

Управление образования администрации
Никольского района Пензенской области
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
Никольского района Пензенской области

«П Р И Н Я Т О»
на педагогическом совете
МБУ ДО «Дом детского творчества»
Никольского района
протокол № 03
от «28» марта 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБУ ДО «Дом детского творчества»
Никольского района
Храбкова И.В.
приказ № 10/1-ОД
от « 28» марта 2023 г.



дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
**«Танец-характер, ритм,
пластика»**

Возраст учащихся: 7-14
лет
Срок реализации программы:
5 лет

Автор-составитель:
Пинимасова Наталья Ильдаровна,
педагог дополнительного образования

Никольск
2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танец-характер, ритм, пластика» имеет художественную направленность, по уровню освоения является базовой, по форме обучения – очной, по степени авторства – модифицированной, предназначена для получения учащимися дополнительного образования в области народного танцевального искусства.

Большое значение в области хореографического искусства уделяется занятиям народного танца. Образовательное и воспитательное значение в этом виде искусства многогранно и теоретически обоснованно. Народный танец способствует формированию нравственных представлений в социуме и содействует творческому и всестороннему развитию детей.

Занятия народными танцами отличаются большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности в творческих процессах.

Нормативно-правовые основы создания программы

Программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4-3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);
- Письмо Министерства образования и науки РФ №09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устав и локальные акты МБУ ДО «Дом детского творчества» Никольского района Пензенской области.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена социальным заказом на гуманистическую направленность образования и необходимостью художественного воспитания личности ребёнка, формирования общей культуры, возможностью последующей самореализации в жизни.

Сегодня занятия народными танцами популярны как среди детей так и среди их родителей. Этому способствуют зрелищность танцев, популяризация его через средства массовой информации (телевидение, Интернет). Огромный интерес вызывает народная направленность данного вида искусства. Танец даёт возможность человеку реализовать свои мечты: выступать на конкурсах танцевального мастерства, занимать призовые места.

Занятия народными танцами являются эффективным средством физического, умственного развития и эстетического воспитания детей, вырабатывают правильную осанку, развивают чувство ритма, координацию, творческое воображение, улучшают общее психическое и физическое состояние организма. Способствуют социализации личности и вырабатывают правильные формы взаимоотношения между мальчиками и девочками, что, несомненно, оказывает положительное влияние на дальнейшую жизнь.

Отличительные особенности программы

Программа разработана на основе дополнительных общеобразовательных программ И.К.Крюковой и Ш.К. Хабеева «Через музыку к душе ребёнка», З.Р. Холовой «Народный танец». Также при составлении был использован опыт А.Я. Вагановой на основе школы классического танца; методики народно-сценического танца: Л.А. Алексеевой, Т.А. Устиновой; преподавателя Самарской государственной Академии культуры и искусств Г.Я. Власенко.

Отличительной особенностью данной программы является: совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку учащихся в течение всего обучения. Программа представляет собой комплекс видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: (классический танец, народный танец), акцент ставится на изучение народной хореографии.

Данная программа отличается изучением одних и тех же тем и особенностей народных танцевальных стилей, начиная с первого года обучения, и постепенно совершенствуя танцевальное мастерство, опираясь на более высокий уровень развития художественно-эстетических и физических качеств детей на последующих годах обучения. Это придает программе в целом возвратно-поступательный характер занятий с детьми разного возраста, обучение происходит «по спирали».

Важной отличительной особенностью данной программы является то, что учащиеся выступают перед зрителями уже с первого года обучения. Это развивает опыт сценической практики, закаляет детей морально, повышает самооценку и развивает мотивацию к обучению.

Новизна данной программы заключается в том, что в содержании программы предусмотрено изучение как классической, народной и современной пластики движений, так и сохранение, приумножение и развитие народно-сценической хореографии на основе материала народов Пензенской области. Знакомство с

историческим и культурным наследием, жизнью, бытом, костюмами народов края, а также изучение пластики движений мордовского и русского танцев имеют огромный **воспитательный потенциал**.

Педагогическая целесообразность программы заключается в комплексном подходе к организации образовательного процесса: целесообразный выбор методов, форм и средств обучения, обеспечивающих системное влияние на нравственное становление учащихся, развитие творческих способностей средствами танцевального искусства.

В течение всего процесса обучения учащиеся шаг за шагом поднимаются на новый уровень в освоении программы, и в предоставлении возможности через исполнение танцевальной импровизации, способами постановочной хореографии, выявить творческий потенциал учащихся, способствовать развитию уверенности ребенка в своих силах.

Образовательный процесс базируется на следующих принципах:

- *принцип научности и доступности*: реализуется через тщательный подбор всех учебных заданий с учётом возраста и индивидуальных особенностей детей;

- *принцип наглядности* помогает создать представление о предлагаемой деятельности; способствует более глубокому и прочному усвоению курса программы, повышает к ней интерес;

- *принцип систематичности и последовательности* предусматривает построение программного материала от простого к сложному, от известного к неизвестному, от легкого к трудному, что обеспечивает равномерное накопление и углубление знаний учащихся;

- *принцип целостности*: обеспечивает неразрывную связь обучения, воспитания и развития на каждом занятии;

- *принцип природной сообразности и культурной сообразности* - построение содержания программы с учётом региональных культурных традиций.

- принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей.

Цель программы: раскрытие индивидуальных возможностей и творческих способностей ребёнка посредством народного танца.

Задачи программы:

- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по хореографии;

- формирование умений и навыков исполнения классического, народного танца;

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

- активизация интеллектуальных, физических и творческих способностей посредством танцевальной деятельности, приобщение к здоровому образу жизни;

- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата;

- развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости;

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

- воспитание коллективизма, трудолюбия, самостоятельности, дисциплины и др. качеств.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучение учащихся 7-14 лет. Программа реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности.

Возрастные особенности детей, которым адресована программа

Возраст 6 - 9 лет

Это период можно характеризовать, как начальный уровень осознанного умения учиться; период начала освоения научных понятий, развития навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками для достижения общей цели, развитие самоконтроля и самооценки.

У учащихся этого возраста формируются дружеские, основанные на взаимовыручке и взаимной поддержке, взаимоотношения между организаторами, активистами, исполнителями. На занятиях укрепляют мышечный аппарат и формируют подвижность суставов, развивают выносливость, силу, ловкость, работают в группе при помощи педагога.

Возраст 10-12 лет

Учащиеся этого возраста склонны к выполнению самостоятельных заданий и практических работ на занятиях. Они с готовностью берутся самостоятельно выполнять как отдельные танцевальные движения, но и откликаются на предложение самостоятельно исполнить танец.

Учащиеся при сопровождении педагога развивают художественно-творческие способности, создают индивидуальные и групповые танцевальные этюды. Формируются волевые качества характера: трудолюбие, выносливость, организованность.

Возраст 12-14 лет

Этому возрасту свойственно чувство взрослости: потребность равноправия и уважения, требование серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Возрастает самостоятельность, независимость, значительно расширяется сфера деятельности подростка.

Формируется волевое поведение, целеустремленность, поэтому занятия в объединении дают возможность доводить начатое дело до конца и добиваться поставленной цели в исполнительском мастерстве.

В этом возрасте создаются неплохие условия для формирования организаторских способностей, предприимчивости. Приобретается опыт совместного действия в сообществе сверстников и значимых взрослых, объединенных общей деятельностью.

Учащиеся приобретают опыт самовыражения в создании музыкально-хореографического образа, получают задания повышенной трудности, самостоятельно создают индивидуальные и групповые творческие проекты.

Объем программы:

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Общее количество часов на весь период обучения – 720 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по два учебных часа. Общее количество часов за год- 144. Во время занятий предусмотрены 10 минутные перерывы для проветривания помещения, снятия напряжения и отдыха.

Наполняемость групп:

1-2 года обучения – до 20 человек, 3-4 года обучения – 15-16 человек.

5 год обучения – 12 человек.

Форма обучения – групповая.

Особенности организации образовательного процесса

Приём детей в коллектив осуществляется без специальных отборочных мероприятий, желание мальчиков и девочек танцевать – это и есть основной отборочный критерий, при наличии медицинской справки.

Группы формируются с учётом возрастных особенностей. В коллективе занимаются все дети, как обладающие физическими и творческими способностями, так и не обладающие. Это один из моментов инновации: работа с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры.

В данной программе учтены и адаптированы, к возможностям детей разных возрастов, основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, народно-сценический танец. В программе суммированы особенности материала по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить учащихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Теоретическая часть включает в себя рассказ, беседу, показ и демонстрацию движений, упражнений, изучаемых элементов танца; просмотр видео-материалов, изучение этнографических материалов (костюм, образ жизни, обычаи).

На практических занятиях отрабатываются координация движений, ориентация в пространстве, чувство ритма, гибкость, выносливость, навыки выполнения хореографических движений, технических способов исполнения комбинаций, активное включение в творческий процесс (выполнение этюдов и предлагаемых импровизаций).

Постановочные (репетиционные) часы необходимы для осуществления постановочной работы со всем коллективом и участия в различных концертах.

Содержание программы включает **2 уровня освоения**: стартовый, базовый.

Стартовый - основными задачами данного уровня являются: первоначальное знакомство, формирование интереса к данной деятельности, приобретение первоначального опыта деятельности по предметам.

Базовый – предполагает освоение умений и навыков.

На каждом году обучения решаются определённые воспитательные проблемы, для каждого определяются свои творческие задачи и репертуар.

На первом году обучения, когда складываются межличностные отношения и система ценностей в коллективе, главные идеи и основы эффективности танцевальной деятельности учащихся достигаются через игровые технологии. Занятия базируются на развивающем обучении, в основу которого входят: ОФП, танцевальная ритмика, основы классического тренажа, основы народного тренажа, основы постановочной работы.

Второй год обучения основывается на освоении экзерсиса у станка как классического, так и народного, усложнением ритмических упражнений, включает ОФП, отличается разнообразием танцевальных элементов. Рассчитан на детей прошедших курс первого года обучения и для вновь прибывших.

Занятия третьего года обучения значительно усложняются, воспитательные задачи остаются в центре внимания, но выполняются они в плане подготовки и исполнения танцев.

Постепенно дети из года в год овладевают искусством танца, программа четвертого года обучения усложняется в зависимости от их успехов и возраста. Более сложными становятся упражнения и комбинации у станка и на середине. Репертуар расширяется, он становится разнообразным и содержательным, танцевальная практика расширяется.

На пятом году обучения данной образовательной программы исполняется изученный материал в ускоренном темпе и в усложнённом варианте. На протяжении всего периода обучения в процессе репетиционно - постановочной работы нарабатывается техника танца, разучиваются танцевальные движения, максимально раскрывающие творческий потенциал детей, совершенствуя их актёрское мастерство.

Принципиальный подход к усвоению танцевальных движений таков: движение, исполненное многократно, становится простым и доступным.

Народные танцы, рождённые талантом народа, передаются из поколения в поколение. Некоторые из них под воздействием времени и условий жизни видоизменяются, а порой, и совсем исчезают. Это привело к изучению танцевального искусства Пензенского края и на основе изученного материала составлению танцевальных композиций для фольклорных мероприятий.

При организации образовательного процесса используются методы наблюдения, убеждения, стимулирования, создание ситуации успеха для каждого ребёнка. Также коллективные и индивидуальные методы работы с учащимися: беседа, рассказ, игра, метод погружения в образ, показ видеоматериала.

Планируемые результаты и способы определения их результативности

По окончании **первого года** обучения учащиеся узнают:

- основные понятия хореографии (осанку, выворотность, натянутость ног);
- положения рук в танце;
- простейшие танцевальные ходы;

учащиеся научатся:

- исполнять движения под музыку;
- следить за положением рук, ног, корпуса, головы во время исполнения движения,
- исполнять простые прыжки;
- слушать объяснения педагога;
- соблюдать правила поведения в хореографическом зале;
- следить за своими движениями и за рисунком танца (держат линию).

После **второго года** обучения учащиеся узнают:

- хореографические названия изученных элементов;
- основные позиции рук и ног;
- правила исполнения основных движений классического танца;

учащиеся научатся:

- корректировать собственное исполнение, согласовывая его с исполнением коллектива в целом;
- исполнять несложные комбинации из изученных движений на середине зала;

- ориентироваться в пространстве: построение в колонну по одному, по два; построение в ряд; расход парами в движении; построение в круг, движение по кругу;

- выполнять упражнения для укрепления мышечного аппарата и формирования подвижности суставов;

- импровизировать под заданный музыкальный материал;

- корректировать свое поведение и работать в коллективе.

После третьего года обучения учащиеся узнают:

- основные элементы русского народного танца: гармошку, веревочку, различные притопы и ходы;

- позиции рук классического и народного танцев;

- движения историко-бытового танца – па галопа, па вальса, па полонеза, па де грас;

- методику исполнения основных движений классического танца (*demi plie battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre* и др.);

учащиеся научатся:

- грамотно исполнить движения экзерсиса на полу (сидя, лежа на спине, лежа на боку, лежа на животе и сидя на коленях);

- исполнять несложные комбинации из изученных движений классического танца у станка и на середине зала,

- исполнять простые прыжки классического танца;

- держать «точку» при простейших вращениях;

После четвертого года обучения учащиеся узнают:

- основные позы классического танца (*arabesque, attitude*, маленькие и большие позы *croisee et effassee* вперед и назад);

- порядок исполнения классического экзерсиса;

- основные приемы пальцевой техники (вскок, шаг *riqué, glissade* по всем направлениям);

- основные движения русского, мордовского танцев;

учащиеся научатся:

- грамотно исполнять прыжки с приземлением на одну ногу;

- движения классического танца у станка (за одну руку),

- *temps lie par terre en dehors etende dans* с перегибом корпуса;

- освоят пластику рук;

После пятого года обучения учащиеся узнают:

- как составляются комбинации движений классического и народного танцев;

- правила исполнения *pirouettes* с V позиции *en dehors etende dans*;

- правила исполнения IV *port de bras*, III *port de bras* у станка с растяжкой и с переходом на работающую ногу;

- правила исполнения *preparation* к *tours* в I-й *arabesque* и в *attitude*;

- основные движения цыганского, русского танцев;

- о стилизации танца.

учащиеся научатся:

- выразительно исполнять освоенные элементы классического танца за счет пластики корпуса, головы, рук;

- исполнять танцы разных народов (по программе);

- самостоятельно составлять комбинации и танцевальные этюды на основе пройденного материала;
- исполнять быстрый темп в классическом тренаже и новые элементы в народном танце, требующие эмоциональной и физической выразительности;
- самостоятельно работать в пальцевой технике;
- исполнять стилизованные танцы с элементами «модерна».

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями к программам нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого учащегося и сформировать у него ключевые компетентности:

1. Предметные компетенции:

- готовность к распознаванию на слух существенных компонентов музыкального языка: интервалы, ритм, тональность, размер, аккорды;
- знание репертуара коллектива;
- распознавание музыкально-хореографической формы;
- наличие представлений о процессе создания хореографического произведения;
- способность решать творческие задачи на уровне комбинаций, импровизаций;
- овладение средствами пластической выразительности;
- способность к определению своих интересов и возможностей в области хореографического искусства;
- способность вести диалог, в т.ч. со зрителем с помощью танца;
- знание истории хореографического искусства, включая историю развития пензенской народной хореографии.

2. Компетенции личностного совершенствования:

- наличие эстетических, художественных, познавательных, творческих интересов, взглядов и вкусов;
- знание и соблюдение норм здорового образа жизни;
- осознание ценности здоровья, мотивация на сохранение и его укрепление;
- способность к рефлексии, самоанализу и самоконтролю;
- 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.

3. Общекультурные компетенции:

- формирование уверенности в себе, собственного достоинства, чувства гражданского долга;
- знание и гордость за символы государства;
- 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.

Учебный план

Наименование курса, дисциплины, предмета	Уровни освоения программы				
	Стартовый		Базовый		
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Вводные занятия	2	2	2	2	2
Игровой стретчинг (ОФП)	62				
вспомогательные и корректирующие упражнения		22			
Танцевальная ритмика	20	20			
Элементы классического тренажа	20				
Классический танец		32	38	32	32
Элементы народного тренажа	20				
Народно-сценический танец		32	38	38	38
Постановочная работа	18	34	38	36	36
Партерный тренаж			26	16	14
Стилизованные танцы с элементами «модерна»				18	20
Заключительные занятия	2	2	2	2	2
Итого	144	144	144	144	144

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика
2	Игровой стретчинг (ОФП)	62	1	61	Наблюдение, тестирование, игровые конкурсы
3	Танцевальная ритмика	20	2	18	Анализ творческой активности Контроль за успеваемостью
4	Элементы классического тренажа	20	2	18	Тест, контрольные упражнения, педагогическое наблюдение
5	Элементы народного тренажа	20	2	18	Практическое задание, смотр конкурс, выступление
6	Постановочная работа	18	2	16	Диагностический срез, смотр – конкурс
7	Заключительное занятие	2	-	2	зачётный показ
	итого	144	10	134	

Содержание тем 1 года обучения

Тема № 1. «Вводное занятие»

Теория: Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Внешний вид, костюм для занятий. Подготовка к занятиям, распределение по возвратным группам, составление расписания. Дисциплина на занятиях.

Практика: Выполнение творческого задания. Коммуникативные игры на знакомство и коллективообразование.

Контроль: Входящая диагностика.

Тема № 2. «Игровой стретчинг (ОФП)»

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: Общая гимнастика.

– Разминка для шеи (повороты, наклоны, круговые движения головой).

- Разминка для плеч (подъёмы, опускания, круговые движения плечами вместе и поочерёдно).
 - Разминка для рук (подъёмы, опускания, круговые движения кистями, от локтя, от плеча).
 - Разминка для туловища (наклоны вперёд и назад в стороны, круговые движения).
 - Разминка для ног (подъёмы ноги, согнутой в колене, вперёд, в сторону, назад).
 - Приседание маленькие и большие, резкие и медленные.
 - Трамплинные прыжки.
 - Укрепление мышц стопы, живота и спины. Выворотность, растяжка.
- Контроль:* Наблюдение, тестирование, игровые конкурсы.

Тема № 3. Танцевальная ритмика

Теория: Понятие «ритмика». Постановка корпуса, структурные особенности музыки. Положения рук, ног, головы. Темп движения.

Практика: Выполнение движений в различных темпах. Начало исполнения движения после музыкального вступления. Ритмическая игра «Эхо». Упражнение «Вопрос – ответ» (показ-повтор). Движения вместе с началом и окончанием музыкального произведения. Определение на слух динамических оттенков музыки. Упражнения на передачу характера музыки. Воспроизведение ритмических рисунков с помощью хлопков, притопов. Упражнения на 2/4, 3/4, 4/4. Упражнения на передачу характера исполнения (ровно – отрывисто).

Упражнения: танцевальные шаги (с носка, с пятки, с высоким подниманием колена, приставные шаги). Ходьба по кругу; упражнения для рук (поднимание, опускание, сгибание в локтевом суставе, кисти). Упражнения для головы и шеи (наклоны - вперед, назад, к плечам, повороты). Упражнения на координацию движений; маршировка в темпе и ритме музыки, шаг на месте вокруг себя, вправо-влево, поворот на месте; упражнения на ориентацию в пространстве (построение в колонны, линии, перестроения). Образные прыжки, бег. Подвижные танцевальные разминки: «Чебурашка», «Два весёлых гуся». Занятия ритмикой в игровой форме «Зеркало», «Зоопарк», «Прогулка в осенний лес».

Контроль: Анализ творческой активности. Контроль за успеваемостью.

Тема № 4. «Элементы классического тренажа»

Теория: История возникновения танца. Зарождение первых балетов. Классический танец – основа хореографии. Освоение позиций рук классического танца на середине.

Практика: Постановка корпуса. Движения экзерсиса у станка: *demi plie*, *battemens tendus*, *battemens jete*, перегибы корпуса, растяжка. Упражнения танцевального тренинга. Пластические этюды. Упражнения для развития пластики, закрепление апломба, укрепления мышц спины, тазобедренного сустава. Упражнения на выработку силы ног, выворотность, шаг. Подготовительное

движение *preparation*, при котором вся фигура танцующего готовится к выполнению того или иного движения. Мимическая гимнастика.

Контроль: Наблюдение умения координировать свои движения. Контрольные задания и упражнения.

Тема № 5. «Элементы народного тренажа»

Теория: Жанры и виды русского народного танца. Характерные рисунки орнаментальных хороводов (фигурные, узорные, рисунчатые, кружевные, плясовые). Понятия «пляска», «перепляс». Мелодия, ритм, темп. Правила и логика перестроений. Понятие - танцевальный шаг, переменный шаг, шаг с носка, шаг с каблука. Понятие: «колонна», «шеренга». Позиции ног. Позиции и положения рук. Русский народный костюм.

Практика: Пять прямых позиций ног. Пять свободных. Позиции и положения рук. Семь позиций. Подготовительное положение. Поклон. Марш под музыку на месте, по кругу, вокруг себя, вправо, влево. Исполнение рисунков танца: круг, диагональ, линия, крест, квадрат, колонна, шеренга. Шаги: танцевальный шаг, пружинистый шаг, приставные шаги, шаги на носках, на пятках, шаги накрест. Бег: бег на носках, подскоки, галоп. Комбинации на координацию движений, общеразвивающие упражнения, хлопки, притопы, приставные шаги, упражнения для рук. Ходьба, сидя на корточках, прыжки «мячик». Разучивание и отработка русских народных движений.

Контроль: Практическое задание, смотр- конкурс, выступление.

Тема № 6. «Постановочная работа»

Теория: Понятия «репетиционная работа», «концертная деятельность». Основные дисциплинарные требования к репетициям в хореографическом коллективе. Правила бережливого отношения к концертным костюмам и обуви. Что такое кулисы. Правила поведения в зале, на сценической площадке и за кулисами. Репетиционная работа – что это?

Практика: Упражнения на ориентирование в пространстве. Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг и т. д. Различные перестроения и перемещения по сценической площадке. Изучение движений и соединение их в комбинации. Отработка танцевальных этюдов. Отработка отдельных элементов танца, парных движений. Подготовка концертных номеров.

Контроль: Диагностический срез, смотр – конкурс.

Тема № 7. Заключительное занятие

Подведение итогов работы творческого объединения за год. Творческий отчет с показом выученного материала.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика
2.	Вспомогательные и корригирующие упражнения (ОФП)	22	1	17	Наблюдение, тестирование, игровые конкурсы
3.	Танцевальная ритмика	20	1	17	Наблюдение. Показ индивидуальный и группой
4.	Классический танец	30	2	28	Тест, контрольные упражнения, педагогическое наблюдение
5.	Народно-сценический танец	30	2	28	Практическое задание, смотр конкурс, выступление
6.	Постановочная работа	34	2	28	Диагностический срез, смотр – конкурс
7.	Заключительное занятие	2	-	2	зачётный показ
	итого	144	9	135	

Содержание тем 2 года обучения

Тема № 1. «Вводное занятие»

Теория: История возникновения танца. Значение двигательной культуры в жизни человека. Основы техники безопасности при выполнении упражнений потоком. Правила поведения до и после занятия.

Практика: Выполнение творческого задания

Контроль: Входная диагностика.

Тема № 2. Вспомогательные и корригирующие упражнения (ОФП)

Теория: необходимость корригирующих упражнений, исправления дефектов в осанке, профилактика перенапряжения связок, укрепление мышц.

Практика:

- комплекс упражнений направленных на напряжение и расслабление мышц;
- комплекс упражнений направленных на развитие гибкости плечевого пояса;
- комплекс упражнений направленных на укрепление мышц брюшного пресса;
- комплекс упражнений направленных на улучшение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;

- комплекс упражнений направленных на развитие подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;
- комплекс упражнений направленных на развитие выворотности ног и танцевального шага;
- комплекс упражнений направленных на исправление и укрепление осанки.

Контроль: Наблюдение, тестирование, игровые конкурсы

Тема № 3. Танцевальная ритмика

Теория: Ритмические особенности музыки. Определение инструментальных особенностей музыкального материала, отличие по темпу, ритму и характеру. Такт. Затакт. Знакомство с более сложными метроритмическими сочетаниями, и с упражнениями и играми.

Практика: Освоение учащимися упражнений и игр на развитие метроритма, слуха, умение слушать и слышать ритмический узор музыки. После изучения правильного исполнения движений и музыкального счёта, движения собираются в комбинацию. Освоение учащимися танцевальной комбинации. На втором году обучения ребята учат небольшой танец, где используются несложные движения, элементарные перестроения, понятный для этого возраста образ: сказочные герои, животные, птицы и т.д.

Контроль: Наблюдение. Показ индивидуальный и группой.

Тема № 4. «Классический танец»

Теория: Место классического танца в искусстве хореографии. Роль урока классического танца для исполнительского мастерства танцовщика.

Движения исполняются сначала лицом к станку, и стоя боком, придерживаясь за палку станка одной рукой.

Практика: Экзерсис у станка: позиции рук: I, II, III позициям; подготовительное положение;

demi-plies по I, II позициям;

battements tendus из I позиции во всех направлениях,

passe par terre в комбинации с demi-plies;

battements tendus jete из I позиции во всех направлениях;

rond de jambe par terre с направлениями: en dehors, en dedans;

battements releves lent на 450 и 900 во всех направлениях;

grand battements jete из I позиции во всех направлениях;

releves по I, II позициям: с вытянутых ног;

port de bras.

Выполнение упражнений классического экзерсиса у станка. Постановка корпуса на середине зала у зеркала. Позиции ног: I, II, III, VI. Постановка рук - подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Port de bras I и II. Выполнение поворотов и наклонов головы. Battements tendus по I и III позиции в сторону, вперед, в конце года - назад. Demi plie, grand plie по I, II, III позициям. Аллегро: sote по I, II, III поз. Разучивание основных элементов экзерсиса.

Контроль: Тест, контрольные упражнения, педагогическое наблюдение

Тема № 5. «Народно – сценический танец»

Теория: Особенности русских народных движений. Методика исполнения народно-сценического танца в русском характере. Народно сценический русский костюм. Русские праздники и обычаи.

Практика: Основные положения ног: позиции ног – 1-я, 2-я, 3-я свободные и прямые. Основные положения рук: подготовительное, первое и второе положения рук; подготовка к началу движения; положения рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка». Шаги: переменный шаг с руками, шаг на каблук, скользящий шаг, с ударом. Комбинации русского танца. Рисунки танца. Переходы в парах, линиях, по кругу: «прочёс», «шен», «змейка», «улитка».

Элементы русского народно-сценического танца:

1. Раскрывание и закрывание рук: одной руки, двух рук, поочередные раскрывания рук, переводы рук в различные положения.
2. Поклоны: на месте без рук и с руками, поклон с продвижением вперед и отходом назад.
3. Притопы: одинарные (женские), тройные.
4. Перетопы тройные.
5. Простой (бытовой) шаг: вперед с каблука, с носка.
6. Простой русский шаг: назад через полупальцы на всю стопу, с притопом и продвижением вперед, с притопом и продвижением назад.
7. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.
8. «Гармошка»
9. «Елочка»
10. Припадание в сторону по 3-й свободной позиции, вперед и назад по 1-й прямой позиции.
11. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции, по 1-й прямой позиции.
12. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).
13. Бег на месте и с продвижением вперед и назад на полупальцах.
14. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.
15. «Веребочка» простая.
16. «Ковырялочка» с двойным притопом, с тройным притопом
17. «Ключ» простой (с переступаниями)

Контроль: Практическое задание, смотр конкурс, выступление

Тема № 6. «Постановочная работа»

Теория: Передача характера в танцевальной постановке. Рисунок танца.

Практика: Разучивание комбинаций, отработка танцевальных номеров.

Постановка и разучивание танцев.

Контроль: Диагностический срез (техника исполнения танцевальных этюдов, ориентированности на сцене, синхронности исполнения и эмоционального наполнения танцевальной композиции), смотр – конкурс.

Тема № 7. Заключительное занятие

Подведение итогов работы творческого объединения за год. Творческий отчет с показом выученного материала.

Учебно-тематический план 3 года обучения

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Входная диагностика
2	Партерный тренаж	26	2	26	Диагностическая беседа творческие задания
3	Классический танец	38	2	28	Контроль исполнения упражнения, педагогическое наблюдение
4	Народно-сценический танец	38	2	28	Творческое задание, конкурс, концерт
5	Постановочная работа	38	2	34	Практическое задание, педагогическое наблюдение, смотр - конкурс
6	Заключительное занятие	2	-	2	зачётный показ
	итого	144	10	134	

Содержание тем 3 года обучения

Тема № 1 «Вводное занятие»

Теория: Основы техники безопасности при выполнении упражнений. Обращение с зеркалами, станками. Основы здорового образа жизни. Основные требования к внешнему виду.

Контроль: Входная диагностика.

Тема № 2. «Партерный тренаж»

Теория: Понятие о гибкости, правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении движений.

Практика: Упражнения классического танца, изучаемые на полу. Упражнения для повышения эластичности мышц стопы и голени, выработки подвижности голеностопного сустава. Упражнения для выработки выворотности в тазобедренном суставе Упражнения для выработки подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, гибкости. Ходьба на руках. Упражнения на развитие подколенных мышц и связок, развитие танцевального шага. Развитие прыжка.

Контроль: Диагностическая беседа, педагогическое наблюдение, творческие задания.

Тема № 3. «Классический танец»

Теория: Постановка корпуса на середине зала. Выворотность, шаг, подъём. Положения рук и ног в комбинациях. Работая и опорная нога. Движения по точкам зала.

Практика: экзерсис у станка: положения рук: I, II, III положениям; подготовительное положение. Пауза. Акцент.

- demi-plies по I, II положениям;
- battements tendus из I положения;
- passe par terre с demi-plies;
- battements tendus jete из I положения;
- rond de jambe par terre: en dehors, en dedans;
- battements releves lent на 45 и 90 градусов во всех направлениях;
- grand battements jete из I положения во всех направлениях;
- releves по I, II положениям: с вытянутых ног; с demi plie;
- port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях: в сторону, вперед, назад.

Экзерсис на середине зала:

- I форма port de bras в различных сочетаниях (en dehors, en dedans);
- demi plies по I, II положениям;
- battements tendus из I положения во всех направлениях: с demi plie;
- battements tendus jete во всех направлениях из I положения;
- demi rond de jambe par terre; rond de jambe par terre (полный круг);
- battements releves lent во всех направлениях на 90 градусов ;
- grand battements jete из I положения в первоначальной раскладке;
- releves по I, II положениям: с вытянутых ног; с demi plie.

Allegro: temps leve saute по I, II положениям; трамплинные прыжки.

Вращения: preparations к tour; tour на месте.

Контроль: Контроль исполнения упражнения, педагогическое наблюдение.

Тема № 4. «Народно – сценический танец»

Русский танец

Теория: Правильное расположение рук: подготовительное, 1-е, 2-е. Элементы русского народного танца: раскрытие и закрытие рук (одной руки; двух рук; поочередные раскрытия рук; переводы рук в различные положения). Поклоны. Притопы: одинарные, двойные, тройные, перетопы тройные; простой (бытовой) бег (вперед с каблука, с носка); простой русский шаг (с притопом и продвижением вперед, с притопом и продвижением назад); боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции; «Гармошка»; «Елочка».

Практика: Практическое исполнение народных элементов. Освоение хороводных рисунков: «круг», «двойной круг», «звездочка», «карусель». Разновидности хороводов. Пляс, перепляс. Освоение рисунков плясовых переплясов: «шторки», «коробка», «шеренги», «клин». Разновидности плясовых, переплясов. Манера исполнения. Пляска «Пензенская плясовая». Основной ход:

«задорный», «парный». Основные элементы плясок: «дробь», «каблучные», «парные». Разновидности дробей, переборов. Похлопывание, потом протаптывание ритма. Упражнения «Ключ», «Притоп», «Трилистник», «Синкопированная дробь». Танцевальный этюд «Топотушки».

Элементы русского народно – сценического танца

1. Поочередное раскрытие рук (приглашение), музыкальный размер 2/4, 4/4.
2. Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-ю позиции.
3. Бытовой шаг с притопом.
4. «Шаркающий шаг»: каблуком по полу, полупальцами по полу.
5. «Переменный шаг»: с притопом и продвижением вперед и назад, с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад.
6. «Девичий ход» с переступаниями
7. Боковое «припадание»: с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги, с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.
8. Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.
9. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на носок или ребро каблука. На месте и с отходом назад.
10. «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.
11. «Веребочка» с двойным ударом полупальцами, простая с поочередными переступаниями, двойная с поочередными переступаниями.
12. «Ковырялочка» с подскоками.
13. «Ключ» простой на подскоках.
14. Дробные движения: простая дробь на месте; тройная дробь (поочередное выстукивание всей стопой) на месте и с продвижением вперед; простая дробь полупальцами на месте; дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.

Мордовский танец

Теория: Положения рук и кисти, головы, корпуса. Лирический и быстрый танец. Мордовский костюм. Методика исполнения движений мордовского танца. Праздники, быт и обряды мордовских народов.

Практика: Мордовский народно-сценический танец. Положения рук. Основные движения женского мордовского танца: подскок двумя притопами, припадание с двумя ударами, тройные удары, мордовский бег, «трилистник», ход назад, «гармошка» по VI позиции, «веретено» руками, дробь.

Контроль: Творческое задание (иллюстрированный реферат, доклад об старинных обрядах и народных праздниках по теме: «Танцы - обряды Никольского района»), конкурс, концерт.

Тема № 5. «Постановочная работа».

Теория: Передача образа и характера в танцевальной постановке. Композиция и постановка танца. Прослушивание музыкального материала. Драматургия и танцевальный образ.

Практика: Разучивание фигур и составление танцевальных композиций. Постановка и отработка танцевальных номеров: «Мордовские узоры», «Барыня», «Полюшко».

Контроль: Практическое задание, педагогическое наблюдение, смотр - конкурс.

Тема № 6. Заключительное занятие

Подведение итогов работы творческого объединения за год. Творческий отчет с показом выученного материала.

Учебно-тематический план 4 года обучения

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Входная диагностика
2.	Партерный тренаж	16	1	15	контрольные упражнения
3.	Классический танец	32	2	34	Контроль исполнения упражнения, педагогическое наблюдение
4.	Народно-сценический танец	38	2	34	Практическое задание, смотр-конкурс, выступление
5.	Стилизованные танцы с элементами «модерна»	18	1	17	Педагогическое наблюдение, диагностический срез
6.	Постановочная работа	36	2	34	выступление
7.	Заключительное занятие				Анализ проделанной работы, творческие показы
	Итого	144	9	135	

Содержание тем 4 года обучения

Тема №1. «Вводное занятие»

Теория: Решение организационных вопросов. Повторение правил безопасного поведения на занятиях хореографии, правил противопожарной безопасности, правил дорожного движения, антитеррористической безопасности, цели и задачи нового учебного года.

Контроль: Входная диагностика.

Тема №2. «Партерный тренаж»

Теория: Упражнения на полу, или партерный экзерсис, гибкость суставов, эластичность мышц и связок, сила мышц. Подготовка к традиционному классическому, народному экзерсису у станка и на середине зала, требующему высокого физического напряжения.

Практика:

1. Упражнения, способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, стоп, подколенных мышц и связок.
2. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.
3. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
4. Растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы.
5. Упражнения для гибкости позвоночника.
6. Укрепление мышц спины и позвоночника.
7. Упражнения для развития эластичности мышц плечевого пояса.
8. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага.
9. Различные варианты растяжек.

Контроль: контрольные упражнения.

Тема №3. «Классический танец»

Теория: Методика построения занятия классического танца. Последовательность упражнений у станка. Последовательность упражнений на середине зала.

Практика: дальнейшее изучение движений классического экзерсиса у станка и на середине, развитие технических навыков исполнения и постепенное выявление индивидуальных способностей учащихся. Выработка мышечной силы и выносливости. Усложнение выученных движений.

Станок:

- demi-plies и по grand plies по всем позициям
- battements tendus
- battements tendus jete
- rond de jambe par terre: en dehors, en dedans
- Battement fondu
- Battement frappe
- Rond de jambe en l'air
- battements releves lent на 45 и 90 градусов во всех направлениях
- grand battements jete из V позиции во всех направлениях

- releves по I, II, V позициям: с вытянутых ног; с demi plie
- Перегибы корпуса – port de bras

Экзерсис на середине зала:

- I и II port de bras в различных сочетаниях
- demi plies по всем позициям
- battements tendus
- battements tendus jete
- demi rond de jambe par terre
- battement fondu в сочетании с rond de jambe par terre
- battements releves lent во всех направлениях на 90 градусов
- grand battements jete из I позиции в первоначальной раскладке
- releves по I, II и V позициям: с вытянутых ног; с demi plie.

Allegro:

- temps leve saute по всем позициям;
- changement de pied
- pas echappe
- soubresant

Вращения: preparations к tour; tour на месте.

Контроль: Контроль исполнения упражнения, педагогическое наблюдение.

Тема №3. «Народно-сценический танец»

Теория: Истоки народного хореографического искусства. Фольклор и этапы развития народного хореографического искусства. Региональные особенности народного танца в Пензенской области.

Практика:

Упражнения у станка:

1. Приседания по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой.
2. Скольжение стопой по полу (battements tendus) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.
3. Маленькие броски (battements tendus jetes): с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад; с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад; сквозные по 1-й открытой позиции (balancoirs) с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.
4. Круговые скольжения по полу (rond de jambe par terre): носком с остановкой в сторону или назад; ребром каблука с остановкой в сторону или назад.
5. Повороты стопы (pas tortille): одинарные, двойные.
6. Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45 градусов (battements fondus): на всей стопе, с подъемом на полупальцы.
7. Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
8. Развертывание ноги на 90 градусов (battements developpes) с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад (плавные и резкие)

9. Подготовка к «чечетке» (flic-flac) в открытом положении вперед, в сторону и назад.

10. Повороты: плавный, на обеих ногах по 5-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах (soutenu en tournant); поворот на одной ноге внутрь и наружу (pirouette en dedans en dehors) с другой, согнутой в колене.

11. Выстукивания по 1-й прямой позиции.

12. Большие броски (grands battements) с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад: с одним ударом стопой и полупальцами опорной ноги, с двумя ударами стопой и полупальцами опорной ноги.

13. Наклоны и перегибания корпуса по 1-й и 4-й прямым позициям на полупальцах в полуприседании. Вперед, в сторону и назад.

14. Поднимание на полупальцы в сочетании с движением рук.

Элементы русского народно-сценического танца:

Музыкальный размер 2/4, 4/4.

1. «Ключ» с двойной дробью.

2. Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.

3. Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед.

4. Дробь в «три ножки».

5. «Моталочка»: с задеванием пола каблуком, с акцентом на всю стопу, с задеванием пола полупальцами, с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками.

6. «Маятник» в прямом положении.

7. Основной русский ход (академический).

8. Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.

9. Вращения: на подскоках с продвижением вперед по диагонали, с движением «молоточки», с откидыванием ног назад.

Контроль: Практическое задание, смотр- конкурс, выступление

Тема №4. Стилизованные танцы с элементами «модерна»

Теория: Понятие «модерн». Современный танец и его яркие особенности
Драматургия современного танца. Выразительные средства. Особенности современного танца, его отличие от других танцевальных направлений. Термины современного танца их значение, характер исполнения («contraction» - контракция, жатие к центру, общее и изолированное, «bodi roll» - скручивание тела, «stretch» - тянуть, растягивать, «flex, point» - сократить, вытянуть, «flat back» - плоская спина, «skate» - скольжение, drop - падение, swing - раскачивание. Танцевальные школы Айседоры Дункан, Марты Грехэм, Эрика Хоукинса. Разогрев как способ подготовки тела исполнителя к работе. Стилизация танца.

Практика: Освоение новых элементов, закрепление выученного материала. Исполнение движений без помощи педагога, соединение движений народного танца с элементами современного в танцевальные этюды. Просмотр видеоматериалов, альбомов, видеозаписей, концертов.

Выполнение основных элементов:

- растяжки,
- параллельные позиции ног – II, IV, VI
прямые позиции рук:
- подготовительная - «Земля» (вдоль тела вниз);
- первая - «Путь» (вперед параллельно полу);
- вторая - «Горизонт» (в сторону параллельно полу);
- третья - «Космос» (вертикально вверх);
- упражнение для шеи «Горизонтальный квадрат» (четыре фиксированные точки - вперед, вправо, назад, влево);
- упражнение для плечевого пояса «Вертикальный квадрат» (четыре фиксированные точки – вперед, вниз, назад, вверх);
- упражнение для грудной клетки «Горизонтальный квадрат»;
- упражнение для корпуса «Большой горизонтальный квадрат»;
- упражнение для бедер «Горизонтальный квадрат»;
- упражнение для коленей и стоп «Штопор одиночный» (на одну ногу) «Штопор двойной» (на две ноги);
- упражнение для стоп «Лыжи»;
- «Demi и Grand plie» по II, IV, VI позиции на середине зала с использованием всех позициям рук;
- прыжки по параллельным позициям «Soute»;
- прыжки с поджатыми ногами «Козлик»;
- Упражнения для развития позвоночника с использованием contraction, flat back, twist торса, roll down и roll up, body roll, Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Моторно-ритмическое раскачивание всего тела целиком или его отдельных частей. Комбинация на расслабление позвоночника с использованием swing и drop торса.

Контроль: Педагогическое наблюдение, диагностический срез

Тема №6. «Постановочная работа»

Теория: Понятие и «рисунок танца». Основные рисунки танца.

Практика: Рисунки и фигуры танца, перестроения из рисунка в рисунок. Составление рисунка танца в соответствии с замыслом и количеством исполнителей. Задание на создание графических рисунков группы, используя спирали, прямые и округлые линии. Пространственно-музыкальные упражнения. Анализ сценических удач и неудач как возможности извлечения из них пользы для дальнейшего выступления. Отработка различных ракурсов и направлений. Разучивание танцевальных упражнений. Отработка выученных хореографических композиций народное направление: «Иван Купала», «Пензенская плясовая», «За двором».

Контроль: Участие в областных фестивалях и конкурсах с танцами народов Пензенской области.

Тема №7. Заключительное занятие

Анализ проделанной работы. Творческий отчет с показом выученного материала.

Учебно-тематический план 5 года обучения

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика, контрольный показ
2.	Партерный тренаж	14	1	9	Творческие занятия, воспитательная работа
3.	Классический танец	32	2	34	Тест, контрольные упражнения, педагогическое наблюдение
4.	Народно-сценический танец	38	2	34	Практическое задание, смотр конкурс, выступление
5.	Стилизованные танцы с элементами «модерна»	20	2	20	Диагностический срез, смотр – конкурс
6.	Постановочная работа	36	2	36	зачётный показ
7.	Заключительное занятие	2		2	Анализ проделанной работы, творческие показы
	итого	144	10	134	

Содержание тем 5 года обучения

Тема №1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Планы на новый учебный год. Анализ физической формы учащихся после летних каникул. Танец как вид искусства.

Практика: Разминочные движения, не сложная партерная гимнастика, легкие прыжки. Упражнения на хореографическое отражение метроритма музыки, координацию.

Контроль: Входная диагностика.

Тема №2. Партерный тренаж

Теория: Подготовка опорно – двигательного аппарата к любому направлению танцевального искусства, т.е. развитие необходимых профессиональных качеств артиста, таких как шаг, выворотность, гибкость.

Практика: Элементы, которые разогревают тело через дыхание и гимнастику. Различные переходы из одних положений в другие, *por de bras*, преобразованные и дополненные всевозможными элементами, упражнения на принцип инерции, расширения и сжатия. Различные виды свингов, готовящие тело для упражнений и комбинаций на полу. Упражнения на подготовку и исполнения трюковых элементов и падений (эта часть важна тем, что обеспечивает безопасность исполнения различных партерных акробатических элементов, в большом количестве изобилующих в *contemporary dance*).

Контроль: Творческие занятия, воспитательная работа.

Тема №3. «Классический танец»

Теория: Развитие физической силы. Методика изучения прыжков.

Этапы правильного усвоения упражнений у станка. Усвоение упражнений на середине зала. Аллегро.

Практика.

Упражнения у станка:

1. Комбинация *demis, grands plies*;
2. Комбинация *battements tendus* в малых и больших позах;
3. *Battement tendu jete pointe* в малых и больших позах;
4. *Demi rond de jambe en dehors, en dedans* на 45 градусов;
5. Комбинация *battements fondues* на 45 градусов;
6. Комбинация *battements frappes* на 45 градусов;
7. *Rond de jambe en l'air*;
8. *Battements developpes* крестом на 90 градусов;
9. Комбинация *grands battements* в малых и больших позах.

Упражнения на середине зала:

1. Комбинация *demis, grands plies*;
2. Комбинация *battements tendus* в малых и больших позах;
3. *Battement tendu jete pointe* в малых и больших позах;
4. *Demi rond de jambe en dehors, en dedans* на 45 градусов;
5. Комбинация *battements fondues* на 45 градусов;

6. Комбинация battements frappes на 45 градусов;
7. Rond de jambe en l'air;
8. Battements developpes крестом на 90 градусов;
9. Комбинация grands battements в малых и больших позах.
10. Temps lie par terre;
11. Tours с 5-й позиции en dehors, en dedans.
12. Port de bras.

Allegro:

1. Temps leve sauté
2. Changement de pied
3. Pas echappe
4. Pas assemble;
5. Sissonne simple en face.

Вращения:

1. Tours chaones;
2. Tours soutenus.

Контроль: Тест, контрольные упражнения, педагогическое наблюдение.

Тема №4. «Народно-сценический танец»

Теория: Работа над выразительностью и синхронностью движений. Работа над техникой выполнения разученных движений. Работа над эмоциональной выразительностью исполнения танцев.

Практика:

Упражнения у станка:

1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.
2. Скольжение стопой по полу (battements tendus): с поворотом ноги в закрытое положение в сторону, с поворотом ноги в закрытое положение в сторону с полуприседанием.
3. Маленькие броски (battements tendus jetes) сквозные по 1-й открытой позиции (balancoirs) со встречным проскользыванием на опорной ноге в полуприседании.
4. Круговые скольжения по полу (rond de jombe par terre): ребром каблука около опорной ноги, носком или ребром каблука по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад.
5. Полуприседания на опорной ноге на 90 градусов (battements fondus): на всей стопе, с подниманием на полупальцы, с наклоном корпуса в координации с движением руки.
6. Подготовка к «веревочке»: в открытом положении, с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.
7. Развертывание ноги на 90 градусов (battements developpes) с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад: плавное, резкое в координации с движением руки.
8. «Чечетка» (flic-flac) с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя: в прямом положении, в открытом положении вперед, в сторону и назад.

9. Растяжка из 1-й прямой позиции (лицом к станку): в сторону в прямом положении и полуприседании с наклоном корпуса в координации с рукой, в сторону в открытом положении и полуприседании с наклоном корпуса.

10. Большие броски (*grands battements*) полукругом на всей стопе: с проведением ноги через 1-ю открытую позицию (*balancoirs*).

Элементы русского народно – сценического танца.

1. Перекат – боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы.

2. Переборы (*pas bourgee*).

3. «Ключ» дробный сложный.

4. «Маятник» в поперечном движении.

5. «Веребочка»: простая и двойная с перетопами, простая и двойная с «ковырялочкой», простая и двойная с подскоками на одной ноге, другая на шиколодке спереди или сзади, простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции, простая и двойная с поворотом (*soutenu*) на 360 градусов в приседании на полупальцах.

6. Три «веребочки» и подскок с поджатыми ногами.

7. Три дробные дорожки с заключительным ударом.

8. Поочередные выбрасывания ног перед собой и в сторону на каблук или всю

Контроль: Практическое задание, смотр конкурс, выступление.

Тема №5. Стилизованные танцы с элементами «модерна»

Теория: Контрпозиция. Позиция распространения. Понятия изоляции, уровней, моноцентричного и полицентричного движений, оппозиции. Стилизация танца.

Практика: Выполнение танцевальных комбинаций, включающих в себя изоляцию, полицентричное движение и оппозицию на разных уровнях. Изучение основных движений экзерсиса на середине зала. Изучение основных упражнений у станка:

- «*Demi* и *Grand plie*» по II, IV, VI позиции на середине зала с использованием всех позициям рук;

- контрпозиции «Я» (параллельные руки к груди локти вниз) и позиции распространения (опорная в «Космос» рабочая в «Горизонт») в руках;

- «*Battements tendu*» по VI позиции с использованием позиции «Я» и позиции распространения в руках;

- «*Battements tendu jete*» по VI позиции с использованием позиции «Я» и позиции распространения в руках;

- «*Rond de jambe par terre en dehorset en dedan*» по VI позиции с использованием позиции «Я» и позиции распространения в руках;

- «*Battements fondu*» на 45 градусов по VI позиции с использованием позиции «Я» и позиции распространения в руках;

- «*Battements frappes*» на 45 градусов по VI позиции с использованием позиции «Я» и позиции распространения в руках;

- «*Battements developpe*» по VI позиции с использованием позиции «Я» и позиции распространения в руках. Все движения усложняются переносом центра тяжести с опорной на рабочую ногу.

- «Grand battements tendu jete» (с продвижением вперед и шпагатом в конце квадрата) по VI позиции с использованием позиции «Я» и позиции распространения в руках;

- «Releve» на полупальцы во всех параллельных позициях;

- «Port de bras» в комбинации с растяжкой;

- прыжки, вращения, прыжки в повороте, элементы акробатики.

Исполнение движений без помощи педагога, соединение движений народного танца с элементами современного в танцевальные этюды.

Контроль: Диагностический срез, смотр – конкурс.

Тема №6. Постановочная работа.

Теория: Постановка танцевальных номеров проходит на основе всего пройденного материала и всех разделов танцев данной программы. В зависимости от подготовленности участников коллектива возможны обращения к дополнительному материалу. Обязательно присутствие в номерах хореографического замысла – идеи или воплощения определенного сюжета. Любой музыкальный материал, соответствующий хореографическому замыслу. Количество танцевальных номеров зависит от этапа обучения, подготовленности учащихся и материальных возможностей коллектива (пошив костюмов), а также наличия качественного музыкального материала.

Практика: Отработка техники исполнения движений. Закрепление и отработка изученного материала. Основные ходы и движения. Хореографические этюды на создание образа. Музыкальное исполнение движений и всей композиции.

Контроль: Анализ проделанной работы, творческие показы.

Тема №7. Заключительное занятие

Анализ проделанной работы. Творческий отчет с показом выученного материала.

Организационно–методические условия реализации программы

Методы и формы организации образовательного процесса

Формы занятий:

1. Учебное тренировочное занятие с группой и индивидуально с учащимся;
2. Постановка и репетиция танцев;
3. Концерты, конкурсы и фестивали внутри учреждения, города, региона.

Методы обучения:

- Словесные (беседа, лекция, объяснение нового материала);
- Наглядные (личный показ педагога, работа с литературой);
- Практические (выполнение упражнений, этюдов, танцевальных номеров);
- Метод просмотра и анализа выступлений;
- Метод оценивания своего исполнения и других учащихся;
- Метод самостоятельной работы.

Этапы педагогической деятельности

На первом году обучения педагог имеет дело с правилами и нормами взаимоотношений. На этом этапе главное – заинтересовать детей формальным объединением детей. Педагог берет на себя организационную функцию, предъявить требования, задать в совместной деятельности. Первые занятия следует начинать с музыкально-ритмического воспитания, цель которого – развитие музыкального слуха и памяти, пластической выразительности посредством упражнений, построенных на связи музыки и движений.

Само название «музыкально-ритмическое воспитание» предопределяет важную роль музыки в процессе проведения занятий, на которых учащиеся усваивают элементарные знания основ музыкальной грамоты, знакомятся со строением музыкального произведения, усваивают смысл и значение таких понятий, как музыкальный размер, такт, затакт, осознают роль музыкального вступления.

Выполняя композиционные построения, учащиеся приобретают навыки ориентировки в пространстве, умеют удерживать определённые интервалы. Параллельно с музыкально - ритмическим воспитанием необходимо приступить к разучиванию базовых упражнений по материалу программы.

Работа над постановкой корпуса, изучение позиций рук, ног, развитие элементарных навыков координации движений составляют содержание начального этапа обучения и являются той первоосновой, без которой невозможно развитие учащихся. Используется французская терминология, принятая во всём мире для классического танца и является интернациональной.

На втором году обучения закрепляются и расширяются знания, навыки, умения первого года обучения.

Овладение основами техники классического танца достигается путём детальной отработки каждого упражнения и приёмов его исполнения при упорном, систематическом труде, что требует огромного творческого напряжения и силы воли со стороны обучающихся. Приобретается навык выворотного положения ног, навык общения в паре.

Для большинства детей коллектив становится привлекательным сообществом, совместно вырабатываются нормы жизни, рождается общественное мнение.

На третьем году обучения закрепляются и расширяются знания, навыки, умения первого и второго годов обучения. Пройденный материал, специальные упражнения закрепляются с увеличением силовой нагрузки. Необходимым становится применение полупальцев в экзерсисе у станка. Большое внимание уделяется развитию устойчивости. Составляются более сложные учебные примеры на координацию движений, которые повышают культуру выразительного исполнения танцев. Педагог помогает освоить управленческие навыки, распределить обязанности в совместной деятельности, наладить общение. Актив берёт на себя организаторские функции.

На четвёртом году достигается гармоничное сочетание подчинения и руководства, все члены коллектива проявляют взаимную требовательность, заинтересованность в совместной деятельности, переживают за успехи и неудачи в творчестве. Повторяются упражнения предыдущего года обучения. Изучаются полуповороты и повороты у станка и на середине зала. Начинается изучение пируэта. Эмоциональному исполнению изученных танцев уделяется большое внимание.

На пятом году обучения учащийся получает очевидную возможность чувствовать себя защищённым в коллективе. Богатый репертуар, большое количество коллективных и сольных выступлений создают условия для самореализации личности. Проводится дальнейшая работа с учащимися над устойчивостью, силой и выносливостью, правильностью и чистотой исполнения, художественной окраской движений и выразительностью. Уделяется большое внимание сочинению танцевальных композиций на специально подобранном музыкальном материале. Особое внимание уделяется индивидуальной работе с учащимися при освоении технически сложных движений. Максимально используются вращения. Достигается хорошая пластика. Идёт ориентирование на успех, совершенствование исполнительского и актёрского мастерства.

В коллективе сложились свои определённые традиции. На начальном этапе проводятся открытые занятия для родителей. Они позволяют родителям проследить творческий рост ребёнка, а педагогу активнее вести работу с родителями. За каждым учащимся закрепляется рабочее место, которое он держит в порядке, бережно относится к концертным костюмам.

Коллектив успешно осуществляет концертную деятельность, участвует в фестивалях и конкурсах. Учащиеся, их родители и педагог становятся сотрудниками в общем деле.

Формы подведения итогов реализации программы.

Формами подведения итогов реализации программы за каждый год обучения являются концерты, конкурсы, выступления. Основной формой подведения итогов за четверть и полугодие являются открытые занятия. Для прослеживания воспитательных результатов используются такие методы как наблюдение за поведением детей в разных ситуациях, в том числе и экстремальных – концерты, конкурсы и др.; беседы с родителями и детьми также позволяют делать

выводы о связи занятий хореографией с изменением уровня эстетического восприятия детей.

Формы подведения итогов:

- педагогические наблюдения, беседы с родителями;
- контрольные уроки;
- открытые уроки для родителей и педагогов;
- годовая итоговая аттестация (в виде отчетного концерта);
- концертные выступления;
- участие в конкурсах, фестивалях различного уровня.

Освоение учащимися программы «Танец-характер, ритм, пластика» завершается итоговой аттестацией учащихся, проводимой образовательным учреждением.

На основе данной программы формируется базовая культура личности. Она включает в себя:

- физическую культуру – потребность здорового образа жизни;
- материальную культуру – воспитание потребности к труду, как первой жизненной необходимости и способу достижения жизненного успеха;
- социально политическую культуру – формирование целеустремлённости, предприимчивости, способность приспосабливаться к изменяющимся условиям жизни, сохраняя гражданский мир;
- духовную культуру – воспитание свободной личности, развитие духовных потребностей к самопознанию, к красоте, в отношениях к себе и другим людям.

Педагогические технологии, применяемые в программе:

Программа строится с учётом основных принципов, средств, форм и методик, позволяющих организовать образовательный процесс на основе общепедагогических и специальных знаний, умений и навыков:

- групповые технологии;
- лично – ориентированные;
- культурно - воспитывающие технологии;
- здоровьесберегающие технологии (сохранение и укрепление здоровья учащихся);
- коллективно-творческая деятельность (КТД).

Критериями оценки освоения программного материала являются знания, умения, навыки, личностные качества, определённые данной программой.

Критерии определяются в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы:

- творческое мышление, память, воображение, нестандартное мышление;
- умение выразить чувства;
- коммуникативные навыки;
- активность, сообразительность, умение импровизировать, двигаться под музыку;
- сформированность общей культуры;
- владение основными танцевальными движениями;
- сформированность представлений о танцевальной культуре;
- развитый профессиональный интерес;

- сформированность теоретических знаний и практических умений;
- творческая индивидуальность;
- преподавательские навыки при работе в качестве помощника руководителя коллектива.

Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты участия в хореографических фестивалях и конкурсах различного уровня, а также активное участие в концертных мероприятиях учреждения и города.

Методическое обеспечение программы

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Основополагающие принципы программы:

- принцип учёта реальных возможностей и условий обеспечения программы материальными, технологическими ресурсами;
- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при включении их в различные виды деятельности;
- принцип ориентации на потребности общества и личности учащегося;
- принцип сотрудничества и единства требования (отношения с учащимися строятся на доброжелательности и доверительной основе);
- принцип личностно-ориентированного воспитания, в основе которого лежит признание личности ребёнка высшей социальной ценностью (принятие таким, какой он есть);
- принцип комплексного подхода, позволяющий воспитывать, развивать какие-либо качества ребёнка в комплексе, а не по очереди;
- принцип гуманизации и гуманитаризации, преследующий правильную ориентацию ребёнка в системе ценностей, включение его в диалог разных культур, духовно- нравственное становление;
- принцип внешней и внутренней дифференциации, который предполагает развитие у детей способностей к саморазвитию в выбранной сфере деятельности;
- принцип возможностей корректировки программы с учётом изменяющихся условий и требований к уровню образованности личности, возможности адаптации учащихся к современной социокультурной среде;
- принцип коммуникативной активности (использование новых, неизвестных учащимися материалов, познавательная ценность которых вызывает потребность в общении);
- принцип сочетания коллективных и индивидуальных форм работы

- принцип коррекционно-развивающей направленности, образовательного процесса, обуславливающий развитие личности учащегося и расширение его «зоны ближайшего развития».

Программа реализует следующие функции:

Обучающую: направленную на повышение уровня образования в соответствии со способностями и возможностями учащихся;

развивающую: способствующую формированию определённых навыков, возможности их использования в дальнейшей жизни, в получении профессии; направленную на стимулирование положительных изменений в личности ребёнка, поддержку процессов самовыражения, поддержку стремления к самосовершенствованию учащихся, включение их в образовательную деятельность; развитие творческих способностей обучающихся;

воспитывающую: способствующую развитию ребёнка соответственно целям воспитания и формирования гуманистической направленности личности;

диагностическую: позволяющую получить и использовать достоверную и педагогически значимую информацию о становлении и развитии личности обучающегося, эффективности учебно-воспитательного процесса;

защитную: направленную на повышение уровня социальной защищённости учащегося, нейтрализацию влияния негативных факторов окружающей среды на личность ребёнка и процесс его развития;

социальной адаптации: заключающуюся в формировании социально-ориентированного сознания, развития способностей учащихся к самостоятельному выбору жизненных возможностей;

самоуправленческую: направленную на организацию коллективной деятельности, которая основана на развитии самостоятельности детей в принятии и реализации решений для достижения значимых коллективных целей;

освоения управленческой культуры: предоставляющую возможность осуществить самостоятельный выбор в принятии решения, осознать свободу и ответственность; следует помнить, что без самоуправления коллектива невозможно подлинное развитие личности в нём.

Формы контроля и оценочные материалы

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля: входящий, текущий, промежуточный и итоговый.

Входящий контроль проводится в начале учебного года с целью определения развитости способностей, наличия интереса к танцевальному искусству. Данный контроль позволяет определить эффективность обучения по образовательной программе, внести изменения в учебный процесс. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Текущий контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения. Уровень умений и навыков учащихся проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего

контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с учащимися в процессе занятий.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год (декабрь) в форме открытого занятия.

Итоговая аттестация проходит в виде итогового занятия с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных теоретических знаний и выполнением разученных комплексов гимнастических упражнений и танцевальных комбинаций. Формы итоговой аттестации – открытое занятие, участие в концертной программе. Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, творческие задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, мероприятиях, посвященных знаменательным и памятным датам.

Формы аттестации и система оценки результативности

Для определения результативности освоения программы используются следующие **формы отслеживания образовательных результатов**:

- просмотр практических учебных заданий (упражнений, комбинаций, композиций, занятия в целом);
- тест;
- открытые занятия;
- контрольные занятия;
- зачетные занятия;
- концерт.

Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки:

Параметры	Критерии
Классические данные	осанка выворотность танцевальный шаг подъем стопы гибкость прыжок
Музыкально-ритмические способности	чувство ритма координация движений: - нервная - мышечная - двигательная музыкально-ритмическая координация
Сценическая культура	• эмоциональная выразительность • создание сценического образа

Оценке и контролю результатов обучения подлежат:

- осанка;
- выворотность;
- подъем стопы;
- танцевальный шаг;
- гибкость тела;
- прыжок;
- координация движений:
 - для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).
 - двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).
 - музыкально – ритмическая координация;
 - эмоциональная выразительность.

Уровни развития параметров, определяющих эффективность хореографической подготовки на всех этапах

Параметр	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Балетные данные	Хорошая осанка Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах) Танцевальный шаг выше 90 градусов Высокий подъем стопы Очень хорошая гибкость Легкий высокий прыжок	Не очень хорошая осанка Выворотность в 2 из 3 суставов Танцевальный шаг 90 градусов Средний подъем Не очень хорошая гибкость Легкий средний прыжок	Плохая осанка Выворотность в 1 из 3 суставов Танцевальный шаг ниже 900 Низкий подъем ниже 90 градусов Плохая гибкость Низкий, тяжёлый прыжок
Музыкально-ритмические способности	Отличное чувство ритма Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов) нервная мышечная двигательная музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку	Среднее чувство ритма, Координация движений 2 показателя из 3 Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку	Нет чувства ритма Координации движений 1 показатель из 3 Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением
Сценическая	Очень яркий,	Не очень	отсутствие

культура	эмоционально выразительный, легко и непринужденно держится на сцене; создание сценического образа – легко и быстро перевоплощается в нужный образ	эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене Создание сценического образа – не сразу перевоплощается в нужный образ	эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене Не может создать на сцене сценического образа
----------	---	--	--

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому предмету, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

оценки	классическому танцу (практика и теория)	Народно-характерному танцу (практика и теория)	Знание репертуара и сценическое мастерство
Высокий уровень	<i>Практика:</i> отличное исполнение комбинаций у станка; понимание стиля, жанра, художественного образа; владение навыками исполнения в темпе, динамике. <i>Теория:</i> Полный, точный ответ (показ) по заданному вопросу	<i>Практика:</i> отличное исполнение комбинаций у станка и на середине зала; понимание стиля, жанра, характера, манеры, художественного образа; владение навыками исполнения инструктивного материала в заданном варианте (темпе, динамике). <i>Теория:</i> Полный, точный ответ (показ) по заданному вопросу.	<i>Практика:</i> отличное знание рисунка танца, отточенность движений и комбинаций, артистизм, сценический образ. <i>Теория:</i> Полноценный самоанализ собственного исполнения танца.
Средний уровень	<i>Практика:</i> Хорошее исполнение комбинаций у палки, на середине класса, композиций и инструктивного материала с некоторыми техническими неточностями. <i>Теория:</i> Неполный ответ (показ) по заданному вопросу.	<i>Практика:</i> Хорошее исполнение комбинаций у палки, на середине класса, композиций и инструктивного материала с некоторыми неточностями. <i>Теория:</i> Неполный ответ (показ) по заданному вопросу.	<i>Практика:</i> Хорошее знание рисунка танца, отточенность движений и комбинаций, артистизм, сценический образ. <i>Теория:</i> Неполный самоанализ собственного исполнения танца.
Низкий уровень	<i>Практика:</i> Исполнение	<i>Практика:</i> Исполнение комбинаций у палки, на	<i>Практика:</i> Исполнение рисунка танца,

комбинаций у палки, на середине класса, композиций и инструктивного материала с большими техническими неточностями. <i>Теория:</i> Плохой ответ и показ	середине класса, композиций и инструктивного материала с большими техническими неточностями. <i>Теория:</i> Плохой ответ и показ	отточенность движений и комбинаций, артистизм, сценический образ с большими техническими неточностями. <i>Теория:</i> Плохой самоанализ собственного исполнения танца.
--	---	---

От этапа к этапу спектр возможностей учащихся расширяется, но параметры и критерии оценивания остаются прежними. Уровень требований корректируется с возрастающим уровнем развития параметров на каждом этапе обучения. Показатели успеваемости по программе складываются из суммы итогов аттестации по всем предметам, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

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 аттестация 1–2 недели учебного года, промежуточная аттестация 15–16 недели и 34–35 недели учебного года.

Ежегодно в танцевальном коллективе проводится творческий отчет о работе педагога и детей, сделанной за весь учебный год. Отчет проводится в форме концерта. Педагог подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым ребенком, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

В учебном процессе важная роль отводится воспитательной работе. Это не только экскурсии, посещение выставок, театров, концертов, но и цикл бесед по этике и эстетике, основам безопасности жизнедеятельности и здоровому образу жизни.

Работа с родителями предполагает проведение родительских собраний в начале и конце учебного года, беседах о целях, задачах, перспективном плане работы коллектива, предстоящих выступлениях и конкурсах, поездках, открытых занятиях, разработках эскизов и пошив сценических костюмов.

Организационная работа строится с учетом целей и задач, содержания и формы работы коллектива. Она заключается:

1. в составлении расписания занятий в группах (количество часов, время занятий);

2. составление тематических планов;
3. выбор родительского комитета;
4. забота о чистоте и порядке в зале, сохранности станков, зеркал, проверке внешнего вида ребят.

Условия реализации программы

Материально-технические условия:

Помещения для ведения образовательного процесса и концертной деятельности:

- Зал, оборудованный зеркальной стеной, станком;
- Специальные помещения для переодевания;
- Сценическая площадка для репетиций и выступлений;
- Подсобное помещение для хранения костюмов, инвентаря и материалов для оформления концертных номеров.

Материалы для оформления концертных номеров и проведения занятий:

Концертные костюмы в соответствии с репертуаром;

Обувь для сцены (каблучная) и для занятий;

Реквизит для игрового материала.

Бутафория;

Материалы для оформления сцены (в соответствии с тематикой выступления).

Техническое оснащение: музыкальный центр, аудио и видео - техника.

Список литературы, рекомендуемой для педагога

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л., изд. «Искусство», 1983;
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – С-Пб., 1996;
3. Богатырев П.Г. Вопросы теории народного искусства. – М., 1971;
4. Богданов Г. Самобытность русского танца.- М., 2002;
5. Богданов Г. Хореографическое образование. - М., 2001;
6. Буданова Г.П. Материалы по определению качества обучения в дополнительном образовании. – М., 1999;
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С-Пб., 2003;
8. Возрастная и педагогическая психология /Под ред. Петровского. – М.: Педагогика;
9. Власенко Г. Я. Танцы народов Поволжья.- С-Пб., 1992;
10. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. - М., 2004;
11. Заикин Н. Областные особенности русского народного танца. - М., 2002.
12. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ. - М., 2005;
13. Кирдяшева А.В. Использование в коррекционной педагогике танцетерапии как средства коррекции моторной функции // Aktualni pedagogika. – 2016. - № 2. – С. 37-40;
14. Климов А. Особенности русского народного танца.- М., 2002;
15. Климов А. Русский народный танец. - М., 2002;
16. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. - М., 1994;
17. Классический танец: Методическая разработка для преподавателей школ искусств. – М., 1988;
18. Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 1989;
19. Смирнов И.В. Искусство балетмейстера. - М., 1986;
20. Степанова Л. Г. Танцы народов России. - М., 1981;
21. Федорова Г. Танцы для развития детей.- М., 2000;
22. Энциклопедия. Балет. - М., 2002;
23. Ярмолович Л. Классический танец. Ленинград, 1986.

Список литературы рекомендуемой для детей

1. Барышникова Т. "Азбука хореографии" методические указания в помощь учащимся и педагогам..., С-Пб., 1996;
2. Балет. Энциклопедия. М., 2002;
3. Иванникова О.В. Народные танцы. М., 2007;
4. Коптелова Е.Д. «Игорь Моисеев – академик и философ танца».С-Пб., Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2012. – 416с.;
5. "Народный костюм Пензенской губернии конца XIX- начала XX в" Пенза 2005;
6. Новерр Ж.Ж. «Письма о танце»/ Пер. с фр. Под ред. А.А. Гвоздева. 2-у изд., испр. С-Пб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2007. – 384с.;
7. Полятков С.С. Основы современного танца. Ростов на Дону, 2005;
8. Прокопов К. Прокопова В. Клубные танцы: ОНА. М., 2006;
9. Шевлюга С., Горяинова О. Самоучитель испанских и цыганских танцев фламенко.- Ростов на Дону, 2005;
10. Хэррольд Роберт Иллюстрированная энциклопедия «Костюмы народов мира» - М., 2002.

Источники интернет- ресурсов:

http://yonost.ucoz.ru/doc/programmy/sovremennyj_tanec.pdf

http://polenov.arts.mos.ru/education_activities/2222/horeograf1.php

<http://www.brusnichka-gub.ru/wp-content/uploads/2014/03/>

<https://danceclubajax.ru/baletstudy>

<https://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/5906/1/01618.pdf>

https://horeografiya.com/video/risunok/risunok_kniga_9631158.pdf

<https://multiurok.ru/files/vidy-risunka-tantsa.html>

<https://www.center-sozvezdie.ru/journal/что-такое-ритмика-и-в-чем-её-польза-для-развития-досkolnikov.html>

Тест по народному танцу

1. Хореография – это...

- а) пение под музыку
- б) движения под музыку
- в) музыка для хора

2. Какие танцы относятся к народным?

- а) балльные
- б) русские народные
- в) танцы народов мира

3. Какой жанр танца относится к русскому народному?

- а) хоровод
- б) хип - хоп
- в) вальс

4. Какие движения танцевальной лексики характеризуют народный танец?

- а) крис-крос
- б) болео
- в) дробь

5. Какой элемент костюма относится к женскому русскому кадрилиному?

- а) баска
- б) облегающее платье
- в) брюки

6. Кто одним из первых исполнил русский народный танец?

- а) поляки
- б) люди
- в) скоморохи

7. Что характеризует народный танец?

- а) частая и резкая смена движений
- б) относительно быстрое или относительно медленное повторение и варьирование основных движений

8. Найдите русский народный танец

- а) барыня
- б) венский вальс
- в) гопак

9. Виды русского народного творчества.

- а). хоровод
- б). пляска
- в). Лезгинка

10. Основные выразительные средства русского национального фольклора.

- а). четырёхугольник
- б). восьмёрка
- в). треугольник

Тест по русскому народному танцу

Какой танец относится к русскому народному?

- Тарантелла
- Полька
- Барыня

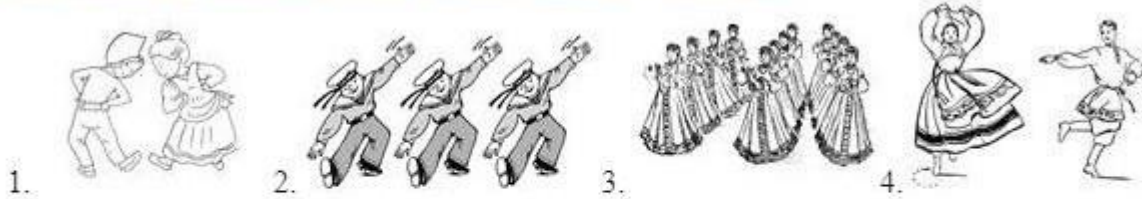
На какой картинке изображен русский народный танец



Какой жанр относится к русскому народному танцу?

- хоровод
- вальс
- хип-хоп

На какой картинке изображен танец “Яблочко”



Какой фигуры хоровода не бывает?

1. Корзиночка

2. Улитка

3. Зайчик

4. Гребень

5. Змейка



Движение “Припадание” характерно для

- Грузинского танца
- Русского танца
- Испанского танца

Игорь Моисеев руководитель какого ансамбля?

- Ансамбля танца Сибири
- Государственного Академического ансамбля народного танца
- Академического ансамбля песни и пляски Российской армии

На какой картинке изображена русская кадрили?



Какой танец не относится к русскому народному?

- хоровод
- краковяк
- пляска
- кадрили

Тест по классическому танцу

1. Сколько позиций ног в классическом танце?

а) 5 позиций.

б) 4 позиции.

в) 3 позиции.

2. Что означает положение анфас?

а) прямо.

б) вполоборота.

в) боком.

3. Общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание».

а) плие.

б) батман тандю.

в) арабеск.

4. Физические упражнения направленные на развитие эластичности всех мышц, связок и суставов.

а) вращения.

б) прыжки.

в) растяжка.

5. Сколько точек в учебном зале?

а) 6.

б) 8.

в) 10.

6. Какое действие подразумевается при исполнении ронд де жамб пар тер? а)

Перевод рабочей ноги из одного положения в другое.

б) Круговое движение рабочей ноги.

в) Круговое движение рабочей ноги в воздухе.

7. Что такое гранд батман?

а) Подъем ноги на 45 гр.

б) Скольжение ноги по полу.

в) Подъем ноги на 90 гр.

8. Как называется раздел урока, в котором исполняются прыжки?

а) Адажио.

б) Экзерсис на середине зала.

в) Аллегро.

9. Что такое апломб?

а) Устойчивость и равновесие.

б) Перегибы корпуса.

в) Упражнения для рук.

10. Что такое препарасьон?

а) Поза.

б) Подготовка к движению.

в) Движение для рук.

11. Па де буре.

а) Танцевальный шаг, основанный на переступании ног по 2 й и 5 й позиции при помощи на куппэ и на томбэ.

б) Переступания с небольшим передвижением.

в) Танцевальный шаг на месте в виде быстрой смены опорной ноги через 5ю позицию.

12. Сиссон сэмпль.

а) Прыжок с двух ног на одну.

б) Разновидность па де буре.

в) Сценический сиссон.

13. В какой позиции ног при исполнении гранд плие пятки от пола не отрываются?

а) В 1й.

б) В 2й.

в) Во всех позициях открываются.

14. Как переводится термин батман фондю?

а) Тающий батман.

б) Мягкий.

в) Бесконечный

15. В каком суставе происходит движение рабочей ноги при исполнении батман фραπε?

а) В коленном суставе.

б) В тазобедренном.

в) В голеностопном суставе.

Терминологический словарь

Вращение - повороты на двух или на одной ноге (пируэт или тур).

Выворотность - свободное развертывание, раскрытие ног наружу.

Выстукивания - ритмические упражнения, состоящие из ударов ног.

Гибкость - способность гнуться.

Голеностопный - голеностопный сустав.

Движение - действие, изменение положения тела, часть па.

Дроби - упражнения, состоящие из ритмических притопов и ударов стопой или частью стопы.

Дуэт - танцевально-хореографическое выступление двух исполнителей.

Композиция - художественная структура, построение произведения.

Комбинация - сочетание, соединение различных движений, па.

Координация - соотношение движений, согласованность в движениях.

Перескок - вид небольшого прыжка с одного места на другое.

Переступание - разновидность танцевального шага.

Пластика - общая гармония, согласованность движений, жестов.

Пляска - русский народный танец.

Поворот - вид вращения.

Подскок - небольшой прыжок.

Подъем - выпуклая часть ступни.

Поза - принятое в классическом танце положение тела, корпуса.

Позиция - принятое в танце положение рук или ног.

Полупальцы - положение одной или двух ступней на полу.

Показ - ознакомление исполнителей с каким-либо танцевальным движением, с хореографическим текстом балетного спектакля и объяснение их хореографом или балетмейстером-репетитором.

Постановка - сценическое воплощение музыкально-хореографического произведения (а также оперного и драматического).

Приседание - движение в танце.

Притоп - движение, состоящее из ударов одной или обеими ногами.

Поклон - наклон корпуса или головы как форма приветствия.

Равновесие - устойчивость, неподвижность положения.

Редакция - вариант (музыки, сценария, хореографического текста) балетного спектакля после отработки и исправления.

Репетиция - упражнения, предварительная работа, разучивание при подготовке к исполнению чего-либо, к выступлению.

Репертуар совокупность произведений, созданных для сцены.

Решение - способ сценического воплощения, постановочная трактовка художественного произведения.

Рисунок танца - схема перемещения танцующих на сцене.

Скольжение - плавное (медленное или быстрое) движение по гладкой поверхности.

Соскок - вид небольшого легкого прыжка.

Техника - совокупность приемов, владение этими приемами, мастерство.

Удар - резкий, сильный толчок. Движение рукой или ногой.

Устойчивость - способность сохранять принятое положение корпуса или позы.
Фигура - положение, позиция в русском танце, разнообразные построения.
Фиксация - сохранение движения или положения.
Форс - движение корпусом, ногой или рукой с целью усилить вращение.
Экзерсис - упражнения у станка или на середине зала.
Элевация - высокий прыжок, соединенный с баллоном. Способность танцовщика фиксировать положение или позу в воздухе.

Термины классического танца

Adagio [адажио] – Медленно, медленная часть танца.

Allegro [аллегро] – Прыжки.

Applomb [апломб] – Устойчивость.

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.

Assamble [ассамблее] – Соединять, собирать. Прыжок с собиранием вытянутых ног в воздухе. Прыжок с двух ног на две ноги.

Attitude [аттитюд] – Поза, положение фигуры. Поднятая вверх нога полусогнута.

Balance [балансе] – Качать, покачиваться. Покачивающееся движение.

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.

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.

Balancoire [балансуар] – Качели. Применяется в grand battement jete.

Batterie [батри] – Барабанный бой. Нога в положении sur le coude pied проделывает ряд мелких ударных движений.

Pas de bourree [па де буррэ] – Чеканный танцевальный шаг, переступания с небольшим продвижением.

Brise [бризе] – Разбивать, раздроблять. Движение из раздела прыжков с заносками.

Pas de basque [па де баск] – Шаг басков. Для этого движения характерен счет $\frac{3}{4}$ или $\frac{6}{8}$, т.е. трехдольный размер. Исполняется вперед и назад. Баски – народность в Италии.

Battement [батман] – Размах, биение.

Battement tendu [батман тандю] – Отведение и приведение вытянутой ноги, выдвигание ноги.

Battement fondu [батман фондю] – Мягкое, плавное, «тающее» движение.

Battement frappe [батман фраппэ] – Движение с ударом, или ударное движение.

Frappe [фраппэ] – Бить.

Battement double frappe [батман дубль фраппэ] – Движение с двойным ударом.

Battement developpe [батман девлоппэ] – Раскачивать, раскрывать, вынимать ногу на 90 градусов в нужное направление, позу.

Battement soutenu [батман сотеню] – Выдерживать, поддерживать, движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение.

Cabriole [кабриоль] – Прыжок с подбиванием одной ноги другой.

Chain [шен] – Цепочка.

Changement de pieds [шажман де пье] – Прыжок с переменой ног в воздухе.

Changement [шажман] – Смена.

Pas chasse [па шассэ] – Гнать, подгонять. Партерный прыжок с продвижением, во время которого одна нога подбивает другую.

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.

Pas ciseaux [па сизо] – Ножницы. Название этого прыжка происходит от характера движения ног, выбрасываемых вперед по очереди и вытянутых в воздухе.

Coupe [купэ] – Отрывистый. Подбивание. Отрывистое движение, короткий толчок.

Pas couru [па курю] – Пробежка по шестой позиции.

Croisee [краузэ] – Скрещивание. Поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

Degagee [дегаже] – Освободить, отводить.

Developpee [девлоппэ] – Вынимание.

Dessus-dessous [десю-десу] – Верхняя часть и нижняя часть, «над» и «под». Вид pas de bourre.

Ecartee [экартэ] – Отводить, раздвигать. Поза, при которой вся фигура повернута по диагонали.

Effacee [эфасэ] – Развернутое положение корпуса и ног.

Echappe [эшаппэ] – Вырываться. Прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.

Pas emboite [па амбуатэ] – Вкладывать, вставлять, укладывать. Прыжок во время которого происходит смена полусогнутых ног в воздухе.

En dehors [ан деор] – Наружу, из круга.

En dedans [ан дедан] – Внутри, в круг.

En face [ан фас] – Прямо, прямое положение корпуса, головы и ног.

En tournant [ан турнан] – Вращать, поворачивать корпус во время движения.

Entrechat [антраша] – Прыжок с заноской.

Fouette [фуэтэ] – Стегать, сечь. Вид танцевального поворота, быстрого, резкого. Открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.

Pas faille [па файи] – Подсекать, пресекать. Ослабевающее движение. Это движение

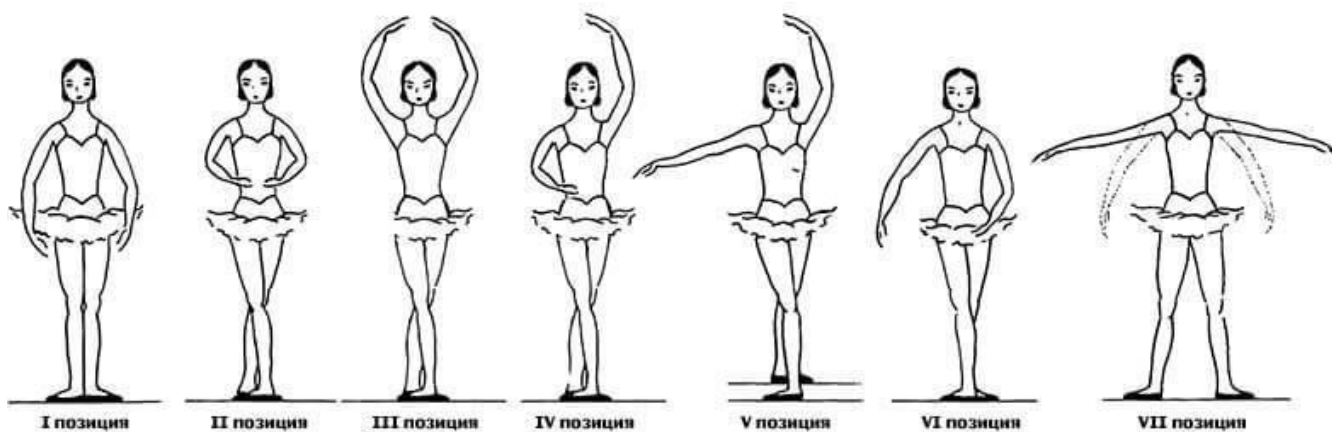
имеет мимолетный характер и часто служит для подготовки трамплина к следующему прыжку. Одна нога как бы подсекает другую.

Galoper [галоп] – Гоняться, преследовать, скакать, мчаться.

Glissade [глиссад] – Скользить, скольжение. Прыжок, исполняемый без отрыва носков ног от пола.

Grand [большой] – Большой.

положения рук в классическом танце



Народно - сценический танец

Позиции ног.

Пять открытых позиций: I, II, III, IV, V открытые позиции народно- сценического танца:

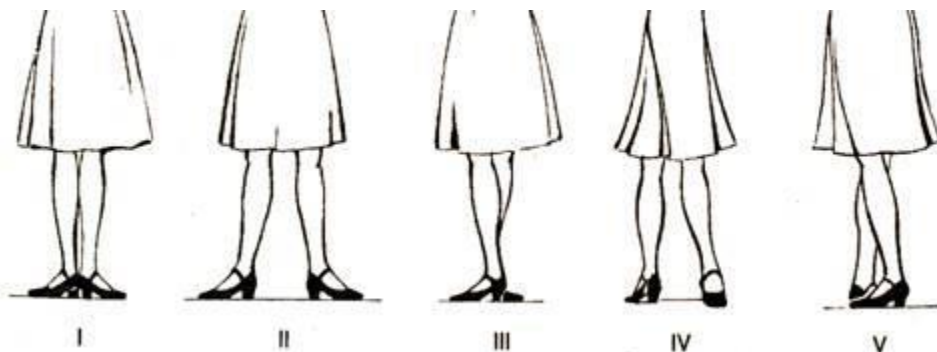
I позиция- пятки сомкнуты, носки разведены в стороны.

II позиция- ноги находятся на расстоянии одной ступни, носки разведены в стороны.

III позиция- пятка одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги.

IV позиция- одна нога находится впереди другой на расстоянии ступни, носок ноги, стоящей впереди, находится напротив пятки ноги, стоящей сзади.

V позиция- пятка одной ноги приставлена к носку другой.



Пять прямых:

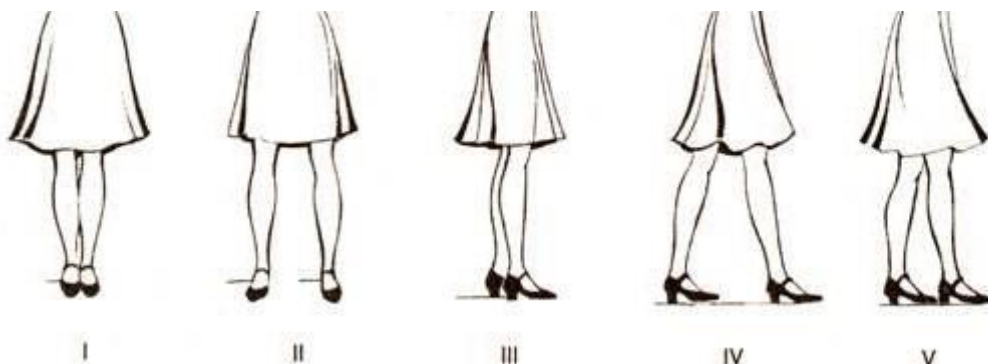
I прямая - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются дуг с другом.

II прямая - ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга.

III прямая - ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, пятка одной ноги находится у середины стопы другой.

IV прямая - ноги поставлены по прямой дуг перед другом на расстоянии стопы.

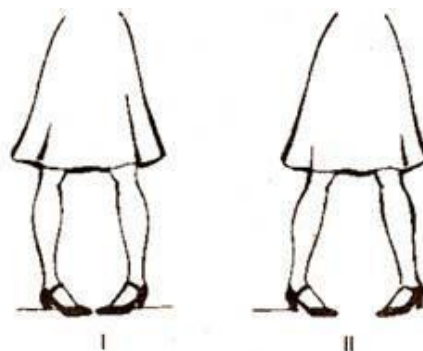
V прямая - ноги поставлены по прямой линии дуг перед другом, пятка одной ноги соприкасается с носком другой.



Две закрытые:

I закрытая - носки повёрнуты внутрь, пятки разведены в сторону.

II закрытая - ноги повёрнуты внутрь на расстоянии стопы друг от друга, пятки разведены в стороны.



Позиции рук.

I позиция - Закруглённые в локтях руки подняты впереди корпуса на уровне груди.

II позиция - руки разведены в стороны, кисти направлены вперёд.

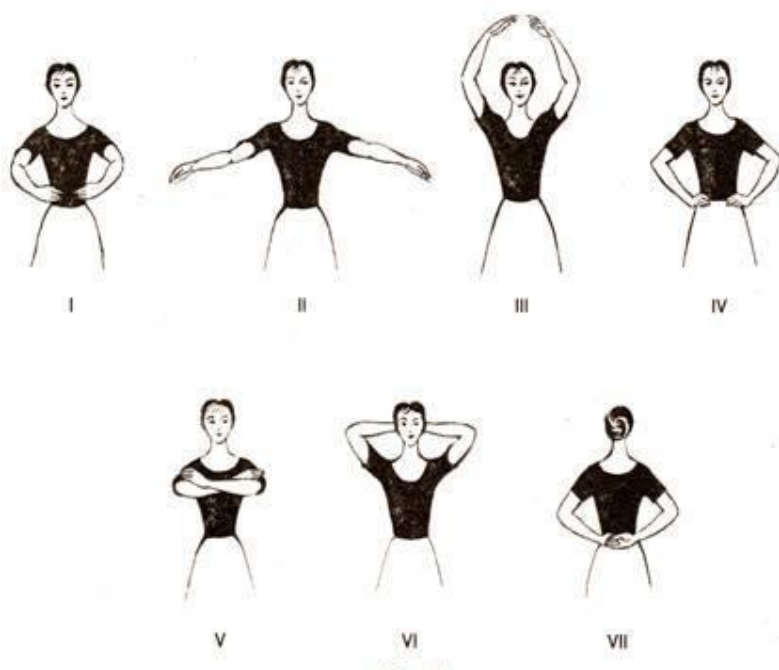
III позиция - округлённые в локтях руки подняты вверх.

IV позиция - руки лежат на талии; большой палец кисти - сзади, локти отведены в стороны.

V позиция - руки скрещены перед грудью.

VI позиция - руки согнуты в локтях и заведены ладонями за голову.

VII позиция - руки согнуты в локтях и положены тыльной стороной за спину на пояс. Одна кисть - тыльной стороной на поясе, другая на ладони первой.



Положение ноги.

1. Нога вытянута - нога вытянута в колене и стопе.

2. Нога присогнута - положение на полуприседании.

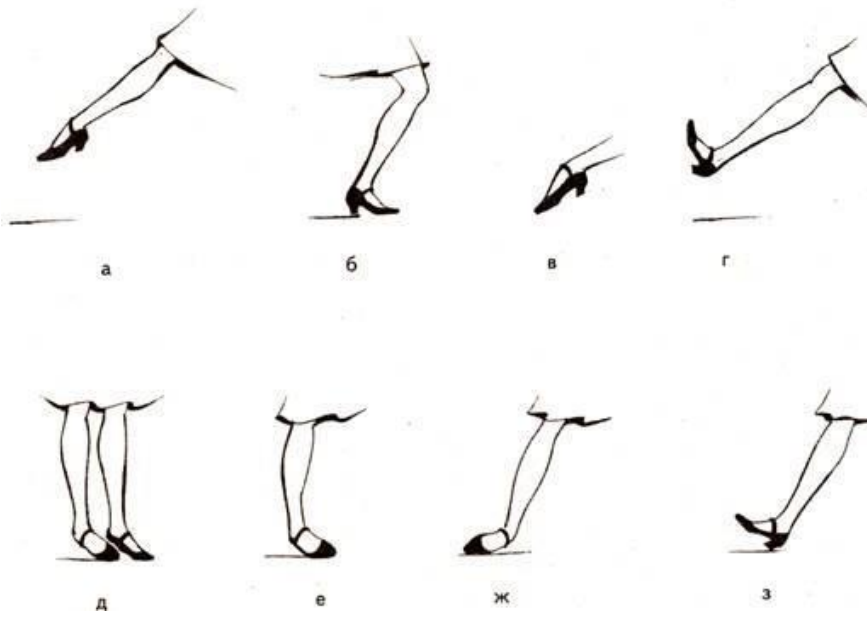
3. Подъём вытянут - пальцы вытянуты.

4. Подъём сокращён.

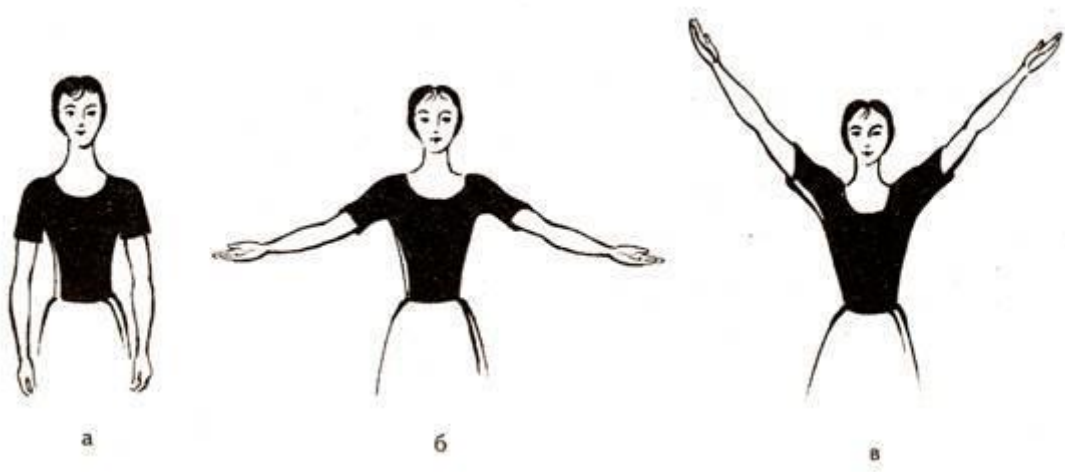
5. Положение скошенного подъёма.

6. Нога на ребре стопы (рисунок е и ж).

7. Нога на ребре каблука.

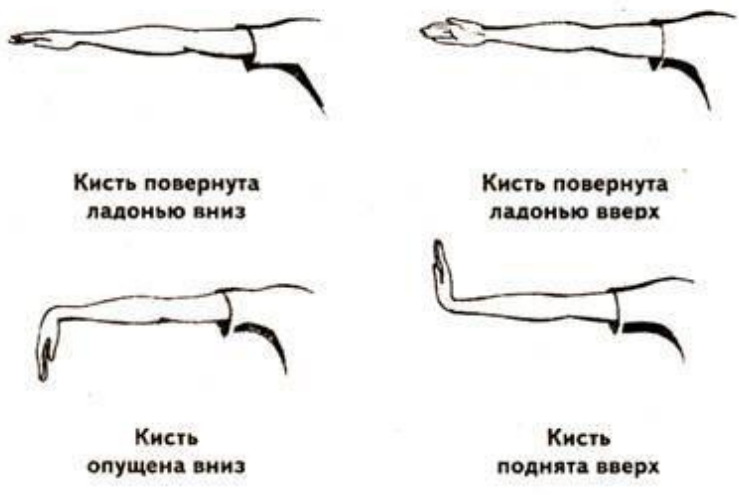


Положение рук.



подготовительные положения рук.

Положение кисти:



Положение корпуса:



Корпус ровный



Корпус от талии
наклонен вперед



Корпус от талии
отклонен назад



Корпус от талии
наклонен
в сторону
(вправо или влево)

Положение головы.



Голова прямо



Голова повернута
(вправо или влево)



Голова наклонена
(вперед, направо
или налево)



Голова отклонена
назад

Упражнения у станка.

Полуприседания медленные.

1.И. П.- встать в открытую первую позицию, руки свободно опустить вниз.
м/р.- 3/4.

1-2- прослушать музыкальное вступление

3- плавно поднять обе руки перед собой.

4- положить ладони на станок, локти опустить вниз.



Движение занимает 8 тактов (при разучивании).

Переход из одной позиции в другую осуществляется первоначально приёмом перевода тяжести корпуса на опорную ногу и открывания или закрывания рабочей ноги.

С подъёмом на полупальцы.

И. П.- открытая первая позиция, м/р.- 3/4.

Затакт:

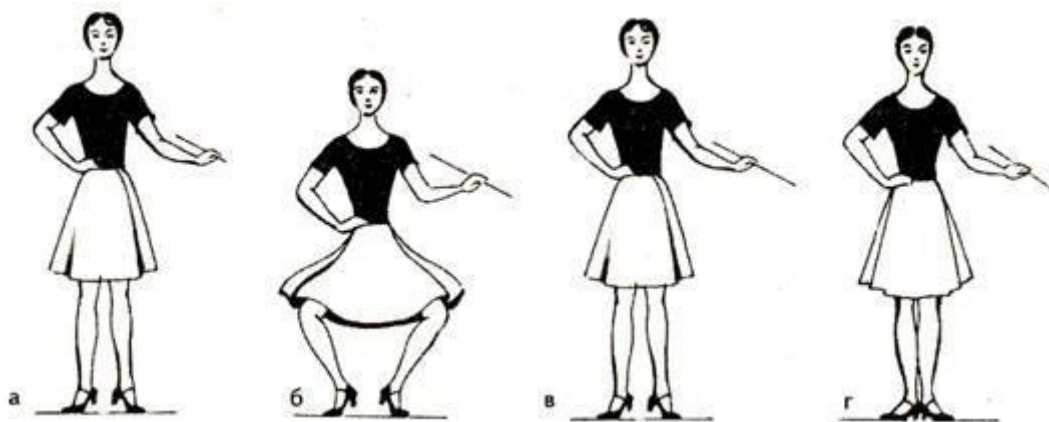
3- подняться на полупальцы обеих ног (рис., а).

Такты:

1-4- опуститься в полуприседание, раскрыв колени в стороны.

5-7- подняться, вытягивая ноги в коленях.

8- 9-10- опустится с полупальцев на всю стопу.



С подъёмом на полупальцы и наклоном корпуса.

И. П.- встать в I открытую позицию. Левую руку положить на станок, правая рука свободная внизу. (М\р 3\4).

Движение занимает 8 тактов.

Затакт - подняться на полупальцы обеих ног, руку повернуть ладонью вниз.

Такты:

1-2- начать полуприседание, наклоня корпус вправо и опуская правую руку вниз.

Голову повернуть вправо, провожая взглядом движение руки.

3-4- продолжить полуприседание, выпрямляя корпус. Руку закруглить в локте.

Голову повернуть прямо.

5-6- начать подниматься из полуприседания, наклоня корпус влево - вверх. Голову повернуть влево. Взгляд направлен на руку.

7- выпрямить в коленях обе ноги (оставаясь на полупальцах), подняв руку в III позицию, взгляд направлен на ладонь.

8- опустится с полупальцев, раскрывая руку на II позицию ладонью вверх. Голову повернуть вправо, взгляд - на ладонь.



Полуприседания быстрые.

(с акцентом вниз).

МР 3\4.

Движение занимает 2 такта.

Такт 1: раз - опустится в полуприседание,

2-3- остаться в этом положении.

Такт 2:

Раз-два-три - подняться, вытягивая ноги в коленях.

Вариант 2 (с акцентом вверх).

Полные приседания медленные.

Музыкальный размер 3\4.

Упражнение занимает 16 тактов.

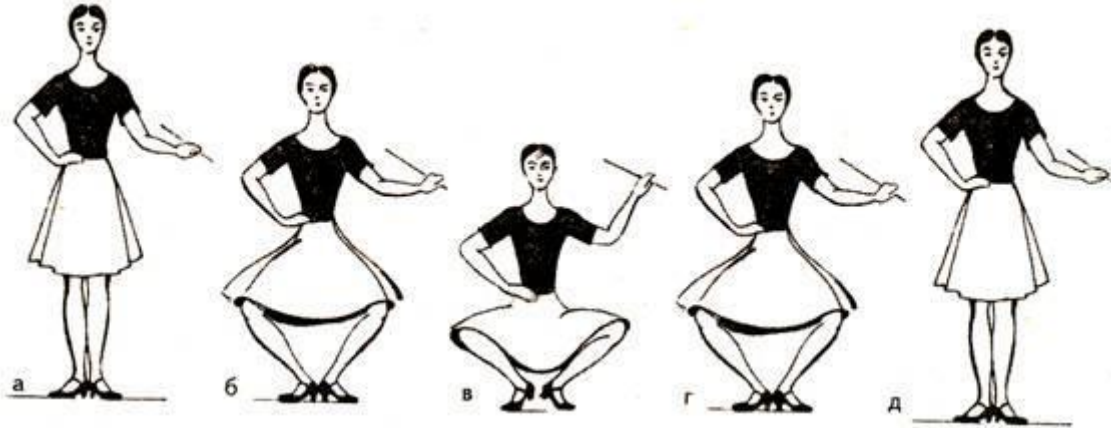
Такты:

1-4- опустится в полуприседание, раскрывая колени в стороны. Корпус держать ровно, голова прямо.

5-8- опустится в полное приседание, приподнимая пятки обеих ног.

9-12- подняться до полуприседания, опуская пятки на пол.

13-16- подняться в И. П., вытягивая ноги в коленях



Полные приседания с поворотом коленей.

Упражнение выполняется на полупальцах по I прямой позиции, *разучивается лицом к станку.* (МР 3/4).

Затакт:

Три - подняться на полупальцы и повернуть пятки влево.

Такт 1- опуститься в полуприседание, поворачивая колени влево, пятки вправо.

Такт 2- опуститься в полное приседание, поворачивая колени вправо, пятки влево.

Такт 3 – подняться до полуприседания, поворачивая колени влево, пятки вправо.

Такт 4 – подняться из полуприседания, поворачивая колени вправо, пятки влево.

