежа на животе. Согнуть руки назад, дотянуться до согнутых ног и взяться за пальцы ног. Раскачиваться.

1.3 Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

Упражнение 6. Исходное положение – лежа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно). Медленно поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх, то вытягивая, то сокращая их в 1 позицию. Это упражнение также исправляет недостатки осанки.

Упражнение 7. Исходное положение – сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны. На счет раз-два наклонить корпус вниз, стараться животом и грудью достать пол, руки вытянуты вперед. На счет три-четыре зафиксировать такое положение. Это упражнение также способствует выработке амплитуды балетного шага.

Упражнение 8. Исходное положение – лечь на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела ладонями вниз. На счет раз-два поднять одновременно корпус и вытянутые ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны. На три-четыре положение зафиксировать. На счет раз-два-три-четыре прийти в исходное положение.

1.4 Упражнения на улучшение гибкости позвоночника

Упражнение 9. Исходное положение – сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за пятки. На счет раз-два-три-четыре попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног; на счет пять-шесть-семь-восемь вернуться в исходное положение.

Упражнение 10. Исходное положение – лечь на пол, на живот,

разведенные ноги согнуть, руками взяться за стопы. На счет раз-два-три-четыре попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища; на счет пять-шесть-семь-восемь вернуться в исходное положение.

1.5 Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

Упражнение 11. Исходное положение – лечь на спину, ноги вытянуты, повернуты внутренней стороной наружу (выворотно, 1 позиция), руки раскрыты в стороны и положены на уровень предплечий. На счет раз-два одну ногу, сгибая в колене, подтянуть как можно выше к плечу (другая вытянута выворотно), согнутая нога скользит пальцами по вытянутой ноге, ноге отрываясь от пола. На счет три-четыре зафиксировать это положение. Колено стараться положить на пол, пальцы ног вытянуть. На счет раз-два медленно выпрямить ногу и вернуть в исходное положение. Ногу поднимать как можно выше. То же самое проделать другой ногой.

Упражнение 12. Исходное положение – лечь на спину, вытянуть ноги выворотно, руки положить вдоль тела ладонями вниз. На счет раз выбросить правую ногу вверх на 90°, сильно вытянув пальцы ног и колено. Другая нога, вытянутая и выворотная, лежит на полу неподвижно. На счет два медленно опустить ногу в исходное положение. Выполнить правой, затем левой ногой. То же самое в стороны.

Упражнение 13. Исходное положение – лечь на спину. На счет раз согнуть правую ногу, взявшись руками за голень; на счет два выпрямить ногу с помощью рук; на счет три – как на счет раз; на счет четыре вернуться в исходное положение. То же другой ногой.

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

Упражнение 14. Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади. На счет раз носки на себя; на счет два вытянуть носки, стараясь коснуться большими пальцами пола.

Упражнение 15. Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута. Выпрямить колени так, чтобы коснуться ими пола, при этом пятки отрывать от пола как можно дальше, носками стараться дотянуться до пола.

1.7 Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага
Упражнение 16. Исходное положение – расслабиться лежа на спине. На счет раз-два при свободно лежащем корпусе, медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь только мышцы ног. На счет три-четыре, напрягая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороной наружу так, чтобы пятки подошвенной стороной коснулись друг друга, а мизинцы – пола. Поворот в тазобедренном суставе производится мышцами, которые, сокращаясь, растягиваются.

Упражнение 17. Исходное положение – расслабиться лежа на спине или сидя. На счет раз-два, вытянув ноги, развернуть их внутренней стороной наружу (выворотно), а пятками (подошвенной стороной) прикоснуться друг к другу, мизинцы должны коснуться пола (мышцы напрягаются). На счет три-

четыре сократить подъем ног так, чтобы пятки коснулись друг друга и вместе с подошвами и носками образовали прямую линию, а мизинцы коснулись пола, то есть должна получиться 1 позиция. Ноги в коленях выпрямлены. Ощутить сокращение мышц, а затем расслабить мышцы.

Упражнение 18. Исходное положение – сесть на пол, согнув ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить пальцы ног руками. На счет раз-два-три-четыре медленно наклониться вниз; распрямляя ноги, прижаться головой к ногам, сохраняя первую позицию ног. На счет пять-шесть- семь-восемь вернуться в исходное положение.

Упражнение 19. Исходное положение – лечь на живот. Бедра отвести, колени согнуты, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу.

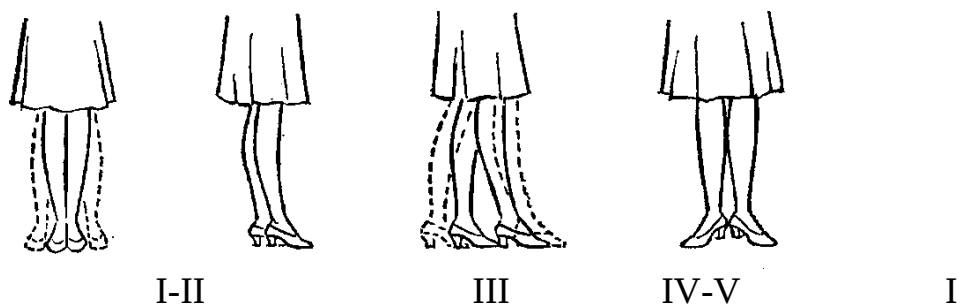
Упражнение 20. Исходное положение – сесть на пол, ноги согнуть в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью. На счет раз-два-три, опираясь руками на колени, опустить их как можно ниже к полу; на счет четыре вернуться в исходное положение.

Упражнение 21. Исходное положение – лежа на спине. Согнуть левую ногу в колене, бедро прижать руками к груди. При этом нужно следить, чтобы другое бедро удерживалось на полу, выпрямляя ногу в колене. Следить за тем, чтобы таз не смещался, и правая нога оставалась вытянутой. То же с другой ноги.

Упражнение 22. Исходное положение – лежа на спине, руки разведены в стороны. Поднять вытянутую ногу и отвести ее в сторону, удерживая таз на полу. То же с другой ноги.

Упражнение 23. «Шпагат». Если мышцы паха уже хорошо растянуты, сесть на «шпагат». Ноги должны быть прямые, стопа спереди вытянута, а сзади «утюгом» (сокращенная). Противоположное передней ноге плечо отведено вперед.

Примеры движений



I-II

III

IV-V

I

Рис. 1 Прямые позиции ног Рис. 2 Свободная позиция ног



III

4-я

5-я

6-я

7-я

Рис. 3 Закрытая позиция ног

Рис. 4 Позиции рук

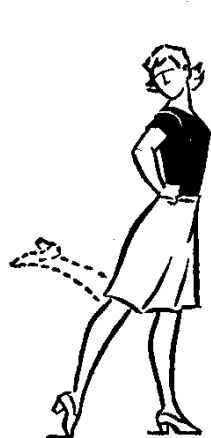
Положения рук



Рис. 4 Подготовительное

1-е

2-е



а



б



с

Рис. 6 «Моталочка»

Рис. 7 «Голубец»



а



б



а



в

Рис. 8 «Молоточки»

Рис. 9 Удары по голенищу



а



б



а



б

Рис. 11 Глубокое приседание



Рис. 81 Глубокое приседание



Рис. 82 Полуприсядка с открыванием ноги на ребро каблука



Рис. 13 «Полуприсядка Рис. 14 «Полуприсядка «разножка» в стороны»
вперед – назад

Разучивание preparation у станка

На третий год обучения экзерсис у станка рекомендуется выполнять, держась за палку одной рукой. Изучение позиций рук у станка начинается с preparation.

Preparation – это подготовка к упражнению, при исполнении которого рука из подготовительного положения поднимается в I позицию и далее открывается во

II. При этом необходимо отработать принятое положение головы с рукой в I позиции и во II.

Preparation является необходимой подготовкой к каждому упражнению, и нужно сразу следить за его точным и правильным выполнением.

Правила выполнения preparation у станка.

Встать у станка, держась одной (левой) рукой за палку. Ноги находятся в заданной позиции. Корпус подтянут. Работающая (правая) рука находится в подготовительном положении. Голова с чуть приподнятым подбородком повернута от станка (к правому плечу).

Правая работающая рука медленным и плавным движением поднимается из подготовительного положения в I позицию. Голова одновременно слегка наклоняется к станку (к левому плечу), и взгляд как бы встречает движение кисти руки, далее, когда рука раскрывается во II позицию, голова, чуть поднимаясь, поворачивается направо, сопровождая взглядом движение руки.

При возвращении руки из II позиции в подготовительное положение голова несколько наклоняется вниз, и взгляд сопровождает движение руки. При завершении движения руки в подготовительном положении, голова опять принимает исходное положение, т.е. голова с чуть приподнятым подбородком повернута от станка к правому плечу.

Разучивание подготовки к движению в народном характере.

Подготовка к началу движения заключается в движении руки, которое выполняется на музыкальное вступление, идущее в темпе и характере данного музыкального сопровождения.

Музыкальный размер 2/4. Все движение занимает 2 такта.

Исходное положение: одна рука на станке, другая – в подготовительном положении. Голова повернута от станка.

Первый такт

Первая четверть – рука из подготовительного положения, округляясь в локте, поднимается перед корпусом, чуть ниже 1-й позиции. Затем открывается от кисти до локтя в сторону, в 1-е положение; кисть находится на уровне талии. Голова слегка наклоняется вперед и поворачивается в сторону открытой руки;

взгляд направлен на кисть.

Вторая четверть – пауза.

Второй такт

Первая четверть – рука сгибается в локте и, описав небольшой полукруг к 1-й позиции, закрывается в 4-ю. Взгляд следует за движением кисти. Голова при этом слегка наклоняется и в момент окончания движения руки поворачивается от станка и поднимается.

Вторая четверть – пауза.

При выполнении подготовки к началу движения плечо как при открывании руки в 1-е положение, так и при закрывании ее в 4-ю позицию остается неподвижным.

Приложение 6

1) Пять открытых позиций:

I, II, III, IV, V открытые позиции народно-сценического танца аналогичны пяти позициям классического танца.

2) Пять прямых позиций: (Приложение 7, рис. 1)

1-я – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп;

2-я – обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга; 3-я – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются сторонами стоп, каблук одной ноги находится у середины другой ноги;

4-я – обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы;

5-я – обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом, каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

3) Пять свободных позиций: (Приложение 7, рис. 2)

- во всех пяти свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми и прямыми позициями.

4) Две закрытые позиции: (Приложение 7, рис. 3)

- обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; каблуки разведены в стороны;

- обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга

Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно

Позиции рук

1) Семь позиций: (Приложение 7, рис. 4)

1-я, 2-я и 3-я позиции аналогичны I, II и III позициям рук классического танца.

4-я – руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии, большой палец сзади, четыре других, собранных вместе, спереди; плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии.

5-я – обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу; пальцы собраны вместе, лежат сверху плеча одноименной руки чуть выше локтя.

6-я – обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в стороны; указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

7-я – обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талию; запястье одной руки лежит на запястье другой.

2) Положения рук: (Приложение 7, рис. 5)

Подготовительное положение – обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты к корпусу.

1-ое положение – обе руки согнуты в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и 2-ой позицией, кисти находятся на уровне талии, пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

2-ое положение – обе руки округлены в локтях, раскрыты в стороны на высоте между 2-ой и 3-ей позициями, пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

Приложение 8

Мониторинговое исследование результатов

Дифференцированный подход к обучающимся с разным уровнем возрастного развития в процессе обучения и воспитания, а также учет их индивидуальных психологических особенностей может дать значительный педагогический эффект.

Для овладения искусством танца нужно обладать определенными способностями. В конце первого и второго полугодия проводится проверка профессиональных физических данных учащихся, таких как:

- выворотность ног,
- состояние стоп (в том числе подъема),
- танцевальный шаг,
- гибкость тела,
- прыжок;
- координация движений

Выворотность ног

Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бедро, голени и стопы), в положении *en dehors* (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедро, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. При определении выворотности ног следует обратить внимание:

1. на строение тазобедренного сустава – на степень податливости ног, т.е. на способность всей ноги (бедро, голени и стопы) занять выворотное положение;
2. на возможность развития выворотности ног, исходя из наличия активной и пассивной выворотности ног;
3. на чрезмерное переразгибание в коленных суставах (резко выраженное X-образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного аппарата и отрицательно сказывается на занятиях хореографией.

Сочетание природной и выработанной на занятиях выворотности ног с легким шагом превращает танец в поистине пленительное зрелище. Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество как артистизм.

Выворотность ног зависит от двух важных факторов. Во-первых, от строения тазобедренного сустава. Во-вторых, от строения ног будущего танцовщика.

Состояние стоп (в том числе подъема)

Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра.

ТЕСТ1: Лежа на животе (подбородок касается пола) согнуть ногу и с помощью рук постараться коснуться пяткой ягодиц. Бедро согнутой ноги не

должно отрываться от поверхности пола.

ТЕСТ2: Сидя на полу, туловище вертикально, развести выпрямленные ноги как можно шире. Угол между ногами должен составлять не менее 90°.

ТЕСТ3: Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, соприкасаясь ступнями так, чтобы колени касались пола.

Подъем стопы определяется при выворотном положении ног и проверяется поочередно: сначала одна нога, затем другая. Стопа является опорой

тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. Подъем стопы – это ее изгиб вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы и эластичности ее связок. Различают три формы подъема стопы: высокий, средний и маленький.

Тесты для определения подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

ТЕСТ1: Присесть, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль тела. При нормальной подвижности голеностопного сустава угол между поверхностью опоры и голенью составляет 45°-55°.

ТЕСТ2: Встать лицом к станку и опереться руками. Отставить выпрямленную ногу как можно дальше назад, не отрывая пятку от пола. Угол между поверхностью пола и прямой ногой должен составлять 50°-60°.

ТЕСТ3: Из положения стоя на коленях сесть на пятки. В норме тыльная поверхность стопы и голеностопного сустава касаются пола. Носки не должны быть обращены внутрь.

Танцевальный шаг

Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед, назад. После проверки величины пассивного шага, произведенной с посторонней помощью, проверяется активный шаг – это способность поднять ногу самостоятельно. Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги: для мальчиков норма не ниже 90°, для девочек – выше 90°. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

Тесты для определения растяжки и оценки танцевального шага.

ТЕСТ1: Стоя у палки поднять одну ногу в сторону в «шпагат». Опорная нога должна быть выворотной, обе ноги натянуты.

ТЕСТ2: Стоя лицом к палке кидать выворотную и выпрямленную ногу назад.

ТЕСТ3: Стоя лицом к палке положить одну ногу на нее выворотной, опорная

нога выворотная и выпрямленная, спина прямая. Съезжать ногой по палке, при этом надо бедра держать на одной линии с телом.

Гибкость тела

Гибкость тела – это одно из главных профессиональных требований к обучающимся. Она показатель пластичности тела артиста, придает танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Гибкость тела определяется величиной прогиба испытываемого вперед и назад. Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

Тесты для оценки гибкости позвоночника.

ТЕСТ1: Встать прямо, ноги вместе. Наклониться как можно ниже вперед,

опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола.

ТЕСТ2: Встать спиной к стене, ноги на расстоянии 30 см друг от друга. Наклониться как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

ТЕСТ3: Лежа на животе с закрепленными стопами, прогнуться, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью и полом должно составлять 10-20 см.

Прыжок

Прыжок придает танцу необходимые для него качества: легкость, воздушность, полетность и поэтому является его важной составной частью. Проверяется высота прыжка. Прыжки выполняются несколько раз подряд. Обращается внимание на эластичность ахиллового сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. Для прыжка важно умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы.

Координация движений

Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: двигательную, мышечную, нервную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия различных поз, осанки и т.п. В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге, и других движениях). Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Музыкально-ритмическая координация – это умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку.

При обучении танцу необходимо знать к какому типу высшей нервной деятельности относится психика того или иного обучающегося.

Существует четыре типа высшей нервной деятельности человека:

4. темперамент сангвиника – сильный, уравновешенный, подвижный;
5. темперамент холерика – сильный, неуравновешенный, подвижный;

6. темперамент флегматика - сильный, уравновешенный, инертный;

7. темперамент меланхолика – слабый, уравновешенный, инертный.

Наиболее подходящий для занятий танцем из четырех типов темпераментов принято считать сангвиников и холериков. Флегматики требуют особых, индивидуальных занятий.

Тест для проверки знаний обучающихся 5 года обучения

Фамилия и имя _____

1. Перечислите известные Вам позиции ног.

2. Перечислите известные Вам позиции рук

3. В чем различие выполнения ГРАНД ПЛИЕ по первой позиции и по второй?

4. Подчеркните верный вариант названия движения:

БАТТМАН ТАНДЮ ПЛИЕ

БАТТМАН ФОНДЮ ЖЕТЕ

БАТТМАН ТАНДЮ ЖЕТЕ

5. Перечислите какие виды КЛЮЧА Вы знаете.

6. Закончите названия движений:

РОНД ДЕ

ДЕМИ

ГРАНД БАТТМАН

7. Переведите с французского языка название «ФРАППЕ».

8. Чем отличается положение ноги на ПАССЕ от положения на КУ ДЕ ПЬЕ?

9. Подчеркните верный ответ. РЕЛЕВЕ – это:
поворот на полупальцах
подъем на полупальцы
подъем работающей ноги на 90°

10. Порассуждайте и напишите свое мнение по вопросу какое движение у станка.....

Самое легкое и почему?

Самое сложное и почему?

Самое нужное для того, чтобы хорошо танцевать и почему?

Дата _____

ОЦЕНКА

Анкета для определения мотивации обучения

Дата _____

Фамилия и имя _____

1. Для чего ты занимаешься хореографией?

2. Расставь пункты от 1 до 5, начиная с самого главного. Что на, твой взгляд, важнее для танцора:

- выворотность ног
- гибкость тела
- координация движений
- балетный шаг
- эмоциональное исполнение

3. Что тебе больше всего нравится на уроках хореографии?

- 1) упражнения на растяжку
- 2) танцевальные комбинации на середине зала
- 3) упражнения у станка
- 4) свой вариант ответа

4. Что у тебя лучше всего получается на занятиях?

5. Что у тебя не получается на занятиях? Над чем нужно

дополнительно позаниматься?

6. Как на твой взгляд, важен ли экзерсис у станка на уроках хореографии? Если да, то почему?

7. Если бы ты был(а) преподавателем танцев, чего бы ты добивался(ась) от своих обучающихся в первую очередь.

Спасибо за откровенность!

Воспитательная работа

Дополнительное образование выступает как единство обучения и воспитания: обучение в учреждениях дополнительного образования становится своеобразным средством воспитания.

Досуговая деятельность необходима для детского коллектива. При любом виде досуга обучающиеся неизменно испытывают состояние раскрепощенности. Отдых как одна из форм досуга снимает усталость, напряжение, восстанавливает физические и духовные силы ребенка. Закономерно повышенное доверие ребенка к организатору такого отдыха, его готовность в воспитании ценностей, представленных ему.

Воспитание опирается на эмоционально образное восприятие действительности и формирование эмоционального опыта в отличие от рационально-логического в обучении. Развлечение как досуговая деятельность имеет компенсационный характер, возмещающая зачастую однообразный труд или учебу.

Воспитательная работа в ансамбле «Сувенир» начинается на самых ранних этапах обучения. Всю работу можно разбить на несколько разделов.

Формирование отношения ребенка к занятиям, его поведение в учреждении и на уроках.

Закладываются нормы поведения, прилежание обучающихся, их дисциплина, их отношение к педагогу, занятиям, концертам. Большое значение имеет внешний вид ребенка, его форма, его прическа. Из всего вышеперечисленного складывается «лицо» коллектива. Педагог воспитывает у обучающихся привычки осознанного отношения к своему внешнему виду и поведению.

Установление межличностных связей между обучающимися в группе, между педагогом и обучающимися.

Дружные ребята, здоровая психологическая и эмоциональная атмосфера – залог успешной работы коллектива. Обучающиеся находятся в тесном коллективе, где очень важна взаимопомощь, взаимовыручка. От педагога во многом зависит формирование поведения обучающихся в коллективе. Здесь можно говорить о воспитании толерантности по отношению друг к другу. Каждый ребенок должен также чувствовать от педагога теплое и заботливое отношение, видеть заинтересованность педагога в своей работе и в себе лично. Педагог в свою очередь будет видеть и чувствовать отдачу от любимого коллектива.

Проведение массовых мероприятий учебного характера.

Регулярно в ансамбле проводятся открытые уроки для родителей, зачетные уроки, показательные занятия в рамках семинаров. Ансамбль активно выступает на площадках района, города. Неоднократный участник конкурсов и фестивалей на городском, краевом уровне. Этот этап очень важен для педагога и обучающихся, так как здесь показывается результат совместной работы.

Проведение массовых мероприятий развивающего характера.

Ансамбль живет интересной жизнью вне своих учебных занятий. Проводятся праздники в стенах Центра и за его пределами. Помимо традиционных чаепитий, к каждому празднику совместными усилиями педагогов и родителей составляются сценарии концертных выступлений, тематических вечеров. Обучающиеся также активно принимают участие в подготовке и организации праздников. Коллектив регулярно посещает спектакли и концерты различных театральных площадок города.

Работа с родителями.

В данную работу включаются родительские собрания, беседы. Каждый родитель интересуется успехами своего ребенка. Педагог обязан показать свою заинтересованность каждым из обучающихся. Важно взаимопонимание между родителями и педагогами. Педагог пытается через родителей сформировать у обучающихся трепетное отношение к занятиям, объясняет родителям, что во многом от их поведения зависит то, как ребенок относится к своему внешнему виду и посещению занятий. Поддержка со стороны родителей – одна из центральных составляющих успешной работы ансамбля «Сувенир».

План-конспект (алгоритм) занятия для группы 1 года обучения

Перед началом занятия педагог проводит беседу с родителями об одежде обучающихся, о гигиене, о причёске, о дисциплине.

Вводная часть занятия.

Обучающиеся приглашаются в зал. Становятся вдоль станков. Далее происходит знакомство обучающихся с педагогом и концертмейстером. Разучивается поклон. Педагог обходит ребят, знакомится с ними, объясняет правила поведения в зале хореографии, проводит беседу о танце.

Подготовительная часть занятия.

Обучающиеся маршируют вдоль станков бытовым, а затем танцевальным шагом в различных темпах: в ритме марша, в ритме вальса, в ритме польки, меняя темп и включая паузы. Маршировка выполняется по диагонали из углов зала. Исполняются боковые приставные шаги, подскоки, бег.

Музыкально-ритмическая часть занятия.

Обучающиеся рассаживаются на гимнастические коврики по кругу. Слушают музыку и определяют ее характер, темп и размер. Воспроизводят мелодию хлопками в ладоши, движениями головы. Обучающиеся стоят в кругу и воспроизводят музыкальный ритм и темп притопами и хлопками. Движения выполняются поочередно каждым обучающимся, либо всеми вместе.

Основная часть занятия.

Обучающиеся рассаживаются на гимнастические коврики по периметру зала в линии по 4 человека. Педагог объясняет правила положения головы, корпуса и ног. Знакомит с таким понятием как выворотность. Показывает положение натянутой и сокращенной стопы, вытянутого и согнутого колена.

Далее обучающиеся выполняют движения на гимнастическом коврике. Движения могут выполняться как отдельно друг от друга, так и в связках, этюдах. Занятие строится в форме сказки (стр. 13).

Заключительная часть занятия.

Педагог говорит о том, что занятие закончено. Делается поклон. Педагог высказывает свои замечания и пожелания.

План-конспект занятия в нетрадиционной форме

Сказка о царице Шахерезаде

(Звучит восточная музыка, вступление к первому эпизоду сказки (упражнению). Во время звучания текста дети принимают исходное положение.

РАССКАЗЧИК: В некотором царстве, в некотором государстве, за пятью морями, за пятью лесами, жила-была распрекрасная Шахерезада. Каждое утро она просыпалась у себя во дворце и радовалась первым солнечным лучикам.

Упражнение 1.*Исходное положение* – сесть на пол, держать спинку ровно.

Медленно, имитируя потягивания, руки поднимать вверх. Позвоночник предельно вытянуть, при этом плечи не поднимать.

РАССКАЗЧИК: Затем она садилась перед зеркалом и наряжалась в драгоценные наряды из золота и бриллиантов. Украшала пальчики колечками, одевала браслеты. Любовалась своими великолепными украшениями.

Упражнение 2.*Исходное положение* – «поза Лотоса». Руки над головой ладонями прижаты друг к другу.

Делать всевозможные движения кистями, руками в восточной манере.

Любовать браслетами и колечками то на правой руке, то на левой.

Наклоняться к ногам, держа руки над головой.

РАССКАЗЧИК: Потом красавица Шахерезада украшала свои ножки браслетами и цепями. Надевала хрустальные туфельки.

Упражнение 3.*Исходное положение* – сесть на пол, руки над головой.

Выполняются наклоны к прямым ногам с прямой спиной. Имитируется украшение ног браслетами, одевание туфелек.

РАССКАЗЧИК: Нарядившись, Шахерезада разглядывала себя в зеркале и любовалась своей красотой.

Упражнение 4.*Исходное положение* – лечь на пол.

Выполняются подъемы ног на 90° поочередно и вместе. Можно добавить работу стоп. Разведение ног в сторону, перекаты на лопатки.

РАССКАЗЧИК: Шахерезада выходила в прекрасный мандариновый сад и гуляла по тропинкам до самого вечера.

Упражнение 5. *Исходное положение* – сесть на полу, упереть руками в пол сзади. Работают стопы: сокращать, натягивать. Добавлять работу головы: вправо, влево, вперед, назад.

Сказка про друзей

РАССКАЗЧИК: В одном волшебном озере жили-были веселые подружки: улиточки и лягушки. Как-то в одно прекрасное утро решили

улиточки прогуляться по берегу.

Упражнение 6.*Исходное положение* – лечь на живот, ладонями упереть
в

пол.

Выполняется прогиб назад, упираясь руками в пол и выпрямляя локти.

Бедра и живот удерживаются на полу. Нужно очень хорошо прогнуться, стараясь коснуться макушкой ягодич. Имитировать веселых улиток, которые выползают из своих раковин.

РАССКАЗЧИК: К улиткам на полянку припрыгали подружки-лягушки.

Упражнение 7.*Исходное положение* – лежа на животе.

Упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы.

РАССКАЗЧИК: Решили улиточки и лягушки навестить своего старого приятеля цыпленка. Но чтобы до него добраться, им нужно было преодолеть много препятствий на своем пути. Переплыть огромное озеро, пробраться через дремучий лес и зеленое болото. Итак, они решились на это опасное путешествие. Чтобы преодолеть широкое озеро придумали они построить лодочку.

Упражнение 8.*Исходное положение* – лежа на животе, ноги вытянуты, руки впереди сомкнуты ладонями друг к другу.

Одновременно поднимать от пола вверх руки и ноги. Имитировать лодку.

РАССКАЗЧИК: Плывут они по озеру, как вдруг поднялся ветер, волны стали раскачивать лодку.

Упражнение 9. В таком положении раскачиваться.

РАССКАЗЧИК: Лодочка не выдержала и перевернулась. Плюхнулись лягушки и улитки в воду и стали вплавь возвращаться на берег, благо отплыть далеко не успели.

Упражнение 10. В таком же положении выполнять мелкие движения хорошо вытянутыми руками и ногами, имитируя плавание.

РАССКАЗЧИК: После первой неудачной попытки переплыть озеро решили подружки соорудить кораблик понадежнее. Приделали паруса.

Упражнение 11. Исходное положение – лечь на живот, разведенные ноги согнуть, взяться руками за стопы.

Поднимать ноги руками, стараться ноги выпрямить, приподнимая верхнюю часть туловища. Раскачиваться, имитируя кораблик на волнах.

РАССКАЗЧИК: Благополучно переплыв озеро, вышли подружки на берег и увидели перед собой дремучий лес.

Упражнение 12.*Исходное положение* – стоя на коленях.

Имитируя деревья, раскачиваемые ветром, наклоняться с прямой спиной назад, и возвращать корпус обратно. Поднять руки вверх и прогибаться назад, стараясь руками коснуться пола.

РАССКАЗЧИК: Пробрались сквозь огромные деревья улиточки и лягушки. И вновь перед ними препятствие – зеленое вязкое болото. Не растерялись наши друзья и построили мостик через него.

Упражнение 13. Из того же положения прогнуться, руки опустить на пол и встать на мостик. Усложнить: подняться с колен, выставляя на пол поочередно стопы; сделать мостик из положения стоя.

РАССКАЗЧИК: И вот болото преодолено. Перед ними оказалось три дороги: прямо, направо и налево. (Дорогами в данном случае называются «шпагаты»).

Упражнение 14. Выполнять «шпагаты» на правую ногу, на левую, поперечный «шпагат».

РАССКАЗЧИК: Наконец–то, они увидели домик цыпленка. Цыпленок радостный выбежал встречать лягушек и улиточек.

Упражнение 15. *Исходное положение* – лечь на живот. Бедра отвести, колени согнуты, стопы касаются друг друга подошвенной частью.

Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу. Вот и сказочки конец, а кто слушал – молодец.

План-конспект (алгоритм) занятия мужского класса

Занятие начинается с поклона- приветствия педагога и концертмейстера.

Подготовительная часть занятия

- - маршировка по кругу
- - ходьба на полупальцах, на пятках, с чередованием
- - на внутреннем, на внешнем ребре стопы
- - бег с вытянутыми ногами, с высокими коленями

Основная часть занятия

Экзерсис у станка:

- Battementtendu в татарском характере.
- Battementtendujete в молдавском характере.
- Rond в восточном характере.
- Веребочка в русском характере.
- Выстукивания в испанском характере.
- Battement developer в венгерском характере.
- GrandBattementjete в украинском характере.

Упражнения на середине зала в народном характере

- голубцы;
- хлопушки в комбинациях с ключом, с поворотом, с дробями;
- присядки в комбинациях с хлопушками;
- ползунок;
- мячик.

Трюки

- Растяжка в воздухе.
- Щучка.
- В «кольцо» назад.
- Присядка с выбросом, присядка «лягушка».
- Ползунок, мячик.
- Подсечка.
- Полуприсядка с остановками в стороны на каблуки.
- Опускание и переход с колена на колено.
- Ножницы.
- Собачка.
- Склепка.
- Кубарик.

Заключительная часть занятия

Занятие заканчивается поклоном.

Концертный репертуар ансамбля «Сувенир»

1. «Сибирская мозаика», танцевальная композиция (3 мин.), постановка Мизин В.Н. (исполняет средняя возрастная группа в количестве 14 человек)
 2. «Сувенир», танцевальная композиция (5 мин.), постановка Мизина Е.Е. (исполняет 4 возрастные группы в количестве 28 человек)
 3. «Чья баранка?», танцевальная миниатюра (3 мин.), постановка Мизина Е.Е. (исполняют девочки младшей группы в количестве 12 человек)
 4. «У нас нонче субботея!», танцевальная композиция (3 мин.), постановка Мизина Е.Е. (исполняет младшая группа ансамбля в количестве 20 человек)
 5. «Во саду ли в огороде», танцевальная картинка (3 мин.), постановка Мизина Е.Е. (исполняет дошкольная группа ансамбля в количестве 8 человек)
 6. «Жили у бабуси!», танцевальная картинка (3 мин.), постановка Мизина Е.Е. (исполняют младшая и дошкольная группа ансамбля в количестве 34 человека)
 7. «Лесная тайна», танцевальная композиция (5 мин.), постановка Мизина Е.Е. (исполняет старшая группа девочек ансамбля в количестве 13 человек)
 8. «Выкаблуки», танцевальная композиция (5 мин.), постановка Мизина Е.Е. (исполняет старшая группа девочек ансамбля в количестве 6 человек)
 9. «В русском стиле», танцевальная композиция (5 мин.), постановка Мизин В.Н. (исполняют старшие группы ансамбля, в количестве 12 человек)
 10. «Красноярские проходки», танцевальная композиция (5 мин.), постановка Мизина Е.Е. (участвуют 4 группы ансамбля в количестве 26 человек).
 11. «Полный вперед!», танцевальная композиция (5 мин.), постановка Мизин В.Н. (исполняет мужской состав ансамбля в количестве 24 человека)
 12. «Кто в лес, кто по дрова», танцевальная сценка (3 мин.), постановка Мизин В.Н., исполняют младшие и средние мальчики (20 человек).
 13. «Калинка», танцевальная композиция (5 мин.), постановка Мизин В.Н. (исполняют старшие группы девочек и мальчиков, в количестве 24 человека)
 14. «Белорусская полька», танцевальная композиция (5 ми.), постановка Мизина Е.Е., исполняют старшие девочки, 18 человек)
- Кроме того, регулярно осуществляется обновление репертуара ансамбля. К основному репертуару за последние годы были добавлены новые постановки, такие как:
- «Маша и медведь», танцевальная сценка (4 мин.), постановка Мизина Е.Е., исполняют младшие девочки (20 человек)

«Секиринская кадрили», танцевальная композиция (3мин.), постановка Мизина Е.Е., исполняет группа солистов в количестве 12 человек.

«Топотуха», танцевальная композиция (5мин.), постановка З. Толбеев, исполняет старший концертный состав ансамбля в количестве 20 человек).

«Лето красное», танцевальная композиция (5мин.), постановка Милованов В.Ю. (исполняет старшая группа девочек в количестве 21 человек)

«Рада снегу детвора», танцевальная композиция (5 мин.), постановка Сластных А.В., (исполняют 4 младшие группы в количестве 60 человек)

«Сибирские бусинки», танцевальная композиция (5мин.), постановка Мизина Е.Е., (исполняют младшие группы ансамбля в количестве 32 человека)

«Однажды в курятнике» (3мин.) постановка Пересторонина О.Н. (исполняет старшая группа девочек в количестве 16 человек, и 2 старших парня)

«Ярмарка» (5 мин.) постановка Милованов В.Ю. (исполняют средние группы в количестве 40 человек)

«В лесу родилась елочка», (3 мин.) постановка Мизина Е.Е., исполняют младшая группа в количестве 17 человек.

«Казачий пляс», танцевальная композиция (5мин.), постановка Мизин В.Н. (исполняют средняя и старшая группы мальчиков в количестве 24 человека).

«На небесах» (3 мин.) постановка Мизина Е.Е. (исполняют подготовительные группы в количестве 34 человек)

«Дудочка и кувшинчик», (4 мин.) постановка Мизина Е.Е., исполняют младшая группа в количестве 30 человек.

«Речка-поперечка», танцевальная композиция (5мин.), постановка Мизин В.Н. (исполняют средние группы 30 человека).

«На солнечной поляночке», солдатская пляска (4 мин.), постановка Мизин В.Н., (исполняют старшие группы в количестве 20 человек);

«Хуторская пляска», (4 мин.), постановка Круглый А., (исполняют старшие группы в количестве 20 человек);

«Где комар?», (3 мин.), постановка Бельская Л.А., (исполняют младшие группы в количестве 18 человек);

«Красны девицы, добры молодцы», (3 мин.), постановка Пересторонина О.Н., (исполняют младшие группы в количестве 25 человек);

«Сувенирные картинки», (5 мин.), постановка Милованов В.Ю., (исполняют средние группы в количестве 40 человек);

«Задорные каблучки», (4 мин.), постановка Мизина Е.Е., (исполняют младшие группы в количестве 20 человек);

«Женихи», (5 мин.), постановка Мизин В.Н., (исполняют старшие группы в количестве 6 человек).