


**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом МБДОУ –  
детский сад № 9  
Протокол № 1  
от «10» 01 2021 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

заведующий МБДОУ –  
детский сад № 9  
 Жилиякова Т.Ф.  
Приказ № 1-10/1  
от «10» 01 2021 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ХОРЕОГРАФИЯ»**

Екатеринбург  
2021 г.

## Содержание

1 Пояснительная записка .....	3
2 Цели и задачи программы .....	7
3 Организационно-педагогические условия реализации программы .....	12
4 Учебно-тематический план .....	14
5 Календарный учебный график .....	16
6 Рабочая программа по хореографии .....	18
6.1 Первый год обучения .....	18
6.2 Второй год обучения .....	33
7 Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы дополнительного образования по хореографии .....	45
8 Оценочные и методические материалы для реализации программы.....	47
Приложение № 1 .....	48
Приложение № 2 .....	52
Приложение № 3 .....	57
Приложение № 4 .....	59
Приложение № 5 .....	61
Приложение № 6 .....	63
Приложение № 7 .....	69
Приложение № 8 .....	73
Приложение № 9 .....	77

## Пояснительная записка

Хореографическое искусство – первоначально по своей терминологии этот термин обозначал запись танца. С 19 века стал применяться для обозначения танцевального искусства в целом во всех разновидностях. Искусство хореографии основано на музыкально организованных, силовых, выразительных движений человеческого тела.

Органическое соединение движений, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и привлекательным. Приобщение к искусству танца в широком смысле включает ознакомление детей с источниками танцевальной культуры, классическим балетом, самобытными национальными танцами, их красочными костюмами, музыкально ритмическим складом мелодий, образами классической и народной музыки.

С профессиональной точки зрения хореография учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, легкость, смелость. Благодаря системному воспитанию детьми приобретается культура движений, развиваются музыкальные способности, что способствует более тонкому восприятию мира искусства и всего прекрасного.

Работая над профессиональными качествами воспитанников в детском хореографическом коллективе «Миллениум», следует не забывать об общем развитии личности ребенка. Чередование различных заданий, видов танцев, деятельности, требует от детей внимания, сообразительности, быстрой реакции, организованности, проявления волевых усилий, что не может не влиять на общую культуру поведения.

Танец, волнуя исполнителей, вызывая яркие эмоциональные реакции, формирует способность чувствовать, сопереживать, проявлять свое отношение, отличать хорошее от плохого, доброе от злого. Всё это создает необходимые условия для воспитания нравственных качеств личности ребенка. Необходимо учитывать и познавательное значение танцевального искусства. В нем отражены жизненные явления, характеры и образы, обогащающие ребенка новыми представлениями и знаниями.

Хореографическая деятельность является хорошей школой общения. Здесь закладываются основы дружбы, взаимопонимания, взаимовыручки, ответственности, умения сочетать общественные и личные интересы, испытывать радость от коллективного творчества.

Занятия в детском хореографическом коллективе «Миллениум», должны научить детей отличать подлинное искусство от подделки, прививать с самых ранних лет хороший вкус, закладывать те добрые основы, которые помогут им, вырасти настоящими людьми.

Учебно-воспитательная работа - составная часть и неперенное условие творческой деятельности детского хореографического коллектива «Миллениум». Исполнительский уровень, жизнеспособность, стабильность, перспективы творческого роста в первую очередь зависят от качества учебно-воспитательной работы.

Разделять учебно-воспитательную работу на две обособленные части (учебную и воспитательную), либо рассматривать воспитательную работу в отрыве от творческого процесса, под которым подразумевается лишь накопление определенной суммы профессиональных знаний и навыков, не выдерживает критики.

Основной формой учебного процесса в детском хореографическом коллективе «Миллениум», как и в учебных заведениях, остаются урок - репетиционные, коллективные занятия, на которых участники практически осваивают и закрепляют необходимые знания и навыки, а также индивидуальное общение педагога и участников детского хореографического коллектива «Миллениум».

Процесс обучения участников детского хореографического коллектива «Миллениум», основывается на общепедагогических принципах дидактики:

- активности; единства теории и практики;
- наглядности;
- доступности;
- систематичности;
- прочности усвоения знаний;
- индивидуального подхода.

Изучение ритмики и танец рассматривается как составная часть подготовки исполнителя. Организация и содержание работы иное, поскольку творческие интересы его участников носят иную, чем у профессиональных исполнителей, направленность. Поэтому методика обучения непрофессионалов отлична от профессионального обучения. Собственно учебный процесс в детском хореографическом коллективе «Миллениум», протекает в той же последовательности, однако овладение профессиональными навыками и освоение репертуара подчинены максимальному развитию творческих способностей.

Вопросы подбора репертуара, овладение средствами художественной выразительности, применения различных форм и методов обучения,

использование опыта профессиональных школ и фольклорных традиций, сочетание коллективных занятий с индивидуальными и мелкогрупповыми составляют основу для понимания сущности учебно-воспитательного процесса коллективах.

Учебно-творческая и воспитательная работа детского хореографического коллектива «Миллениум», служит основой его существования, а значит, осуществления широкой педагогической программы: формирования личности участника детского хореографического коллектива «Миллениум».

Специфика воспитательной работы в детском хореографическом коллективе «Миллениум», заключается в органичном сочетании художественно-исполнительских, общепедагогических и социально-психологических моментов, что должно обеспечить не только высокую профессиональную, техническую выучку, но и формирование соответствующего уровня общей культуры, эстетического развития участников детского хореографического коллектива «Миллениум».

Методика педагогического руководства детского хореографического коллектива «Миллениум», предполагает определение содержания деятельности, выбор системы методов и приемов, обусловленных спецификой воспитательного процесса, т.е. возможностями и способами его осуществления.

Педагог в детском хореографическом коллективе «Миллениум», должен неустанно совершенствовать свой «почерк», стремясь к наибольшей его лаконичности, художественной простоте, строгости и разнообразию, всячески избегая сумбурных и замысловатых нагромождений. В то же время каждый педагог должен укреплять танцевальное мастерство учащихся именно путем учебного построения комбинированных заданий в сочетании с художественными особенностями своего учительского, а не балетмейстерского воображения. Тогда воспитанники будут свободно и всесторонне владеть своим двигательным аппаратом, ибо, чем выше техническое мастерство, исполнительский вкус артиста балета, тем больше у него средств для выразительного танца.

Воспитание участников детского хореографического коллектива «Миллениум», единолично осуществляет руководитель. Его функции, как в любой педагогической профессии, включают в себя знания и умение трансформировать художественные цели, стоящие перед коллективом, в педагогические, умение переводить общественно значимое содержание в акты индивидуального поведения. Деятельность руководителя заключается в умении оформить педагогическую задачу, в отборе средств, ведущих к цели -

педагогическому результату; в выработке соответствующих форм и методов воспитания, позволяющих достичь результатов. К его основные функции:

- исполнительско - организационная;
- воспитательная;
- планирования;
- учебно-педагогическая;
- психологического руководства.

В практической работе в детском хореографическом коллективе «Миллениум» наибольшее внимание уделяется исполнительско-организационной и учебно-педагогической функциям.

В детском хореографическом коллективе «Миллениум» предполагается выбор системы методов и приемов, последовательность, которых определяется конкретными задачами, решаемыми на каждом из этапов становления и развития объединения, а соответственно и личности воспитанников. Уровень развития личности обусловлен степенью ее участия в той или иной деятельности. Поэтому формирования детского хореографического коллектива «Миллениум», необходимо преодолеть традиционное понимание хореографической самодеятельности, как только исполнительства, ибо ее участники занимаются не только танцами, но и создают фотолетопись объединения.

Основными педагогическими методами в детском хореографическом коллективе «Миллениум» являются **проблемность, системность и последовательность, осознанность, наглядность.**

**Проблемность** - кардинальный метод. Студент сталкивается с задачами, которые решаются при активном включении в познавательный процесс. Новые знания усваиваются значительно эффективнее, если соблюдается перманентность в познании, в процессе обучения.

**Системность и последовательность** опираются на осмысление логики содержания усвоенных знаний. Моторная память помогает быстро и точно выполнять движение по его названию, упражнение - по словесному заданию педагога. Насыщенность экзерсисов удерживает внимание, мобилизует на преодоление трудности в освоении техники, влияет на выразительное исполнение танца. Таким образом, преподавание ориентируется на конечную цель - танец. Рекомендуются использовать импровизацию как педагогический приём для приближения к этому понятию. Осознание технологии как выразительного средства танца позволяет эффективно обогащать задания музыкальностью, выразительностью, координацией. Координация есть то звено, которое делает тело выразительным, эмоционально богатым. Она позволяет раскрыть индивидуальные способности.

**Осознанность процесса обучения и активность** в обучении поддерживается организацией урока педагогом, который побуждает к самостоятельному анализу, что развивает умственные и физические способности, закрепляет знания, понятие профессии. Осознанность системы обучения зависит от интенсивности нагрузки, цельности требований.

**Наглядность** является основополагающим методом преподавания. Она способствует особенностям развития мышления от абстрактного к конкретному, целостному.

Наглядность в хореографии осуществляется педагогом посредством показа каждого движения и комбинации в целом. Она вызывает ассоциативный ряд, помогает сочетать изучение технологии движений с мышечным ощущением. В этом случае изложение и показ методики содержит изначальные рекомендации по правильному исполнению, исключает ошибки. Мышечное ощущение важно при постановке корпуса, рук, ног, в экзерсисах и последующих упражнениях.

Совокупность методов преподавания создает условия для появления чуда эмоционального открытия - радости процесса обучения.

Все идеи, принципы, формы и методы, помещенные в разделах программы, нацелены на реализацию целей и задач: формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей, а также сохранение и укрепление здоровья детей.

**Цель программы:** сформировать полноценную психически, всесторонне развитую и физически здоровую личность, способную к саморазвитию и самоопределению в социуме в условиях детского хореографического коллектива «Миллениум».

Задачи:

1. Создание условий для сохранения, укрепления здоровья детей и формирования элементов культуры здорового образа жизни.
2. Формирование эмоционально ценностного отношения к миру.
3. Содействие формированию у воспитанников знаний, умений и навыков по ритмике и танцу.
4. Выявление физических и творческих способностей ребенка.
5. Расширение знаний в области хореографического искусства;
6. Выражение собственных ощущений, используя язык хореографии;
7. Умение понимать «язык» движений, их красоту.

*Задачи физического оздоровления учащихся в хореографическом искусстве:*

8. Выбатывать гибкость, эластичность, выворотность ног, устойчивость, элевацию.
9. Развивать физические и танцевальные способности

10. Развивать выносливость, координацию движений, апломб, а так же чувство ансамбля и умение владеть пространством.

11. Развивать хореографическую сообразительность.

12. Укрепление физического и психологического здоровья.

*Воспитательные задачи:*

13. Формирование таких черт личности ребенка, как ответственность за порученное дело, коммуникабельность, коллективизм, умение уважать личность другого человека, смелость, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие.

14. Воспитывать интерес к истории народов России через фольклор.

15. Формирование коллектива по разновозрастному принципу, основанному на взаимопомощи и взаимовыручке.

16. Формирование у ребенка умения самостоятельно оценивать свои возможности и находить правильные решения.

17. Формирование личности, умеющей исходить из интересов коллектива, подчиняться его требованиям и умеющей жить в соответствии с законами, принятыми в обществе.

18. Способствовать гармоническому развитию и формированию личности.

19. Воспитывать музыкальность, эмоциональность и выразительность исполнения.

Для реализации поставленной целей используются следующие **формы и методы** работы:

- Учебные теоретические и практические занятия проводятся по всем разделам.
- Беседы проводятся как на индивидуальном, так и на групповом уровнях.
- Групповые и индивидуальные дидактические игры.
- Обсуждение итогов конкурса ставит задачей - воспитание конструктивно-критического отношения к действиям товарищей и к собственным действиям.
- Деятельность по самообслуживанию.
- Подготовка, проведение и участие в различных конкурсах
- Конкурсы, участие в мероприятиях Верх-Исетского района и города.

Ребенок в возрасте 5 лет физически крепнет и оптимальный для начала занятий в детском хореографическом коллективе «Миллениум». В это время интенсивно формируются основные звенья двигательной системы и двигательные качества. Учебно-творческий процесс достигается средствами физического воспитания ребенка, приводит к физическому совершенствованию детей и укреплению их здоровья. Это отражается на



развитии высших нервных функций и психических процессов, способствует развитию личности. Именно поэтому набор ребят в коллектив проводится с 5 лет.

Опыт показывает, что если в этом возрасте не дать возможность ребенку заняться каким – либо делом серьезно и заинтересованно, то вряд ли можно рассчитывать на выработку у него хороших профессиональных умений или просто практических навыков, которые помогут самоопределиться и адаптироваться в окружающем мире.

Занятие хореографией предполагает для воспитанника большой круг общения. В общении формируются и развиваются коммуникативные способности, включающие умение вступать в контакт с незнакомыми людьми, добиваться их расположения и взаимопонимания, достигать поставленных целей. В хореографии идет активный процесс становления тех практических умений и навыков, которые в будущем понадобятся для совершенствования профессиональных способностей.

Программа рассчитана на 2 года обучения воспитанников детского сада средней, старшей и подготовительной группы в возрасте 4 -7 лет.

1 год обучения – «Ритмика и танец»

2 год обучения –«Ритмика и основы классического танца»

<b>1 год – «ритмика и танец»</b>			
Всего занятий	Всего часов	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
60	20	2	20
<b>2 год – «ритмика и основы классического танца»</b>			
60	25	2	25

Учащиеся, поступившие в детский хореографический коллектив «Миллениум», в первый год обучения получает общее представление обо всех направлениях хореографии, которые он должен освоить. Второй году обучения даёт возможность воспитанникам углубить, закрепить и усовершенствовать свои знания.

Главными задачами первого этапа являются выявление физических и творческих способностей ребенка, овладение простейшими движениями в области хореографического искусства и воспитание общей выносливости. Так как дети 5 лет. Становятся более подвижным, выносливым успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация в ходьбе, беге, прыжках. Возрастает уровень самостоятельности, проявляет

способность делать простейшие умозаключения, сообщения, ярко прослеживается потребность в разнообразии тем, характеров, а также в индивидуальном проявлении. Улучшается память детей, элементы творчества проявляются во всех видах их деятельности. В процессе занятий по ритмике и танцу у воспитанников данного возраста следует формировать и развивать навыки общения в паре, самостоятельного использования опыта музыкально – двигательной деятельности в импровизациях, добиваться целостности в исполнительстве, создавать условия для выражения детьми своего отношения к музыке, движению, партнеру по танцу.

На втором году обучения главной задачей является овладение ритмики и основами классического танца. Воспитанниками этого возраста имеют достаточно разнообразный арсенал выразительных средств, хорошо ориентируются в музыкальных жанрах, имеют хорошую координацию движений. Владеют навыками пространственной ориентации. В процессе занятий по ритмике и танцу формируется способность воспринимать музыкально – танцевальный материал по словесному образу (описанию), повышается технический уровень исполнения танцевальных движений, создаются танцы с сюжетно – ролевой основой с активным привлечением самих детей к творческому процессу.

Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и навыков. Занятия должны идти в хорошем темпе с музыкальным сопровождением. На занятиях следует закрепить все навыки, которые отработывались ранее, повторить пройденные движения, разучить новые.

Усвоение программы должно опираться на дифференцированный подход к детям. Необходимо учитывать физические данные детей. Заложить крепкие основы и развить у учащихся танцевальность, артистизм в исполнении, не только правильно исполнять движения, но и понимать, осмысливать их.

В процессе освоения материала, программы, нужно соблюдать принципы «от простого к сложному», «от известного к неизвестному».

Танец с сюжетом, хореографические этюды, даже целые танцевальные спектакли представляют большой интерес в занятиях с детьми. В создании развернутой танцевальной постановки развиваются творческие способности детей. Возрастает их заинтересованность. Они проявляют более сознательное и самостоятельное отношение к исполнению танца, более подходящие для детей - небольшие танцевальные этюды, имеющие сквозной сюжет.

Танец-сюжет или танец-этюды могут быть осуществлены лишь при умении детей выразительно и правдиво действовать. Умение это приобретает в процессе работы над этюдами. Сочиняя свои варианты отдельных эпизодов

действий, дети глубже вдумываются в содержание танца, танец приобретает для них более реальную и конкретную форму. В этой работе дети обнаруживают вкус и творческие способности. Танцы являются действенным средством музыкально-пластического, художественно-эстетического, нравственно-этического воспитания и физического развития воспитанников в детском хореографическом коллективе «Миллениум».

Помимо учебно-тренировочной работы необходимо проводить беседы об хореографическом искусстве, об известных артистах хореографического искусства, о балетных спектаклях, о хореографических коллективах. Беседы, желательно, иллюстрировать видеofilmами.

Занятия проводятся со смешанными группами и по возрастным критериям: с 4 до 5 лет, с 6 до 7 лет.

Учитывая требования современного дополнительного образования, была создана авторская образовательная программа» детского хореографического коллектива «Миллениум». Данная комплексная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:

- развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
- содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе;
- приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству;
- сохранение и охрана здоровья детей.

Данная программа разрабатывалась в соответствии с хореографическими стандартами, учитывая особенности психофизического развития детей, запросов и потребностей социума и реальных возможностей учреждения.

Вероятно не каждый, прошедший данную программу, решит связать себя с хореографическим искусством и со сценой и сделать это своей основной профессией, но освоив программу курса, каждый ученик получит практические навыки хореографического искусства как классического, так и народно-сценического искусства.

### 3 Организационно-педагогические условия реализации программы

Проектирование воспитательно-образовательной работы с детьми осуществляется на принципах:

- целостности (по основным направлениям развития детей: физическое, познавательно-речевое, художественно-эстетическое, социально-личностное);
- возрастной адекватности и учета индивидуальных особенностей ребенка;
- единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования
- интеграции образовательных областей;
- комплексно-тематического построения образовательного процесса;
- адекватности возрасту форм работы с детьми, основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является игра;
- учета гендерной специфики развития детей;
- эмоциональной открытости, насыщенности образовательной среды;
- взаимодействия с семьей для полноценного развития ребенка;
- культуросообразности, учета национальных ценностей и традиций в образовании детей дошкольного возраста.

Объем образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки – условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования.

Определение ежедневного объема образовательной нагрузки при планировании работы по реализации ООП ДО зависит от типа и вида учреждения, контингента детей, региональной специфики, решения конкретных психолого-педагогических задач в пределах максимально допустимого объема образовательной нагрузки и требований к ней, установленных Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и действующими санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН).

Для проектирования воспитательно-образовательного процесса необходимо определить время, необходимое для реализации ООП ДО.

При определении времени на реализацию программы, необходимо учитывать время, отводимое на сон детей каждой возрастной категории, время пребывания воспитанников в ОУ.

## Максимально-допустимый объем образовательной нагрузки

Возрастная категория детей	Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т.п.) для детей дошкольного возраста
4-й год жизни (вторая младшая группа)	не чаще 1 раза в неделю
5-й год жизни (средняя группа)	не чаще 2 раз в неделю
6-й год жизни (старшая группа)	не чаще 2-3 раз в неделю
7-й год жизни (подготовительная группа)	

При составлении расписания непосредственно образовательной деятельности необходимо учитывать требования СанПиН.

Общий объем образовательной нагрузки в непосредственно образовательной деятельности определяется ОУ самостоятельно с учетом:

- действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН);
- федерального государственного образовательного стандарта ДО;
- типа и вида учреждения, реализующего основную общеобразовательную программу дошкольного образования, наличия приоритетных направлений образовательной деятельности;
- рекомендаций примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования;
- специфики условий (климатических, демографических, национально-культурных и др.) осуществления образовательного процесса.

Расписание занятий по хореографии в МБДОУ – детский сад № 9 составлено в соответствии с возрастом детей, наличием приоритетных направлений образовательной деятельности и спецификой осуществления образовательного процесса.

### Расписание дополнительных платных образовательных услуг

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
18.00 – 18.20 средняя гр.	18.00 – 18.30 старшая, подготовит. гр.	18.00 – 18.20 средняя гр.	18.00 – 18.30 старшая, подготовит. гр.	18.00 – 18.15 II младшая гр.

## 4 Учебно-тематический план

### Тематический план первого года обучения

№ раздел а, тем	Название раздела, темы	Кол-во занятий	Общее количество часов		
			Всего	Теория	Практика
	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>20м</b>	<b>5м</b>	<b>15м</b>
<b>1</b>	<b>Ехercise на середине</b>	<b>13</b>	<b>4ч 20м</b>	<b>1ч 5м</b>	<b>3ч 15 м</b>
1.1	Постановка корпуса	1	20м	5м	15м
1.2	Поклон	1	20м	5м	15м
1.3	Упражнение для головы	1	20м	5м	15м
1.4	Упражнение для рук, кистей и пальцев	1	20м	5м	15м
1.5	Упражнение для плеч	1	20м	5м	15м
1.6	Упражнение для корпуса	1	20м	5м	15м
1.7	Ходьба	3	1ч	15м	45 м
1.8	Бег	1	20м	5м	15м
1.9	Ходьба и бег	1	20м	5м	15м
1.10	Притоп	1	20м	5м	15м
1.11	Шаги на полупальцах и пятках	1	20м	5м	15м
<b>2</b>	<b>Parterre</b>	<b>12</b>	<b>4 ч</b>	<b>1 ч</b>	<b>3 ч</b>
2.1	Работа над пластичностью позвоно-ка	6	2ч	30м	1ч 30м
2.2	Растяжка	6	2ч	30м	1ч 30м
<b>3</b>	<b>Allegro</b>	<b>3</b>	<b>1 ч</b>	<b>15 м</b>	<b>45 м</b>
3.1	Прыжки	1	20м	5м	15 м
3.2	Перескок	1	20м	5м	15 м
3.3	Бег и прыжки	1	20м	5м	15 м
<b>4</b>	<b>Танцевальные движения</b>	<b>30</b>	<b>10 ч</b>	<b>2ч 30м</b>	<b>7ч 30м</b>
4.1	Топающий шаг	1	20м	5м	15 м
4.2	Приставной шаг	1	20м	5м	15 м
4.3	Полуприседание	1	20м	5м	15 м
4.4	Выставление ноги вперед на носок или на пятку с полуприседанием	1	20м	5м	15 м
4.5	Галоп	1	20м	5м	15 м
4.6	Хлопки	1	20м	5м	15 м
4.7	Вращение	2	40 м	10 м	30 м
4.8	Упражнения с игрушками и предметами	8	2ч 40м	40 м	2ч
4.9	Ориентация в пространстве.	4	1ч 20 м	20 м	1ч
4.10	Этюды, танцы	10	3ч 20 м	50 м	2ч 30 м
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>20 м</b>	<b>-</b>	<b>20 м</b>
	<b>Всего:</b>	<b>60</b>	<b>20 ч</b>	<b>4ч 55м</b>	<b>15ч 5м</b>

## Тематический план второго года обучения

№ раздела, тем	Название раздела, темы	Кол-во занятий	Общее количество часов		
			Всего часов	Теория	Практика
	<b>Вводное занятие</b>	1	<b>25 м</b>	<b>5 м</b>	<b>20 м</b>
	<b>Поклон</b>	1	<b>25 м</b>	<b>5 м</b>	<b>20м</b>
	<b>Ргерагатюп</b>	1	<b>25 м</b>	<b>5 м</b>	<b>20м</b>
<b>1</b>	<b>Ехегасе на середине</b>	<b>10</b>	<b>4ч10 м</b>	<b>50 м</b>	<b>3ч20м</b>
1.1	Позиции рук	2	50 м	Юм	40м
1.2	Позиции ног	1	25 м	5 м	20м
1.3	Бег	1	25 м	5 м	20м
1.4	Наклоны корпуса	1	25 м	5 м	20м
1.5	Простой танцевальный шаг	1	25 м	5 м	20м
1.6	Переменный ход	2	50 м	Юм	40м
1.7	Тройной ход	2	50 м	Юм	40м
<b>2</b>	<b>Раг^егге</b>	<b>12</b>	<b>5ч</b>	<b>1ч</b>	<b>4ч</b>
2.1	Работа над пластичностью позвоночника	6	2ч 30м	30 м	2ч
2.2	Растяжка	6	2ч30м	30 м	2ч
<b>3</b>	<b>А11е§го</b>	<b>4</b>	<b>1ч 40м</b>	<b>20 м</b>	<b>1 ч20м</b>
3.1	Подскок	2	50 м	Юм	40 м
3.2	Проскок - отскок.	2	50 м	Юм	40 м
<b>4</b>	<b>Танцевальные движения</b>	<b>30</b>	<b>12ч30</b>	<b>2ч30м</b>	<b>10 ч</b>
4.1	Приставной шаг	1	25 м	<b>5 м</b>	20 м
4.2	Шаг с проскоком и шаг с подскоком	2	50 м	<b>Юм</b>	40 м
4.3	«Ковырялочка»	1	25 м	<b>5 м</b>	20 м
4.4	Полька	4	1ч 40	20 м	1ч 20 м
4.5	Элементы русского танца	8	3ч20м	<b>40 м</b>	2 ч 40 м
4.6	Вальсовая дорожка	4	1ч40м	20 м	1 ч20м
4.7	Ориентация в пространстве.	2	50 м	<b>Юм</b>	40 м
4.8	Этюды, танцы	8	3ч20м	<b>40 м</b>	2 ч 40 м
	<b>Итоговое занятие</b>	1	25 м	-	<b>25 м</b>
	<b>Всего:</b>	60	<b>25 ч</b>	<b>4ч 55м</b>	<b>20ч 5 м</b>

## 5 Календарный учебный график

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 9 во всех группах общеразвивающей направленности реализует основную общеобразовательную программу. Обязательная часть Программы реализуется по Примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Часть Программы, формируемая участниками образовательного процесса находит отражение в специфике национально-культурных, демографических, климатических условий, в которых осуществляется образовательный процесс через реализацию порциальной Программы «Культура Урала» (составители: Смирнова З.И., Толстикова О.В.), охватывая все виды деятельности детей дошкольного возраста.

Учебный план разработан на дошкольные группы (дети 3 – 7 лет) в соответствии с реализуемой программой.

Во **второй младшей** группе в неделю проводится 1 занятие. В месяц проводится 4 занятия.

В **средней, старшей, подготовительной к школе** группах в неделю проводится 2 занятия. В месяц проводится 8 занятий.

Занятия проводятся в период свободный от образовательной деятельности, реализуемой образовательной программой ДОУ.



ПРИНЯТ:  
Педагогическим советом  
МБДОУ – детский сад № 9  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МБДОУ – детский сад № 9  
\_\_\_\_\_ Т.Ф. Жиликова  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
по МБДОУ – детский сад № 9

### ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2014-2015 УЧЕБНЫЙ ГОД

Образовательная услуга	2 младшая группа			Средняя группа			Старшая группа			Подготовительная к школе группа		
	По основному учебному плану (мин.)	дополнительно		По основному учебному плану (мин.)	дополнительно		По основному учебному плану (мин.)	дополнительно		По основному учебному плану (мин.)	дополнительно	
		неделя (мин.)	год (мин.)		неделя (мин.)	год (мин.)		неделя (мин.)	год (мин.)		неделя (мин.)	год (мин.)
	150			200			300			420		
Хореография		15*	540*		40**	1440**		40**	1440**		60	2160**
Фактическая нагрузка согласно Сан ПиН 2.4.1.3049-13		165	5940		240	8640		340	12240		480	17280

\* занятия проводится 1 раз в неделю по одной из образовательных услуг по выбору родителей (законных представителей).

\*\* занятия проводится 2 раз в неделю по одной из образовательных услуг по выбору родителей (законных представителей).

## **6 Рабочая программа по хореографии**

### **6.1 Содержание первого года обучения:**

#### ***Вводное занятие***

##### Теоретическая часть:

- история развития хореографии; (приложение №1)
- цели и задачи первого года обучения;
- требования техники безопасности;
- требования пожарной безопасности;
- требования к одежде и обуви.

Практическая часть. Знакомство с детьми. Просмотр видеоматериала по хореографии, концертов, фотографий. Определение практически подготовки детей (танцевальный шаг, чувство ритма, растяжка).

#### **I Раздел: Едетсе на середине.**

**Цель:** Овладения основными движениями на середине зала.

##### **Задачи:**

1. Развивать ритмичность и выразительность движений.
2. Формировать культуру эмоций.
3. Обогащать музыкально - ритмическую деятельность детей.
4. Закладывать основы выразительного исполнения.
5. Развивать объем внимания и фантазии.

#### ***Тема: 1.1 Постановка корпуса.***

Теоретическая часть. Постановка корпуса – это работа над подтянутостью спины, красивой постановкой головы, ощущением опущенности, свободы плеч. Обрамление правильной подтянутости корпуса является красивое лицо (улыбка, приветливость).

##### Практическая часть.

Разучивание постановки корпуса.

Представим, что мы «Елочка»: у нас ровный прямой ствол, корешки крепко вросли в землю, веточки стремятся вниз - вдаль, а макушка тянется вверх. Из этого описания следует, что ступни плотно прилегают к полу, колени вытяну, корпус прямой, плечи опущенные вниз, голова держится прямо.

Музыкальный размер 3/4 темп спокойный, разучивается на 8 такта.

Исходное положение: VI позиция ног, корпус прямой, подтянутый, голова прямо, руки опущены вдоль корпуса.

- 1-2 такт - елочка просыпается (корпус вытягивается)
- 3-4 такт - елочка растёт ввысь (поднимаемся на полупальцы)
- 5-6 такт - елочка готовится ко сну (опускаемся с полупальцев)
- 7-8 такт - елочка засыпает (расслабленное состояние корпуса)

### ***Тема: 1.2 Поклон***

Теоретическая часть. Поклон движение простое и универсальное. Им можно поздороваться, попрощаться, поблагодарить, пригласить. Начинаем занятие поклоном (как приветствием), создаем атмосферу значимости, даем возможность детям собраться и настроиться на контакт. Обращаясь к поклону, как к заключительной точке занятия, воспитываем в детях чувство благодарности и внимания.

Практическая часть.

Разучивание поклона

Музыкальный размер 4/4 разучивается на I такт

Исходное положение: VI позиция ног, корпус прямой, подтянутый, голова прямо, руки у мальчиков на поясе, у девочек – за юбку.

«Раз – и» - шаг правой ногой в сторону ( с вытянутого носка), левая нога – в сторону на носок, голова – прямо (может быть повернута в сторону продвижения);

«Два – и» - левая нога приставляется к правой в VI позицию, голова – прямо (взгляд на того, кому предназначен поклон);

«Три – и» - наклон головы в низ (корпус – прямой); девочки одновременно исполняют полуприседание,

«Четыре – и» - голова поднимается в прямое положение, у девочек колени выпрямляются.

На следующий такт движение выполняется в другую сторону.

Девочки должны держать юбку так, чтобы локти были округлые и направлены в сторону. У мальчиков положение рук может быть различным: на поясе, опущены вниз вдоль корпуса. Музыкальным сопровождением, должно быть доступно и ясно для восприятия.

### ***Тема 1.3 Упражнения для головы.***

Теоретическая часть. Ознакомление с упражнениями для головы. Развитие элементарных навыков координации движений. Объяснить, зачем нужны наклоны, повороты, вращения головы. Развитие шейных позвонков.

Практическая часть. Повторение: поклона.

Разучивание упражнений для головы. Когда мы видим большое поле подсолнухов и это у нас вызывает огромный восторг и каждый подсолнух напоминает нам маленькое солнышко. Сам подсолнух тянется к солнцу и своей верхушкой в обрамлении желтых лепестков поворачивается (сопровождает) движение солнца на небосклоне.

Музыкальный размер 2/4 – темп спокойный, мелодия светлая, легкая, напоминающая солнечное утро разучивается на 32 такта.

Исходное положение – VI позиция ног колени вытянуты, корпус прямой, голова опущена вниз, руки вдоль корпуса или на поясе.

1-2 такт – поднимаем голову вверх.

3-4 такт – но солнце очень яркое, оно может нас ослепить, мы опускаем голову в исходное положение.

5-6 такт – поднимаем голову до положения прямо – в таком положении солнце не ослепит.

7 такт –сохраняем положение головы, корпуса, рук и натянутость ног поднимаемся на полупальцы

8 такт - сохраняем положение головы, корпуса, рук и натянутость ног опускаемся на всю стопу.

9 такт - наклоняем голову к правому плечу, как будто подставляем солнышку левую щеку.

10 такт – голова возвращается в положение прямо.

11 такт - наклоняем голову к правому плечу, как будто подставляем солнышку левую щеку.

12 такт – голова возвращается в положение прямо.

13-16 такт – опускаем голову вниз, а затем выполняем круговые движения головой вправо до положения головы прямо.

На следующие 16 тактов упражнение повторяется ещё раз, только наклоны головы и круговое движение будет влево.

#### ***Тема 1.4 Упражнения для рук, кистей и пальцев.***

Теоретическая часть. Ознакомление с упражнениями, которые будут проучены.

Развитие бицепса, трицепса рук, косых мышц предплечья.

Практическая часть. Повторение: поклона, упражнения головы.

Разучивание упражнений для рук, кистей пальцев.

Пальцы рук:

Музыкальный размер 2/4. Темп энергичный, веселый. Исходное положение VI.

- собираем в кулачек активно, а затем вытягивание пальцев, соединяя их вместе или растопырив (кошка выпускает коготки).

- игра с большим пальчиком ( то спрятать его то выпустить из домика)

- «считаем пальчики» поочередно загибаем или разгибаем пальцы.

- играем на пианино.

Кисти рук:

Музыкальный размер 2/4. Темп веселый.

- греем ладошки на солнце - повороты кистей на каждую 1/4 такта.

- «колокольчики звенят» повороты на каждую 1/8 такта (руки согнуты в локтях и направлены пальцами вверх).

- опускание или подъем кистей (грустно и весело)

- «трепещем» кистями (крылышками маленькой птички колибри)

Руки:

Музыкальный размер 2/4. Темп веселый, задорный, мягкий спокойный.

- поднимаем (вперед, в сторону, вверх – одну или две) с последующим опусканием.

- вытягиваем (вперед, в сторону, вверх – одну или две), сгибаем в локте.

- круговое движение – вперед – назад, «к себе» - «от себя»

- круговое движение от локтя (пальцы собраны в кулак или вытянуты)
- «крылья бабочки»
- цветок закрывается – раскрывается.

Движения рук исполняются четко, энергично.

### ***Тема 1.5 Упражнения для плеч.***

Теоретическая часть. Ознакомление с упражнениями, которые будут проучены.

Развитие плечевого сустава, эластичности мышц, силу рук, пластику.

Развитие умения слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений.

Практическая часть. Повторение: поклона, упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев.

Разучивание упражнений для плеч.

Музыкальный размер 2/4. Характер исполнения спокойный, мягкий или веселый, резвый.

- плечи «вздыхают» (музыка звучит тихо), плечи «удивляются» (музыка звучит громко) – два плеча.
- спокойное или быстрое опускание плеч вверх – вниз (одновременно два плеча или по очереди)
- круговое движение плеч вперед или назад – руки вдоль опущены вдоль корпуса, поставлены на пояс или в положении «крылышки утят» (руки согнуты в локтях, локти направлены вниз и вместе с круговыми движениями плеч тоже очерчивают круг, кисти рук лежат на плечах)

### ***Тема 1.6 Упражнения для корпуса.***

Теоретическая часть. Ознакомление с упражнениями, которые будут проучены.

Развитие гибкости позвоночника, косых мышц спины, широчайших мышц спины, верхней части мышц спины, выворотности, выносливости, творческого мышления.

Практическая часть: Повторение: поклона, упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев, упражнения для плеч.

Разучивание упражнений для корпуса.

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение VI.

- наклоны в стороны в сторону (неваляшка)
- наклоны корпуса вперед (как будто хотим рассказать друг другу что-то очень интересное)
- наклоны корпуса вперед (низ) на 2/4, выпрямление на 1/4, затем пауза на 1/4
- наклон корпуса по 1/8 такта из стороны в сторону.

## ***Тема 1.7 Ходьба***

Теоретическая часть: Ходьба: развитие мышц и укрепление их. Развитие чувства ритма и элементарной организации своих движений в согласовании с музыкой (вначале в одном темпе, по мере усвоения, в разных: быстрее, медленнее, с паузами).

Простой танцевальный шаг - используя термин «простой шаг», мы имеем в виду его бытовую форму. В таком варианте он используется на первых занятиях. Постепенно переходим к более эстетическому виду этого движения.

Бытовой шаг – это те движения, которые человек использует в своей жизнедеятельности (он приседает, подпрыгивает, наклоняется) и исполняет их так, как ему удобно и естественно. Бытовые движения являются первоосновой простейших, элементарных танцевальных па.

Практическая часть: Повторение: поклона, упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для корпуса.

Разучивание ходьбы.

- спокойный –гуляем
- четкий – маршируем
- мягкий – как у кошки
- простой танцевальный шаг (с вытянутым носком стопы) в спокойном темпе. Шагающая нога свободно поднимется от пола(не напрягаясь до зажима как у «деревянной куклы»), стопа вытянута (пальцы ног как бы собраны в одну точку и показывают куда шагнуть); шаг( перенесение тяжести корпуса на ногу) исполняется с носка на всю стопу, то есть отличается от бытового шага первоначально пола касается носок, а затем и вся стопа.Нога от пола поднимается несколько выше, чем в бытовом (15\* - 25\*), но сам подъем ноги должен быть прямым, потянутым, но не зажатым. Корпус при исполнении танцевального шага должен быть прямым, подтянутым, но не зажатым. Голова слегка приподнята (макушкой тянемся вверх), взгляд – прямой, открытый. Исполняется по кругу, линиями, «змейкой», «улиткой» по одному, парами, «стайкой».
- равномерном ритме (идем по мягкой траве)
- бытовой шаг в разном темпе, характере
- шаг с подъемом на 90\* (шаг лошадки) – темп умеренный. Исполняется на ¼ такта, различные положения рук: на поясе, за спиной, перед собой как будто держим поводья.

При разучивании ходьбы выключать различные движения рук: размахивание вперед – назад, подъем вверх, в сторону, использовать хлопки.

### ***Тема 1.8 Бег***

Теоретическая часть: Ознакомление с бегом, которые будут проучены.

Практическая часть: Повторение: поклона, упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для корпуса, ходьба.

Разучивание бега.

Музыкальный размер 2/4.

- катиться мяч
- бегут цыплята
- переступания на 1/8 такта.
- с откидыванием ноги от колена назад, носок стопы вытянут, исполняется на 1/ такта. Следить за прямым, подтянутым корпусом.

### ***Тема 1.9 Ходьба и бег***

Теоретическая часть: Ознакомление с бегом. Простой бег, мелкий, легкий, с откидыванием ног, на месте, с коленями. Может исполняться с ускорением, замедлением, остановками. Сочетается с ходьбой, активно в бег вводятся движения рук и головы.

Практическая часть: Повторение: поклона, упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для корпуса, ходьба, бег.

Разучивание ходьбы и бега.

Музыкальное оформление 2-х частной формы, построение на контрасте.

Кошка и птичка.

### ***Тема 1.10 Притоп***

Теоретическая часть: Ознакомление притопами, которые будут проучены.

Практическая часть: Повторение: поклона, упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для корпуса, ходьба, бег, ходьба и бег.

Разучивание притопа.

Музыкальный размер 2/4. Исполняется на контрасте тихо – громко.

- удар одной ногой в пол
- поочередные удары правой и левой по 1/4, 1/8 такта.
- тяжелые ноги у медведя – по 1/4 легкие ноги у мальчиков, 1/8 у девочек.
- удары равномерно стопой в пол равномерно и по три (притоп)
- различные сочетания ударов стопы в пол одной ногой несколько раз подряд
- поочередные удары равномерно и с паузой (3 чередующихся ударов разными ногами по 1/8 такта и затем пауза).

### ***Тема 1.11 Шаги на полупальцах и пятках.***

Теоретическая часть: Ознакомление шагам на полупальцах и пятках, которые будут проучены. Полупальцы – это опора на «подушечку» стопы, пятка в это время оторвана от пола. Такое положение стопы хорошо использовать при небольших шагах (шаги на полупальцах).

Практическая часть: Повторение: поклона, упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для корпуса, ходьба, бег, ходьба и бег, притопы.

Разучивание шагов на полупальцах и пятках

корпус подтянут, прямой, макушка головы важно тянется вверх, как будто растет. Подъем на полупальцах сочетается с полуприседанием.

Музыкальный размер 2/4.

- чередовать, руки помогают сохранять равновесие (в стороны, вверх, за спину)
- шаги на полупальцах, как капельки,
- топающие шаги (на пятках) – стучат молотки



## II Раздел: Parterre.

**Цель:** формирование растяжки и хореографического шага.

**Задачи:**

1. Развивать выносливость, силу ног, рук, подвижность корпуса, координацию.
2. Развивать ахиллово сухожилие.
3. Развивать коленные и голеностопные связки.
4. Укреплять силу мышц.

### ***Тема 2.1 Работа над пластичностью позвоночника.***

Теоретическая часть. Ознакомление с движениями, которые делают позвоночник пластичным. Укреплять силу мышц.

Практическая часть. Повторение: поклона, упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для корпуса, ходьба, бег, ходьба и бег, притопы, шаги на полупальцах и пятках.

Разучивание движений для пластичности позвоночника. Все движения в parterre.

Упражнения от простого к сложному. Сидя на полу упражнения для стоп, колен, корпуса; лежа на полу для рук, ног, корпуса. Музыкальный размер 4/4. Темп спокойный.

- Полежать на спине и животе
- Свернуться клубочком, покататься с боку на бок.
- Оттягивать носочки
- Вытягивать ноги в коленях
- Доставать кончиками пальцев ног кончиками пальцев рук.
- Образное движение: кошка выгибает спину (сердиться)
- «Неваляшка покачивается»
- Круговые движения ног, сгибая колени и лежа на спине (катаемся на велосипеде)

### ***Тема 2.2 Растяжка.***

Теоретическая часть. Ознакомление с растяжкой. По парам и самостоятельно. Работают все группы мышц. Мышцы расслаблены и не напряжены.

Практическая часть. Повторение: поклона, упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для корпуса, ходьба, бег, ходьба и бег, притопы. Parterre: работа над пластичностью позвоночника.

Разучивание растяжки на все группы мышц.

### III Раздел: Allegro

**Цель:** Овладения основами Allegro.

**Задачи:**

1. Развивать элевацию.
2. Развивать силу ног, выносливость и волевую стойкость.
3. Развивать прыгучесть.
4. Укреплять силу мышц.

#### ***Тема 3.1 Прыжок.***

Теоретическая часть. Ознакомление Allegro - разновидности прыжков в центре зала. Рассказ о прыжке. Суть этого движения заключается а максимальном отрыве от пола. Основная форма прыжка выполняется на месте с активным толчком вверх. Прыжки могут выполняться с продвижением вперед, и сторону и назад. Главное в любом из этих вариантов является толчок вверх. Это характерная черта прыжка. Выполняется на одной или двух ногах.

Практическая часть. Повторение: поклона, упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для корпуса, ходьба, бег, ходьба и бег, притопы. Parterre: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц.

Разучивание прыжка. Музыкальный размер 2/4.

- на 1/4 такта - легкие, равномерные, высокие.
- Низкие – по 1/8 такта.
- На двух ногах (зайчики, мячики)

Сочетание прыжков разной длительности и чередования их между собой в различном характере.

#### ***Тема 3.2 Перескок.***

Теоретическая часть. Ознакомление с перескоком. Движение говорит само за себя: в момент небольшого толчка вверх происходит перескок с ноги на ногу. Объяснить, чтобы представили перед собой преграду и перескочили через неё.

Практическая часть. Повторение: поклона, упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для корпуса, ходьба, бег, ходьба и бег, притопы. Parterre: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц. Allegro: прыжки.

Разучивание перескоков. Музыкальный размер 2/4 на 1/4 такта перескакиваем. Легко перепрыгнуть с ноги на ногу. Следить за отянутостью стопы, ноги могут откидываться от колена назад или слегка подниматься вперед. Сочетать с шагами на полупальцах (осторожно обходим лужу).

#### ***Тема 3.3 Бег и прыжки.***

Теоретическая часть. Ознакомление с бегом и прыжками. Это движение сочетается по принципу контраста (в динамических оттенках – тихо-громко, в ритмических рисунках).

Практическая часть. Повторение: поклона, упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для корпуса, ходьба, бег, ходьба и бег, притопы. Parterre: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц. Allegro: прыжки, перескок.

Разучивание бега и прыжков. Музыкальный размер 2/4.

- Мячик прыгает – 1/4 такта, мячик покотился на 1/8 такта.
- Прыгаем на громкую музыку, бежим на тихую.

#### IV Раздел: Танцевальные движения.

**Цель:** формирования основных знаний и умений исполнять танцевальные движения

**Задачи:**

1. Развивать правильную постановку корпуса.
2. Развивать эмоциональность.
3. Развивать ритмический слух.
4. Создания условий для улучшения усвоения учебно-танцевального материала.
5. Формирование эмоционально ценностного отношения к миру.
6. Развивать способность разводить любой рисунок самостоятельно на разнохарактерную музыку.
7. Развивать внимание и фантазию.
8. Раскрывать индивидуальные особенности на основе музыкальных ритмов.

**Тема 4.1 Топающий шаг.**

Теоретическая часть. Ознакомление с топающим шагом. Это шаг с ударом в пол ноги исполняющей шаг.

Практическая часть. Повторение: поклона, упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для корпуса, ходьба, бег, ходьба и бег, притопы. Parterre: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц. Allegro: прыжки, перескок, бег и прыжки.

Разучивание топающего шага. Музыкальный размер 2/4, 1/4 или на 1/8 такта.

- Удары одной ногой в пол, поочередно удары правой и левой ногой.
- Удары ногой в пол равномерно и по три,
- различные сочетания ударов стопы в пол одной несколько раз подряд, поочередно удары равномерно и с паузой.

**Тема 4.2 Приставной шаг.**

Теоретическая часть. Ознакомление с приставным шагом. Это движение на шагах. Шаги не сильно широкие. Исполняется в сторону, вперед и назад. Суть движения всегда сохраняется, меняется лишь направление продвижения.

Практическая часть. Повторение: поклона, упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для корпуса, ходьба, бег, ходьба и бег, притопы. Parterre: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц. Allegro: прыжки, перескок, бег и прыжки. Танцевальные движения: топающий шаг.

Разучивание приставного шага. Музыкальный размер 2/4, темп – умеренный. Исходное положение VI позиция. Руки на поясе.

«раз и» - шаг правой ногой в сторону (вправо), левая нога вытягивается в сторону (носок её вытянут), голова прямо.

«два и» - приставить левую ногу к правой ноге. VI позиция.

Проучит приставные шаги:

- с ударом всей стопой.
- с полуприседанием на двух ногах.
- с притопом.

**Тема 4.3 Полуприседания.**

Теоретическая часть. Ознакомление с полуприседание – небольшое сгибания ног в коленях и последующее их выпрямление. «Пружина» - исполняется мягко и резко, но равномерно. Хорошо окрасить динамическим рисунком. Бывает разное: полное (до пола) и полуприседание. При исполнении полуприседания пятки от пола не отрываются.

Практическая часть. Повторение: поклона, упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для корпуса, ходьба, бег, ходьба и бег, притопы. *Parterre*: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц. *Allegro*: прыжки, перескок, бег и прыжки. Танцевальные движения: топающий шаг, приставной шаг.

Разучивание полуприседания. Музыкальный размер 2/4.

При исполнении разных видов полуприседания следить за положениями корпуса. Положения рук может быть разным и зависит от уровня приседания, а так же от танцевального образа. Сгибая колени, музыка звучит тихо, вытягиваем колени – музыка звучит громко.

#### ***Тема 4.4 Выставление ноги вперед на носок или на пятку***

***полуприседанием.***

Теоретическая часть. Ознакомление с выставлением ноги вперед на носок или на каблук с полуприседание – небольшое сгибания ног в коленях и последующее их выпрямление.

Практическая часть. Повторение: поклона, упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для корпуса, ходьба, бег, ходьба и бег, притопы. *Parterre*: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц. *Allegro*: прыжки, перескок, бег и прыжки. Танцевальные движения: топающий шаг, приставной шаг, полуприседание.

Разучивание выставление ноги вперед на носок или на пятку с полуприседанием.

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение ног VI.

«раз» - поставить ногу вперед на носок или на пятку

«и» - положение фиксируется.

«два» - поставить ногу в исходное положение ноги вместе.

«и» - положение фиксируется.

Исполняется по два раза с каждой ноги, затем по 1 разу.

«Опорная нога» - так называется нога, на которую в данный момент находится вес всего тела и через которую проходит центральная осевая линия.

Работающая нога – так называется освобожденная от тяжести нога, выполняющая какое либо движение.

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение ног VI.

«раз» - поставить правую ногу вперед на носок или на пятку, одновременно левая нога (опорная) сгибается в колени.

«и» - положение фиксируется.

«два» - поставить правую ногу в исходное положение ноги вместе, одновременно правая нога вытягивается.

«и» - положение фиксируется.

Исполняется по два раза с каждой ноги, затем по 1 разу. Во время движения следить за прямым подтянутым корпусом.

#### ***Тема 4.5 Галоп.***

Теоретическая часть. Ознакомление с танцевальным движением галоп. В галопе проявляется весь комплекс навыков и умений необходимых для юного танцора. Галоп – это активный шаг с вытянутой стопой (начинающийся с отведения ноги вперед или в сторону), прыжок (предопределенный умением отталкиваться от пола), в момент которого обе ноги соединяются в воздухе (важен навык ощущения подтянутого корпуса и мышц живота), опускание в мягкое приседание (завершающий элемент, придающий всему движению законченность и в тоже время, являющийся к повторению всего движения). Исполняется вперед и в сторону.

Практическая часть. Повторение: поклона, упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для корпуса, ходьба, бег, ходьба и бег, притопы. *Parterre*: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц. *Allegro*: прыжки, перескок, бег и прыжки. Танцевальные движения: топающий шаг, приставной шаг, полуприседание, выставление ноги вперед на носок или на каблук с полуприседанием.

Разучивание галопа. Изначально разучивание по прямой линии, затем по кругу. Шаг в прямом галопе делается вперед, и задняя нога подбивает переднюю, плечи и бедра направлены прямо. Движение хорошо усваивается в образе скачущей лошади. При исполнении прямого галопа следует следить за направлением обоих плеч вперед. В боковом галопе шаг делается в сторону, и продвижение происходит боком, здесь следить за разворотом плеч в сторону продвижения (ошибка). Исполняется легко, с небольшим отрывом от пола. Обязательно обе ноги соединяются в воздухе (во время подбивания одной ноги другой). Сочетается с приставным шагом. Исполняется по линиям или кругу, соло и в паре.

#### ***Тема 4.6 Хлопки.***

Теоретическая часть. Ознакомление с хлопками. Хлопок ладонь о ладонь - звонко, весело или тихо и мягко. Хлопки исполняются перед собой или около каждого уха.

Практическая часть. Повторение: поклона, упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для корпуса, ходьба, бег, ходьба и бег, притопы. *Parterre*: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц. *Allegro*: прыжки, перескок, бег и прыжки. Танцевальные движения: топающий шаг, приставной шаг, полуприседание, выставление ноги вперед на носок или на каблук с полуприседанием, галоп.

Разучивание хлопков. Музыкальный размер 2/4.

- Удары по плечам.
- Удары по коленям двумя руками одновременно.
- Удары по коленям одной рукой.

### ***Тема 4.7 Вращение.***

Теоретическая часть. Развитие координации: для чего нужно вращение?

Вращение нужно для устойчивости и развития вестибулярного аппарата, что приводит также к развитию координации движений. Развитие координации. Вращение в полный поворот дает большую нагрузку на вестибулярный аппарат, что соответственно приводит к его дальнейшему развитию.

Практическая часть. Повторение: поклона, упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для корпуса, ходьба, бег, ходьба и бег, притопы. Parterre: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц. Allegro: прыжки, перескок, бег и прыжки. Танцевальные движения: топающий шаг, приставной шаг, полуприседание, выставление ноги вперед на носок или на каблук с полуприседанием, галоп, хлопki.

Разучивание вращения. Музыкальный размер 2/4. На полупальцах и всей стопе. Голова повернута в сторону, ноги переступают равномерно.

На середине зала пол поворота, полный поворот.

### ***Тема 4.8 Упражнения с игрушками и предметами.***

Теоретическая часть. Как можно использовать предметы в хореографии, ознакомление.

Практическая часть. Повторение: поклона, упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для корпуса, ходьба, бег, ходьба и бег, притопы. Parterre: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц. Allegro: прыжки, перескок, бег и прыжки. Танцевальные движения: топающий шаг, приставной шаг, полуприседание, выставление ноги вперед на носок или на каблук с полуприседанием, галоп, хлопki, вращение.

Разучивание упражнений. Музыкальный размер 2/4.

Мяч:

- Катаем по полу- музыка звучит тихо.  
Подбрасываем мяч или ударяем им об пол – громко.
- Передаем друг другу.
- Полуприседание с одновременным сгибанием рук в локтях и подведением мяча к груди, выпрямление коленей с одновременным вытягиванием вперед рук, держащих мяч, вперед.
- Прыжки с одновременным подниманием мяча вверх и последующем его опусканием.

Платочек:

- Поднимаем медленно.
- Стряхиваем платочек.
- Весело зовем платочком.
- Перекидываем платочек из рук в руки.
- Вращением платочка над головой ( держим платок одной рукой)

Сочетаются в небольшие комбинации стоя на месте или продвигаясь простыми шагами с вытянутого носка или на полупальцах.

Обруч:

- Оббегаем обруч (мелкий бег)
- Прыгаем в обруч (обруч лежит на полу) и выпрыгиваем из него
- Ловим друг друга в кольцо обруча.

Погремушки:

- Встряхиваем на 1/4, 1/8 такта, равномерно или по три с последующей паузой (поочередно по правому и левому плечу, по по правому и левому колену, затем тройные удары по ладони левой руки).
- Ударяем по ладони свободной рукой.
- Прячем за спину.

Куклы:

- Покачивание
- Передача друг другу.
- Посадить куклу на стул и станцевать для неё.

#### ***Тема 4.9 Ориентация в пространстве.***

Теоретическая часть. Ориентация в пространстве – это рисунки, которые мы используем во время хореографических постановок. Круговые, линейные и смешенные.

Практическая часть. Повторение: поклона, упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для корпуса, ходьба, бег, ходьба и бег, притопы. *Parterre*: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц. *Allegro*: прыжки, перескок, бег и прыжки. Танцевальные движения: топающий шаг, приставной шаг, полуприседание, выставление ноги вперед на носок или на каблук с полуприседанием, галоп, хлопки, вращение, упражнения с предметами.

Разучивание ориентации в пространстве. Музыкальный размер 2/4.

При изучении исполняются основные упражнения и танцевальные движения в различных рисунках: один круг, два круга, круг в круге, одна, две линии, «змейка» Наклоны – стоя лицом в круг; выставять ногу на носок или на пятку в паре лицом друг к другу; спокойным шагом гулять стайкой; а прыгать в рассыпную.

#### ***Тема 4.10 Этюды, танцы.***

Теоретическая часть. Понятия этюды и танцы. Различие между ними. Образно – ритмические, танцевальные, игровые. Этюды бывают сольные, массовые и парные, парно – массовые, сюжетно – ролевые.

Практическая часть. Повторение: поклона, упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для корпуса, ходьба, бег, ходьба и бег, притопы. *Parterre*: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц. *Allegro*: прыжки, перескок, бег и прыжки. Танцевальные движения: топающий шаг, приставной шаг, полуприседание, выставление ноги вперед на носок или на каблук с полуприседанием, галоп,



хлопки, вращение, упражнения с предметами, ориентация в пространстве. Разучивание этюдов, музыкальный размер 2/4, 3/4 на 8- 16 - 32 такта( приложение №6). Разучивание танцев законченное произведение на 2-3 минуты ( приложения № 8,10).

## **6.2 Содержание второго года обучения:**

### ***Вводное занятие***

#### Теоретическая часть:

- история развития народно-сценического танца; (приложение № 2)
- цели и задачи первого года обучения;
- требования техники безопасности;
- требования пожарной безопасности;
- требования к одежде и обуви.

Практическая часть. Знакомство с детьми. Просмотр видеоматериала по народно характерному танцу.

### ***Поклон***

Теоретическая часть. Начинаем занятие поклоном (как приветствием), создаем атмосферу значимости, даем возможность детям собраться и настроиться на контакт. Обращаясь к поклону, как к заключительной точке занятия, воспитываем в детях чувство благодарности и внимания.

#### Практическая часть.

Разучивание народно-сценического поклона.

### ***Preparation***

Теоретическая часть. Ознакомление с *Preparation* – это подготовительное упражнение для всех видов движений народно-сценического танца у станка и на середине. Дает возможность подготовиться к исполнению упражнения, эмоционально настроиться, собраться.

#### Практическая часть.

Повторение: поклона.

Разучивание *Preparation* двумя руками и одной рукой на середине зала.

Музыкальный размер 2/4 на 2 такта, затем на 1 такт.

## **I Раздел: Исполнительская техника**

**Цель:** формирования основных знаний и умений в народно-сценическом танце.

**Задачи:**

1. Прививать народно характерную форму;
2. Развивать выворотность мягкость движений рук и ног;
3. Развивать выразительность положений головы;
4. Воспитывать музыкальность, выразительность и эмоциональность исполнения.
5. Развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
6. Укрепление физического и психологического здоровья.

### ***Тема 1.1 Позиции рук***

Теоретическая часть.

Ознакомление с I, II, III позицией рук. Они являются одним из наиболее выразительных средств исполнения, придают законченность позе и движению. Рукам принадлежит огромная вспомогательная роль: при вращениях, для сохранения устойчивости, в прыжках.

Практическая часть.

Повторение: поклона.

Разучивание позиций рук по I, II, III позиции. Музыкальный размер 3/4 на 4 такта. Темп медленный. Плавный характер движения.

### ***Тема 1.2 Позиции ног***

Теоретическая часть. Ознакомление с основными позициями ног в хореографии. Сколько их существует. Определение важности каждой позиции.

Практическая часть. Повторение: поклона, позиций рук. Разучивание позиций ног:

- Естественное положение ног - пятки вместе, ноги слегка врозь.
- I - ступни соединены пятками, образуя одну линию,
- II - ступни находятся на одной линии, но между пятками расстояние, равное длине ступни,
- III - ступни соприкасаются, закрывая друг друга на половине своей длины,
- VI - ступни соединены вместе и соприкасаются и пятками и носками. Разучивается сначала лицом к палке. Бедра выворотные подтянутые. Обе руки лежат на палке, естественно сблизившись. Все пальцы находятся сверху палки, не обхватывая её. Локти свободно опущены. Натянуты. Плечи ровные. Грудь раскрыта. Проясниться не прогибается. Дыхание свободное. Голова держится прямо. Подбородок слегка скинут. Затем на середине зала. Все позиции ног разучиваются с музыкальным сопровождением.

### ***Тема 1.3 Бег.***

Теоретическая часть. Ознакомление с бегом. Простой бег, мелкий, легкий, с откидыванием ног, на месте, с коленями. Может выполняться с ускорением, замедлением, остановками. Сочетается с ходьбой, активно в бег вводятся движения рук и головы.

Практическая часть. Повторение: поклона, позиции рук, позиций ног.

Разучивание бега. Музыкальный размер 2/4.

- мягкий, легкий, переступания на 1/8 каждого такта.
- с откидыванием ног от колена назад, носок стопы вытянут. Следить за прямым, подтянутым корпусом. Бег выполняется по 1/4 такта.
- Легкий – на месте и с продвижением, поднимая высоко колено вперед, откидывая ногу от колена назад, выбрасывая прямые ноги вперед.
- Легкий бег на полупальцах
- С откидывание ног назад, вперед (прямых)

### ***Тема 1.4 Наклоны корпуса.***

Теоретическая часть. Ознакомление с наклонами корпуса. Наклон в сторону: плечи при движении в сторону опущены, спина втянута. Наклон происходит как бы через спину. Не допускается отклонения вперед и назад. Наклоны выполняются с руками и без них.

Практическая часть. Повторение: поклона, позиции рук, позиций ног, бег. Разучивание наклонов корпуса

- небольшие наклоны в сторону, наклону вперед. Музыкальный размер 2/4 или 4/4.
- активные наклоны в сторону, вперед чередуются, исполнять в различных ритмических рисунках и на разные длительности.

### ***Тема 1.5 Простой танцевальный шаг***

Теоретическая часть. Ознакомление с простым шагом. Бытовая форма шага, где используется. В хореографии это более эстетичный вид движения простой танцевальный шаг.

Практическая часть. Повторение: поклона, позиции рук, позиций ног, бег, наклоны корпуса.

Разучивание простого танцевального шага.

Шагающая нога свободна поднимается от пола (не напрягаясь до зажима как у «деревянных» кукол), стопа вытянута (пальцы ног как бы собраны в одну точку и показывают куда шагнуть); шаг (перенесение тяжести корпуса на ногу) выполняется с носка на всю стопу, то есть в отличии от бытового шага первоначально пола касается носок, а затем и вся стопа. Нога от пола поднимается несколько выше, чем в бытовом (15\* -25\*), но сам подъем ноги должен быть естественным. Корпус при исполнении танцевального шага должен быть прямым, подтянутым, но не зажатым. Голова слегка приподнята (макушка тянется вверх), взгляд – прямой, открытый. Комбинировать простой шаг в разном темпе и характере. Музыкальный размер 2/4, 4/4, 3/4.

- Продвижение по кругу.
- Линиями,
- «Змейкой»
- «Улиткой»
- По одному
- Парами.

### ***Тема 1.6 Переменный ход.***

Теоретическая часть. Ознакомление с переменным ходом. Это танцевальное движение, предоставляющее определенную последовательность шагов. Наиболее характерно оно для русского танца, исполняется переменный шаг в лирическом характере (мягко) и в игровом (четко, энергично).

Практическая часть. Повторение: поклона, позиции рук, позиций ног, бег, наклоны корпуса, простой танцевальный шаг.

Разучивание переменного хода. Музыкальный размер 2/4, темп умеренный. Исходное положение VI позиция ног, руки – на поясе.

- «раз» - шаг правой ногой вперед, левая нога освобождается от пола;
- « и »- подставить левую ногу к правой (к середине стопы) на полупальцы и перенести тяжесть корпуса;
- «два» - вновь шагнуть вперед правой ногой;
- « и » - левая нога, освобождается от пола, проводится вперед («готовится» к шагу)

На следующий такт движение исполняется с левой ноги.

- С переменный шаг с головой в сторону шагающей ноги.

### ***Тема 1.7 Тройной ход.***

Теоретическая часть. Ознакомление с тройным ходом. Различие между переменным ходом. Корпус подтянут движение выглядит легко и свободно.

Практическая часть. Повторение: поклона, позиции рук, позиций ног, бег, наклоны корпуса, простой танцевальный шаг, переменный ход.

Разучивание тройного хода. Три равномерных простых шага и остановка с положением свободной ноги сзади на носок. Добиться правильного и красивого исполнения. Музыкальный размер 2\4 исполняется на 1 такт.

## **II Раздел: Parterre.**

**Цель:** формирование растяжки и хореографического шага.

**Задачи:**

1. Развивать выносливость, силу ног, рук, подвижность корпуса, координацию.
2. Развивать ахиллово сухожилие.
3. Развивать коленные и голеностопные связки.
4. Укреплять силу мышц.

### ***Тема 2.1 Работа над пластичностью позвоночника.***

Теоретическая часть. Ознакомление с движениями, которые делают позвоночник пластичным. Укреплять силу мышц. Развитие выносливости, силы ног, рук, подвижности корпуса, координации.

Практическая часть. Повторение: поклона, позиции рук, позиций ног, бег, наклоны корпуса, простой танцевальный шаг, переменный ход, тройной ход.

Разучивание движений для пластичности позвоночника. Все движения в parterre.

Упражнения от простого к сложному. Сидя на полу упражнения для стоп, колен, корпуса; лежа на полу для рук, ног, корпуса. Музыкальный размер 4/4. Темп спокойный.

- В положении на коленях по одному и в паре, включая силовые моменты (перетянуть, отжаться)
- Комплекс комбинаций.

### ***Тема 2.2 Растяжка.***

Теоретическая часть. Ознакомление с растяжкой. По парам и самостоятельно. Работают все группы мышц. Мышцы расслаблены и не напряжены.

Практическая часть. Повторение: поклона, позиции рук, позиций ног, бег, наклоны корпуса, простой танцевальный шаг, переменный ход, тройной ход. Parterre: движений для пластичности позвоночника.

Разучивание растяжки на все группы мышц.

### III. Раздел: Allegro

**Цель:** Овладения основами Allegro.

**Задачи:**

1. Развивать элевацию.
2. Развивать силу ног, выносливость и волевую стойкость.
3. Развивать прыгучесть.
4. Укреплять силу мышц.

#### *Тема 3.1 Подскок.*

Теоретическая часть. Ознакомление с подскоком. Главное его особенность в небольшом отрыве от пола. Толчок выполняется без большого усилия и точно вверх. Выполняется на одной или двух ногах. Сочетается с шагом, продвижение исполнителя происходит на шаге, а подскок делается на месте.

Практическая часть. Повторение: поклона, позиции рук, позиций ног, бег, наклоны корпуса, простой танцевальный шаг, переменный ход, тройной ход. Parterre: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц.

Разучивание подскоков. Музыкальный размер 2/4 исполняются в разном ритмическом рисунке с шагами и без.

Шаг с подскоком. Музыкальный размер 2/4. Исходное положение – VI позиция., руки на поясе.

«раз» - шаг с вытянутого носка правой ногой вперед, левая нога освобождается от пола;

«и» - небольшой толчок правой ногой вверх (подскок), левая нога, сгибается в колене, поднимается на 90\*, её носок оттянут вниз;

«два» - шаг с вытянутого носка левой ногой вперед, правая нога освобождается от пола;

«и» - небольшой толчок левой ногой вверх (подскок), правая нога, сгибается в колене, поднимается на 90\*, её носок оттянут вниз;

При исполнении движения корпус подтянут, следить за активным подъемом согнутой ноги на 90\*.

#### *Тема 3.2 Проскок - отскок.*

Теоретическая часть. Ознакомление с проскоком. Это движение – при небольшом отрыве от пола обязательное продвижение вперед (скользящий характер движения) В сторону, назад движение будет называться Отскок. Движение должно быть небольшим коротким.

Практическая часть. Повторение: поклона, позиции рук, позиций ног, бег, наклоны корпуса, простой танцевальный шаг, переменный ход, тройной ход. Parterre: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц. Allegro:, подскоков.

Разучивание проскоков и отскоков. В разных ритмических рисунках и темпах. Вперед, назад, в сторону, на двух ногах, на одной ноге.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется коротко, легко со слегка согнутыми коленями.

#### **IV Раздел: Танцевальные движения.**

**Цель:** формирования основных знаний и умений исполнять танцевальные движения

**Задачи:**

1. Развивать правильную постановку корпуса.
2. Развивать эмоциональность.
3. Развивать ритмический слух.
4. Создания условий для улучшения усвоения учебно-танцевального материала.
5. Формирование эмоционально ценностного отношения к миру.
6. Развивать способность разводить любой рисунок самостоятельно на разнохарактерную музыку.
7. Развивать внимание и фантазию.
8. Раскрывать индивидуальные особенности на основе музыкальных ритмов.

##### ***Тема 4.1 Приставной шаг.***

Теоретическая часть. Ознакомление с приставным шагом. Это движение на шагах. Шаги не сильно широкие. Исполняется в сторону, вперед и назад. Суть движения всегда сохраняется, меняется лишь направление продвижения.

Практическая часть. Повторение: поклона, позиции рук, позиций ног, бег, наклоны корпуса, простой танцевальный шаг, переменный ход, тройной ход. Parterre: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц. Allegro: подскоков, проскоков и отскоков.

Разучивание приставного шага. Музыкальный размер 2/4, темп – умеренный. Исходное положение VI позиция. Руки на поясе.

«раз и» - шаг правой ногой в сторону (вправо), левая нога вытягивается в сторону (носок её вытянут), голова прямо.

«два и» - приставить левую ногу к правой ноге. VI позиция.

Проучит приставные шаги:

- с ударом всей стопой.
- с полуприседанием на двух ногах.
- с притопом.

##### ***Тема 4.2 Шаг с проскоком и шаг с подскоком.***

Теоретическая часть. Ознакомление с шагом с проскоком и шагом с подскоком. Шаги не сильно широкие. Исполняется в сторону, вперед и назад. Суть движения всегда сохраняется, меняется лишь направление продвижения.

Практическая часть. Повторение: поклона, позиции рук, позиций ног, бег, наклоны корпуса, простой танцевальный шаг, переменный ход, тройной ход. Parterre: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц. Allegro: подскоков, проскоков и отскоков. Танцевальные движения: приставной шаг.

Разучивание шага с проскоком и шага с подскоком. Музыкальный размер 2/4.

Проскок – это стелящий характер прыжка, обязательно с продвижением.

Подскок – акцентированный прыжок вверх.

### **Тема 4.3 «Ковырялочка».**

Теоретическая часть. Ознакомление с «ковырялочкой». В каких народностях она используется.

Практическая часть. Повторение: поклона, позиции рук, позиций ног, бег, наклоны корпуса, простой танцевальный шаг, переменный ход, тройной ход. Parterre: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц. Allegro: подскоков, проскоков и отскоков. Танцевальные движения: приставной шаг, шаг с проскоком и шаг с подскоком.

Разучивание «ковырялочки» Музыкальный размер 2/4. Исходная позиция VI. 1 такт.

«раз и» — левую ногу поставить влево на носок, пяткой вверх на расстоянии ступни от правой ноги. Колено левой ноги повернуть к правой ноге. Корпус слегка повернуть вправо.

«два и» — левую ногу поставить влево на каблук носком вверх на то же место, где только что находился носок ноги. Колено левой ноги повернуть влево. Корпус повернуть в исходное положение.

2 такт

«раз и » — левая нога возвращается в исходное положение с ударом всей стопы в пол.

«два и» — правая нога поднимается до щиколотки и всей стопой опускается по VI позиции с ударом.

### **Тема 4.4 Полька.**

Теоретическая часть. Ознакомление с полькой. Полька (от чешск. pulka "половина" или, возможно, от польск. Polka "женщина польской национальности") - чешский народный танец, который стал известен как бальный в первой половине XIX века. Польку привез из Франции чешский хореограф Йозеф Нэруда, и в Париже полюбился этот веселый и незатейливый танец. Увлечение полькой было настолько велико, что на некоторое время она вытеснила из моды знаменитый вальс. Новый танец исполнялся в аристократических салонах, чопорный этикет которых казался непоколебим. Бальная полька культивировалась во Франции, затем распространилась по всей Европе. Этим объясняется, что название движений в этом танце связаны с французской терминологией. Успех польки объясняется ее живым характером, простотой исполнения. Веселый и довольно быстрый танец. Шаги с приставлением, подскоки, повороты. Пары образуют различные красивые и замысловатые рисунки. Музыкальный размер двудольный. Популярность польки так велика, что на ее основе до сих пор создаются композиции в сплаве с танцевальными традициями других народов, ранее не знавших этого танца.

Практическая часть. Повторение: поклона, позиции рук, позиций ног, бег, наклоны корпуса, простой танцевальный шаг, переменный ход, тройной ход. Parterre: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц. Allegro:



подскоков, проскоков и отскоков. Танцевальные движения: приставной шаг, шаг с проскоком и шаг с подскоком, «ковырялочка».

Разучивание польки. Полька исполняется небольшими шажками на низких полупальцах по VI позиции, перед первым шагом исполнитель делает небольшой подскок. Колено опорной ноги свободно.

Колено поднятой ноги присогнуто и направлено вперед, подъем свободен.

Исходное положение ног: VI позиция. Музыкальный размер: 2/4.

«затакт и» - небольшой подскок на низких полупальцах левой ноги, колено свободно и направлено вперед. Правая нога отделяется от пола, согнутая в колене, подъем свободен.

«раз» - небольшой шаг правой ногой вперед на низкие полупальцы, колено свободно. Левая нога слегка отделяется от пола, колено присогнуто и направлено вперед, подъем свободен.

«и» - левая нога подставляется к правой ноге на низкие полупальцы по VI позиция.

«два» - небольшой шаг правой ногой вперед на низкие полупальцы, колено свободно.

«и» - левая нога отделяется от пола, колено присогнуто и направлено вперед. Подскок на правой ноге, как на «затакт».

Движение продолжается с другой ноги и выполняется: по прямой и по кругу, вперед и назад, с вращением на месте (приложение № 3).

#### ***Тема 4.5 Элементы русского танца.***

Теоретическая часть. Ознакомление с русским народным танцем его историей (приложение № 4).

Практическая часть. Повторение: поклона, позиции рук, позиций ног, бег, наклоны корпуса, простой танцевальный шаг, переменный ход, тройной ход. *Parterre*: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц. *Allegro*: подскоков, проскоков и отскоков. Танцевальные движения: приставной шаг, шаг с проскоком и шаг с подскоком, «ковырялочка», полька.

Разучивание элементов русского народного танца.

#### **Припадание:**

Исходное положение — III позиция ног, правая нога впереди. Руки разведены в стороны.

На один такт исполняется два припадания. Музыкальный размер 2/4.

Из затакта — слегка приподнять прямую правую ногу вправо.

«раз» — небольшой шаг правой ногой вправо, слегка сгибая ее в колене. Одновременно левую ногу приподнять, согнув ее в колене, и подвести ступней к щиколотке правой ноги сзади, колени левой ноги отвести влево.

«и» — переступить на низкие полупальцы левой ноги, выпрямив ее в колене, поставить сзади правой ноги в третью позицию. Правую ногу приподнять, выпрямив ее в колене, и отвести вправо.

«два», «и» — то же, что на счет «раз», «и».

Движение повторяется со счета «раз», танцующий двигается в правую сторону. Начиная движение с левой ноги, танцующий двигается в левую сторону, в этом случае исходное положение — третья позиция ног, левая нога впереди.

### **Гармошка:**

Исходное положение — I позиция ног. Музыкальный размер 2/4.

Из затакта — слегка приподнять пятку правой ноги, не отделяя носка от пола, а носок левой ноги, не отделяя пятки от пола, отвести вправо.

«раз» — опустить на пол пятку правой ноги и носок левой ноги. (Таким образом танцующий соединяет носки, а пятки разводит в стороны.)

«и» — слегка приподнять носок правой ноги, не отделяя пятки от пола, а пятку левой ноги, не отделяя носка от пола, отвести вправо.

«два» — опустить на пол носок правой ноги и пятку левой ноги. (Таким образом танцующий соединяет пятки, а носки разводит в стороны.)

«и» — то же, что на затакт.

Движение повторяется со счета «раз», танцующий двигается в правую сторону.

Гармошку можно исполнять также с продвижением влево

### **Молоточки**

Исходное положение — VI позиция ног. Музыкальный размер 2/4

Из затакта — слегка приподнять правую ногу.

«раз» — прыгнуть на правую ногу; левую ногу приподнять назад, согнув ее в колене.

«и» — ударить полупальцами левой ноги об пол, выпрямив ее в колене, около пятки правой ноги в снова приподнять левую ногу назад согнув ее в колене.

«два» — слегка подскокить на правой ноге положение левой ноги не менять.

«и» — то же, что на первый счет «и».

Движение повторяется со счета «раз» начиная с левой ноги, Исполняется с продвижением вперед, назад и на месте.

### **«Веревочка».**

Исполнитель подскакивает и проскальзывает вперед на одной ноге, поднимая спереди другую ногу, согнутую в колене, и ставя ее позади опорной ноги. В этом движении поочередный перевод ног спереди назад производит впечатление, как будто заплетается веревочка. Исходное положение ног: III позиция, правая нога впереди. Музыкальный размер: 2/4.

«затакт» — подскоком проскальзывает вперед на низких полупальцах левой ноги, колено слегка присогнуто. Правая нога, сгибаясь в колене, поднимается спереди около левой ноги и переводится назад, за левую ногу, колено направлено в сторону, подъем вытянут, но не напряжен.

«раз» — правая нога опускается на низкие полупальцы позади левой ноги в III позицию, колено слегка присогнуто.

«и» — правая нога с чуть заметным подскоком проскальзывает вперед.

Левая нога поднимается спереди и переводится назад за правую ногу, как на «затакт».

«два» - левая нога опускается на низкие полупальцы позади правой ноги, как на счет «раз».

«и» - повторение движения на «затакт».

Корпус прямой, голова направлена лицом к зрителю. Руки во время движения могут лежать сбоку на талии, могут подниматься невысоко вперед, затем раскрываться в стороны; могут поочередно раскрываться то правая, то левая рука, тогда как другая лежит сбоку на талии.

Выполняется «веревочка» на месте, с вращением на месте, с продвижением назад и вперед, а также в сочетании с другими движениями —притопами, «ковырялочкой», шагом: вперед на каблук и т. д.

#### ***Тема 4.6 Вальсовая дорожка.***

Теоретическая часть. Ознакомление с историей вальса (приложение № 5)

Практическая часть. Повторение: поклона, позиции рук, позиций ног, бег, наклоны корпуса, простой танцевальный шаг, переменный ход, тройной ход. *Parterre*: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц. *Allegro*: подскоков, проскоков и отскоков. Танцевальные движения: приставной шаг, шаг с проскоком и шаг с подскоком, «ковырялочка», полька, элементы русского танца. Разучивание вальсовой дорожки. Музыкальный размер 3/4.

Это очень простая фигура. Исполняется партнером и партнершей одинаково.

Она танцуется на трех проходящих шагах вперед по линии танца.

Исходное положение — лицом по линии танца, ноги в VI позиции.

1 такты

«раз» - правой ногой с каблука сделать шаг вперед

«два» - левой ногой сделать небольшой проходящий шаг вперед и ногу поставить на полупалец

«три» - оставаясь левой ногой на полупальце, правой сделать небольшой проходящий шаг вперед; правую ногу поставить на полупалец, после чего опуститься на каблук

2 такт

«раз» - левой ногой с каблука сделать шаг вперед

«два» - правой ногой сделать небольшой проходящий шаг вперед и ногу поставить на полупалец

«три» - оставаясь правой ногой на полупальце, левой сделать небольшой проходящий шаг вперед; левая нога ставится на полупалец, после чего опускается на каблук

Вальсовая дорожка танцуется как вперед, так и назад.

При исполнении вальсовой дорожки назад необходимо на счет «раз» отталкиваться от паркета каблуком опорной ноги. Насчет «два» и «три» шаги назад делаются на полупальцах.

#### ***Тема 4.7 Ориентация в пространстве.***

Теоретическая часть. Ориентация в пространстве – это рисунки, которые мы используем во время хореографических постановок. Во всех видах деятельности детям нужно использовать все разнообразия композиционного рисунка. Круговые, линейные и смешенные. Способствовать самостоятельному выбору рисунка детьми, развивать способность развить любой рисунок самостоятельно на разнохарактерную музыку. Добиваться объемности рисунка и его выразительности.

Практическая часть. Повторение: поклона, позиции рук, позиций ног, бег, наклоны корпуса, простой танцевальный шаг, переменный ход, тройной ход. Parterre: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц. Allegro: подскоков, проскоков и отскоков. Танцевальные движения: приставной шаг, шаг с проскоком и шаг с подскоком, «ковырялочка», полька, элементы русского танца, вальсовая дорожка.

Разучивание рисунков.

- Кругу
- Линии
- «звездочки»
- «плетень»
- «корзиночку»
- «змейку»
- «улитку»

#### ***Тема 4.8 Этюды, танцы.***

Теоретическая часть. Понятия этюды и танцы. Различие между ними. Образно – ритмические, танцевальные, игровые. Этюды бывают сольные, массовые и парные, парно – массовые, сюжетно – ролевые.

Практическая часть. Повторение: поклона, позиции рук, позиций ног, бег, наклоны корпуса, простой танцевальный шаг, переменный ход, тройной ход. Parterre: движений для пластичности позвоночника, растяжки на все группы мышц. Allegro: подскоков, проскоков и отскоков. Танцевальные движения: приставной шаг, шаг с проскоком и шаг с подскоком, «ковырялочка», полька, элементы русского танца, вальсовая дорожка, ориентация в пространстве.

Разучивание этюдов, музыкальный размер 2/4, 3/4 на 8 - 16 - 32 такта. (приложение №7)

Разучивание танцев законченное произведение на 2-3 минуты (приложение №9,11)

## **7 Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы дополнительного образования по хореографии**

Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на:

- итоговые;
- промежуточные.

Планируемые результаты позволяют педагогу знать «к чему он идет», промежуточные – «как идет к итоговому результату», родители должны быть информированы.

Промежуточные результаты освоения программы раскрывают динамику формирования интегративных качеств и навыков воспитанников в каждый период освоения программы.

Планируемые результаты обеспечивают связь между образовательным процессом и системой оценки результатов освоения программы, являются основой для проектирования воспитательно-образовательного процесса.

### **По окончании первого года обучения воспитанники знают и умеют:**

- технику исполнения поклона;
- технику исполнения exercise на середине;
- технику исполнения parterre;
- технику исполнения allegro;
- технику исполнения танцевальных движений;
- выполнять поклон;
- выполнять exercise на середине упражнения головы, упражнения для рук, кистей и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для корпуса, ходьба, бег, ходьба и бег, притопы;
- выполнять portee: работа над пластичностью позвоночника, растяжка.
- выполнять allegro: прыжки, перескок, бег и прыжки;
- выполнять танцевальные движения: топающий шаг, приставной шаг, полуприседание, выставление ноги вперед на носок или на каблук с полуприседанием, галоп, хлопки, вращение, упражнения с предметами, ориентация в пространстве, этюды, танцы;
- в музыкальном произведении различать: вступление, развитие действия, кульминацию, развязку действия;
- в хореографических постановках уметь различать: вступление, развитие действия, кульминацию, развязку действия.

### **По окончании второго года обучения воспитанники знают и умеют:**

- технику исполнения поклона;
- технику исполнения exercise на середине;
- технику исполнения parterre;

- технику исполнения *allegro*;
- технику исполнения танцевальных движений;
- выполнять поклон;
- выполнять *elegie* на середине поклона, позиции рук, позиций ног, бег, наклоны корпуса, простой танцевальный шаг, переменный ход, тройной ход;
  - выполнять *partegge*: работа над пластичностью позвоночника, растяжка;
  - выполнять *allegro*: подскоков, проскоков и отскоков;
  - выполнять танцевальные движения: приставной шаг, шаг с проскоком и шаг с подскоком, «ковырялочка», полька, элементы русского танца, вальсовая дорожка, ориентация в пространстве, этюды, танцы;
  - в музыкальном произведении различать: вступление, развитие действия, кульминацию, развязку действия;
  - в хореографических постановках уметь различать: вступление, развитие действия, кульминацию, развязку действия;
  - запас устойчивых музыкально-ритмических навыков;
  - достаточный уровень исполнительской выразительности;
  - владеть навыками импровизации;
  - самостоятельным владением композиционного рисунка;
  - владеть навыком оценки своих исполнительских возможностей.

## **8 Оценочные и методические материалы для реализации программы**

1. Бриске И.Э., Вдовенко Н.Н., Дубских Т.М., Теория и методика преподавания народно-сценического танца, - Ч., 2005 г.
2. Ивлева Л. Д., Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом, Ч. 2004 г.
3. Куклин А.В., Ивлева Л.Д., Анатомические - физиологические основы обучения хореографии, - Ч., 2006 г.
4. Тарасов Н.И., Классический танец. Методические рекомендации, - М, 2005 г.

Зарождение профессионального танцевального искусства в России связано с именем плясуна **Ивана Лодыгина**, которого царь Михаил Федорович в **1629 г.** ввел в штат своего двора и вменил ему в обязанность обучать танцам пять человек, приказав представить разные игры, танцы и прочие увеселения во французской пляске. И. Лодыгин - первый на Руси учитель танцев.

Возникновению при дворе царя Алексея Михайловича иноземного балета. В **1672 г.** пастором **Иоганом Грегори** был организован Кремлевский театр, в репертуар которого входили драматические пьесы иностранных авторов. Каждый акт должен был заканчиваться театральным танцем, именовавшимся балетом.

По инициативе **Петра I** ввел преподавание бальных танцев как обязательный предмет в казенных учебных заведениях. Примечательно, что на этом раннем этапе становления общеевропейского бального танца в России обнаружилась характерная особенность в отношении русских ко всему иноземному. Основываясь на своей древней танцевальной культуре, русские сразу переиначивали на свой лад зарубежные танцы.

В **1731** году в Петербурге было открыто привилегированное дворянское учебное заведение – **шляхетный кадетский корпус**. В его учебном плане большое место отводилось изучению бальных танцев. Танцмейстером корпуса в **1734 г.** был назначен **француз Жан Батист Ланде**, который стал одним из основоположников профессионального хореографического образования в России.

**4 мая 1738 г.** в России была основана государственная балетная школа, в которой обучались только русские - недавние крепостные, бережно хранившие свои эстетические установки в искусстве танца. Педагогом был тот же **Ж.Б. Ланде**.

Русские в исполнении менуэта избежали манерности и слащавости, присущих большинству французских исполнителей. Virtuозность итальянского танца в исполнении русских одухотворялась внутренним смыслом

С **1759 г.** во главе русского балета стал **Франц Гильфердинг**. Его деятельность в области развития сценического танца была очень плодотворной. Он не только знакомил русских учеников с новейшими достижениями зарубежной танцевальной техники, но и развивал их индивидуальность.

В **1766 г.** в Петербург из Австрии был приглашен новый балетмейстер (австриец) **Гаспаро Анджиолини** мало уделял работе в школе.

в **1783** году из-за границы был выписан **Джузеппе Канциани** сумел не только выправить положение в петербургской балетной школе, но и воспитать новые, значительно более подготовленные, кадры русских артистов балета

В **1773** году в Москве "было введено изучение театрального искусства и оборудован учебный театр. Приглашенный учитель - **итальянец ФилиппоБекари** вместе с женой. Однако сознательное, творческое отношение к искусству в нем было подменено в подражание балетной итальянщине - бессмысленной муштрой, свелось к погоне за самоценной «техничностью» и «virtuозностью».

В **1778 г. во** главе балетных классов воспитательного дома стал **Леопольд Парадиз**. Индивидуальный подход к учащимся, вытекавший из требований новой



педагогической мысли того времени, стал в дальнейшем основным правилом русского хореографического образования.

**С 1784г.** в Воспитательном доме стал преподавать **Козимо Морелли**.

**В 1793** году в школе был утвержден единый учебный план. Все питомцы ее обязаны были заниматься музыкой, пением, танцами, драматическим искусством и живописью.

Танец мог сохранять элементы виртуозной итальянской техники, включая начала акробатического искусства актеров комедии дель арте. Одновременно на петербургской сцене Шарль ле Пик пропагандировал французскую манеру танца. В практику школьного обучения входили медленное адажио с выразительными позировками тела, аллегро, куда уже включались прыжки с заносками и пируэты.

**В 1794** году во главе Петербургского училища впервые стал русский педагог И.И. Бальберх.

**1794 г.** был ознаменован появлением первого русского учебника танца. **Книга** называлась «**Танцевальный учитель**» и была написана преподавателем Шляхетного корпуса И. Кусковым. Она представляла собой самостоятельный труд. «Танцевальный учитель» был посвящен изучению менуэта, который в то время еще оставался основой профессионального хореографического образования и воспитания

**Шарль Дидло** осуществил окончательный переворот в русском танце. Он ввел как основной жанр танца «degrandserieux» (серьезный), который, если и не очень увлекателен, но навсегда останется самым прекрасным и самым трудным, основой всех прочих. Стилль Дидло хранит тонкое ощущение линии XVIII века, в нем еще сохранилась интимность. В силу того, что танца на пальцах еще не было, большое внимание уделялось воспитанию апломба, т.к. танцевать балерине предстояло почти без поддержки. В исполняемых па (вариаций еще не было) как отголосок XVIII века применялось очень много апломбов (длительной выдержки неподвижной позы на полупальцах на одной ноге). Танец Дидло видоизменялся благодаря влиянию русской народной пляски, которая была его любимым занятием и зрелищем. Танцы первой русской школы легки, законченны, умелы, но не порывают с мягкой пластикой русской женщины и полны неги, чувства и благородства. Обучение длилось 8-9 лет. Сначала делали разного рода батманы, потом учили разные партерные движения, па, не сопряженные с прыжками, под разные размеры музыки для бальных и разнохарактерных танцев. Главным достоинством у старых танцевальных учителей было то, что они долгое время держали учеников на менуэте. Этот танец выправляет фигуру, приучает ловко кланяться, ходить прямо, грациозно протягивать руку, - делает все движения и манеры приятными. Менуэт приносил еще и другую пользу: если ученик был сутуловат от природы, то от очень часто повторяемого ему учителем приказания держаться прямо молодые члены его выправлялись, и сутуловатость исчезала.

Появление туники, бескаблучной туфли, трико способствовали расцвету виртуозной техники того театрального танца, который вскоре назовут классическим. Возникают новые разновидности вращательных движений. Намечаются первые элементы дуэтного танца (будущего адажио). Наряду с

мелкими партерными па все чаще практикуются широкие, разнообразные прыжки и полеты. Женский танец сначала обогащается за счет мужского, затем сравнивается с ним, а позднее оттесняет его на второй план. Росту танцевальности способствовала новая стилистика женского танца. В основе ее лежат мотивы античной живописи и ваяния. Воспринимая у пантомимы средства изобразительности, танец значительно расширял свои возможности. Женский танец в этот период достиг больших высот.

Появление позиции на пальцах имело огромное значение для развития женского классического танца в русском балете и позволило танцовщице занять главенствующее положение в балете. Вместе с тем проникновение на сцену народных танцев не могло не оказывать влияния на манеру исполнения балетного танца.

**Во Франции** в этот период появляется романтический танец, создателем которого стали **Филиппо Тальони и его дочь Мария**. После отъезда Дидло преподавателями в школе стали сначала **Алексис Блаш**, потом **Пьер Фредерик и Антуан Титюс** которые не уловили тапониевского переворота в танце. После гастролей М. Тальони в Париже в **1827** году все в танце переменялось, быстро распространялась ее **манера вставать на пуанты**. Танец сороковых годов - незавершенный тальонизм на русской почве, тальонизм без пуантов.

**Вторая русская школа» (1848 -1888)**. В начале 60-х годов сценические танцы разделяются на классические, национальные, характерные и гротесковые. Классические танцы состоят из 4-х частей: выход, *adagio*, *allegro*, кода. Национальные танцы выражают характер, саму природу той или другой национальности, они носят на себе печать исторического развития народа.

Имя, на котором полвека будет держаться весь русский балет. Начиная с 1848 г. в России работали два Петипа сын и отец. Введена была новая школа танца, прежде всего танец на пальцах. Характерные черты для двух вершин «второй русской школы»- просматриваются в исполнении двух балерин: Марии Петипа и Марфы Муравьевой. **Петипа** отличала мягкость, нежность, женственность, наивность, однако технически это была не очень сильная виртуозка. У **Муравьевой** мимика и пантомима почти отсутствовали, но был первостатейный талант в технике танцев. Все, что она делала, танцуя на пальцах, было изумительно и превосходно. Качество труппы во времена «второй русской школы»- определяли не только танцы балерин - школа блистала выдающимся кордебалетом. В этот период усиливается популярность характерных танцев, т.к. только в этих танцах артистке дается простор показать не только свои «стальные носки» и «удивительные пуанты», но и свою душу, выраженную в танце того или другого народа. В характерных танцах танцовщица стоит на голову выше драматической актрисы, изображая не характер известного лица, а характер народа..

Особенностью «второй русской школы» является и дифференциация специальностей. С одной стороны, всякая классическая танцовщица культивирует свой особый жанр танцев. С другой стороны, характерные танцы выделились в особую специальность. Это был громадный шаг вперед на пути к симфонизации танца. Путь далек от завершения еще и в наши дни, нельзя сказать, чтобы

классический танец сразу освободился вполне от налета черт характерного. По мере того, как классический танец освобождается от черт характерного и подымается на уровень условного языка искусства, близкого по значению к языку симфонической музыки, характерный танец, в свою очередь, освобождается от черт классического, театрального танца и приближается к стихии народных, национальных танцев - неисчерпаемому источнику для вдохновения, подобному песенному богатству народов. Для обоих видов танца отчетливое их разделение - явление крайне благотворное.

Пятилетнее пребывание **Марии Тальони** в России не прошло бесследно. **Во-первых**, русские танцовщицы переняли не только новизну в манере исполнения, но также узнали о пальцевой технике. В связи с этим изменился и балетный башмак: его мягкий заостренный носок становился тверже и квадратнее, обеспечивая танцовщице устойчивую опору, а опора была нужна, т.к. возрастали быстрота и количество вращений, стремительность бега на пальцах с четкой фиксацией остановок. Если в **1840-х** годах исполнительница поднималась **на пальцы в проходящих движениях**, то к **1860-му** году она уже **прочно стояла, бегала и вертелась на пальцах**, выполняя движения, которые раньше нуждались в поддержке партнера. Поэзия выразительного танца отступала перед техникой «стального» носка.

«Вторая русская школа» блистала выдающимися солистками и разнообразием танцев. К тому же эпоха «второй русской школы» приносит разделение специальностей танца, что явилось громадным шагом в совершенствовании танцевального искусства в России.

**Народный танец.** Танцы каждого народа имеют свое построение, свой характер и манеру исполнения. Их особенности обусловлены социально-экономическими условиями, в которых жили люди, характером их труда, нравами, бытом и природой.

Фольклорный танец самобытен и не нуждается в обработке. Он не терпит никакого постороннего внедрения в свою систему. Его природа очень чувствительна как к движениям и рисункам, так и к манере и характеру исполнения.

Среди русских фольклорных танцев ведущими формами:

**хоровод** по своей форме делятся на две основные группы: круговые и некруговые (сомкнутые и разомкнутые), хороводные игры и хороводы-шествия. Для русских танцев наиболее типичны круговые (сомкнутые) хороводы.

- Круговые - круг чаще всего движется в ту или иную сторону. В основном движение происходит в левую сторону, «по солнцу». Во время движения исполнители обычно держатся за руки или платки. В композиции встречаются и два круга - один внутри другого.
- Некруговым (разомкнутым) формам свойственно линейное построение. В этих формах наблюдается движение шеренг либо в одном направлении, либо навстречу друг другу, движение расходящихся колонн, зигзагообразное движение в форме восьмерки и т.д.
- В хороводах-шествиях на первый план выдвигается танцевальное начало. Песни, которые сопровождали хороводы, в своих названиях четко отвечали содержанию и форме хоровода.

По темпу хороводы делятся на быстрые, ритмизованные (припляски), и медленные - торжественного характера.

**Хороводы** по содержанию делятся также на две группы: игровые и неигровые (орнаментальные).

- неигровым, орнаментальным, хороводам относятся хороводы-шествия, наборные и разборные хороводы.
- В игровых хороводах рисунок танца был очень простым и служил в своей основе для организации исполнителей. Танцующие делились на «зрителей», принимавших участие в игре, и на «исполнителей», разыгрывающих содержание песни. Хороводы сопровождались пением, инструментальной музыкой или игрой на ударных инструментах

Основными признаками тех и других хороводов являются наличие рисунков, большое количество исполнителей и предельно малое количество движений. В естественной среде хороводы делятся по временам года, тематике, содержанию и форме.

**Пляска** свойственна импровизация, свободное варьирование движений и рисунков.разнообразные формы: пляска, перепляс, сольная пляска; женская и мужская пляски; кадрили; хороводная пляска.

В быстрых плясках большое значение придается сложной структуре движений и технике их исполнения. Быстрым пляскам присущи виртуозность, удаль, задор,

бурный восторге. Композиция быстрых плясок включает многообразие рисунков и движений со сменой сольных фигур на массовые.

В медленных – орнаментальности и манере исполнения. Медленным пляскам свойственна пространственная композиция лирического характера обилие разнообразных рисунков, любовная тематика.

Композиция пляски включает в себя:

- взаимосвязь движений;
- ритмическую организацию движений и фигур;
- изобразительность.

Во взаимосвязанных движениях пляски выделяются основные и связующие движения, движения, создающие «фон», а также движения, формирующие действенное и орнаментальное начало композиции. Ритм пляски диктует быстроту и легкость всех движений, широту жеста, стремительность движения рук.

По составу исполнителей пляски подразделяются на женские, мужские и смешанные. Женским пляскам свойственны в основном медленные движения, мягкость, нежность; мужским - удаль, сила, виртуозность, обилие прыжков и вращений; смешанным - сочетание обоих начал

Композиция пляски, с одной стороны, - каноническая форма, а с другой, ее исполнение несет на себе печать индивидуальной импровизации.

Эстетические принципы, композиционные формы, своеобразие тем, образов, разнообразие движений, пластики народно-сценического танца формировались в течение нескольких веков. Танец народа был естественным выплеском чувств, эмоций, своеобразной реакцией на различные события личной и общественной жизни. Развитие общества, а также развитие самого человека обеспечивало развитие (обогащение) различных видов и сфер деятельности.

Народное творчество масштабно, многолико. Оно чутко реагировало на исторические вехи.

Профессиональный танец первоначально развивался по законам театрального искусства, постепенно вырабатывая свои закономерности, принципы и методы.

Накопившийся опыт сценической практики, богатый репертуар балетного театра не оставался без внимания народных танцоров. Постоянно происходит взаимообмен, взаимообогащение народного и профессионального танца.

Объективно возникает необходимость анализа, обобщения, систематизации накопленного материала и адаптации его на каждом (современном) этапе существования. Инициаторами создания класса характерного (народно-сценического) танца были сами танцоры, артисты балета. Естественно, что ориентировались они на традиции обучения классическому танцу. Высокий профессионализм, позволил новаторам правильно определить принципы создания школы народно-сценического танца (изучение этнических источников, выделение наиболее характерного, типичного, яркого в народном танце, систематизация на основе развития от простого к сложному и пр.).

На современном этапе в профессиональной и любительской сфере используется общепринятая система преподавания народно-сценического танца. Одновременно идёт поиск новых путей повышения роли народно-сценической хореографии в

жизни общества. Активизировалась исследовательская деятельность ученых, педагогов; набирает вес издательская деятельность в области народно-сценического танца.

Народно-сценический танец - художественная система выразительно-изобразительная по своей природе. Свой потенциал народно-сценический танец как художественная система приобретает и развивал на длительном историческом пути, который представлен двумя ветвями: народным (фольклорным) и сценическим танцем. Каждый из них отличается сферой существования и соответственно имеет свои закономерности создания и воспроизведения (исполнения), что находит отражение в функциональности (фольклорный - танцуются для себя, является выражением актуальных чувств, настроения; сценический создан автором-постановщиком для зрителя), стилем танцевания (фольклорный - естественный, непринуждённый; сценический - выверенный, «вычищенный», эстетизированный, порой излишне академический).

Народно-сценический танец многообразен по этническим корням (истокам). Этническое многообразие обеспечивается существованием танцевального творчества практически у всех народов, живущих на земле. В свою очередь народная культура включает музыкально-танцевальные образцы разных национальностей (русский народ - национальности, живущие в России). Многообразие реализуется в - разнообразной *тематике* народных танцев (человек в различных характеристиках, образы природы, животного мира, реальность и мечты (фантазии);

- разнообразных *формах* организации танцевального действия (хороводы, пляски, кадрили; сольные, дуэтные (парные), парно-массовые, массовые танцы);

- разнообразных *жанрах* (лирические, комические, трагические, лирико-комические, трагико-комические;

- разнообразных (присущих той или иной национальности) *принципах* музыкального оформления и взаимодействия музыки и танца (ритмическая организация движений, образная окраска, напевность, мелодичность; чёткая метро-ритмичность, синкопированность, контрапункт);

- разнообразных *традициях* народов, отражающих нравственные идеалы, духовные ценности, жизненные устои, связанных с условиями жизни, историческим путём развития;

- разнообразии исполнителей (девушки, юноши, женщины, мужчины, старики) и техники исполнения (по амплитуде, по характеру движений, по координации в пространстве).

- При создании репертуара хореографического коллектива на основе народно-сценического танца следует руководствоваться не только принципами многообразия и разнообразия. Следует учитывать законы создания концертной программы и применять принцип контраста, тематики, дивертисмента, сюиты.

- В основе репертуара может быть как фольклорный источник, так и сценический образец. В этом случае уместно ориентироваться на творчество профессиональных коллективов народного танца. Существует два подхода:

1) ориентация на качество исполнения, принципы постановки, но создание своих версий того или иного народно-сценического танца;

2) корректное перенесение репертуара (адаптация к возможностям исполнителей, их техническому уровню, с учетом возрастных особенностей - с одной стороны и сохранения художественной ценности и целостности профессионального образца - с другой стороны). Взор руководителей хореографических коллективов может быть обращен и к репертуару балетных театров (речь идет о высокопрофессиональных специалистах, знающих текст характерных танцев, владеющих техникой и манерой их исполнения, осознающих свою ответственность за достоверность информации как участникам коллектива, так и зрителю).

-При создании концертных программ или отдельных танцевальных номеров следует основываться на народные традиции, но учитывать современные тенденции развития танцевального искусства в целом и народной хореографии в частности.

-В разработке репертуара народно-сценического танца следует использовать видеоматериал, литературные источники из сферы искусствоведения, художественного творчества, педагогики, психологии; теоретического, методического, репертуарного характера; использовать методы анализа, обобщения (типизации), наблюдения, адаптации и пр.

При ответе можно привести примеры из репертуара Государственных академических ансамблей народного танца РФ под руководством И.А.Моисеева, «Берёзка» (руководитель Мира Кольцова), Государственного ансамбля народного танца Украины имени Павла Вирского и др.

НТТ, профессиональное искусство объективно требуют создания условий для их сохранения, развития и трансляции. Образование специалистов-хореографов играет важную роль в решении этих задач.

Формирование принципов и методов преподавания танца происходило в процессе завоёвывания, с одной стороны, танцевальным искусством своей автономности в сфере театра, с другой стороны, получения статуса равноправия народного танца в сценической хореографии.

Обогащение и миграция репертуара балетного театра способствовало утверждению народно-сценического (первоначально характерного) танца.

Первые попытки создания класса характерного танца (к которому К. Блазис отнёс и народный танец) были в 19 веке (А. Лопухов, А. Ширяев, А. Бочаров «Основы характерного танца». - СПб.: Издательство «Лань», 2006.- С.46-58).

Существует разнообразная сеть специальных учебных заведений и учреждений культуры и искусств, где осуществляется преподавание народно-сценического танца. В зависимости от статуса, целей, условий деятельности учреждений используется как традиционная, так и оригинальная (авторская, особенная) методика преподавания и обучения. Специфика связана с профессиональным и любительским уровнем, национальными, региональными, областными особенностями.

Выработана систем преподавания народно-сценического танца. Основной формой обучения является урок, который представляет последовательность нескольких

частей урока (экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, этюдная и постановочная работа). Методы практического показа, наглядности, словесный метод, видеометод и т.п. Актуализируются методы творческого развития участников хореографических коллективов.



**«Берлинская полька»**

*Основное движение – Подскоки:*

«раз и» - прыжок на левой ноге, при этом правая нога поднимается максимально вверх с согнутым коленом, носок вытянут.

«два и» - далее прыжок на правой ноге, при этом левая нога максимально поднимается вверх с согнутым коленом, носок вытянут.

Исходная позиция: танцующие стоят парами, мальчики (М) – спиной, девочки (Д) – лицом к центру. Руки соединены «лодочкой». Музыкальный размер 4/4

1 такт.

За такт – подскок на правой ноге

«раз» - левая нога в сторону на каблук.

«и» - подскок на правой ноге.

«два» - согнуть левую ногу накрест перед правой ногой, поставить носок рядом со стороны стопы правой ноги.

«и» - подскок на правой ноге

«три» - левая нога в сторону на каблук

«и» - подскок на правой ноге

«четыре» - ноги вместе.

«Каблук, носок, каблук, на месте».

Все вышеописанные движения выполняются на "мягких" ногах.

2 такт.

«раз», «и», «два» - три галопа влево

«и» - подставить правую ногу к левой ноге.

«Галоп, галоп, галоп, точка».

«три» «и» - два галопа в лево

«четыре» - подставить правую ногу к левой ноге

«и» - подскок на двух ногах

«Два галопа и прыжок»

3 и 4 такты – повторить 1 и 2 такты с другой ноги.

5 такт.

Руки разъединить.

«раз» «и» «два» - три хлопка правыми руками, повернувшись правыми плечами друг к другу

«и» - пауза

«три» «и» «четыре» - три хлопка левыми руками, повернувшись левыми плечами друг к другу

"Хлоп-хлоп правыми, хлоп-хлоп левыми".

6 такт.

«раз» «и» «два» - три хлопка двумя руками по бедрам над коленями, повернувшись лицом друг к другу и слегка присев

«и» - пауза

«три» «и» «четыре» - три хлопка о ладони партнера, выпрямив колени и

подняв руки до уровня плеч  
«По коленям, и в ладоши».

7 и 8 такты.

Партнеры поворачиваются правым плечом друг к другу, соединяют правые руки. Левые руки отведены в сторону, локти согнуты и опущены вниз. Раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь-восемь – на каждый счет партнеры исполняют шаги с подскоками, начиная с правой ноги, двигаясь по часовой стрелке и выполняя полный круг и возвращаясь на свое место.  
«И подскоки с поворотом – 5-6-7-8»

Вариант:

Руки поставить на пояс.  
Раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь-восемь – на каждый счет партнеры исполняют шаги с подскоками, начиная с правой ноги, поворачиваясь вокруг себя.

Русский танец - это не что иное, как проявление чувств, в художественной форме передавая ощущения красоты жизни, отображая трудовые процессы, давая выход жизненной энергии.

Русский танец, как вид русского традиционного искусства имеет свою многовековую историю. Ещё в дохристианский период, в V-VII вв, на характер танца налагали отпечаток языческие религиозные представления. Первым русским танцем считается хоровод - танцев по кругу. Круг в хороводе символизировал в древности Солнце – бога Ярила. Считалось, что такие движения по кругу с пением песен задобряют бога Солнца и принесут хорошие урожаи. Сегодня это лишь исторический факт религии язычества древних славян, который не несёт уже своей смысловой нагрузки в исполнении хороводных (круговых) танцев.

В VIII-IX веках складывается первое древнерусское государство - Киевская Русь. Принятие христианства способствует развитию культуры; возводятся храмы, развивается письменность. В этот период появляются скоморохи, в лице которых популяризируется русский народный танец, и зарождаются его сценические формы.

В конце XV столетия русский народ полностью освобождается от многовекового татаро-монгольского ига, что способствует мощному подъёму национальной культуры. Однако в средние века усиливающееся влияние православной церкви негативно сказывается на народном искусстве, видя в народных песнях и танцах пережитки язычества. Это привело к тому, что в XVII веке, под влиянием церкви, царь Алексей Михайлович издаёт указы о преследовании скоморохов. Но даже эти указы царя не могли уже искоренить творческий гений русского народа, так ярко и публично «растиражированного» скоморошеским движением. И уже к концу этого столетия на Руси складываются основные песенные жанры и формируется русская народная хореография.

XVIII век – эпоха, связанная с именем Петра I – блестящего реформатора своего времени, с появлением нового государства – Российской Империи. Это и эпоха видоизменения русского народного танцевального искусства. Танец приобретает более светский характер. При дворе становятся популярными европейские танцы: французская кадрили, менуэт, полонез, лансье и др. И в народе танец не только сохраняется, но и приобретает новые формы. Так, в результате западных салонных танцев в русском быту появляются кадрили, полька, ланце и другие. Попадая в деревню, они коренным образом изменяются, приобретая типично русские местные черты, манеру и характер исполнения.

Выход русского народного танца на большую сцену происходит во втором десятилетии XX века. Это период начала мощного развития русского народного творчества всех его видов и жанров. Появляются учебные заведения по профессиональной подготовке преподавателей всех видов искусств, в том числе и хореографического искусства. Открываются учебные

заведения непосредственно для профессиональной подготовки танцоров. По всей территории России начинают создаваться, как любительские, так и профессиональные танцевальные коллективы. Русский танец приобретает массовый характер в своей сценической форме.

И сейчас Россия, одна из немногих стран мира, в которой по сей день продолжает существовать государственная система профессиональной подготовки преподавателей танца. Каждый российский специалист в области хореографии – это специалист широкого профиля в своём сегменте, так как он получает профессиональные знания не только в области русского танца, но и в том числе классического балета, как основы хореографического искусства. Полученные знания, подтверждённые дипломом об образовании, дают ему право не только преподавать русский танец, классический балет, но и другие виды современных танцевальных жанров.

Как и откуда произошел танец вальс точно не установлено, но, безусловно, его предками являются пляски народов Европы в середине XVIII века. По одним данным, родоначальником вальса был народный танец «Вольта» из Италии, по другим данным предок вальса это австрийский танец «Лендлер», которому присущи круговые вращения партнеров в парах. К концу восемнадцатого столетия этот танец был принят высшим обществом. Но случилось это отнюдь не сразу: мастера танцев того времени расценивали вальс как угрозу профессии. В относительно короткий промежуток времени можно было изучить основные позы, шаги и движения вальса, тогда как, менуэт, мазурка и другие танцы знати требовали значительной подготовки: не только в изучении многих сложных фигур, но также и в приобретении правильной осанки и соответствующих манер. Вальс так же подвергался сильной критике со стороны моралистов: в обществе считалось неприличным расположение партнеров настолько близко друг к другу. Так же в обществе считалось непристойным мужчине обнимать партнершу за талию. Религиозные лидеры единодушно расценили новый танец как вульгарный и греховный. Придворные круги были упрямо настроены против вальса, а в Англии, стране строгих нравов, вальс восприняли еще более холодно. В июле 1816, вальс был включен в бал, данный в Лондоне принцем Реджентом. Передовая статья в «Таймс» спустя несколько дней голосила: «Мы отмечаем с болью, что неприличный иностранный танец, названный Вальсом, был исполнен (мы верим впервые) при английском дворе..., достаточно бросить глаз на чувственное переплетение партнеров и тесные объятия их тел в танце, что бы видеть, что это весьма далеко от той скромности, которая до настоящего времени считалась отличием английских женщин. Пока эту непристойщину демонстрировали только проститутки и неверные супруги, мы не думали давать этого предупреждения; но теперь, когда это произошло в респектабельных кругах общества, мы обязаны предупредить каждого родителя против приобщения его дочери к столь фатальному пагубному влиянию.» (Источник: Таймс, Лондон, 16-ого июля 1816г.) Даже намного позднее, в 1866 году, статья в английском журнале «Belgravia» («Высший Свет») гласила: «Когда мы видим нашу сестру или нашу жену, за которую ухватился странный человек, страстно обнимает её и без малейшего стеснения кружит вокруг зала – мы едва можем удержать ужас, который охватывает нас при виде этого злого танца». Много неодобрения было высказано старшим поколением англичан, но редко упоминался тот факт, что правящая Королева (Виктория) была пылким и опытным исполнителем бальных танцев, и с особой любовью относилась к вальсу! Но поскольку история повторяет себя много раз, популярность вальса только выросла. Буржуазия приняла танец с большим энтузиазмом сразу после французской революции. В одном только Париже было почти семьсот танцевальных залов! Немецкий путешественник по Парижу в 1804 году написал: «Эта любовь к вальсу и это принятие немецкого танца весьма новы, и, стали одной из вульгарных мод с начала войны, как курение». В Соединенных Штатах, вальс был исполнен в первый раз в Бостоне в 1834 году. Исполнитель танцев Лоренсо Папанти, исполнил вальс в особняке

BeasonHill. Общественные лидеры были ошеломлены тем, что они назвали позднее «некорректным представлением». В России, при дворе, вальс тоже сначала не одобряли ни Екатерина II, ни Павел I. Император Павел издал даже специальный указ, в котором запрещалось танцевать вальс. Особенно сильно не любила вальс его жена императрица Мария Федоровна, и даже её сыновья Александр I и Николай I - не решались прекословить матери. Только после смерти Марии Федоровны в 1830 г. появилась возможность исполнять вальс на придворных балах. Еще длительное время репутация вальса оставалась под сомнением. В «Правилах для благородных общественных танцев» 1825 года писалось: «Танец сей, в котором, как известно, поворачиваются и сближаются особы обоего пола, требует надлежащей осторожности... чтобы танцевали не слишком близко друг к другу, что оскорбило бы приличие». Но на частных балах русской знати вальс стал одним из популярнейших танцев. После окончания Отечественной войны 1812 года, для решения проблем послевоенного устройства, собрался Венский конгресс (1814-1815гг). В Вену съехались императоры и короли со своими свитами, дипломаты и писатели со своими семьями. Днем решались судьбы Европы, а вечерами бурно кипела светская жизнь, где на балах все самозабвенно танцевали вальс. Само собой разумеется, что участники Конгресса из России привезли модный танец в Петербург, и вскоре без вальса не обходился ни один бал даже в провинции. Второе дыхание моде на вальс, приблизительно в 1830г., дали два великих австрийских композитора - Франц Ланнер и Йохан Штраусс. В течение девятнадцатого века эти два великих композитора были безусловно самыми популярными. Их очаровательная музыка усовершенствовала и облагородила хореографию вальса. Его темп еще более ускорился, танец стал исполняться еще более грациозно и красиво. К концу девятнадцатого века были развиты две основные модификации вальса. Первым был вальс-Бостон, более медленный танец с длинными скользящими шагами. Хотя вальс-Бостон несколько утратил свою популярность после первой мировой войны, он стимулировал развитие Английского (Медленного или Международного) стиля. Вторым был Венский (или Быстрый) вальс. Сегодня очень популярны оба этих направления. Они стандартизованы в «Технике бальных танцев Имперского общества учителей танца (ISTD)» и «Пересмотренной технике Алекса Мура» и с удовольствием исполняются танцорами во всем мире на чемпионатах и турнирах всех уровней.

## Этюд «Тик – Так»

Этюд построен на последовательности движений головой, плечами, руками, ногами. Между ними исполняется движение, имитирующее тиканье часов (короткие полуприседания) со словами «тик-так».

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение VI ног, корпус подтянут, голова прямо, руки опущены вниз вдоль корпуса и вытянуты как «стрелочки».

1 такт

«раз и» - поворот головы или наклон вправо (тик)

«два и» - голова прямо

2 такт

«раз и» - поворот головы или наклон влево (тик)

«два и» - голова прямо

3 такт

«раз и» - резкое полуприседание

«два и» - резко вытягиваем колени

4 такт

«раз и» - резкое полуприседание

«два и» - резко вытягиваем колени

5 такт

«раз и» - резко поднять плечи вверх

«два и» - резко опустить плечи вниз

6 такт

«раз и» - резко поднять плечи вверх

«два и» - резко опустить плечи вниз

7 такт

«раз и» - резкое полуприседание

«два и» - резко вытягиваем колени

8 такт

«раз и» - резкое полуприседание

«два и» - резко вытягиваем колени

9 такт

«раз и» - правая рука резко сгибается в локте, левая сохраняет вытянутое положение вдоль корпуса.

«два и» - правая рука резко вытягивается в исходное положение.

10 такт

«раз и» - левая рука резко сгибается в локте, правая сохраняет вытянутое положение вдоль корпуса.

«два и» - левая рука резко вытягивается в исходное положение.

11 такт

«раз и» - резкое полуприседание

«два и» - резко вытягиваем колени

12 такт

«раз и» - резкое полуприседание

«два и» - резко вытягиваем колени

13 такт

«раз и» - правая нога резко сгибается в колене и поднимается на 90\*

«два и» - правая нога резко вытягивается в колене и опускается на пол.

14 такт

«раз и» - левая нога резко сгибается в колене и поднимается на 90\*

«два и» - левая нога резко вытягивается в колене и опускается на пол.

15 такт

«раз и» - резкое полуприседание

«два и» - резко вытягиваем колени

16 такт

«раз и» - резкое полуприседание

«два и» - резко вытягиваем колени



## Этюд «Паровозик»

Направлен на развитие активности плечевого и локтевого сустава и эмоциональную выразительность.

Музыкальное произведение И. Дунаевского «Галоп» к кинофильму «Девушка спешит на свидание».

Музыкальный размер 4/4. Может исполняться на любую музыку 2/4 или 4/4 темп умеренный.

Исходное положение VI ног, корпус подтянут, руки согнуты в локтях сбоку от корпуса, кисти собраны в кулак.

1 фрагмент

1 такт – 2 раза круговое движение, правой рукой сбоку, имитируя движения поршня, приводящее в движение колесо, то есть рука из согнутого положения вытягивается вперед, опускается вниз, отводится назад, сгибаясь в локте, и возвращается в исходное положение.

2 такт - 2 раза круговое движение, левой рукой сбоку, имитируя движения поршня, приводящее в движение колесо, то есть рука из согнутого положения вытягивается вперед, опускается вниз, отводится назад, сгибаясь в локте, и возвращается в исходное положение.

3 такт – 2 круговых движения обеими руками на счет «четыре – и» правая рука вытягивается вверх.

4 такт

«раз и» - резко сгибаясь в локте, правая рука опускается вниз, кисть собрана в кулак, направлена вверх.

«два и» - правая рука вновь вытягивается вверх.

«три и» - резко сгибаясь в локте, правая рука опускается вниз, кисть собрана в кулак, направлена вверх.

«четыре и» - пауза

На 4 такт дети имитируют звук гудка, произносят «Ту – Ту»

2 фрагмент. Паровозик удивлен и расстроен оттого, что никто не хочет с ним ехать.

5 такт

«раз и два и» - поворот головы вправо.

«три и четыре и» - поворот головы прямо.

6 такт

«раз и два и» - поворот головы влево.

«три и четыре и» - поворот головы прямо.

7 такт

«раз и два и» - резко поднять плечи вверх

«три и четыре и» - резко опустить плечи вниз

8 такт

«раз и два и» - резко поднять плечи вверх

«три и четыре и» - резко опустить плечи вниз

3 фрагмент. Паровозик понял, что забыл пригласить пассажиров. Вот все места, заняты и можно отправляться в путь.

9 такт

«раз и два и» - вытянуть правую руку вперед, её кисть повернута ладонью вверх.

«три и четыре и» - вытянуть вперед левую руку.

10 такт

«раз и» - голова наклоняется вперед

«два и» - возвращается прямо

«три и» - голова наклоняется вперед

«четыре и» - возвращается в исходное положение, прямо.

11 такт

«раз и два и» - правая рука сгибается и возвращается в исходное положение

«три и четыре и» - левая рука сгибается и возвращается в исходное положение.

12 такт

«раз и» - резко сгибаясь в локте, правая рука опускается вниз, кисть собрана в кулак, направлена вверх.

«два и» - правая рука вновь вытягивается вверх.

«три и» - резко сгибаясь в локте, правая рука опускается вниз, кисть собрана в кулак, направлена вверх.

«четыре и» - пауза

На 12 такт дети имитируют звук гудка, произносят «Ту – Ту»

13 такт – 2 раза круговое движение, правой рукой сбоку, имитируя движения поршня, приводящее в движение колесо, то есть рука из согнутого положения вытягивается вперед, опускается вниз, отводится назад, сгибаясь в локте, и возвращается в исходное положение.

14 такт - 2 раза круговое движение, левой рукой сбоку, имитируя движения поршня, приводящее в движение колесо, то есть рука из согнутого положения вытягивается вперед, опускается вниз, отводится назад, сгибаясь в локте, и возвращается в исходное положение.

15-16 такт – четыре круговых движения двумя руками, одновременно можно исполнять пружинные полуприседания.

## Этюд «Солнышко и тучка»

Этюд построен на контрастность образов: веселое солнышко и хмурая тучка, а так же контрастных движений: подъем на полупальцы и опускание в полуприседание. Большое значение здесь играет выражение лица, его эмоциональная окраска: солнышко лукавое, а тучка хмурая, недовольная. Образы характеризуются разными положениями рук: у тучки руки раскрыты в стороны, она как бы закрывает солнышко; солнышко вытягивает руки вверх, пальчики растопырены, как лучики. Музыкальное оформление 2/ 4 любая мелодия в умеренном темпе ( «Улыбка» В. Шаинского) Обязательным должно быть изменение интонации и окраски звука на движения солнышка и тучка.

Исходное положение VI позиция ног, руки на поясе. Дети стоят парами так, чтобы солнце было за тучкой. Исходное положение для тучки может быть руки раскрыты в сторону.

1 такт

тучка исполняет полуприседание, наклоня корпус и голову вниз, руки на поясе;

солнышко поднимается на полупальцы, вытягивая руки вверх, взгляд на «пальчики – лучики».

2 такт

тучка поднимается из полуприседания, выпрямляя корпус и голову прямо; солнышко опускается с полупальцев и закрывает руки на пояс.

Возвращаются в исходное положение.

3 такт

тучка поднимается на полупальцы, руки раскрываются в сторону ладони направлены вверх

солнце опускается в полуприседание – прячется от тучки.

4 такт

возвращаются в исходное положение.

5 такт

тучка исполняет полуприседание, наклоня корпус и голову вниз, руки на поясе;

солнышко поднимается на полупальцы, вытягивая руки вверх, взгляд на «пальчики – лучики».

6 такт

тучка поднимается из полуприседания, выпрямляя корпус и голову прямо; солнышко опускается с полупальцев и закрывает руки на пояс.

Возвращаются в исходное положение.

7 такт

тучка поднимается на полупальцы, руки раскрываются в сторону ладони направлены вверх

солнце опускается в полуприседание – прячется от тучки.

8 такт

возвращаются в исходное положение, но у тучки руки остаются раскрытыми в стороны.

9 такт

солнышко наклоняется в право, выглядывает из под правой руки, тучка (можно исполнять одновременно полуприседание).

тучка, повернув голову в право, смотрит на солнышко сверху – вниз (можно исполнять одновременно подъем на полупальцы).

10 такт

возвращаются в исходное положение.

11-12 такт

солнышко исполняет 4 шага, «нырнув» под левую руку тучки, и оказывается перед ней.

13-14 такт

солнышко поднимается на полупальцы, кружится перед тучкой.

тучка удивляется, поднимает и опускает руки то вверх, то вниз (амплитуда большая)

15 такт

солнышко «ныряет» под правую руку тучки, исполняя 4 шага, возвращается на своё место (за тучку)

тучка закрывает руки на пояс, довольная, что победила солнышко.

16 такт

солнышко находясь сзади тучки, вытягивает «руки – лучики» в «дырочки», образованные согнутыми руками тучки, и шевелит «пальчиками – лучиками», лукаво заглядывая на тучку  
тучки удивленный вид.

Этюд «Птичка»

Этюд построен на основных движениях головы и рук, так, что ассоциируется с действиями птички, которая собирается в дорогу. Она зовет своих подруг, пьет водичку, чистит, расправляет крылья и улетает.

Основные движения: повороты и наклоны головы, подъем вытянутых рук вверх, сгибание их в локтях, сбрасывающие движения кистями.

На музыку М. Двилянского «Воробей». Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение VI. Руки опущены вдоль корпуса и слегка отведены назад, как крылья у птички, корпус прямой, голова держится прямо.

Птички сидят на веточке и смотрят по сторонам (приставные шаги)

1 такт

«раз и» - поворот головы вправо.

«два и» - поворот головы прямо.

2 такт

«раз и» - поворот головы влево.

«два и» - поворот головы прямо.

3 такт

«раз и» - поворот головы вправо.

«два и» - поворот головы прямо.

4 такт

«раз и» - поворот головы влево.

«два и» - поворот головы прямо.

Птичка клюет зернышки и пьет водичку

5 такт

«раз» - наклон головы к левому плечу

«и» - поднять голову

«два» - наклон головы прямо

«и» - поднять голову

6 такт

«раз» - наклон головы к правому плечу

«и» - поднять голову

«два и» - откинуть голову назад, как будто проглатываем водичку.

7 такт

«раз» - наклон головы к право плечу

«и» - поднять голову

«два» - наклон головы прямо

«и» - поднять голову

8 такт

«раз» - наклон головы к левому плечу

«и» - поднять голову

«два и» - откинуть голову назад, как будто проглатываем водичку.

Птичка раскрывает крылья (подъем на полупальцы двух ног)

9 такт

правая рука поднимается в сторону вверх, голова сопровождает движение руки.

10 такт

правая рука опускается в исходное положение.

11 такт

левая рука поднимается в сторону вверх, голова сопровождает движение руки.

12 такт

левая рука опускается вниз, остаётся перед корпусом, правая рука одновременно сгибается в локте и кистью подводится к левому плечу, ладонь повернута вниз.

Птичка чистит перышки (легкие прыжки на месте)

13 такт

правая рука, вытягиваясь, в локте, опускается вниз вдоль левой руки ( как бы скользя по ней), кисть правой руки отогнута параллельно полу  
правая рука, сгибаясь в локте, подводится к плечу левой руки и вновь скользит по ней вниз.

14 такт

левая рука, вытягиваясь, в локте, опускается вниз вдоль правой руки ( как бы скользя по ней), кисть левой руки отогнута параллельно полу  
левая рука, сгибаясь в локте, подводится к плечу правой руки и вновь скользит по ней вниз.

Птичка расправляет крылья и улетает

15 такт

две руки поднять в сторону вверх.

16 такт

4 сбрасывающих движений кистями обеих рук по 1/8 такта.(мелкий бег)

Может исполняться в сольном варианте или в парах лицом друг к другу. Обращать внимание, общению исполнителей посредством предложенных движений.

### **Этюд «Пробуждение»**

Этюд направлен на постановку корпуса головы, воспитания чувства красоты и доброты, развитие выразительности движений рук.

Музыкальное сопровождение – нежная, неторопливая музыка, напоминающая рассвет. Ассоциативные образы: солнышко, дети, солнышко на небо поднимается, дети умываются, цветы распускаются. Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение – сидя на коленях, корпус наклонен к ногам, голова лежит на коленях, руки обхватили колени – состояние расслабленное.

16 тактов – педагог подходит по очереди к каждому ребенку гладит его по спине (от плеча вниз), как бы будит его, в это время ребенок, остается в положении сидя на коленях, поднимает корпус в прямое положение, расправляет плечи, подтягивает низ живота, руки опускаются вдоль корпуса, голову держит прямо.

### **Солнышко поднимается на небо**

- 1 такт – сидя на коленях, округлив руки в локтях, поднимаются до I позиции рук.
- 2 такт – поднимаются с колен, руки в I позиции.
- 3 такт – руки вытягиваются вперед – «лучики солнышка»
- 4 такт – руки возвращаются в I позицию.
- 5 такт – стоя на коленях, руки поднимаются III позицию.
- 6 такт – поднимаемся с колен ноги в VI позиции, руки в III позиции (солнышко поднялось в небо).
- 7 такт – руки вытягиваются вверх, вытягиваются лучики, одновременно поднимаясь на полупальцы.
- 8 такт – опускаются с полупальцев, руки раскрываются в стороны, а затем опускаются вниз.

### **Дети умываются.**

- 1 такт – опускаясь в grandplié, кисти исполняют движение, как будто набираем воду в ладони.
- 2 такт – бережно держа воду в ладонях, поднимаемся в полный рост.
- 3 такт – ноги поднимаются на полупальцы VI позиция, руки поднимаются вперед – вверх (просим солнышко подогреть водичку)
- 4 такт – опускаемся с полупальцев, руки опускаются, ладонями перед лицом.
- 5 такт – наклоняем голову налево, как будто умываем левую щеку и возвращаем голову в исходное положение.
- 6 такт – наклоняем голову направо, как будто умываем правую щеку и возвращаем голову в исходное положение.
- 7-8 такт – стряхиваем оставшуюся водичку, как бы поливая землю.

### **Из зернышка прорастает цветочек.**

- 1 такт – опустившись в grandplié, соединяем кисти, повернув ладони друг к другу так, чтобы это положение напоминало зернышко.
- 2-4 такт – медленно поднимаемся в полный рост, собранные кисти (пальцы направлены вверх) поднимаются вверх – это тянется бутон вверх.
- 5 такт – поднимаются на полупальцы полностью вытягиваются руки вверх, сохраняя бутон в ладонях.

6 такт – сохраняя полупальцы – руки округляются в локтях III позиции, - бутон готов раскрыться.

7-8 такт – руки начинают раскрываться от кончиков пальцев широким движением медленно раскрываются в стороны (ладони вверх), опускаемся с полупальцев.

**Лепестки цветка разговаривают друг с другом.**

1 такт – правая рука широким движением ведется над головой к левой руке (как будто говорит ей: «здравствуй») голова поворачивается влево, можно одновременно исполнять и приседание.

2 такт – правая рука раскрывается в сторону, голова прямо, колени вытягиваются.

3 такт – левая рука широким движением ведется над головой к правой руке (как будто говорит ей: «здравствуй») голова поворачивается вправо, можно одновременно исполнять и приседание.

4 такт – левая рука раскрывается в сторону, голова прямо, колени вытягиваются.

5 такт – руки собираются так, что ладонь правой руки обхватывает плечо сбоку левой руки, левая рука обхватывает плечо правой руки сбоку, лепестки нежно обнимаются.

6 такт – лепестки раскрываются в сторону.

7-8 такт - медленно опускаются в исходное положение. Все погрузилось в сон.



**«Зайчики»**

Музыкальное произведение темп умеренный (но не замедлять, так как дети исполняют все движение с небольшой амплитудой). Прыжки – легкие, без значительного продвижения: играя лапками, дети должны ощущать, что они у них мягкие, пушистые. Танец сопровождается словестными образами, характеристиками движений и ситуациями. Зайчики прыгают по мягкой травке, зайчата радуются теплому солнышку (мягкие хлопки), зайчата испугались, услышав шорох - сбрасывают кисти.

Перед изучением танца рассказать детям, какие зайчата: мягкие лапки, длинные ушки и легкий прыжок. Показать какие длинные уши у зайчат – от своего уха вытягиваем руку вверх до прямого положения.

Исходное положение: дети стоят по кругу друг за другом, руки согнуты в локтях (локти опущены вниз), кисть «сброшены» вниз, пальчики слегка присобраны (мягкие лапки), ноги по VI позиции, спина прямая. Зайчики добрые, но слегка трусливые, но это не мешает им улыбаться.

Музыкальное сопровождение «Зайцы» Е. Тиличеевой. Музыкальный размер 4/4.

*Звучит первая часть музыкального произведения*

1-2 такт - 8 легких прыжков по кругу против часовой стрелки

3-4 такт – 8 легких прыжков по ходу часовой стрелки.

*Звучит вторая часть музыкального произведения и повторяется дважды.*

1 такт

«раз и два и» - 2 мягких хлопка справа, возле правого уха

« три и четыре и» - 2 мягких хлопка слева, возле левого уха.

2 такт

«раз и два и» - 2 мягких хлопка справа, возле правого уха

« три и четыре и» - 2 мягких хлопка слева, возле левого уха.

3 такт

«раз и два и» - 2 раза играем правым ухом, как бы ударяя лапкой по правому уху над головой.

«три и четыре и» - 2 раза играем левым ухом, как бы ударяя лапкой по левому уху над головой.

4 такт – 4 раза играем лапками перед собой, как бы сбрасывая кисти.

*Звучит первая часть музыкального произведения*

1-2 такт - 8 легких прыжков в круг.

3-4 такт – 8 легких прыжков из круга, повернуться лицом из круга.

*Звучит вторая часть музыкального произведения и повторяется дважды.*

1 такт

«раз и два и» - 2 мягких хлопка справа, возле правого уха

« три и четыре и» - 2 мягких хлопка слева, возле левого уха.

2 такт

«раз и два и» - 2 мягких хлопка справа, возле правого уха

« три и четыре и» - 2 мягких хлопка слева, возле левого уха.

3 такт

«раз и два и» - 2 раза играем правым ухом, как бы ударяя лапкой по правому уху над головой.

«три и четыре и» - 2 раза играем левым ухом, как бы ударяя лапкой по левому уху над головой.

4 такт – 4 раза играем лапками перед собой, как бы сбрасывая кисти.

### «Гномы и Великаны»

Танец – игра, построен по принципу контраста, так как гномы маленькие, великаны большие. Во время танца произносятся слова по их характеру. Гномы – мягко и не громко, великаны – громко, значительно.

Музыкальный размер 2/4, полька.

Исходное положение VI позиция ног, дети стоят лицом в центр круга, руки на поясе.

1-2 такт - grandplié, сохраняя руки в исходном положении, и произносим «Маленькие гномы-ки»

3-4 такт – поднимаясь с grandplié, оставить ноги на ширине плеч, руки прямые поднятые вверх и растягивая слова, понижая голос говорят: «Большие великаны»

5-6 такт - grandplié, сохраняя руки в исходном положении, и произносим «Маленькие гномы-ки»

7-8 такт – поднимаясь с grandplié, оставить ноги на ширине плеч, руки прямые поднятые вверх и растягивая слова, понижая голос говорят: «Большие великаны»

9 такт – наклон вперед (спина прямая), как бы рассказывая друг другу по секрету произносят «маленькие-е»

10 такт – корпус выпрямляется ноги в VI позиции, говорят «Гномы-ки»

11-12 такт – 4 прыжка на двух ногах на месте, со словами «Прыг – скок, прыг – скок»

13-14 такт – поставив ноги на ширину плеч, поднять руки вверх и сказать, растягивая слова «Большие великаны»

15-16 такт – 4 шага на месте, поднимая высоко колени и говорят: «Топ - топ, топ – топ», руки исполняют отмахку как в марше.

Перед повторением танца дети на 8 тактов качают головой из стороны в сторону и хлопают в ладоши.

После повторения танца дети так же повторяют на 8 тактов покачивание и хлопот.

Затем на 8 тактов прыгаем на 8 тактов (лицом в круг или в повороте вокруг себя), а как большие великаны шагаем высоко поднимая колени и активно размахивая руками (шагаем в круг и из круга, а также по кругу).

## «Пастушки»

Основные движение: приставные шаги с полуприседаниями, поворот вокруг себя на полупальцах, простые шаги, подъем на невысокие полупальцы; положение рук, имитируют игру на дудочке.

Музыкальное оформление – народное гуляние мелодия «Коломийка»

Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение: Все стоят лицом в круг, держась за опущенные вниз руки, голова прямо, VI позиция ног.

1-4 такт - 4 приставных шага с полуприседанием в правую сторону.

5-8 такт - 4 приставных шага с полуприседанием в левую сторону.

9-11 такт – 6 раз подъем на невысокие полупальцы (пружинный характер), с покачиванием головы из стороны в сторону

12 такт - разъединяем руки, сгибаем их в локтях и приподнимаем их так, как будто держим дудочку, корпус подается немного вперед.

13-15 такт - поворот на 360\* вправо на полупальцах, перебирая пальцами рук, как будто играем на дудочке.

16 такт - все соединяют руки и опускают их вниз

17-20 такт - 8 простых шагов пружинного характера в центр круга.

21-24 такт - 8 простых шагов пружинного характера из центра круга спиной.

25-27 такт - 6 раз подъем на полупальцы, раскачивая соединенными руками вперед-назад.

28 такт - разъединяем руки, сгибаем их в локтях и приподнимаем их так, как будто держим дудочку, корпус подается немного вперед.

29-31 такт - поворот на 360\* вправо на полупальцах, перебирая пальцами рук, как будто играем на дудочке.

32 такт - все соединяют руки и опускают их вниз

### «Сапожки»

Дети должны представить, что у них на ногах новые красивые сапожки. Так хорошо постучать каблучками, полюбоваться сапожками. Ноги сами собой идут в пояс. Этот танец развивает у детей навыки пространственной ориентации, координации и памяти. Все движения исполняются четко и энергично. Продвижения по кругу против часовой стрелки и по ходу часовой стрелки, повороты вокруг себя.

Музыкальное оформление несложная русская веселая мелодия, «Сапожки русские».

Музыкальный размер 2/4.

Основное танцевальное движение: тройной танцевальный ход с последующим ударом в пол, топающий одинарный ход, «ковырялочка» притопы.

Исходное положение: дети стоят друг за другом по кругу, ноги по VI позиции, руки на поясе, спина прямая, голова слегка приподнята.

Танец начинается против часовой стрелки

1-2 такт – с правой ноги исполняем тройной ход с ударом левой ноги рядом с правой по VI позиции.

3-4 такт - с левой ноги исполняем тройной ход с ударом правой ноги рядом с лево по VI позиции.

5-6 такт – 4 топающих шага начиная с правой ноги вокруг себя вправо (из круга) и останавливаются лицом в круг.

7 такт - полуприседание одновременно правая нога выносится на каблук вперед, корпус слегка наклонен к правой ноге, руки раскрываются в сторону.

8 такт – правая нога возвращается в VI позицию с ударом.

9-10 такт - с левой ноги по ходу часовой стрелки исполняем тройной ход с ударом правой ноги рядом с левой по VI позиции.

11-12 такт - с правой ноги исполняем тройной ход с ударом левой ноги рядом с правой по VI позиции.

13-14 такт – 4 топающих шага начиная с левой ноги вокруг себя влево (из круга) и останавливаются лицом в круг.

15 такт - полуприседание одновременно левая нога выносится на каблук вперед, корпус слегка наклонен к левой ноге, руки раскрываются в сторону.

16 такт – левая нога возвращается в VI позицию с ударом.

1-2 такт – правая нога исполняет «ковырялочку»

3 такт

«раз и» - удар правой ноги в пол по VI позиции.

«два и» - удар левой ноги в пол по VI позиции.

4 такт

«раз и» - удар правой ноги в пол по VI позиции.

«два и»- пауза

5-6 такт – левая нога исполняет «крвырялочку»

7 такт

«раз и» - удар левой ноги в пол по VI позиции.

«два и» - удар правой ноги в пол по VI позиции.

8 такт

«раз и» - удар левой ноги в пол по VI позиции.

«два и»- пауза

9-10 такт – тройной ход с ударом правой ноги, продвигаясь в центр круга.

11 такт – корпус наклоняется вперед друг к другу.

12 такт - корпус выпрямляется.

13-14 такт – тройной ход с ударом левой ноги двигаясь спиной из круга.

15 такт – руки раскрываются в стороны, приглашая на танец и ноги в пляс.

16 такт – руки закрываются и поворачиваются лицом по линии танца (против часовой стрелки).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575826

Владелец Жилякова Татьяна Фёдоровна

Действителен с 29.03.2021 по 29.03.2022