

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детская школа искусств г. Поронайска»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА  
«ИСКУССТВО ТЕАТРА»**

**Предметная область  
П.01. ТЕАТРАЛЬНОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЕ ИСКУССТВО**

**Программа по учебному предмету  
П.01.УП.06. ТАНЕЦ**

г. Поронайск,  
2024

**Рассмотрена**  
на Методическом совете  
МБОУДО ДШИ г. Поронайска  
Протокол от  
« 30 » августа 2024 г.  
№ 1

**Рассмотрена**  
на Педагогическом совете  
МБОУДО ДШИ г. Поронайска  
Протокол от  
« 30 » августа 2024 г. № 1



Разработчик –  
Хан Н.В. – заведующий методическим объединением отделения хореографического творчества, преподаватель первой квалификационной категории МБОУДО «Детская школа искусств г. Поронайска»

Рецензент –  
Котова А.А. – заместитель директора МБОУДО «Детская школа искусств г. Поронайска»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание учебного предмета.....	6
3. Требования к уровню подготовки обучающихся.....	23
4. Формы и методы контроля, система оценок.....	24
5. Методическое обеспечение учебного процесса.....	26
6. Список рекомендуемой методической литературы.....	28

## 1. Пояснительная записка

### *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.*

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, программа «Танец», основанная на движениях под музыку, развивает и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Танец способствует правильному физическому развитию детей, имеет оздоровительное значение, способствует более глубокому эмоционально-осознанному восприятию музыки, большей тонкости слышания и различения отдельных музыкально-выразительных средств, пониманию музыкальных стилей и жанров.

Танец исполняется чаще всего коллективом и требует четкого взаимодействия всех участников, повышает дисциплину, чувства ответственности и товарищества.

Изучение предмета «Танец» тесно связано с изучением предметов «Ритмика», «Народно-сценический танец», «Классический танец», «Историко – бытовой танец», «Слушание музыки и музыкальная грамота».

*Срок реализации* данной программы составляет 5 лет (при 5-летней образовательной программе ) возраст обучающихся 10-12 лет и 8 лет (при 8-летней образовательной программе) возраст обучающихся 6,5-9 лет.

Для учащихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные предпрофессиональные образовательные программы в области искусства театра, срок освоения программы может быть увеличен на дополнительный год обучения (6 класс, 9 класс).

### *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета «Танец»*

	Нормативный срок обучения 5 (6) лет		Нормативный срок обучения 8(9) лет	
	1-5 классы	6 класс	1-8 классы	9 класс
Максимальная учебная нагрузка (в часах)	297	66	461	66
Количество часов на аудиторные занятия	297	66	461	66

Самостоятельная работа по учебному предмету «Танец» не предусмотрена.

*Форма проведения учебных аудиторных занятий:* мелкогрупповая (от 4 до 10 человек). Продолжительность урока - 40 минут. Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

### *Цель и задачи учебного предмета*

*Целью* учебного предмета «Танец» является: формирование у обучающихся основных двигательных умений и навыков, необходимых для занятий классическим, народно-сценическим и историко-бытовым танцем, а также развитие творческих способностей детей.

#### *Задачи* учебного предмета «Танец»:

- развитие мышечной выразительности тела, формирование фигуры и осанки, укрепление здоровья;
- формирование выразительных двигательных навыков, умения легко и координировано танцевать, ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;
- развитие общей музыкальности;
- коррекция эмоционально-психического состояния;
- формирование конструктивного межличностного общения; коммуникативной культуры;
- формирование личностных качеств: силы, выносливости, смелости, воли, ловкости, трудолюбия, упорства и целеустремленности;
- развитие творческих способностей детей;
- формирование активного познания окружающего мира - развитие познавательных процессов;
- воспитание интереса к национальной танцевальной культуре, а также толерантного отношения к танцевальной культуре других народов.

*Обоснованием структуры программы* предмета «Танец» являются «Федеральные государственные требования к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области театрального искусства «Искусство театра», утвержденные Министерством культуры РФ 12.03.2012г. (далее - ФГТ), отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником. Материалы (проекты примерных программ учебных предметов) взяты с сайта института развития образования в сфере

культуры и искусства<sup>1</sup>.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие *методы обучения*:

- наглядный (наглядно-слуховой, наглядно-двигательный);
- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- практический (упражнения воспроизводящие и творческие).

*Материально-техническая база* образовательного учреждения соответствует с санитарными и противопожарными нормами, нормами охраны труда.

Для проведения занятий имеется балетный зал площадью не менее 45 кв.м. (на 12-14 обучающихся), имеется пригодное для танца напольное покрытие (специализированное линолеумное покрытие), балетные станки (палки) длиной 28 погонных метров вдоль трёх стен, 4 переносных станка, зеркала размером 7м х 2м на трех стенах.

В классах имеются пианино, звукотехническое оборудование, учебная мебель (столы, стулья, шкафы) и оформлены наглядными пособиями.

<sup>1</sup> Адрес сайта: [iroski.ru / node / 438](http://iroski.ru/node/438)

## 2. Содержание учебного предмета

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета, на максимальную нагрузку обучающихся на аудиторных занятиях:

### *Срок обучения 5 (6) лет*

Класс/количество часов	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс (дополнительный)
Максимальная нагрузка	33	66	66	66	66	66
Количество часов на аудиторную нагрузку	33	66	66	66	66	66
Общее количество часов на аудиторные занятия	297					66
Недельная аудиторная нагрузка	1	2	2	2	2	2
Консультации	2	2	4	4	4	2

### *Срок обучения 8 (9) лет*

Класс/количество часов	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс (дополнительный)
Максимальная нагрузка	32	33	66	66	66	66	66	66	66
Количество часов на аудиторную нагрузку	32	33	66	66	66	66	66	66	66
Общее количество часов на аудиторные занятия	461								66
Недельная аудиторная нагрузка	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Консультации	2	2	2	2	4	4	4	4	4

Аудиторная нагрузка по учебному предмету обязательной части образовательной программы в области искусств распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

Учебный материал распределен по годам обучения – классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи, объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

### *Требования по годам обучения*

Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании в детских школах искусств.

## *Срок обучения 5(6) лет.*

### **1 класс.**

#### *Раздел 1. Музыкально-танцевальные игры*

- Рассыпуха
- В мире животных
- Гуси у бабуся
- Волшебный остров

#### *Раздел 2. Освоение танцевальных образов*

- Буратино
- Лучики
- Светофор
- Лучики

#### *Раздел 3. Эмоции в танце*

- Танцующие человечки
- Пиктограмма

#### *Раздел 4. Пространство и мы*

- Красно- синие точки - флажки репетиционного зала
- Здравствуй сцена

#### *Раздел 5. Музыка и танец*

- Основы музыкально ритмического движения
- Музыка - первооснова в художественно-творческом развитии ребенка

### **2 класс.**

#### *Раздел 1. Основы национальной хореографии.*

- Основные элементы народно-сценического танца на середине зала.
- Шаги (бытовой, легкий шаг с носка, шаг на полупальцах, легкий на полупальцах).
- Позиции ног (1, 2, 3, 6, - полувыворотные).
- Позиции рук (подготовительное положение ,1, 2, 3, позиции, перевод рук из позиции в позицию).

#### *Раздел 2. Образная пластика рук*

- Фольклорные руки

#### *Раздел 3. Освоение танцевального репертуара*

- Топотуха
- Калинка
- В ритмах «Макаренны»

#### *Раздел 4. Освоение сценического пространства*



- Пространство репетиционного зала и сценической площадки
- Освоение простых хореографических рисунков - фигур

### *Раздел 5. Слушаем и фантазируем*

- Элементарные формы танцевальной импровизации

### *Раздел 6. Эмоции в танце*

- Этюд на заданную тему
- Утренний туалет актера

### *Раздел 7. Музыка и танец*

- Музыкальная викторина
- Музыкальная лесенка: ступеньки – сильные и слабые доли в танце.

## **3 класс.**

### *Раздел 1. Знакомство с дисциплиной «народно-сценический танец» и ее терминологией.*

#### Русский народный танец.

- Основные положения ног. Пять позиций ног (1-я, 2-я, 3-я, 4-я, 5-я)
- Основные положения и движения рук: а) подготовительное, первая, вторая позиции.  
б) подготовка к началу движения.
- Положение рук в парах: а) держась за одну руку.  
б) за две руки.  
в) под руку.
- Ладони сжаты в кулачки на талии (подбоченившись).
- Руки скрещены на груди.
- Положение рук в массовых танцах:
- Положение рук в круге.
- Корзиночка
- Звездочка
- Русский поклон: а) простой поясной на месте.  
б) простой поясной с движением.

### *Раздел 2. Ходы и элементы Русского народного танца.*

- Простой (бытовой) шаг.
- Вперед с носка с каблука.
- Простой русский шаг.
- Назад через полупальцы на всю стопу с притопом.
- Боковой шаг на всю стопу и на полупальцах по прямой позиции
- «Гармошка», «Елочка», «Моталочка» «Ковырялочка» с притопом.
- Притопы: а) одинарный (жен, муж)  
б) тройной
- Перетопы (тройные)
- Хлопки и хлопушки (одинарные, двойные, тройные): а) в ладоши.  
б) по бедру.  
в) по голенищу сапога.
- Присядки: а) подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1-ой, и свободной позиции.
- Бег на месте и с, продвижением вперед, назад и вокруг себя.

- Подскоки на месте и с, продвижением вперед вперед, назад и вокруг себя.
- Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям)
- Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях).

### *Раздел 3. Элементы польки.*

- Простые подскоки польки: а) на месте.  
б) с продвижением вперед, назад, в сторону, вокруг себя.
- Простые подскоки с хлопками и поклонами.
- Простые подскоки в паре под руки.
- Галоп в сторону.

## **4 класс**

### *Раздел 1. Знакомство с дисциплиной «Классический танец» и ее терминологией.*

#### **Экзерсис у станка**

- Позиции ног 1,2,5.
- Позиции рук (подготовительное положение, 1-я, 2-я, 3-я поз.)
- Постановка корпуса.
- Demi-plie по 1, 2, позиции ног.
- Battement tendu
- Passe par terre
- Passe
- Releve по 1, 2, 5 поз.

#### **Экзерсис на середине зала.**

- Позиции ног 1,2,5.
- Позиции рук (подготовительное положение, 1-я,2-я,3-я поз.)
- Постановка корпуса по 1-ой поз.
- Port de bras первое, второе.
- Па польки (на месте с продвижением вперед, назад).
- Па balance
- Трамплинные прыжки по 6-ой поз.

### *Раздел 2. Белорусский народный танец, характерные черты, изучение национальной манеры исполнения.*

- Овладение характерными танцевальными движениями танца «Крыжачок» (основные элементы)
- Положение рук
- Притопы одинарные
- Подскоки на двух ногах по 1-ой прямой позиции на одном месте.
- Тройные подскоки на двух ногах по 1-ой прямой позиции.
- Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад.
- Основной ход «Крыжачок»
- Поочередное выбрасывание ног на каблук вперед.
- Тройные притопы с поклоном.
- Присядка на двух ногах по 1-ой прямой позиции с продвижением из стороны в сторону.

### *Раздел 3. Знакомство с дисциплиной «Историко-бытовой танец» и ее терминологией.*

- Позиции ног характерные для бытового танца 1,2,3,5,6.
- Позиции рук характерные для бытового танца (подготовительное положение 1,2,3 поз.)
- Положение рук: за платье, за спину, опущенные вниз с отведенными кистями от корпуса.
- Шаги танцевальные в ритме марша, полонеза, вальса, польки.
- Шаги на полупальцах (высокие, низкие), двигаясь вперед, назад.
- Поклоны и реверансы.
- Комбинированная полька (сочетание шагов польки, па галопа, танцевальных шагов, поклонов, реверансов).
- Полонез простейшая композиция построенная на рисунке.

#### *Раздел 4. Знакомство с дисциплиной «Современный балльный танец» и ее терминологией.*

##### *«Сударушка» (свободная композиция)*

- Переменный шаг.
- Припадание.
- Тройной шаг с ударом.
- Поза с затейливым положением рук: правые руки «свечкой» левые под локоть (вращение в паре).
- До – за - до (перемена места)

### **5 класс**

#### *Раздел 1. Классический танец.*

##### *Экзерсис у станка.*

- Demi-Plie по 1, 2, 5, позиции ног.
- Battement tendu
- Battement tendu jete
- Passe par terre
- Passe
- Relevee по 1, 2, 5 по

##### *Экзерсис на середине зала.*

- Позиции ног 1,2,5.
- Позиции рук (подготовительное положение, 1-я,2-я,3-я поз.)
- Постановка корпуса по 1-ой поз.
- Port de bras первое, второе.
- Па польки (на месте с продвижением вперед, назад).
- Па balance
- Pas de bourree
- tous sautés
- Трамплинные прыжки по 6-ой поз.
- Soute по 1,2,5поз

#### *Раздел 2. Народно – сценический танец.*

##### *Элементы русского народного танца.*

- Основной русский ход (академический).
- Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.
- Припадание на крест.
- Приставной ход.
- Боковой ход с перескоком, с каблука, с подъемом на полупальцы.
- Дробная дорожка с продвижением вперед и с поворотом.

- «Маятник» в прямом положении.
- Вращения.
  - а) на подскоках с продвижением вперед по диагонали.
  - б) с откидыванием ног назад.

### *Раздел 3. Танцы народов Прибалтики, характерные черты, изучение национальной манеры исполнения.*

#### **Литовский народный танец «Козлик» (основные элементы)**

- Положение ног в танце «Козлик»
- Положение рук в танце «Козлик»
- Простые шаги на приседании.
- Перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением.
- Прыжки из 1-ой прямой во 2-ую прямую позицию и обратно.
- Прыжки с перекрещенными ногами.
- Прыжки с выбрасыванием ноги в сторону.
- Прыжки с поджатыми ногами на месте вперед и назад.

#### *Раздел 4. «Историко-бытовой танец»*

- Поклоны и реверансы:
  - в ритме вальса на четыре такта(реверанс в танцевальной форме)
  - в ритме полонеза па два такта,
  - в ритме гавота, падеграса на два такта на один такт,
  - в ритме польки на два такта и на один такт(короткий реверанс-книксен).
- Па глиссе на 2/4 вперед и назад.
- Па шассе на 2/4 вперед и назад.
- Па галопа на 2/4 вперед и в паре.
- Па полонеза (бальный) вперед и назад по одному и в паре.
- Па балансе в сторону на месте и с продвижением вперед и назад.
- Гавот.
- Падеграс.

#### *Раздел 5. Знакомство с дисциплиной «Современный бальный танец» и ее терминологией.*

##### **Краковяк (свободная композиция)**

- Па - де - баск (польский)
- Двойной голубец с тройным притопом.
- Вальс в три па а правую сторону в муз. размере 2/4.

##### **Фигурный вальс (свободная композиция)**

- Па балансе в сторону на месте и с продвижением вперед и назад.
- Па балансе в паре.
- «Дорожка» вальса вперед, назад (променад)
- Правый поворот:
  - а) первая половина поворота
  - б) вторая половина поворота
  - в) поворот в паре

## **6 класс**

## Раздел 1. Классический танец.

### Экзерсис у станка

- Demi- plie , grand- plie по 1, 2, 5 поз. Муз. раз. 4т. 4\4.
- Battement tendu муз. раз. на 2т. 2\4.
- Battement tendu jete муз. раз. на 2т. 2\4.
- Ronde de jamb par terre муз. раз. 2т. 4\4.
- Grand battement jete муз. раз 1т. 2\4

### Экзерсис на середине зала.

- Позиции ног 1,2,5.
- Позиции рук (подготовительное положение, 1-я, 2-, 3- поз.)
- Постановка корпуса по 1,2,5. Поз. ног.
- Port de dras первое, второе, третье.
- Па польки (на месте с продвижением вперед, назад).
- Pa balance
- Pas de bourree
- tous snalnes
- Трамплинные прыжки по 6-ой поз.
- Soute по 1,2,5. Поз. Ног.

## Раздел 2. Народно-сценический танец.

### Элементы русского народного танца.

- Поочередное раскрывание рук (приглашение) муз. разм. 2/4,4/4.
- Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-ю поз.
- Бытовой шаг с притопом.
- Шаркающий шаг: а) каблуком по полу,  
б) полупальцами по полу.
- Переменный шаг: а) с притопом и с продвижением вперед и назад.
- Девичий ход с переступаниями.
- Боковое «припадание»: а) с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.  
б) с двойным ударом полупальцами впереди опорной ноги.
- «Моталочка» - простая.
- «Веребочка» - простая с поочередными переступаниями.
- «Ковырялочка» с подскоком.
- «Дробные движения»: а) простая дробь на месте.  
б) дробная дорожка.
- Присядки (для мальчиков):  
а) присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по 1-ой прямой и открытой позициям.  
б) присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону
- Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).
- Вращение на подскоках, на беге.

## Раздел 3. Историко-бытовой танец

Полонез – польский парный танец (простейшая композиция, построенная на рисунке).

- Шаг полонеза сценический на полупальцах вперед и назад.
- Обвод дамы (совместный поворот влево на 360).
- Обвод дамы с опусканием кавалера на колоно.
- Шен с подачей руки.

## Вальс - мазурка (основные движения)

- Па- де- буре
- Па балансе
- Голубец с шагом
- Шаг- ключ
- Поворот ключ

## Менуэт (основные движения)

- Первый шаг менуэта
- Второй шаг менуэта
- Шаг менуэта и па де буре
- Шаг менуэта
- Балансе - менуэт

## *Раздел 4. Современный бальный танец*

### Сиртаки

- Основная связка (выпады, виск, выпады, приставной шаг)
- Твист
- Раскачивание
- Галоп
- Простая дорожка
- Поклон

### Медленный вальс

- Закрытая перемена вперед и назад, закрытая перемена в паре.
- Правый поворот, левый поворот.
- Открытая перемена вперед, назад.
- Правый спин - поворот.

### Самба

- Основное положение в паре и соединение рук
- Подготовительные движения (пружинящие движения по 6-ой позиции).
- Пружинящие движения на шагах и приставках.
- Основной ход, поступательный ход, виск, виск в паре,
- Самба ход вперед, боковой самба – ход, самбо- ход на месте.
- Соединение - основной ход, поступательный ход.
- Соло - поворот.

## Срок обучения 8( 9 лет)

### 1 класс

#### *Раздел 1. Музыкально-танцевальные игры*

- Рассыпуха
- В мире животных
- Гуси у бабуся
- Волшебный остров

#### *Раздел 2. Освоение танцевальных образов*

- Буратино
- Лучики

- Светофор
- Лучики

### *Раздел 3. Эмоции в танце*

- Танцующие человечки
- Пиктограмма

### *Раздел 4. Пространство и мы*

- Красно- синие точки - флажки репетиционного зала
- Здравствуй сцена

### *Раздел 5. Музыка и танец*

- Основы музыкально ритмического движения
- Музыка - первооснова в художественно- творческом развитии ребенка

## **2 класс**

### *Раздел 1. Музыкально-танцевальные игры*

- Веселые человечки
- Гусеница
- Лесной оркестр
- Антошка

### *Раздел 2. Освоение танцевальных образов*

- Каблучок
- Песенка - Чудесенка
- Ладушки

### *Раздел 3. Эмоции в танце*

- Эстафета полярных эмоций
- Актерская пятиминутка

### *Раздел 4. Пространство и мы*

- Рисуем собой танцевальный узор: круг, цепочка, линии, змейка, ручеек, ключ, и другие орнаментальные фигуры.

### *Раздел 5. Музыка и танец*

- Музыкальные инструменты
- Музыка и танец

## **3 класс**

### *Раздел 1. Основы национальной хореографии.*

- Основные элементы народно - сценического танца на середине зала.
- Шаги (бытовой, легкий шаг с носка, шаг на полупальцах, легкий на полупальцах).
- Позиции ног (1, 2, 3 , 6 , - полувыворотные).
- Позиции рук (подготовительное положение ,1, 2 , 3 , позиции, перевод рук из позиции в

позицию).

### *Раздел 2. Образная пластика рук*

- Фольклорные руки

### *Раздел 3. Освоение танцевального репертуара.*

- «Топотуха»
- «Калинка»
- «В ритмах «Макарены»

### *Раздел 4. Освоение сценического пространства*

- Пространство репетиционного зала и сценической площадки
- Освоение простых хореографических рисунков-фигур

### *Раздел 5. Слушаем и фантазируем*

- Элементарные формы танцевальной импровизации

### *Раздел 6. Эмоции в танце*

- Этюд на заданную тему
- Утренний туалет актера

### *Раздел 7. Музыка и танец*

- Музыкальная викторина
- Музыкальная лесенка: ступеньки – сильные и слабые доли в танце.

## **4 класс**

### *Раздел 1. Основы национальной хореографии.*

- Основные элементы народно - сценического танца на середине зала.
- Шаги (шаг с подскоком, галоп, русский переменный шаг, шаг польки – в народной манере).

### *Раздел 2. Образная пластика рук*

- Руки – позиции.
- Руки импровизируют.

### *Раздел 3. Освоение танцевального репертуара.*

- Облачко
- Цветы для мамы
- Ковбой

### *Раздел 4. Освоение сценического пространства.*

- Освоение простых хореографических рисунков – фигур

### *Раздел 5. Слушаем и фантазируем*

- Самостоятельное сочинение хореографического фрагмента на предлагаемую музыку

### *Раздел 6. Эмоции в танце*



- Предлагаемые обстоятельства – эмоции
- Актерская «пятиминутка»

### *Раздел 7. Музыка и танец*

- Музыкальная нюансировка хореографического движения
- Музыка – помощница в сочинении танца.

## **5 класс**

### *Раздел 1. Знакомство с дисциплиной «Классический танец» и ее терминологией.*

#### Экзерсис у станка

- Позиции ног 1,2,5.
- Позиции рук (подготовительное положение, 1-я, 2-я, 3-я поз.)
- Постановка корпуса.
- Demi-plié по 1, 2, позиции ног.
- Battement tendu
- Passe par terre

#### Экзерсис на середине зала.

- Позиции ног 1,2,5.
- Позиции рук (подготовительное положение, 1-я,2-я,3-я поз.)
- Постановка корпуса по 1-ой поз.
- Port de bras первое, второе.
- Па польки (на месте с продвижением вперед, назад).
- Трамплинные прыжки по 6-ой поз.

### *Раздел 2. Знакомство с дисциплиной «народно-сценический танец» и ее терминологией.*

#### Русский народный танец.

Основные положения ног.

а) пять позиций ног. (1-я, 2-я, 3-я, 4-я, 5-я )

Основные положения и движения рук:

- подготовительное положение, первая, вторая позиции.
- подготовка к началу движения.
- положение рук в парах:
  - держась за одну руку.
  - за две руки.
  - под руку.
  - ладони сжаты в кулачки на талии (подбоченившись).
  - руки скрещены на груди.
- положение рук в массовых танцах:
  - положение рук в круге.
  - «корзиночка»
  - «звездочка»

### *Раздел 3. Русский поклон.*

- простой поясной на месте.
- простой поясной с движением.

*Ходы и элементы Русского народного танца.*

- Простой (бытовой) шаг: а) вперед с носка с каблука.
- Простой русский шаг: а) назад через полупальцы на всю стопу.  
б) с притопом.
- Боковой шаг на всю стопу и на полупальцах по прямой позиции.
- «Гармошка», «Елочка», «Моталочка», «Ковырялочка» с притопом.
- Бег на месте и с, продвижением вперед, назад и вокруг себя.
- Подскоки на месте и с, продвижением вперед вперед, назад и вокруг себя.
- Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям)
- Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях).

## **6 класс.**

### *Раздел 1. «Классический танец»*

#### Экзерсис у станка.

- Позиции ног 1,2,5.
- Позиции рук (подготовительное положение, 1-я, 2-я, 3-я поз.)
- Постановка корпуса.
- Demi-plie по 1, 2, 5, позиции ног.
- Battement tendu
- Passe par terre.
- Battement tendu jete

#### Экзерсис на середине зала.

- Позиции ног 1,2,5.
- Позиции рук (подготовительное положение, 1-я,2-я,3-я поз.)
- Постановка корпуса по 5-ой поз.
- Port de bras первое, второе.
- Па польки (на месте с продвижением вперед, назад).
- Па balance
- Трамплинные прыжки по 6-ой поз.
- Soute по 1-ой, 2-ой поз. ног.

### *Раздел 2. Русский народный танец, характерные черты, изучение национальной манеры исполнения*

#### Элементы Русского народного танца.

- Притопы: а) одинарный (жен, муж.)  
б) тройной
- Перетопы (тройные)
- Хлопки и хлопущки (одинарные, двойные, тройные): а) в ладоши.  
б) по бедру.  
в) по голенищу сапога.
- Присядки.  
а) подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1-ой, и свободной позиции.

### *Раздел 3. Элементы польки.*

- Простые подскоки польки: а) на месте.  
б) с продвижением вперед, назад, в сторону, вокруг себя.
- Простые подскоки с хлопками и поклонами.
- Простые подскоки в паре под руки.
- Галоп в сторону.

*Раздел 3. Знакомство с дисциплиной «Историко-бытовой танец» и ее терминологией.*

- Позиции ног характерные для бытового танца 1,2,3,5,6.
- Позиции рук характерные для бытового танца (подготовительное положение 1,2,3 поз.)
- Положение рук: за платье, за спину, опущенные вниз с отведенными кистями от корпуса.
- Шаги танцевальные в ритме марша, полонеза, вальса, польки.
- Шаги на полупальцах (высокие, низкие), двигаясь вперед, назад.
- Поклоны и реверансы.
- Комбинированная полька (сочетание шагов польки, па галопа, танцевальных шагов, поклонов, реверансов).
- Полонез простейшая композиция построенная на рисунке.

*Раздел 4. Знакомство с дисциплиной «Современный балльный танец» и ее терминологией.*

**Фигурный вальс (свободная композиция)**

- Па балансе в сторону на месте и с продвижением вперед и назад.
- Па балансе в паре.
- «Дорожка» вальса вперед, назад (променад)
- Правый поворот: а) первая половина поворота.  
б) вторая половина поворота.  
в) поворот в паре.

**7 класс**

*Раздел 1. «Классический танец»*

**Экзерсис у станка**

- Позиции ног 1,2,5.
- Позиции рук (подготовительное положение, 1-я, 2-я, 3-я поз.)
- Постановка корпуса.
- Demi-plie, grand-plie по 1, 2, 5, позиции ног.
- Battement tendu
- Battement tendu jete
- Releve по 1, 2, 5 поз.

**Экзерсис на середине зала.**

- Позиции ног 1,2,5.
- Позиции рук (подготовительное положение, 1-я,2-я,3-я поз.)
- Постановка корпуса по 5-ой поз.
- Port de bras первое, второе, третье.
- Па польки (на месте с продвижением вперед, назад).
- Па balance
- Pas de bourree
- Трамплинные прыжки по 6-ой поз.
- Soute по 1,2,5поз.

*Раздел 2. Танцы народов Прибалтики, характерные черты, изучение национальной манеры исполнения.*

**Литовский народный танец «Козлик» (основные элементы)**

- Положение рук в танце «Козлик»

- Простые шаги на приседании.
- Перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением.
- Прыжки из 1-ой прямой во 2-ую прямую позицию и обратно.
- Прыжки с перекрещенными ногами.
- Прыжки с выбрасыванием ноги в сторону.
- Прыжки с поджатыми ногами на месте вперед и назад.
- Положение ног в танце «Козлик»

### *Раздел 3. «Историко-бытовой танец»*

- Поклоны и реверансы:
- в ритме вальса на четыре такта(реверанс в танцевальной форме)
- в ритме полонеза па два такта,
- в ритме гавота, падеграса на два такта на один такт,
- в ритме польки на два такта и на один такт(короткий реверанс-книксен).
- Па глиссе на 2/4 вперед и назад.
- Па шассе на 2/4 вперед и назад.
- Па галопа на 2/4 вперед и в паре.
- Гавот.

### *Раздел 4. «Современный бальный танец»*

#### **Фигурный вальс (свободная композиция)**

- Па балансе в сторону на месте и с продвижением вперед и назад.
- Па балансе в паре.
- «Дорожка» вальса вперед, назад (променад)
- Правый поворот: а) первая половина поворота.  
б) вторая половина поворота.  
в) поворот в паре.

## **8 класс**

### *Раздел 1. «Классический танец»*

#### **Экзерсис у станка.**

- Позиции ног 1,2,5.
- Позиции рук (подготовительное положение, 1-я, 2-я, 3-я поз.)
- Постановка корпуса.
- Demi- plie, grand-plie по 1, 2, 5, позиции ног.
- Battement tendu
- Battement tendu jete
- Releve по 1, 2, 5 поз.

#### **Экзерсис на середине зала.**

- Позиции ног 1,2,5.
- Позиции рук (подготовительное положение, 1-я,2-я,3-я поз.)
- Постановка корпуса по 5-ой поз.
- Port de bras первое, второе, третье.
- Па польки (на месте с продвижением вперед, назад).
- Па balance
- Pas de bourree
- Трамплинные прыжки по 6-ой поз.
- Soute по 1,2,5поз.

## *Раздел 2. Белорусский народный танец, характерные черты, изучение национальной манеры исполнения.*

- Овладение характерными танцевальными движениями танца «Крыжачок» (основные элементы)
- Положение рук
- Притопы одинарные
- Подскоки на двух ногах по 1-ой прямой позиции на одном месте.
- Тройные подскоки на двух ногах по 1-ой прямой позиции.
- Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад.
- Основной ход «Крыжачок»
- Поочередное выбрасывание ног на каблук вперед.
- Тройные притопы с поклоном.
- Присядка на двух ногах по 1-ой прямой позиции с продвижением из стороны в сторону.

## *Раздел 3. «Историко- бытовой танец»*

- Поклоны и реверансы:
- в ритме вальса на четыре такта(реверанс в танцевальной форме)
- в ритме полонеза па два такта,
- в ритме гавота, падеграса на два такта на один такт,
- в ритме польки на два такта и на один такт(короткий реверанс-книксен).
- Па глisse на 2/4 вперед и назад.
- Па шассе на 2/4 вперед и назад.
- Па галопа на 2/4 вперед и в паре.
- Па полонеза (бальный) вперед и назад по одному и в паре.
- Па балансе в сторону на месте и с продвижением вперед и назад.
- Гавот.
- Падеграс.

## *Раздел 4. «Современный бальный танец»*

### *«Сударушка» (свободная композиция)*

- Переменный шаг.
- Припадание.
- Тройной шаг с ударом.
- Поза с затейливым положением рук: правые руки «свечкой» левые под локоть (вращение в паре).
- До – за - до (перемена места)

### *Медленный вальс (примерная композиция).*

- Положение в паре – закрытая позиция, ноги в 6-ой поз.
- Закрытая перемена с правой ноги.
- Закрытая перемена с левой ноги.
- Правый поворот.
- Левый поворот

### *«ЧА – ЧА- ЧА»*

- Основной ход вперед.
- Основной ход назад.
- Основное движение в паре.
- Поворот вправо.
- Поворот влево.
- Поворот под рукой.

## 9 класс

### *Раздел 1. Классический танец.*

#### Экзерсис у станка.

- Demi- plie , grand- plie по 1, 2, 5 поз. Муз. раз. 4т. 4\4.
- Battement tendu муз. раз. на 2т. 2\4.
- Battement tendu jete муз. раз. на 2т. 2\4.
- Ronde de jamb parr terre муз. раз. 2т. 4\4.
- Grand battement jete муз. раз 1т. 2\4

#### Экзерсис на середине зала.

- Позиции ног 1,2,5.
- Позиции рук (подготовительное положение, 1-я, 2-, 3- поз.)
- Постановка корпуса по 1,2,5. Поз. ног.
- Port de bras первое, второе, третье.
- Па польки (на месте с продвижением вперед, назад).
- Pa balance
- Pas de bourree
- tous snalnes
- Трамплинные прыжки по 6-ой поз.
- Soute по 1,2,5. Поз. Ног.

### *Раздел 2. Народно-сценический танец.*

#### Элементы русского народного танца.

- Поочередное раскрытие рук (приглашение) муз. разм. 2\4,4\4.
- Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-ю поз.
- Бытовой шаг с притопом.
- «Шаркающий шаг»: а) каблуком по полу,  
б) полупальцами по полу.
- «Переменный шаг»  
а) с притопом и с продвижением вперед и назад.
- «Девичий ход» с переступаниями.
- Боковое «припадание»: а) с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.  
б) с двойным ударом полупальцами впереди опорной ноги.
- «Моталочка» - простая.
- «Веревочка» - простая с поочередными переступаниями.
- «Ковырялочка» с подскоком.
- «Дробные движения»: а) простая дробь на месте.  
б) дробная дорожка.
- Присядки (для мальчиков): а) присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по 1-ой прямой и открытой позициям.  
б) присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону.
- Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).
- Вращение на подскоках, на беге.

### *Раздел 3. Историко-бытовой танец*

Полонез – польский парный танец (простейшая композиция, построенная на рисунке).

- Шаг полонеза сценический на полупальцах вперед и назад.
- Обвод дамы (совместный поворот влево на 360).

- Обвод дамы с опусканием кавалера на колено,
- Шен с подачей руки.

#### Вальс - мазурка (основные движения)

- Па - де - буре
- Па балансе
- Голубец с шагом
- Шаг - ключ
- Поворот ключ

#### Менуэт (основные движения)

- Первый шаг менуэта
- Второй шаг менуэта
- Шаг менуэта и па де буре
- Шаг менуэта
- Балансе - менуэт

### *Раздел 4. Современный бальный танец*

#### Сиртаки

- Основная связка (выпады, виск, выпады, приставной шаг)
- Твист
- Раскачивание
- Галоп
- Простая дорожка
- Поклон

#### Медленный вальс

- Закрытая перемена вперед и назад, закрытая перемена в паре.
- Правый поворот, левый поворот.
- Открытая перемена вперед, назад.
- Правый спин - поворот.

#### Самба

- Основное положение в паре и соединение рук
- Подготовительные движения (пружинящие движения по 6-ой позиции).
- Пружинящие движения на шагах и приставках.
- Основной ход, поступательный ход, виск, виск в паре,
- Самба ход вперед, боковой самба – ход, самбо- ход на месте.
- Соединение - основной ход, поступательный ход.
- Соло - поворот.

#### *Требования к контрольным урокам и зачетам*

За время обучения учащиеся должны приобрести ряд практических навыков:

- уметь выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма;
- уметь сознательно управлять своим телом;
- владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма;
- уметь координировать движения;
- владеть, в достаточной степени, изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов.

### 3. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание основных элементов классического, народного танцев;
- знание о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
- умение исполнять простые танцевальные этюды и танцы;
- умение ориентироваться на сценической площадке;
- умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- владение различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- навыки перестраивания из одной фигуры в другую;
- владение первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
- навыки комбинирования движений;
- навыки ансамблевого исполнения, сценической практики.
- умение воспроизводить метроритмический узор народной музыки средствами народно-сценического танца и элементарных хореографических средств;
- навык освоения пространства репетиционного и сценического зала, линейное, круговое построение, основные фигуры-рисунки танца, положения в парах и в массовых коллективных номерах;
- умение определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей;
- умение использовать сюжетные и драматургические элементы в инсценировках песен, хороводов;
- навыки использования самостоятельности, силы воли, развивать их; осознавать значение результатов своего творческого поиска.



#### 4. Формы и методы контроля, система оценок

*Аттестация: цели, виды, форма, содержание.*

Оценка качества реализации программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся:

*Формы текущего контроля:*

- творческий просмотр постановочных работ;
- зачетные занятия, открытые уроки;
- проверочные задания.

*Формы промежуточной аттестации:*

- контрольные уроки, зачеты, проводимые в виде творческих показов.

Программа предусматривает проведение для обучающихся консультации с целью их подготовки к контрольным урокам.

#### *Критерии оценок*

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

#### Критерии оценки качества исполнения

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания выступления</b>
5 (отлично)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 (хорошо)	оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 (удовлетворительно)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание и использование методики исполнения изученных движений и т.д.
2 (неудовлетворительно)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также плохой посещаемости аудиторных занятий
«зачет»	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций и с учетом целесообразности оценка качества исполнения дополнена системой «+» и «-»,

что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

По завершении изучения предмета по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

### *График промежуточной аттестации*

#### *Срок обучения 5 (6) лет*

класс	График	
	1 полугодие	2 полугодие
1 класс	-	контрольный урок
2 класс	-	контрольный урок
3 класс	-	зачет
4 класс	-	экзамен
5 класс	зачет	-
6 класс	зачет	-

#### *Срок обучения 8 (9) лет*

класс	График	
	1 полугодие	2 полугодие
1 класс	-	-
2 класс	-	контрольный урок
3 класс	-	контрольный урок
4 класс	-	зачет
5 класс	-	зачет
6 класс	-	зачет
7 класс	-	экзамен
8 класс	зачет	-
9 класс	зачет	-

## 5. Методическое обеспечение учебного процесса

### *Методические рекомендации педагогическим работникам*

При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие у детей танцевальной выразительности. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения - результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда ученик от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в двигательно-ритмических упражнениях, постепенно переходит к более сложным, передающим стиль, характер танцев, развитие образа персонажа в сюжетных постановках.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку, не допуская перенапряжения детей, не злоупотребляя партерной гимнастикой и прыжковыми движениями. В каждой группе танцев, предложенных для изучения в программе, даны несколько однотипных, что дает возможность выбора подходящего материала в зависимости от местных условий. Широко могут быть использованы этюды, составленные самим педагогом. Очень полезна этюдная работа над небольшими сюжетными танцами, отражающими школьную жизнь, сказочные сюжеты, образы животных, птиц, явления природы.

**Урок.** Урок является основной формой учебного процесса. Урок характеризуется единством дидактической цели, объединяющей содержание деятельности преподавателя и учащихся, определённой структурой, диктуемой каждый раз конкретными условиями и закономерностями усвоения учебного материала. Как часть учебного процесса урок может содержать: организационный момент, восприятие, осознание и закрепление в памяти информации; овладение навыками (на основе усвоенной информации) и опытом творческой деятельности; усвоение системы норм и опыта эмоционального отношения к миру и деятельности в нём; контроль и самоконтроль преподавателя и учащихся.

При организации и проведении занятий по предмету «Танец» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;

• принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

• принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

## **6. Список рекомендуемой методической литературы**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М., 2000.
2. Вайнфельд О.А., Талдыкин А.А. Методическое пособие. – СПб., 2002.
3. Горшкова Е.В. От жеста к танцу: Музыкальный репертуар к танцевальным упражнениям, этюдам, спектаклям. - М., 2003.
4. Горшкова Е.В. От жеста к танцу: Словарь пантомимических и танцевальных движений. - М., 2003.
5. Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли. Ч.1. - М., 2002.
6. Пуртова Т.В., Бенкова А.Н., Кветная О.В. Учите детей: Учеб. пособие для студ. учреждений среднего профессионального образования. - М., 2009.
7. Пустовойтова М.С. Ритмика для детей 3-7 лет. - М., 2008.
8. Радынова О.П. Песня, танец, марш. - М., 2010.
9. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972.
10. Савчук О., Байдакова Н., Картавых Н. Школа танцев для детей от 3 до 14 лет. – СПб., 2009.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб., 2007.
12. Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике для 1 класса музыкальной школы. - М., 1987.