УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дворец детского (юношеского) творчества» г. Пензы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОДОБРЕНА**  Методическим советом  МБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы  Протокол № \_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г | **ПРИНЯТА**  Педагогическим советом  МБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы  Протокол № \_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г. | **УТВЕРЖДЕНА**  Приказом директора  МБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Ю. Преснякова  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г. |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа художественной направленности

**«Истоки мастерства танцора»**

Возраст учащихся: 6 – 12 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

*Крюкова Инна Константиновна,*

*Секерина Ирина Владимировна*

педагоги дополнительного образования

г. Пенза, 2025г.

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Истоки мастерства танцора»**

* по содержанию является – художественной,
* по уровню освоения – базовой,
* по форме организации – очной, групповой,
* по степени авторства – авторской.

Основой данной программы является авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Народный танец – музыка души» педагога дополнительного образования Крюковой И.К.

Программа апробирована и реализуется в народном (образцовом) коллективе ансамбле танца «Веснушки», а также может реализовываться в других хореографических коллективах.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

* Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
* Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
* Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 “Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей”;
* "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;
* Приказ Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 N 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
* Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
* **Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей», (письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 №АБ-3935/06);**
* **Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;**
* Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
* Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
* Устав МБОУДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы;
* «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы».

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в современном мире культура танца может противостоять обострению негативных установок и росту их привлекательности в детской среде. Этому способствуют такие формы работы, которые помогают развивать в ребенке не только телесную сторону, но и нравственную, что обязывает педагога совершенствовать внутренний мир ребенка, показывать ему ценность самопознания и самореализации, гармонизировать его отношения с окружающей действительностью, превращать его в носителя культурных ценностей.

Актуальность программы заключается еще и в сохранении, приумножении и развитии народно-сценической хореографии на основе пензенского материала, а также в воспитании у учащихся любви к малой Родине.

Значимость для муниципалитета обусловлена тем, что программа реализуется в народном (образцовом) коллективе ансамбле танца «Веснушки» и учащиеся ежегодно в течение последних трёх лет добиваются высших достижений на конкурсах и мероприятиях межрегионального, всероссийского и международного уровней (Международный конкурс дарований и талантов «Соловушкино раздолье», Международный фестиваль-конкурс детского и юношеского творчества «Твой выход», Международный конкурс-фестиваль детского, юношеского и взрослого творчества «Звездочки России», Международный конкурс дарований и талантов «Лебединая верность» , Международный конкурс-фестиваль детского, юношеского и взрослого творчества «Грани таланта» и др.).

**Авторство** программы заключается в выстроенной системе обучения учащихся народному танцу на основе авторских балетмейстерских постановок, созданных на местном пензенском хореографическом материале.

**Новизна и отличие** представленной программы от аналогичных заключается в авторских подходах к организации постановочной и репетиционной работы, способам и приемам подачи хореографического материала; особом почерке авторов-постановщиков, формирующем неповторимый стиль ансамбля.

Отличительная особенность программы заключается в том, что программа ориентирует учащихся на приобщение к народной хореографической культуре, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни. Использование многообразия средств хореографического искусства позволяет формировать у учащихся ценность и значимость таких понятий как «Родина», «народность», «искусство», «здоровье человека», а также развивать творческую одаренность детей.

В основе программы лежат школа классического танца А. Я. Вагановой, методики народно-сценического танца А. Климова и Н. Стуколкиной.

**Педагогическая целесообразность.** Поставленные цели и задачи реализуются в соответствии с педагогическими принципами индивидуальности, преемственности, результативности, гуманистичности.

Принцип индивидуальности подразумевает учет индивидуальных особенностей учащихся при проведении занятий, составление индивидуального маршрута ребенка в зависимости от его физических возможностей и творческих способностей.

Принцип преемственности отражается, прежде всего, в структуре программы: обучение выстроено в соответствии с возрастными особенностями учащихся, при этом материал, изученный на предыдущем уровне, является базой для уровня последующего, а также в бережном сохранении и преумножении традиций коллектива и передаче их от старших к младшим. Преемственность прослеживается и в репертуаре ансамбля.

Принцип результативности. На базовом и углубленном уровне учащиеся постоянно демонстрируют свои достижения: на открытых занятиях, отчетных концертах, конкурсах, фестивалях различного уровня, что позволяет учащимся оценивать свои достижения и способствует саморазвитию.

Принцип гуманизации раскрывается в гуманистическом характере отношений педагога и ребенка, при котором учащийся рассматривается как активный субъект совместной деятельности, основанной на реальном сотрудничестве.

**Адресат программы.** Программа реализуется на базе образцового коллектива ансамбля танца «Веснушки» МБОУДО «Дворец детского (юношеского) творчества» г. Пензы, рассчитана на детей в возрасте от 6 лет до 12 лет.

В коллектив принимаются дети без предварительного творческого экзамена, не имеющие медицинских противопоказаний. Содержание программы может быть скорректировано с учётом состава группы, физических данных и возможностей каждого учащегося, а также с учетом особенностей организации учебного процесса.

Учебные группы формируются по возрастному принципу. Зачисление учащихся на 2,3,4 год обучения возможно при прохождении входной диагностики.

**Краткая характеристика учащихся**

Учащиеся в возрасте **6-7 лет** подвижны, успешно овладевают основными движениями. У них хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения. Появляются элементы творчества во всех видах деятельности. Психологические особенности позволяют ребенку координировать свои действия с партнером, взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движений.

Для детей в **возрасте 7-8 лет** характерны подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

Дети в **возрасте 9-10 лет** отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем.

У учащихся в **возрасте 11-12 лет** резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку.

**Объем и сроки реализации** программы:

Программа рассчитана на 4 года обучения, с общим количеством часов 864 часов.

1 год обучения – 216 часов.

2 год обучения – 216 часов.

3 год обучения – 216 часов.

4 года обучения – 216 часов.

**Форма реализации** образовательнойпрограммы очная. Основной формой обучения является занятие.

**Режим проведения занятий** соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа (1 учебный час – 30-45 мин);

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа (1 учебный час – 45 мин);

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа (1 учебный час – 45 мин);

4 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа (1 учебный час – 45 мин).

**Особенности организации образовательного процесса**

**Уровни обучения**

**Стартовый уровень** (1 год обучения)

На данном уровне главную направляющую роль играет педагогический коллектив. На данном этапе происходит основная коррекция физических данных детей в зависимости от их индивидуальных возможностей. Дети включаются в музыкально-образные игры, где формируются умения ассоциативно действовать на предложенный музыкальный фрагмент.

На ознакомительном уровне делаются постановки на популярную музыку. Важнейшей эмоциональной точкой ознакомительного уровня является праздник посвящения в «Веснушки», где происходит первое творческое общение со старшим ансамблем, знакомство с педагогическим коллективом: балетмейстерами, концертмейстерами, здесь же начинает проявлять себя новый родительский актив.

**Задачи уровня:**

**-** развитие познавательного интереса к хореографическому искусству;

**-** знакомство с историей и традициями коллектива;

**-** воспитание волевых качеств характера: трудолюбия, выносливости, работоспособности, стремления к преодолению трудностей;

**-** развитие образного мышления;

**-** знакомство с хореографической терминологией;

**-** укрепление и корректировка физического здоровья;

**-** развитие «мышечного чувства» своего тел, гибкости, координации, пластики движений;

**-** развитие умения ориентироваться в пространстве;

**Базовый уровень** (2, 3, 4 год обучения)

На данном уровне вводятся разделы классического и народного танца – начинается серьезное обучение хореографии. Ребенок включается в постоянный тренировочный процесс, в ходе которого происходит развитие мышечного аппарата, осмысление учащимся своего места в коллективе. Проводится целенаправленная работа по совершенствованию исполнительского мастерства каждого учащегося, формированию уверенности в себе, аналитических навыков, умений чувствовать сцену и зрителя, передавать характер разных танцевальных форм. Успешная самореализация способствует возникновению чувства гордости за свой коллектив, что помогает младшим равняться на старших.

**Задачи уровня:**

**-** воспитание любви к малой Родине и России через актуализацию эмоционального отклика на исполнение хореографических произведений;

- приобщение к общечеловеческим ценностям;

- обогащение эстетических, художественных, познавательных, творческих интересов, взглядов и вкусов учащихся;

- знакомство с основными историческими особенностями развития хореографического искусства;

- совершенствование умений и навыков на основе классического, народного и эстрадного танца;

- развитие художественно-творческих способностей учащихся;

- развитие эмоционально-чувственной сферы;

- развитие выразительности движения, танцевальности;

- формирование волевых качеств характера: трудолюбия, выносливости, работоспособности, организованности;

- формирование чувства сплоченности, умения взаимодействовать со сверстниками, понимания ценности коллектива;

- формирование гибкости, координации и культуры движений;

- обогащение двигательного опыта учащихся разнообразными видами движений;

- развитие культуры тела, укрепление и корректировка физического здоровья.

**Цель программы:** личностное развитие ребенка, формирование его творческих способностей и развитие индивидуальных качеств средствами танцевального искусства.

**Задачи программы:**

- развитие художественно-познавательных интересов, эстетического вкуса и потребности в общении с искусством;

- формирование умений и навыков исполнения классического и народного танца;

**-** воспитание чувства причастности и ответственности за сохранение и возрождение танцевального наследия Пензенского края;

- ознакомление с широким кругом явлений отечественного искусства с позиций диалога танцевальных культур.

**Ожидаемые результаты по годам обучения**

**Предметные результаты**

После окончания **1 года обучения** учащийся будет

*Знать:*

- правила личной гигиены танцора;

- правила поведения в танцевальном зале;

- правила постановки корпуса лицом к станку;

- позиции ног и рук.

*Уметь:*

*-* двигаться в соответствии с темпом и характером музыки;

- передавать ритм хлопками;

- правильно исполнять танцевальные шаги;

- правильно выполнять элементы тренажа.

После окончания **2 года обучения** учащийся будет

*Знать:*

- основы закаливания;

- правила безопасности при выполнении силовых упражнений;

- азы терминологии классического и народного тренажа.

*Уметь:*

*-* правильно выполнять элементы классического и народного тренажа;

- соблюдать рисунок танца;

- исполнять простые движения народного танца;

- повторять движения за педагогом с дальнейшим самостоятельным показом.

После окончания **3 года обучения** учащийся будет

*Знать:*

- основные вехи истории классического танца;

- роль классического танца в хореографическом искусстве;

- понятие о трюках;

- особенности русского, белорусского, украинского танцев.

*Уметь:*

*-* выполнять основные элементы классического, народного, партерного тренажа;

- исполнять основные движения русского, белорусского, украинского танцев;

- выполнять простейшие трюки.

После окончания **4 года обучения** учащийся будет

*Знать:*

- основные вехи истории классического танца;

- роль классического танца в хореографическом искусстве;

- понятие о трюках;

- особенности русского, белорусского, украинского танцев;

- особенности пензенской хореографии.

*Уметь:*

*-* выполнять прыжки;

- правильно выполнять трюковые движения;

- самостоятельно составлять танцевальные комбинации на основе изученного материала;

- исполнять программные танцы выразительно, эмоционально.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов** | **Стартовый уровень** | **Базовый уровень** | | | |
| **1 год** | | **2 год** | **3 год** | **4 год** |
| Организационный раздел | **8** | | **8** | **8** | **8** |
| Общая физическая подготовка | 36 | | 72 | - | - |
| Музыка и образные игры | 36 | | - | - | - |
| Введение в классический танец | 36 | | 36 | - | - |
| Классический танец | - | | - | 68 | 68 |
| Введение в народный танец | 36 | | 36 | - | - |
| Народный танец | - | | - | 68 | 68 |
| Постановочная работа и репетиционная работа | 64 | | 64 | 72 | 72 |
| **Итого в год:** | **216** | | **216** | **216** | **216** |

**1 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Всего часов | Из них | | Форма  контроля |
| Теория | Практика |
| 1 | Организационный раздел | 8 | 2 | 6 | Беседа, открытое занятие , концерт |
| 2 | Общая физическая подготовка | 36 | 3 | 33 | Беседа,контрольные упражнения |
| 3 | Музыкально-образные игры | 36 | 6 | 30 | Наблюдение, контрольные упражнения |
| 4 | Введение в классический танец | 36 | 6 | 30 | Наблюдение, контрольные упражнения |
| 5 | Введение в народный танец | 36 | 6 | 30 | Наблюдение, контрольные упражнения |
| 6 | Постановочная и репетиционная работа | 64 | - | 64 | Конкурсы, фестивали, отчетный концерт |
|  | **Всего:** | **216** | **23** | **193** |  |

**Содержание программы первого года обучения**

**Раздел 1. Организационный раздел.**

* 1. **Вводное занятие**

***Теория:***введение в образовательную программу,инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена танцора, гигиена одежды, обуви, прическа, форма для занятий.

***Практика:***игры на знакомство, коллективообразование: «Назови имя», «Дрозд», и др.

***Контроль:*** знание техники безопасности и особенностей личной гигиены танцора, умение играть в игры на знакомство, коллективообразование.

* 1. **Аттестация** (промежуточная).

***Практика:*** выполнение танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений.

***Контроль:*** умение выполнять танцевальные комбинации и разученные комплексы упражнений.

* 1. **Итоговое занятие**

***Теория:***подведение итогов за год, обсуждение творческих результатов.

***Практика****:* демонстрация навыков, умений, полученных за отчетный период.

***Контроль:*** умение анализировать свою деятельность, умение проявлять самостоятельность в решении коммуникативных задач.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

***Теория:*** правила выполнения комплекса упражнений.

***Практика:*** выполнение упражнений по кругу, гимнастические упражнения*,* упражнения на укрепление мышц стопы, живота и спины, на выворотность, растяжка.

***Контроль:***знание правил техники выполнения упражнений ОФП.

**Раздел 3. Музыкально-образные игры.**

***Теория:***понятие единства музыки и танцевальных движений; понятие «зеркальности».Музыкальный слух и развитие чувства ритма.Развитие внимательности. Развитие образного мышления.

***Практика:***музыкально-образные игры «Зоопарк», «Магазин игрушек», «Музыкальные человечки», «Кто первый», Кто во что горазд»;

- Веселая музыкальная зарядка, игра «Делай как я!». «Угадай-ка»;

«Похлопаем, потопаем – попрыгаем, побегаем»;

- танцевальные этюды «Я приглашаю на танец», «Я еду на бал»;

- Музыкально-хореографическое действо на популярную, классическую и народную музыку. – Пластические этюды.

***Контроль:***знание понятия «зеркальность», умение применять музыкальный слух в музыкально-образных играх.

**Раздел 4. Введение в классический танец.**

***Теория:*** понятие «апломб». Постановка корпуса. Позиция ног. Выворотность. Позиция рук. Овальность. Сценический шаг. Танцевальные шаги.

***Практика:*** отработка правильной постановки корпуса лицом к станку. Разучивание позиций ног классического танца, позиции рук в классическом танце. Разучивание классического шага с вытянутым подъемом в выворотном положении. Отработка танцевальных шагов: шаг марша, шаг с подскоком, шаг польки, вальса, полонеза, гавота.

***Контроль:***умение правильно выполнять танцевальные шаги; знание основных понятий классического танца.

**Раздел 5. Введение в народный танец.**

***Теория:*** постановка корпуса. Позиция ног. Выворотность. Положения рук. Сценический шаг. Ритмические упражнения.

партерный тренаж с сокращенным подъемом. Элементы народного тренажа на середине.Программные танцы.

***Практика:*** выполнение партерного тренажа. Выполнение элементов народного тренажа.

***Контроль:***умениеправильновыполнять упражнения на полу, элементы народного танца, ритмические упражнения.

**Программные танцы:**

– Танцевальная композиция «Ах вы, сени!».

**Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа.**

***Практика:***репетиционная работа над танцевальной композицией «Мы вместе!», постановка и репетиционная работа над танцевальной композицией «Деревенской картинки. Выступление на отчетном концерте.

**Контроль:** умение исполнять танцевальные композиции.

**2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Всего часов | Из них | | Форма  контроля |
| Теория | Практика |
| 11 | Организационный раздел | 8 | 2 | 6 | Беседа, открытое занятие, отчетный концерт |
| 2 | Общая физическая подготовка | 72 | 6 | 66 | Беседа,контрольные упражнения |
| 3 | Введение в классический танец | 36 | 6 | 30 | Творческие задания, контрольные упражнения |
| 4 | Введение в народный танец | 36 | 6 | 30 | Творческие задания, контрольные упражнения |
| 5 | Постановочная и репетиционная работа | 64 | - | 64 | Конкурсы, фестивали, показательные выступления, отчетный концерт |
|  | **Всего:** | **216** | **20** | **196** |  |

**Содержание**

**1.Организационный раздел.**

**1.1.Вводное занятие**

*Теория:* введение в образовательную программу,инструктаж по технике безопасности.

Личная гигиена танцора, гигиена одежды, обуви, прическа, форма для занятий.

*Практика:* введение мышц в работу.

*Контроль:* знание техники безопасности.

**1.2. Аттестация** (промежуточная).

*Практика:* выполнение контрольных упражнений.

*Контроль:* техника выполнения упражнений.

**1.3. Итоговое занятие**

*Теория:* подведение итогов за год, обсуждение творческих результатов.

*Практика:* демонстрация навыков, умений полученных за отчетный период.

*Контроль:* умение анализировать свою деятельность. Умение проявлять самостоятельность в решении коммуникативных задач.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

***Теория:*** правила выполнения комплекса упражнений.

***Практика:*** выполнение упражнений по кругу, гимнастические упражнения***,* у**пражнения на укрепление мышц стопы, живота и спины, на выворотность, растяжка:

*Контроль:* знание правил техники выполнения упражнений ОФП.

**Раздел 3. Введение в классический танец.**

*Теория:*элементы классического тренажа на полу. Элементы классического тренажа у станка, на середине зала. Танцевальные шаги по кругу и в линиях.

***Практика:*** выполнение комплекса упражнений на полу.Выполнение элементов классического тренажа у станка и на середине зала. Выполнение танцевальных шагов по кругу и в линиях.

*Контроль: у*мение выполнять элементы классического тренажа, правильность выполнения танцевальных шагов.

**Раздел 4. Введение в народный танец.**

*Теория:*партерный тренаж с сокращенным подъемом.Элементы народного тренажа на середине зала. Программные танцы.

*Практика:*выполнение комплекса упражнений в партере. Разучивание элементов народного тренажа на середине зала. Разучивание ходов, связок, комбинаций для постановочной работы.

*Контроль:* умение выполнять упражнения в партере, танцевальные композиции.

**Раздел 5. Постановочная и репетиционная работа.**

***Практика:***композиционное решение танца «Ах, вы, сени!», «Барбарики», «Во поле орешина»,«Утро на болоте». Выступление на отчетном концерте.

***Контроль:***умениеправильно исполнять движения, соблюдая рисунок танца, умение эмоционально исполнять танец.

**3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Всего часов | Из них | | Форма  контроля |
| Теория | Практика |
| 11 | Организационный раздел | 8 | 2 | 6 |  |
| 2 | Классический танец | 68 | 6 | 62 | Беседа,контрольные упражнения |
| 3 | Народный танец | 68 | 6 | 62 | контрольные упражнения |
| 4 | Постановочная и репетиционная работа | 72 | 6 | 66 | конкурсы, фестивали, отчетный концерт |
|  | **Всего:** | **216** | **20** | **196** |  |

**Содержание**

**1.Организационный раздел.**

**1.1.Вводное занятие**

*Теория:* введение в образовательную программу,инструктаж по технике безопасности.

Личная гигиена танцора, гигиена одежды, обуви, прическа, форма для занятий.

*Практика:* введение мышц в работу.

*Контроль:* знание техники безопасности.

**1.2. Аттестация** (промежуточная).

*Практика:* введение мышц в работу.

*Контроль:* техника выполнения упражнений.

**1.3. Итоговое занятие**

*Теория:* подведение итогов за год, обсуждение творческих результатов.

*Практика:* демонстрация навыков, умений полученных за отчетный период.

*Контроль:* умение анализировать свою деятельность. Умение проявлять самостоятельность в решении коммуникативных задач.

**Раздел 2. Классический танец.**

***Теория:*** классический танец и его школа**.** Основоположники школы классического танца. Место классического танца в хореографическом искусстве. Роль классического танца в формировании мастерства танцора.

***Практика:*** выполнение упражнений классического тренажа у станка и на середине зала. Коррекция движений классического тренажа в партере.

*Контроль:* знаниеистории развития классического танца. Умение правильно выполнять упражнения классического тренажа.

**Раздел 3. Народный танец.**

***Теория:*** понятия «Постановка рук, ног, корпуса, головы в народном танце». Позиции ног в народном танце. Позиции и положения рук в народном танце. Этюдные формы на русском, белорусском, украинском танцевальном материале. Понятие о трюке.Понятие о точке.

***Практика:***  введение мышц в работу**: п**рямые позиции. Закрытыепозиции. Позиции рук. Марш по кругу по I с вытянутым подъемом. Выполнение упражнений народного тренажа лицом к станку*.*

**Разучивание ходов, связок, комбинаций из русских танцев** «Полянка», «Каравай», «Утро на селе»:основное положение рук в русском народном танце. Основные ходы: простой, переменный, тройной шаг. Припадание. Переборы. «Молоточки». «Маталочка». «Ковырялочка». «Веревочка». Присядка у мальчиков.

**Разучивание ходов, связок, комбинаций из белорусских танцев: «Полька Янка», «Веселуха: о**сновные положения рук, корпуса, головы в белорусском танце. Шаг белорусской польки; основной бег «Веселухи». «Мячики» в присядке у мальчиков.

**Разучивание ходов, связок, комбинаций «Украинского пляса»: о**сновные положения рук, корпуса; головы в украинском танце; простой ход. «Бигунец». «Голубцы». «Па де буре». Присядки у мальчиков.

**Разучивание простейших трюковых движений**: простые повороты, повороты на тройном притопе; повороты в припадании; вращение на одной ноге; прыжки с поднятыми ногами в повороте вправо и влево; прыжки с вытянутыми ногами в повороте вправо и влево; простые присядки; присядка с выбросом ноги; разножка на каблуки; разножка на воздух; «петушок» на одной руке; «ползунок», «качалочка».

Вращения постепенно начинают осваиваться в продвижении по диагонали, затем по кругу.

*Контроль:* знание терминологии народного танца. Умение исполнять танцевальные комбинации *из* русских танцев, белорусских танцев, украинского пляса

**Раздел 4. Постановочная и репетиционная работа.**

***Практика:***композиционное решение танца «Каравай», «Полянка», **«**Белорусская веселуха», «Полька Янка», «Утро на селе», «Украинский пляс». Выступление на отчетном концерте.

***Контроль:***умение правильноисполнять танцевальные движения, соблюдая рисунок танца.

**4 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Всего часов | Из них | | Форма  контроля |
| Теория | Практика |
| 1 | Организационный раздел | 8 | 2 | 6 |  |
| 2 | Классический танец | 68 | 6 | 62 | Беседа, выполнение творческих заданий |
| 3 | Народный танец | 68 | 6 | 62 | наблюдение, выполнение творческих заданий |
| 4 | Постановочная и репетиционная работа | 72 | 6 | 66 | участие в конкурсах, фестивалях, отчетный концерт |
|  | **Всего:** | **216** | **20** | **196** |  |

**Содержание**

**1.Организационный раздел.**

**1.1. Вводное занятие**

*Теория:* введение в образовательную программу,инструктаж по технике безопасности.

Личная гигиена танцора, гигиена одежды, обуви, прическа, форма для занятий, обувь.

*Практика:* конкурс «лучшая прическа», «образцовый внешний вид».

*Контроль:* знание техники безопасности.

**1.2. Аттестация** (промежуточная, аттестация по завершению программы).

*Практика:* демонстрация навыков, умений по пройденному материалу, работа в танцевальных номерах на отчетном концерте

*Контроль:* техника выполнения упражнений.

**1.3. Итоговое занятие**

*Теория:* подведение итогов за год, обсуждение творческих результатов.

*Практика:* выполнение творческого задания.

*Контроль:* умение анализировать свою деятельность. Умение проявлять самостоятельность в решении коммуникативных задач.

**Раздел 2. Классический танец.**

*Теория:* Введение мышц в работу. Партерный тренаж. Последовательность упражнений у станка, классический тренаж. Последовательность упражнений на середине зала, тренаж на середине. Группы прыжков, понятие *«*Allegro». Растяжка. Поклон.

***Практика:*** выполнение упражненийпартерного, классического тренажа, тренажа на середине зала, «Allegro» (прыжки).

*Контроль:* техника выполнения упражнений.

**Раздел 3. Народный танец**

*Теория:* Школа народного танца. Значение хореографического тренажа у станка и на середине зала. Трюковые движения. Характерные комбинации из программных танцев.

*Практика:* упражнения народного тренажа лицом к станку. Упражнения народного тренажа у станка, держась одной рукой за палку. Ритмические выстукивания. Трюковые движения.

*Контроль:* умение правильно выполнять упражнения народного тренажа у станка, ритмических выстукиваний, трюковых движений. Выразительность исполнения программных танцев.

Программные танцы: «Северная история», «Казачья перепляска», «Вейся, капустка», «Соловушки», «Закарпатский припляс», «Тимоня».

**Раздел 4. Постановочная и репетиционная работа**

*Практика:* выполнение творческих заданий*,* постановка и репетиции танцев «Северная история»**,** «Тимоня», «Вейся, капустка», «Закарпатский пляс», «Соловушки»,«Казачья перепляска». Промежуточная аттестация, Аттестация по завершению программы.

*Контроль*: умение исполнять танцы на отчетном концерте.

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Объем учебных часов по годам обучения | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Режим работы |
| 1 | 216 | 36 | 108 | 3 занятия по 2 часа; |
| 72 | 2 занятия по 3 часа |
| 2 | 216 | 36 | 108 | 3 занятия по 2 часа; |
| 72 | 2 занятия по 3 часа |
| 3 | 216 | 36 | 108 | 3 занятия по 2 часа; |
| 72 | 2 занятия по 3 часа |
| 4 | 216 | 36 | 108 | 3 занятие по 2 часа; |
| 72 | 2 занятия по 3 часа |

**Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе**

Формы аттестации: наблюдение, опрос, тестирование, контрольное задание, выставка, итоговое занятие, отчетный концерт, конкурсы, фестивали.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки (метапредметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Применяется 10- бальная шкала (низкий уровень: 1 – 3 балла, средний уровень: 4 – 7 баллов, высокий уровень: 8 – 10 баллов).

Оценивание результативности обучения проводится: входная диагностика 1–2 недели учебного года, промежуточная аттестация 15–16 недели и 34–35 недели учебного года. По итогам реализации программы проводится аттестация по завершению программы. (Приложение 4, 5).

**Способы проверки результатов освоения программы**

Программой предусмотрено проведение текущего, промежуточного и итогового контроля.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

*- зачет* (проводится по картам-тестам, которые помогают определить уровень знаний и навыков хореографического искусства учащихся);

- *показ* (демонстрация достижений на отчетных концертах, конкурсах, открытых и итоговых (аттестационных) занятиях);

- *участие* в общественно значимых и культурных мероприятиях.

**Последовательность отслеживания** краткосрочных и долгосрочных результатов:

*Краткосрочные результаты* отслеживаются по итогам каждой пройденной темы (теоретический и практический зачет).

*Долгосрочные результаты* освоения программы можно проследить на открытых занятиях (проводятся 2 раза в год), отчетных концертах, в ходе участия учащихся в конкурсах, фестивалях.

**Критерии и технологии отслеживания результатов:**

- уровень хореографической подготовки учащихся;

- результаты освоения программы;

- отношения учащихся к деятельности;

- личностное развитие учащихся;

- психологический климат в коллективе.

Оценка уровня усвоения программы учащимися осуществляется самим педагогом посредством следующих **методов**:

- метод наблюдения;

- метод включения учащихся в хореографическую деятельность;

- диагностика «субъективного опыта ребенка» (индивидуальная карта и схема оценки воспитанности учащегося помогает выявить уровень развития способностей и личностный рост ребенка).

**Контрольно- измерительные материалы**

**1.Критерии оценки реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | **Наименование критерия** |
| Предметные | Теория | 1 год: правила личной гигиены танцора; правила поведения в танцевальном зале; правила постановки корпуса лицом к станку; позиции ног и рук. |
| 2 год: основы закаливания; правила безопасности при выполнении силовых упражнений; азы терминологии классического и народного тренажа. |
| 3 год: основные вехи истории классического танца; роль классического танца в хореографическом искусстве; понятие о трюках; особенности русского, белорусского, украинского танцев. |
| 4 год: основные вехи истории классического танца; роль классического танца в хореографическом искусстве; понятие о трюках; особенности русского, белорусского, украинского танцев; особенности пензенской хореографии. |
| Практика | 1 год:двигаться в соответствии с темпом и характером музыки; передавать ритм хлопками; правильно исполнять танцевальные шаги; правильно выполнять элементы тренажа. |
| 2 год: правильно выполнять элементы классического и народного тренажа; соблюдать рисунок танца; исполнять простые движения народного танца; повторять движения за педагогом с дальнейшим самостоятельным показом. |
| 3 год: выполнять основные элементы классического, народного, партерного тренажа; исполнять основные движения русского, белорусского, украинского танцев; выполнять простейшие трюки. |
| 4 год: выполнять прыжки; правильно выполнять трюковые движения; самостоятельно составлять танцевальные комбинации на основе изученного материала; исполнять программные танцы выразительно, эмоционально. |
| Метапредметные | | - способность к рефлексии, самоанализу и самоконтролю;  - формирование уверенности в себе, собственного достоинства, чувства гражданского долга;  - готовность к толерантному восприятию социальных и культурных различий, уважительному и бережному отношению к историческому наследию и культурным традициям;  - способность к взаимодействию с обществом, коллективом, семьей, друзьями, партнерами;  - способность принимать на себя ответственность, участвовать в принятии групповых решений. |
| Личностные | | - наличие эстетических, художественных, познавательных, творческих интересов, взглядов и вкусов;  - осознание ценности здоровья, мотивация на сохранение и его укрепление;  - умение осознавать свои удачи – неудачи и преодолевать возникшие трудности;  - способность участвовать в творческом созидательном процессе;  - умение соотносить свои поступки, события с принятыми в обществе морально-этическими нормами;  - знание и соблюдение традиций, ритуала, этикета. |

**2.Оценочные материалы**

**Оценивание предметных результатов обучения по программе:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели**  **(оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Методы диагностики** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | | |
| **Низкий уровень**  **(1-3 балла)** | **Средний уровень**  **(4-7 баллов)** | **Высокий уровень**  **(8-10 баллов)** |
| Теоретические знания по основным разделам программы | Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям | Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др. | Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой | Объем усвоений знаний составляет более | Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | Контрольное задание | Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию | Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога | Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно |

**Оценивание метапредметных результатов обучения по программе**:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели**  **(оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Методы диагностики** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | | |
| **Низкий уровень**  **(1-3 балла)** | **Средний уровень**  **(4-7 баллов)** | **Высокий уровень**  **(8-10 баллов)** |
| Учебно-познавательные умения | Самостоятельность в решении познавательных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет работу с помощью педагога | Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений |
| Учебно-организационные умения и навыки | Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога | Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль | Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль |
| Учебно-коммуникативные умения и навыки | Самостоятельность в решении коммуникативных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей | Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество |
| Личностные качества | Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению | Наблюдение | Сформировано знание на уровне норм и правил,  но не использует на практике | Сформированы, но не достаточно актуализированы | Сформированы в полном объеме |

**3.Критерии оценки для входящей (предварительной) аттестации**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения:** | | | **Наименование критерия для входящей (предварительной) аттестации** |
| **2 год** | | |  |
| Предметные | | Теория | Знание правил личной гигиены танцора; правил поведения в танцевальном зале; правил постановки корпуса лицом к станку; позиции ног и рук. |
| Практика | Умение двигаться в соответствии с темпом и характером музыки; передавать ритм хлопками; правильно исполнять танцевальные шаги; правильно выполнять элементы тренажа. |
| **3 год** | | |  |
| Предметные | | Теория | Знание основы закаливания; правил безопасности при выполнении силовых упражнений; азы терминологии классического и народного тренажа. |
| Практика | Умение правильно выполнять элементы классического и народного тренажа; соблюдать рисунок танца; исполнять простые движения народного танца; повторять движения за педагогом с дальнейшим самостоятельным показом. |
| **4 год** | | |  |
| Предметные | Теория | | Знание основных вех истории классического танца; роли классического танца в хореографическом искусстве; понятия о трюках; особенностей русского, белорусского, украинского танцев. |
|  | Практика | | Умение выполнять основные элементы классического, народного, партерного тренажа; исполнять основные движения русского, белорусского, украинского танцев; выполнять простейшие трюки. |

**Условия реализации программы**

**Материально-технические ресурсы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1 | Хореографический класс (станки, зеркала, помещения для переодевания) | 1 |
| 2 | Аппаратура для воспроизведения и усиления звука | 1 |
| 3 | Форма для занятий | 1 |
| 4 | Костюмерная | 1 |
| 5 | Музыкальные инструменты: фортепьяно, баян | 1 |

**Информационные ресурсы**: оргтехника, интернет-ресурсы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1 | Компьютер | 1 шт. |
| 2 | Флэш-накопитель (USB) | 1 шт. |
| 3 | Интернет-соединение |  |

**Расходные материалы** (приобретаютсяучащимися самостоятельно)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1 | Форма для занятий | 1 комплект |
| 2 | Обувь для занятий (балетки, туфли, сапоги) | 1 комплект |

**Методические ресурсы**: медиатека;

- банк диагностических методик;

- репертуарный сборник;

- педагогическая и специальная литература.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название |  |
| 1 | Учебные пособия | Ваганова А.Я. Основы классического танца.  Климов А. Основы русского народного танца. |
| 2 | Медиатека | Видеофрагменты, аудиозаписи из личного архива |
| 3 | Электронные образовательные ресурсы | <http://ddut-penza.ru/forteachers/> |
| 4 | Методические материалы | Репертуарный план |
| 5 | Дидактические материалы | Методические пособия, разработки, статьи, сборники, доклады, тезисы выступлений, презентации по хореографическому искусству. Литература по детской психологии и педагогике. Методические видеоматериалы. Видеозаписи балетных спектаклей и выступлений профессиональных коллективов народного танца. |

**Кадровые ресурсы**: педагог дополнительного образования, концермейстер.

**Использование дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительной общеобразовательной программы**

Возможна реализации программы в дистанционном формате. Занятия проходят на площадке социальной сети Вконтакте в сообществах объединений и на платформе Zoom. При разработке дистанционного занятия принимается во внимание изолированность учащихся. Учебные материалы сопровождаются необходимыми пояснениями и инструкциями. Предусмотрена консультационная зона, которая позволяет учащимся задавать вопросы.

**Воспитательная работа**

Приоритетной задачей в  сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания  - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Истоки мастерства танцора» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы и включает следующие направления:

* гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
* духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
* физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
* экологическое воспитание;
* популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
* культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Истоки мастерства танцора».

**Рабочая программа воспитания по образовательной программе «Истоки мастерства танцора»**

**Подпрограмма «Сохраняем. Любим. Бережём»**

**Цель** – формирование у учащихся высокого уровня духовно-нравственного развития, чувства причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России.

**Задачи:**

- создание условий для совместной деятельности педагогов, родителей и учащихся в области изучения и пропаганды культуры, обычаев и традиций народов, населяющих Россию;

- формирование и развитие интереса к народной культуре со стороны всех участников образовательного процесса;

- формирование у учащихся сознания необходимости изучения и сохранения культурного наследия предков.

**Формы воспитательной работы –** *очные и заочные экскурсии, концерты, показательные выступления, квесты, конкурсы, фестивали.*

**Планируемые результаты:**

- воспитание у учащихся потребности в освоении ценностей общечеловеческой и национальной культуры, развитии эстетического вкуса, создании и приумножении ценностей духовной культуры;

- осознанное принятие личностью традиций, ценностей, особых форм культурно-исторической, социальной и духовной жизни народов, населяющих Пензенскую область;

- рост популярности прикладных видов творчества;

- профессиональное самоопределение учащихся.

**Подпрограмма по взаимодействию с семьей «Мы вместе»**

Цель – активное включение родителей в образовательный процесс, досуговую деятельность, сотрудничество с учащимися и педагогами.

Задачи:

- формирование активной педагогической позиции родителей.

- повышение психолого-педагогической компетентности родителей;

- формирование опыта гуманных эмоционально нравственных отношений детей и родителей.

Формы воспитательной работы – очные и заочные экскурсии, работа с научными источниками, организация выставок.

Планируемые результаты:

- активное участие родителей (законных представителей) результаты в организации и проведении массовых мероприятий;

- наличие эффективной системы взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся;

- удовлетворенность родителей (законных представителей) спектром и качеством дополнительных образовательных услуг, предоставляемых Дворцом детского (юношеского) творчества, созданными условиями для творческого развития личности учащегося.

Календарный план воспитательной работы по образовательной программе «Истоки мастерства танцора» представлен в Приложении № 2.

**Список литературы:**

**Литература для педагога**

1. Авилова С.А., Калинина Т.В. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. – Волгоград: Учитель, 2008.
2. Антропова Л.В. Теория и методика преподавания классического танца. – Орел: ОГИИК, 2000.
3. Антропова Л.В. Эволюция экзерсиса классического танца. – Орел: ОГИИК, 2001.
4. Артоболевская А. Первая встреча с музыкой. М.: Советский композитор, 1992.
5. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
6. Базарова Н.П. «Классический танец». – Л.: Искусство 1984.
7. Балашов В.А. Бытовая культура мордвы: традиции и современность. – Саранск, 1991.
8. Балет: энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1981.
9. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис-Пресс, 1999
10. Бекина С.И. и др. Музыка и движение. – М.: 2000.
11. Богданов Г.Ф. Самобытность русского танца. – М.: МГУКИ, 2001.
12. Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей. – Самара: 2009.
13. Буренина И.А. Танцевальная ритмика. Методическое пособие. – М., 2005.
14. Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. Композиция и постановка танца. – Орел: ОГИИК, 2001.
15. Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. Мастерство хореографа. – Орел: ОГИИК, 2004.
16. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб, 2000.
17. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. Emergency Exit. – М., 2005.
18. Василенко К. Украинский народный танец. – М., 1985.
19. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб, 1997.
20. Вишневский К.Д., Инюшкин Н.М. Наследие (культура Пензенского края в документах эпохи, письмах и мемуарах современников, исследованиях, статьях и худ. произведениях). Пенза: Пензенская правда, 1994.
21. Власенко Г. Танцы народов Поволжья. – Самара: Издательство «Самарский университет», 1982 г.
22. Голейзовский К.Я. Образы русской народной хореографии. - М., 1964г.
23. Головкина С.Н. «Уроки классического танца в старших классах». – М.: Искусство 1989г.
24. Горланов Г.Е. Дороги в мир знаний. Учебное пособие. – Пенза: ПГПУ, 1995.
25. Гребенщиков С. Сценические белорусские танцы. – Минск, 1974.
26. Гущина Т.Н. Технология педагогической оценки в системе мониторинга дополнительного образования детей.// Внешкольник – 2003, № 1.
27. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1 – 5 классы. – М.: ВАКО, 2007.
28. Динниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2004.
29. Добовчук С.В. Оитмическая гимнастика: учебное пособие. – М.: МГИУ, 2008.
30. Жигулева В.М. Женский народный костюм Пензенской области и некоторые вопросы его эволюции // Сергиево-Посадский музей заповедник. Сообщения 1995. М., 1995.
31. Заикин Н., Заикина Н. Областные особенности русского народного танца. В 2-х ч. Ч.1. – Орел, 2003.
32. Заикин Н., Заикина Н. Областные особенности русского народного танца. В 2-х ч. Ч. 2. – Орел, 2004.
33. Захарова В. Радуга русского танца. – М., 1986.
34. Иванов И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел. – М.: Педагогика, 1989.
35. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
36. Иссенко С.П. Русский народный костюм и его сценическое воплощение. М.: ИПО Профиздат, 1999.
37. История хореографического искусства / сост. О.В. Рябцева. – М.: МГУКИ, 2001.
38. Кабалевский Д. Дорогие мои друзья. М.: Молодая гвардия, 1979.
39. Климов А. Основы русского народного танца. – М., 1994.
40. Королева Э., Курбет В., Мардарь М. Мордовский народный танец. - М.: Искусство 1984 г.
41. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Л., 1981. Костровицкая В., Писарев А. «Школа классического танца». – Л.: Искусство,1978.
42. Мартыненко О.П. Фольклор Пензенской области. – Рязань, 1977.
43. Митрохина Л.В. Основы актерского мастерства в хореографии. – Орел: ОГИИК, 2001.
44. Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А. Михайлова, Е.В. Воронина. – Ярославль, 2000.
45. Мониторинг качества образовательной деятельности в учреждении дополнительного образования детей. //Приложение к журналу «Внешкольник», 2005, № 11.
46. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1983.
47. Музыка и хореография современных балетов. Вып. 1,2,3- Л. 1974, 1977, 1979.
48. Мурашко М. Танцы Марий – Эл. Йошкар- Ола, 1981 г.
49. Нестерова Д.В. Хип-хоп. – М.: АСТ, 2011.
50. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – М.: ГИТТИС, 2000.
51. Основы русского народного танца. – М.: Изд-во МГИК, 1994.
52. Пензенская энциклопедия: / Гл. ред. К.Д. Вишневский. Пенза: Министерство культуры Пензенской области. М.: Большая Российская энциклопедия, 2001. – 739 с.
53. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах – М.: Министерство культуры РСФСР. 1989 год.
54. Роот З. Танцы в начальной школе. – М.: Айрис-пресс, 2006.
55. Сальникова Т.П. Педагогические технологии. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
56. Смирнов И. Работа балетмейстера над хореографическим произведением. – М.: Министерство культуры РСФСР, 1979.
57. Смирнова М.В. «Основные элементы классического танца». – М.: Министерство культуры РСФСР, 1979
58. Тагиров Г. Татарские танцы – Казань: Татарское книжное издательство,1984
59. Фоменко И.М. Основы народно-сценического танца. – Орел: ОГИИК, 2002.
60. Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. – Ростов н/Д, 1999.
61. Хворост И. Белорусские танцы – Минск. Белорусь, 1977
62. Шершнев В.Г. От ритмики к танцу. – М., 2008.

**Литература для учащихся**

1. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. – М., 2000.
2. Народы России: Энциклопедия. М., 1994.
3. Соснина Н., Шангина И. Русский традиционный костюм. Иллюстрированная энциклопедия. – СПб, 1998.
4. Энциклопедия «Балет» – М.: Советская энциклопедия,1981.
5. Праздники народов России. Энциклопедия / М.М. Бронштейн, Н.Л. Жуковская и др. – М.: РОСМЭН-ПРЕСС, 2002.
6. «Народный костюм Пензенской губернии конца XIX- начала XX в» Пенза 2005
7. Забылин М. Русский народ. Полная иллюстрированная энциклопедия. Праздники, обряды и обычаи. – М.: ЭКСМО, 2005.

**Приложение 1**

**Авторские подходы к проведению постановочной и репетиционной работы в образцовом детском коллективе ансамбле танца «Веснушки»**

- Главное правило – никогда не работать так же, как вчера, а только по-другому, только лучше!

- С первых шагов – работа над образом, выразительностью, над своим «я» в коллективе. В танцевальном ансамбле, при слаженности и синхронности исполнения, каждый должен найти свое лицо.

- Проведение нестандартной разминки «Делай как я» - непрерывный показ – исполнение на единую музыкальную тему эстрадного или народного характера.

- На каждом уровне выделяются концертные группы, для которых тщательно отрабатывается репертуар с учетом возраста детей и их способностей. Освоение данного репертуара является промежуточной аттестацией.

- Своеобразное выявление ярких индивидуальностей!

- Все учащиеся разучивают сольные номера, а танцуют те, кто вернее передает замысел, идею номера, сильнейшие по технике, или по актерскому мастерству.

- Не существует проблем с заменами - все учащиеся знают все танцы, каждый танец репетируется на нескольких составах. Ребята подменяют друг друга на каждой репетиции.

- Сводные репетиции и постановки, где происходит передача от старших младшим танцевального материала, умений, характера и почерка «Веснушек». Осуществляется своеобразная передача какого-либо танца, исполняемого старшими, - младшему составу. Особенно ценно то, что учащиеся имеют возможность сравнить свое исполнение танца с исполнением более профессиональным и мастерским, а значит, имеют возможность переплясать мастеров.

- Все балетмейстерские работы – авторские!

- Занятия в летние каникулы – это обновление программы. Это происходит, как правило, в оздоровительных лагерях, а также в творческих поездках с целью обмена опытом и повышения мастерства.

**Приложение 2**

*Календарный план воспитательной работы*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятия | Сроки проведения | Ответственный |
| 1 | Тимбилдинг «Мы – команда» | Сентябрь | ПДО |
| 2 | Профилактическая акция  «Неделя безопасности» | Сентябрь | ПО |
| 3 | Экологическая акция «Чистый Дворец» | Октябрь | ПО |
| 4 | Посвящение в «Веснушки» | Ноябрь-декабрь | ПДО |
| 5 | День народного единства:  Челлендж «Мы - единое целое» | 4 ноября | ПО |
| 6 | Новогодняя сказка | Декабрь | ПДО, ПО |
| 7 | Праздничный концерт  «С днем рождения, Дворец!» | Январь | ПО |
| 8 | Муниципальный фестиваль-конкурс детских хореографических коллективов «Здравствуй, мир!» | Январь-февраль | ПДО |
| 9 | Муниципальный фестиваль детских хореографических коллективов «PROтанцы» | Январь | ПДО |
| 10 | Открытый фестиваль-конкурс хореографического искусства «Премьера» | Март | ПДО |
| 11 | Пензенский городской фестиваль-конкурс хореографических коллективов «Перекресток надежд» | Март-апрель | ПДО |
| 12 | Отчетный концерт ансамбля танца «Веснушки» | Апрель-май | ПДО, ПО |
| 13 | Праздник детского творчества  «Детство – это мы!» | 1 июня | ПО |
| 14 | Отчетный концерт всех коллективов МБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы | Июнь | ПДО, ПО |

**Приложение 3**

**Словарь терминов**

**к программе «Истоки мастерства танцора»**

1. Adajio [адажио] – Медленно, медленная часть танца.
2. Allegro [аллегро] – Прыжки.
3. Aplomb [апломб] – Устойчивость.
4. Arabesque [арабеск] – Ее называют позой полета, а название позы происходит от стиля арабских фресок. В классическом танце существует четыре вида позы «арабеск» № 1,2,3,4.
5. Assamble [ассамблее] – Соединять, собирать. Прыжок с собиранием вытянутых ног в воздухе. Прыжок с двух ног на две ноги.
6. Attitude [аттитюд] – Поза, положение фигуры. Поднятая вверх нога полусогнута.
7. Balance [балансе] – Качать, покачиваться. Покачивающееся движение.
8. Pas ballonne [па баллонэ] – Раздувать, раздуваться. В танце характерно продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на sur le coude pied.
9. Pas ballotte [па баллоттэ] – Колебаться. Движение, в котором ноги в момент прыжка вытягиваются вперед и назад, проходя через центральную точку. Корпус наклоняется вперед и назад, как бы колеблясь.
10. Balancoire [балансуар] – Качели. Применяется в grand battement jete.
11. Batterie [батри] – Барабанный бой. Нога в положении sur le coude pied проделывает ряд мелких ударных движений.
12. Pas de bourree [па де буррэ] – Чеканный танцевальный шаг, переступания с небольшим продвижением.
13. Brise [бризе] – Разбивать, раздроблять. Движение из раздела прыжков с заносками.
14. Pas de basque [па де баск] – Шаг басков. Для этого движения характерен счет ¾ или 6/8, т.е. трехдольный размер. Исполняется вперед и назад. Баски – народность в Италии.
15. Battement [батман] – Размах, биение.
16. Battement tendu [батман тандю] – Отведение и приведение вытянутой ноги, выдвижение ноги.
17. Battement fondu [батман фондю] – Мягкое, плавное, «тающее» движение.
18. Battement frappe [батман фраппэ] – Движение с ударом, или ударное движение.
19. Frappe [фраппэ] – Бить.
20. Battement double frappe [батман дубль фраппэ] – Движение с двойным ударом.
21. Battement developpe [батман девлоппэ] – Раскачивать, раскрывать, вынимать ногу на 90 градусов в нужное направление, позу.
22. Battement soutenu [батман сотеню] – Выдерживать, поддерживать, движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение.
23. Cabriole [кабриоль] – Прыжок с подбиванием одной ноги другой.
24. Chain [шен] – Цепочка.
25. Changement de pieds [шажман де пье] – Прыжок с переменой ног в воздухе.
26. Changement [шажман] – Смена.
27. Pas chasse [па шассэ] – Гнать, подгонять. Партерный прыжок с продвижением, во время которого одна нога подбивает другую.
28. Pas de chat [па де ша] – Кошачий шаг. Этот прыжок по своему характеру напоминает мягкое движение кошачьего прыжка, что подчеркивается изгибом корпуса и мягким движением рук.
29. Le chat [ле ша] – Кошка.
30. Pas ciseaux [па сизо] – Ножницы. Название этого прыжка происходит от характера движения ног, выбрасываемых вперед по очереди и вытянутых в воздухе.
31. Coupe [купэ] – Отрывистый. Подбивание. Отрывистое движение, короткий толчок.
32. Pas couru [па курю] – Пробежка по шестой позиции.
33. Croisee [краузэ] – Скрещивание. Поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.
34. Degagee [дегаже] – Освобождать, отводить.
35. Developpee [девлоппэ] – Вынимание.
36. Dessus-dessous [десю-десу] – Верхняя часть и нижняя часть, «над» и «под». Вид pas de bourre.
37. Ecartee [экартэ] – Отводить, раздвигать. Поза, при которой вся фигура повернута по диагонали.
38. Effacee [эфасэ] – Развернутое положение корпуса и ног.
39. Echappe [эшаппэ] – Вырываться. Прыжок с раскрыванием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.
40. Pas emboite [па амбуатэ] – Вкладывать, вставлять, укладывать. Прыжок во время которого происходит смена полусогнутых ног в воздухе.
41. En dehors [ан деор] – Наружу, из круга.
42. En dedans [ан дедан] – Внутрь, в круг.
43. En face [ан фас] – Прямо, прямое положение корпуса, головы и ног.
44. En tournant [ан турнан] – Вращать, поворачивать корпус во время движения.
45. Entrechat [антраша] – Прыжок с заноской.
46. Fouette [фуэтэ] – Стегать, сечь. Вид танцевального поворота, быстрого, резкого. Открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.
47. Ferme [фермэ] – Закрывать.
48. Pas faille [па файи] – Подсекать, пресекать. Ослабевающее движение. Это движение имеет мимолетный характер и часто служит для подготовки трамплина к следующему прыжку. Одна нога как бы подсекает другую.
49. Galloper [галоп] – Гоняться, преследовать, скакать, мчаться.
50. Glissade [глиссад] – Скользить, скольжение. Прыжок, исполняемый без отрыва носков ног от пола.
51. Grand pas [гран па] – Большой танец.
52. Одаренный ребенок – это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности, в т. ч. в хореографии.

**Приложение 4**

**Оценочные материалы для диагностирования ЗУН и компетенций учащихся**

**Промежуточная аттестация 1 года обучения**

**(*данный материал подходит для входной (предварительной) диагностики***

***2 года обучения*)**

Примерный перечень вопросов :

**1. Что такое танец:**

а) это – вид народного творчества;

б) это – выразительные движения человеческого тела;

в) это – основной язык балета.

**2. Как с греческого переводится «хореография»:**

а) писать танец;

б) последовательное выполнение движений;

в) выразительность.

**3. Как раньше назывался классический танец:**

а) «серьезный», «благородный», «академический»;

б) «строгий», «серьезный»;

в) «веселый», «благородный», «академический».

**4. Назовите все виды танца:**

а) классический, народный;

б) классический, историко-бытовой;

в) классический, народный, историко-бытовой.

**5. Что выражает народный танец:**

а) красоту каждого народа;

б) стиль и манеру исполнения каждого народа;

в) манеру каждого народа.

**6. Историко-бытовой танец это:**

а) хороводный танец;

б) танец прошлых времен;

в) вид народного творчества.

**7. Как с латинского переводится «классический»:**

а) вежливый;

б) серьезный;

в) образцовый.

**Промежуточная аттестация 2 года обучения**

Теоретический материал для диагностирования ЗУН и компетенций учащихся.

Примерный перечень вопросов:

**1. Preparation (препрасьён) это:**

а) поклон;

б) подготовительное упражнение перед движением;

в) подъем на полупальцы.

**2.Сколько позиций рук в классическом танце:**

а) 3;

б) 4;

в) 6.

**3. Какие бывают виды cou-de-pied (ку-де-пье) в классическом танце:**

а) условное, обхватное, сзади;

б) условное, спереди, обхватное;

в) спереди, сзади.

**4. К какому танцу относятся эти движения «переменный шаг», «припадание»:**

а) народный танец;

б) современный танец;

в) классический танец.

**5. К какой национальности относиться танец «Крыжачок»:**

а) русской;

б) татарской;

в) белорусской.

**6. К каким видам танца относятся эти движения demi plie (дэми плие), releve (рэливэ), battement tendu (батман тандю):**

а) классический танец;

б) народный танец;

в) современный;

г) историко-бытовой танец.

**7. К какому виду танца относиться «Полонез»:**

а) классический танец;

б) историко-бытовой танец;

в) народный танец.

**8. «Полонез» это:**

а) хороводный танец;

б) плясовой танец;

в) танец шествия.

**9. Сколько форм pas chasse (па шассэ) в историко-бытовом танце:**

а) 4;

б) 5;

в) 3.

**10. Как называется женский поклон в историко-бытовом танце:**

а) реверанс;

б) preparation (препрасьён);

в) тур.

**11. Чешский танец - это:**

а) вальс;

б) менуэт;

в) полька.

**12. Что такое танец:**

а) это – вид народного творчества;

б) это – выразительные движения человеческого тела;

в) это – основной язык балета.

**Приложение 5**

**Критерии для оценивания практических умений и навыков для промежуточной аттестации и аттестации по завершению программы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | Уровни освоения |
| 1 | Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы) | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | практически не овладел умениями и навыками;  - овладел менее чем 50% предусмотренных умений и навыков;  - объем усвоенных умений и навыков составляет более 50 %;  - овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой | Н  (низкий)  С (средний)  В (высокий) |
| 2 | Владение специальным оборудованием и оснащением | Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения | - не пользуется специальными приборами и инструментами;  - испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием;  - работает с оборудованием с помощью педагога;  - работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей | Н  (низкий)  С (средний)  В (высокий) |
| 3 | Творческие навыки | Креативность в выполнении практических заданий | начальный (элементарный) уровень развития креативности - ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога;  - репродуктивный уровень – в основном, выполняет задания на основе образца;  - творческий уровень (I) видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога;  - творческий уровень (II) выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно | Н  (низкий)  С (средний)  В (высокий) |

**Аттестация по завершению программы проходит в виде отчетного концерта, где оцениваются практические умения и навыки в соответствии с Приложением 5.**

**Приложение 6**

**Комплекс упражнений**

**(1 год обучения)**

* 1. **Общая физическая подготовка**

**Упражнения по кругу:**

- марш с вытянутыми пальцами,

- марш с подъемом колен,

- шаг с подскоком,

- танцевальный бег,

- галоп по VI вправо и влево,

- марш на высоких полупальцах,

- марш на каблуках с натянутыми коленями.

**Общая гимнастика:**

- разминка для шеи (повороты и наклоны головы, круговые движения),

- разминка для плеч (подъемы, опускания, круговые движения плечами вместе и поочередно),

- разминка для рук (подъемы, опускания, круговые движения от плеча, от локтя, кистями),

- разминка для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения),

- разминка для ног (подъем ноги, согнутой в колене, вперед, в сторону, назад)

- приседания маленькие и большие, резкие и медленные,

- трамплинные прыжки.

**Упражнения на укрепление мышц стопы, живота и спины, на выворотность, растяжка:**

- работа со стопами по VI лежа на спине, лежа на животе;

- работа со стопами по I лежа на спине, лежа на животе (руки кладутся ладонями за голову, или под подбородок);

- «лягушка» лежа на спине, лежа на животе;

- сидя на полу, подтянуть колени к груди, вытянуть ноги и «закрепить» спину, руки в стороны;

- «уголки» из положения, сидя и из положения лежа;

- наклоны вперед к вытянутым пальцам ног из положения, сидя, из положения лежа;

- подъем ног поочередно вперед лежа на спине;

- подъем ног поочередно назад лежа на спине;

- упор присев – упор лежа;

- «кошка», стоя на коленях;

- «медведь», стоя на коленях;

- «волна» в положении на коленях вперед и назад;

- «гусеница» из положения, лежа на животе, подъем на руках прогнувшись;

- притягивание пяток к «хвосту» - подготовка к «колечку»;

- «колечко»;

- подъем ног в сторону лежа на боку;

- из положения, стоя на коленях, сесть справа от ног, затем слева от ног;

- из положения, лежа, вытянутые ноги в потолок, уложить на пол вправо, затем влево;

- отжимание на руках;

- «велосипед» лежа на спине вперед и назад;

- «ножницы» лежа на спине, на небольшой высоте от пола;

- «складочка» - из положения, лежа на спине, достать пол пальцами ног за головой;

- «мостик» - из положения, лежа на спине;

- шпагаты прямые и поперечные;

- из положения, сидя по-турецки, подняться и опуститься без помощи рук;

- связать ноги «узелком»;

- прыжки с поджатыми ногами;

- «разножка» - прыжки с прямыми ногами, раскрытыми в стороны;

- мячики по VI и по I;

- «стульчик» - прыжок с поджатыми ногами по I позиции.

**2. Введение в классический танец.**

- Отработка правильной постановки корпуса лицом к станку: ноги сведены пятками вместе, носки развернуты, колени вытянуты, мышцы ног подтянуты. Руки спокойно, без напряжения, лежат на станке напротив плеч. Кисти рук сверху на палке. Пальцы собраны вместе. Локти опущены вниз и находятся между станком и корпусом. Лопатки опущены вниз и отведены немного назад. Мышцы живота, спины и ягодиц подтянуты. Голова держится прямо. Лицо спокойно, не напряжено.

Пять позиций ног классического танца.

- Три позиции рук в классическом танце. «Port de bras». Подготовительное положение рук.

Подготовительное положение: обе руки опущены вниз, кисти направлены внутрь, близки одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены, так, чтобы руки не соприкасались с корпусом от локтя до плеча.

1-ая позиция: руки подняты впереди корпуса немного выше пояса, несколько «пригнуты», при поднимании рука поддерживается от плеча до локтя напряжением мускулов верхней части.

2-ая позиция: руки отведены в стороны, чуть согнуты в локте. Нижняя часть руки от локтя к кисти удерживается на одном уровне с локтем, кисть не должна «повисать».

3-я позиция: руки подняты вверх с округлыми локтями, кисти направлены внутрь, близко, но, не соприкасаясь, они должны быть видимы глазами без поднятия головы.

- Разучивание классического шага с вытянутым подъемом в выворотном положении. Шаг марша, шаг с подскоком, шаг польки, вальса, полонеза, гавота.

**3. Введение в народный танец.**

Упражнения партерного тренажа:

- Лежа на спине (руки за головой, локти прижаты к полу):

а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;

б) разворот стоп из IV в I и обратно;

в) вытягивание и сокращение подъема по I

- Лежа на животе (руки под подбородком ладонями вниз, локти разведены в стороны и прижаты к полу):

а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;

б) разворот стоп из IV в I и обратно;

в) вытягивание и сокращение подъема по I.

- «Лягушка» (стопа к стопе), лежа на спине, а затем лежа на животе – «Plie».

- Отведение ноги на 45 градусов вперед (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на спине «Rond de jamb par terre».

- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на животе.

- Обратная четверть круга лежа на спине.

- «Passe» лежа на спине.

- «Passe» лежа на животе.

- Отведение ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на спине.

- Отведение ноги на 90 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе – «Releve lint».

- Упражнение «кошка» (стоя на коленях и руках).

- Упражнение «парашютист» (лежа на животе).

- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади, - прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках).

- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками, максимальное поднятие рук и ног вверх).

- Лежа на спине, руки вдоль тела ладонями в пол:

а) приподнимание затылка с пола (подбородок вперед) и опускание в исходное положение;

б) приподнимание затылка с пола и опускание на пол «ухом» (подбородок поворачивается в сторону плеча).

- Лежа на животе (руки вдоль тела ладонями в пол):

а) приподнимание подбородка с пола (затылком назад) и опускание в исходное положение;

б) приподнимание подбородка с пола (затылком назад) и опускание на пол «ухом» (подбородок поворачивается в сторону плеча).

- Упражнение «парашютист» (лежа на животе, руки в стороны, ноги максимально разведены) – подъем рук и ног вверх.

- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади) – прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках.

- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками) – максимальное поднятие рук и ног вверх.

***Выполнение элементов народного тренажа:***

- руки в народном танце, «Preparation»;

- тройной русский шаг;

- переменный шаг по 5 позиции;

- шаг с проскальзывающим ударом;

- тройной притоп в повороте;

- «ковырялочка»;

- подготовка к «веревочке»;

- «гармошка»;

- «моталочка»;

- «маятник»;

- «подсечка» у мальчиков;

- присядки у мальчиков;

- «хлопушки» у мальчиков;

- «вращения» (простейшие) у девочек;

- подготовка к дробям – поочередные удары каблуком по 6 позиции;

- поклон.

**Комплекс упражнений**

**(2 год обучения)**

1. **Общая физическая подготовка.**

**Упражнения по кругу:**

- марш с вытянутыми пальцами,

- марш с подъемом колен,

- шаг с подскоком,

- танцевальный бег,

- галоп по VI вправо и влево,

- марш на высоких полупальцах,

- марш на каблуках с натянутыми коленями.

**Общая гимнастика:**

- разминка для шеи (повороты и наклоны головы, круговые движения);

- разминка для плеч (подъемы, опускания, круговые движения плечами вместе и поочередно);

- разминка для рук (подъемы, опускания, круговые движения от плеча, от локтя, кистями);

- разминка для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения);

- разминка для ног (подъем ноги, согнутой в колене, вперед, в сторону, назад);

- приседания маленькие и большие, резкие и медленные;

- трамплинные прыжки.

**Упражнения на укрепление мышц стопы, живота и спины, на выворотность, растяжка:**

- интенсивный разогрев стопы;

- «уголки», «складочки» вперед для укрепления пресса;

- на животе для укрепления спины и развития гибкости: «рыбка», «кораблик», «свечка» - стойка на груди;

- «складочка» вперед – «силовой мостик» из положения на спине;

- прогиб назад «гусеница», упор на руки;

- «домик» из положения на животе;

- «складочка» ногами за голову из положения, лежа на спине;

- «силовое кольцо» лежа на животе;

- «березка» - стойка на лопатках;

- «колечко»;

- «мостик» из положения стоя»;

- «колесо» на руках вправо и влево;

- шпагаты;

- прыжки с продвижением и в повороте.

1. **Введение в классический танец.**

**Комплекса упражнений на полу:**

1. Исходное положение:

- правильное положение корпуса, лежа на спине, руки за голову, локти согнуты, направлены в стороны, прижаты к полу;

- правильное положение корпуса, лежа на животе, ладони под подбородком, локти согнуты, направлены в стороны, голова прямо;

- позиция ног – I, вытянутый подъем.

2. Работа стопами по I позиции из вытянутого положения в сокращенное: а) лежа на спине, б) лежа на животе.

1. «Plie» или «лягушка» - подтягивание колен под мышки, не отрывая ног от пола, лежа на спине, лежа на животе.
2. «Battement tendu» – оттягивание рабочей ноги от опорной на 45 градусов:

а) лежа на спине вперед (вверх), в сторону (по полу);

б) лежа на животе – назад (вверх), в сторону (по полу).

1. «Passe» – половина «лягушки» лежа на спине, лежа на животе.

6. «Releve lint» – оттягивание рабочей ноги от опорной на 90 градусов:

а) лежа на спине вперед (вверх), в сторону (по полу);

б) лежа на животе назад (вверх), в сторону (по полу).

7. «Grand battement jete» – большие броски, исполняются аналогично «Releve lint» приемом броска.

**Выполнение элементов классического тренажа на середине зала.**

- позиции и переводы рук. «Port de bras», первое, второе, третье;

- «Demi lié» и «Grand lié» по I;

- «Battement tendu» по I в сторону;

- «Battement tendu» по V в сторону;

- прыжки «Saute» по IV, I, II, V.

**Выполнение танцевальных шагов по кругу и в линиях.**

- марш с вытянутым подъемом в выворотном положении;

- марш по 6 позиции с подниманием колен;

- шаг с подскоком;

- галоп по 6;.

- танцевальный бег;

- шаг полонеза;

- шаг польки;

- основное движение гавота;

- поклон.

3. **Введение в народный танец.**

**комплекса упражнений в партере:**

- Упражнение «уголок» (сидя на полу) – подъем прямых ног от пола, удерживая спину (корпус) прямой с разведенными в стороны руками.

- Упражнение «солдатик» (стоя на коленях, ноги вместе) – отклонение корпуса назад с удержанием спины прямой, руки в стороны или вдоль корпуса.

- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади) – прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках.

- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками) – максимальное поднятие рук и ног.

- Упражнение «уголок» (сидя на полу) – подъем прямых ног от пола, удерживая спину (корпус) прямой с разведенными в стороны руками.

- Лежа на спине (руки за головой, локти прижаты к полу):

а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;

б) разворот стоп из IV в I и обратно;

в) вытягивание и сокращение подъема по I.

- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе.

- Выброс ноги на 45 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на спине – «battement jete».

- Выброс ноги на 45 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе.

- Отведение ноги на 45 градусов вперед (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на спине «Rond de jamb par terre».

- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на животе.

- Обратная четверть круга лежа на животе.

- Отведение ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении, лежа на спине.

- Отведение ноги на 90 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе – «Releve lint».

- «Battement developpe» - вынимание ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на спине.

- «Battement developpe» - вынимание ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на животе.

- Бросок ногой на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на спине – «Grand battement jete».

- Бросок ногой на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на животе.

- Бросок ногой на 90 градусов вперед (вверх), опускание на пол в положение «Passe», еще один бросок на 90 градусов вперед (вверх), возвращение прямой ноги в исходное положение.

- Бросок ногой на 90 градусов назад (вверх), опускание на пол в положение «Passe», еще один бросок на 90 градусов назад (вверх), возвращение прямой ноги в исходное положение.

- Лежа на боку (руки упираются локтем в пол, ладонь за головой, другая помогает поддерживать равновесие) броски ногой в выворотном положении в сторону (вверх) сувеличением амплитуды.

- Лежа на боку бросок ногой на 90 градусов в сторону (вверх), сгибание колена в положение «Passe», еще один бросок в сторону (вверх) с увеличением амплитуды, возвращение ноги в исходное положение.

***- элементы народного тренажа на середине:***

- руки в народном танце, «Preparation»;

- тройной русский шаг;

- переменный шаг по 5 позиции;

- шаг с проскальзывающим ударом;

- тройной притоп в повороте;

- «ковырялочка»;

- подготовка к «веревочке»;

- «гармошка»;

- «моталочка»;

- «маятник»;

- «подсечка» у мальчиков;

- присядки у мальчиков;

- «хлопушки» у мальчиков;

- «вращения» (простейшие) у девочек;

- подготовка к дробям – поочередные удары каблуком по 6 позиции;

- поклон.

**Комплекс упражнений**

**(3 год обучения)**

1. **Классический танец**

**- упражнения классического тренажа у станка и на середине зала:**

Комплекс упражнений (разогрев стопы, классический тренаж лицом к станку, тренаж на середине зала).

- Подготовительное движение рук «Preparation».

- «Demi plie» и «Grand plie» - полуприседание и полное приседание.

- «Bt. Tendu» - «вытянутый battement».

- «Rond de jambe par terre» - круг ногой по полу.

- «Bt. Frappe» - ударный battement.

- «Bt. Fondu» - тающий battement.

- «Rond de jambe en l`air» - круг ногой по воздуху.

- «Bt. Developpe» - развернутый battement.

- «Petit battement» – маленький battement.

- «Grand bt. Jete» - большой battement.

- Разогрев стопы: марш по кругу по I с вытянутым подъемом, соблюдая выворотное положение. Марш по кругу по VI с высоко поднятыми коленями. Подскоки на высоком прыжке. Бег, сгибание ног назад. Бег с поднятыми коленями вперед. Галоп по I позиции на высоком прыжке. Марш по кругу по I.

- Постановка корпуса, правильное положение рук на опоре, постановка стопы по I. «Demi lié» и «Grand lié» по I. «Bt. Tendu – jete» в сторону с остановкой на полу в положении, «Bt. Tendu». «Passe» по I. «Releve lint» на 90 градусов в сторону.

- «Grand bt. – jete» в сторону с остановкой на полу в положении «Bt. Tendu».

- Перегибы корпуса назад и в сторону, держась двумя руками за станок. «Releve» на полупальцах по I.

- Тренаж на середине зала

«Preparation» для рук – руки открываются и закрываются на талии.

«Demi lié» и «Grand lié» по 6.

«Demi lié» и «Grand lié» по 1

Прыжок «Saute» по 6.

Прыжок «Saute» по 1.

Прыжок с поджатыми ногами по 6, сгибая ноги назад.

Прыжок по 1- маленькая разножка.

Прыжок с поджатыми ногами по 6, сгибая колени к груди.

Прыжок по 1 -«лягушка».

Прыжок по 6 -«шпагат».

Растяжка на шпагат: полупродольный и поперечный.

Разучивание классических позиций рук- 1 «Port de bras».

Поклон.

**Коррекция движений классического тренажа в партере:**

Комплекс упражнений:

- Лежа на спине (руки за головой, локти прижаты к полу):

а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;

б) разворот стоп из IV в I и обратно;

в) вытягивание и сокращение подъема по I.

- Лежа на животе (руки под подбородком ладонями вниз, локти разведены в стороны и прижаты к полу):

а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;

б) разворот стоп из IV в I и обратно;

в) вытягивание и сокращение подъема по I.

- «Лягушка» (стопа к стопе), лежа на спине, а затем лежа на животе – «Plie».

- Отведение ноги на 45 градусов вперед (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на спине «Rond de jamb par terre».

- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на животе.

- Обратная четверть круга лежа на спине.

- «Passe» лежа на спине.

- «Passe» лежа на животе.

- Отведение ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на спине.

- Отведение ноги на 90 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе – «Releve lint».

- Упражнение «кошка» (стоя на коленях и руках).

- Упражнение «парашютист» (лежа на животе).

- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади, - прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках).

- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками, максимальное поднятие рук и ног вверх).

- Лежа на спине, руки вдоль тела ладонями в пол:

а) приподнимание затылка с пола (подбородок вперед) и опускание в исходное положение;

б) приподнимание затылка с пола и опускание на пол «ухом» (подбородок поворачивается в сторону плеча).

- Лежа на животе (руки вдоль тела ладонями в пол):

а) приподнимание подбородка с пола (затылком назад) и опускание в исходное положение;

б) приподнимание подбородка с пола (затылком назад) и опускание на пол «ухом» (подбородок поворачивается в сторону плеча).

- Упражнение «парашютист» (лежа на животе, руки в стороны, ноги максимально разведены) – подъем рук и ног вверх.

- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади) – прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках.

- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками) – максимальное поднятие рук и ног вверх.

- Упражнение «уголок» (сидя на полу) – подъем прямых ног от пола, удерживая спину (корпус) прямой с разведенными в стороны руками.

- Упражнение «солдатик» (стоя на коленях, ноги вместе) – отклонение корпуса назад с удержанием спины прямой, руки в стороны или вдоль корпуса.

- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади) – прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках.

- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками) – максимальное поднятие рук и ног.

- Упражнение «уголок» (сидя на полу) – подъем прямых ног от пола, удерживая спину (корпус) прямой с разведенными в стороны руками.

- Лежа на спине (руки за головой, локти прижаты к полу):

а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;

б) разворот стоп из IV в I и обратно;

в) вытягивание и сокращение подъема по I.

- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе.

- Выброс ноги на 45 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на спине – «battement jete».

- Выброс ноги на 45 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе.

- Отведение ноги на 45 градусов вперед (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на спине «Rond de jamb par terre».

- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на животе.

- Обратная четверть круга лежа на животе.

- Отведение ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении, лежа на спине.

- Отведение ноги на 90 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе – «Releve lint».

- «Battement developpe» - вынимание ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на спине.

- «Battement developpe» - вынимание ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на животе.

- Бросок ногой на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на спине – «Grand battement jete».

- Бросок ногой на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на животе.

**2. Народный танец.**

**- Разогрев – введение мышц в работу в народном танце:**

Позиции ног: I-я, II-я, III-я, IV-я, V-я.

*Раскрытые* позиции соответствуют пяти позициям ног классического танца.

*Прямые* позиции:

I-я – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются с внутренними сторонами стоп (шестая);

II-я – обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга;

III-я – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, но одна нога немного впереди, так что ее каблук находится у середины стопы другой ноги;

IV-я – обе ноги поставлены по одной прямой линии, одна за другой на расстоянии стопы;

V-я – обе ноги поставлены по одной линии, одна за другой, так что каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

Во всех *свободных* позициях ноги поставлены так, что стопы занимают среднее положение между соответствующими открытыми и прямыми позициями.

*Закрытые* позиции:

I-я – обе ноги повернуты стопами внутрь, носки вместе, каблуки разведены в стороны;

II-я – обе ноги повернуты стопами внутрь и поставлены на расстоянии стопы между носками, каблуки разведены в стороны.

*Позиции рук:*

1-я, 2-я, 3-я, позиции рук аналогичны позициям рук классического танца;

4-я – руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии: большой палец сзади, четыре других собраны вместе спереди. Плечи опущены, локти направлены в сторону и слегка вперед;

5-я – обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу. Кисть одной лежит на предплечье другой руки – чуть выше локтя, пальцы вытянуты и собраны вместе;

6-я – обе руки согнутые в локтях, подведены ладонями к затылку и касаются его большим и средним пальцами. Локти разведены в стороны;

7-я – обе руки согнуты в локтях и заведены за спину на уровне талии: запястье другой.

*Положения рук:*

Подготовительное положение: обе руки опущены вниз вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонями к корпусу.

1-е – обе руки, свободные в локтях, раскрыты в стороны на выsaute между подготовительным положением и 2-й позицией, пальцы собраны, ладони немного повернуты вверх;

2-е – обе руки свободны в локтях, раскрыты в стороны на выsaute между 2-й и 3-й позициями.

Для более конкретного определения направления движений, а так же степени поворота корпуса и головы, зал условно разделен на 8 точек:

4 5 6

3 7

8 2 1

Для удобства прочтения все позиции ног указываются римскими цифрами, а позиции и положение рук – арабскими.

Марш по кругу по I с вытянутым подъемом. Марш по VI с высоко поднятыми коленями. Подскоки, бег, сгибая ноги назад, бег с поднятыми коленями вперед, галоп. Притопы по кругу одинарные. Притопы по кругу тройные. Шаг белорусской польки, галоп с подбивкой. Украинский бигунец.

**Разучивание упражнения народного тренажа лицом к станку***:*

- приседания маленькие и большие по I позиции, II, IV;

- носок-каблук в сторону по I позиции;

- подготовка к веревочке («Retere») из V позиции;

- подготовка к «ковырялочке» из V позиции;

- подготовка к «моталочке» из V позиции;

- большие броски в сторону по I позиции;

- перегибы корпуса;

- прыжки с поджатыми ногами по IV и I позиции.

**Комплекс упражнений**

**(4 год обучения)**

1. **Классический танец**

**Партерный тренаж:**

Комплекс упражнений:

- Лежа на спине (руки за головой, локти прижаты к полу):

а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;

б) разворот стоп из IV в I и обратно;

в) вытягивание и сокращение подъема по I.

- Лежа на животе (руки под подбородком ладонями вниз, локти разведены в стороны и прижаты к полу):

а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;

б) разворот стоп из IV в I и обратно;

в) вытягивание и сокращение подъема по I.

- «Лягушка» (стопа к стопе), лежа на спине, а затем лежа на животе – «Plie».

- Отведение ноги на 45 градусов вперед (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на спине «Rond de jamb par terre».

- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на животе.

- Обратная четверть круга лежа на спине.

- «Passe» лежа на спине.

- «Passe» лежа на животе.

- Отведение ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на спине.

- Отведение ноги на 90 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе – «Releve lint».

- Упражнение «кошка» (стоя на коленях и руках).

- Упражнение «парашютист» (лежа на животе).

- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади, - прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках).

- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками, максимальное поднятие рук и ног вверх).

- Лежа на спине, руки вдоль тела ладонями в пол:

а) приподнимание затылка с пола (подбородок вперед) и опускание в исходное положение;

б) приподнимание затылка с пола и опускание на пол «ухом» (подбородок поворачивается в сторону плеча).

- Лежа на животе (руки вдоль тела ладонями в пол):

а) приподнимание подбородка с пола (затылком назад) и опускание в исходное положение;

б) приподнимание подбородка с пола (затылком назад) и опускание на пол «ухом» (подбородок поворачивается в сторону плеча).

- Упражнение «парашютист» (лежа на животе, руки в стороны, ноги максимально разведены) – подъем рук и ног вверх.

- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади) – прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках.

- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками) – максимальное поднятие рук и ног вверх.

- Упражнение «уголок» (сидя на полу) – подъем прямых ног от пола, удерживая спину (корпус) прямой с разведенными в стороны руками.

- Упражнение «солдатик» (стоя на коленях, ноги вместе) – отклонение корпуса назад с удержанием спины прямой, руки в стороны или вдоль корпуса.

- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади) – прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках.

- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками) – максимальное поднятие рук и ног.

- Упражнение «уголок» (сидя на полу) – подъем прямых ног от пола, удерживая спину (корпус) прямой с разведенными в стороны руками.

- Лежа на спине (руки за головой, локти прижаты к полу):

а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;

б) разворот стоп из IV в I и обратно;

в) вытягивание и сокращение подъема по I.

- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе.

- Выброс ноги на 45 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на спине – «battement jete».

- Выброс ноги на 45 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе.

- Отведение ноги на 45 градусов вперед (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на спине «Rond de jamb par terre».

- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на животе.

- Обратная четверть круга лежа на животе.

- Отведение ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении, лежа на спине.

- Отведение ноги на 90 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе – «Releve lint».

- «Battement developpe» - вынимание ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на спине.

- «Battement developpe» - вынимание ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на животе.

- Бросок ногой на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на спине – «Grand battement jete».

- Бросок ногой на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на животе.

**Классический тренаж:**

- поклон;

- «Demi» и «Grand plie» одной рукой за палку по 1,2,3,4,5 позициям;

- «Battement tendu» по 5 позиции в комбинации, постепенно подключая к работе руки и голову;

- «Battement jete» через точку на полу;

- «Rond» в комбинации с «Port de bras» и растяжкой;

- «Battement fondu» в сторону сначала лицом к станку, потом одной рукой;

- «Battement frappe» крестом;

- «Pas de bourree» со сменой ног лицом к опоре;

- «Releve lint» на 90 градусов через точку на полу в комбинации с «Retere»;

- «Grand battement» крестом на выносливость;

- лицом к опоре «Port de bras» с растяжкой и «Releve»;

- полу повороты по 5 у станка и на середине;

- «Saute» по 1,2,5 позициям;

- «Changement de pied»;

- «Pas eshappe»;

- «Pas assemble»;

- «Sissonne simple» у опоры;

- танцевальные этюды на шагах полонеза, польки, вальса, включая «Balance», поворот «Soutenu»; шаги: «Pas de bascue», «Pas chasse», «Pas couru» и прочее;

- «Chaines» справа, слева, подскоки, «Soutenu» по диагонали и по кругу;

- поклон.

**Тренаж на середине зала:**

* маленькое «Adagio» (с использованием пройденных движений). Это группа медленных движений, исполняемых в танцевальной форме, мягко, плавно, с использованием выразительных средств пластики тела и рук;
* «Battement tendu» в сочетании с «Battement jete»;
* «Battement fondu» в сочетании с «Rond de jamb par terre»;
* «Grand battement jete» в сочетании с «Battement frappe», «Rond de jambe en l air», «Petit battement».

**«Allegro»:**

- прыжки с двух ног на две:

а) из V позиции - «Saute», «Changement de pied», «Pas eshappe», «Soubresaut»,

б) с предварительным отведением ноги в сторону - «Pas assembles», «Pas chasse», «Sissonne **fermee», «Sissonne tombe»;**

- прыжки с двух ног на одну – «Sissonne ouverte», «Sissonne soubresaut», «Pas jete» из V;

- прыжки с одной ноги на другую – «Pas jete» и все его виды;

- сложные комбинированные прыжки.

**2. Народный танец**

**Упражнения народного тренажа лицом к станку:**

- поклон;

- приседания по I, II, IV, V позициям с работой рук и головы;

- носок-каблук простой и с «Demi plie»;

- круг ногой со скошенным подъемом;

- маленькая каблучная, сначала лицом к станку в сторону, затем крестом;

- подготовка к «веревочке»;

- развороты колен лицом к станку;

- «флик-фляк» в сторону лицом к станку;

- «потартье»;

- дробь – ключ;

- «Adagio»;

- большие броски в комбинации с опусканием на колено;

- лицом к станку «Port de bras» с растяжкой;

- у опоры – прыжки;

- «лягушки», «голубцы»;

- на середине прыжки с поджатыми ногами;

- бег на месте, подскоки;

- держать точку – вправо, влево;

- прыжки с поджатыми ногами в повороте;

- вращения на месте;

- этюд на русском материале, включая ходы, дробь, припадания, «ковырялочку» на 90 градусов, молоточки, переступания, переборы, «веревочку»;

- вращения по диагонали – «гиене», подскоки, бег, «блинчики», далее то же, по кругу.

*Мальчикам*

- повторение всех народных ходов и движений;

- «хлопушки».

**Упражнения народного тренажа у станка, держась одной рукой за палку:**

- приседания большие и малые по I позиции, II, V;

- носок-каблук крестом из I позиции;

- носок-каблук с броском и приседаниями по I позиции;

- подготовка к «веревочке» с «разворотами» по V позиции;

- «ковырялочка» в комбинации с прыжками;

- «моталочка» в комбинации с притопами;

- «потартье» - развороты стоп;

- большие броски из V позиции;

- прыжки с поджатыми ногами из VI, I, V позиции.

**Трюковые движения:**

* присядки на 1 ногу;
* «мячики» по 6,1;
* «винт» по 6;
* «винтовая» присядка;
* «ползунок» по 6;
* «качалочка» по 1;
* «подсечка»;
* «петушок»;
* «крокодил»;
* «разножка» на полу и в воздухе;
* прыжок «блохи» (из приседа на воздух – ноги и руки врозь, прогнувшись);
* колесо и прочее;
* винт (ноги скрестить);
* - «дробушки», «хлопушки», присядки, вращения.