

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ЗАТО ЗВЁЗДНЫЙ»

Рекомендовано  
Методическим советом  
МБУ ДО ДШИ ЗАТО Звёздный  
Протокол № 5 от 30.05.2023 г.

Принято  
Педагогическим советом  
МБУ ДО ДШИ ЗАТО Звёздный  
Протокол № 5 от 31.05.2023 г.



Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
ДШИ ЗАТО Звёздный  
Г.В. Мохова  
31 мая 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
коллектива народного танца  
«ГОРОСКОП»**

Возраст детей – 7-16 лет

Срок реализации – 3 года

Год разработки программы: 2021 г.

Переработана в 2023 г

**Автор:** Александра Денисовна Кондрашева,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей ещё маленького человека, что является главной целью моей работы с детьми. Эта цель выполнима, надо только дать возможность ребёнку реализовать свои способности, помочь ему раскрыться и, впоследствии, помочь адаптироваться в сложных условиях жизни. Ведь человек, занимающийся танцем, элегантен, грациозен, уверен в себе. Органичное соединение движений и музыки формирует атмосферу положительных эмоций, которая, в свою очередь, раскрепощает ребёнка, делает его поведение естественным и красивым. Танец отражает жизнь в образно-художественной форме: мысли, чувства, переживания человека передаются без помощи речи, лишь движениями и мимикой.

Изучение народно-сценических танцев, с различными по характеру ритмами и манерой исполнения, даёт будущим исполнителям возможность приобрести нужную технику исполнения, обогатить творческую фантазию, развить координацию движений, музыкальность и чувство ритма, проявить свой актерский темперамент, органично чувствовать себя на сцене. В этом **актуальность** данной программы.

Программа обучения народно-сценическим танцам разработана на основе собственной практической работы с обширным контингентом обучающихся, разных по музыкальным и физическим данным, складу психики и нервной системы, с учётом интересов учащихся, их познавательной активности и творческих возможностей, а также опираясь на программы по хореографии доцента кафедры «Искусство балетмейстера» хореографического факультета Челябинской государственной академии культуры и искусства, рецензента образовательных, творческих и учебных программ, заслуженного деятеля ВМО И.Э. Бриске. Структура обучения танцам представлена теоретическим и практическим разделами, содержание которых знакомит детей с танцевальной культурой народного танца.

**Отличительными особенностями** данной программы являются:

- разработка учебно-тематического плана и содержания занятий для 3 уровней обучения;
- данная программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (наличие выворотности, танцевального шага, пропорционального телосложения и. т. д.).

**Цель программы:** создание условий для полноценного физического и эстетического развития детей.

**Задачи:**

- сформировать правильную осанку, укрепить суставно-двигательный и связочный аппарат; развить природные физические данные, корректировать опорно-двигательный аппарат ребёнка; развить координацию хореографических движений;
- познакомить детей с историей возникновения и развития хореографического искусства;
- развить основы артистизма, исполнительских умений и навыков;
- освоить разнообразные жанры танцевального искусства и особенности народных танцев различных народов мира;

- развить коммуникативные навыки; ориентировать на нравственные, общечеловеческие ценности и гуманное взаимодействие с окружающей средой;
- сформировать собственный образ «Я»; сформировать потребность в постоянном самосовершенствовании;
- активизировать образное мышление и эмоциональную сферу ребёнка

Коллектив работает по модифицированной программе **художественной направленности** по народному, классическому, эстраднему танцу. Организация практики программой не предусмотрена.

Обучение в коллективе предполагает **подготовительный этап**, обучение на котором не является обязательным для всех обучающихся.

На подготовительный этап принимаются обучающиеся возрастом 5-7 лет, недельная нагрузка – 2 занятия в неделю по 1 академическому часу (35 минут).

Дошкольный возраст является важным периодом в развитии ребенка. В этом возрасте развиваются произвольность поведения, изменяются интересы и желания, появляются новые типы деятельности, первые этические понятия и зачатки мировоззрения. Основными видами деятельности ребенка-дошкольника являются игра и организованные занятия. Ведущей деятельностью становится игра. Игровая деятельность влияет на формирование произвольности психических процессов, а также поведение и проявление чувств в межличностных отношениях.

#### **Формы и методы занятий подготовительного этапа:**

- методы: наглядные (показ педагога), объяснительно-иллюстративные (показ фотографий, рисунков), словесные (рассказ, беседа, инструктаж), практические (упражнения, постановки), репродуктивные;
- формы: групповые, занятие-игра, репетиция, выступление на концерте.

Основное обучение по программе коллектива народного танца включает в себя **3 этапа обучения:**

- младшая группа: возраст детей 7-9 лет, недельная нагрузка – 3 раза в неделю по 2 академических часа;
- средняя группа: возраст детей 9-13 лет, недельная нагрузка – 3 раза в неделю по 2 академических часа. Для подготовки сольных и отработки групповых номеров к концертам может включать 1 час индивидуальных занятий.

Для младшего школьного возраста применяются следующие наиболее эффективные формы и методы занятий:

- методы:
  - наглядные (показ педагога, показ ученика), объяснительно-иллюстративные (показ фотографий, рисунков),
  - словесные (объяснения, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж),
  - практические (упражнения, постановки),
  - видеометод (просмотр, обучение, контроль);
- формы:
  - групповые, индивидуальные, ансамблевые, репетиция, конкурс, концерт.

- старшая группа: возраст детей 14-18 лет, недельная нагрузка – 3 раза в неделю по 2 академических часа. Для подготовки сольных и отработки групповых номеров к концертам может включать 2 часа индивидуальных занятий

Для подросткового возраста используются следующие формы и методы занятий:

- методы: наглядные, словесные, практические, творческие;

- формы: групповые, индивидуальные, ансамблевые, репетиция, конкурс, концерт, фестиваль.

В программу введена **вариативная часть** - модульный курс «Дистанционное обучение». Данный курс реализуется в случае неблагоприятной эпидемиологической обстановки (например, карантин по гриппу), либо в иных случаях, делающих невозможными занятия по народно-сценическому танцу непосредственно в учреждении.

#### **Критерии оценки реализации образовательной программы:**

1. Интерес и стремление участника к творческой деятельности; умение концентрировать своё внимание; исполнительская собранность.

2. Музыкальность и чувство ритма у ребёнка; умение переживать содержание музыки и чувствовать музыкальный образ.

3. Техническое исполнение: манера, характер и национальные особенности в исполнении.

4. Координация тела и движений у ребёнка.

Для реализации программы необходимы **следующие условия:**

хорошо проветриваемый хореографический класс, оборудованный зеркалами, с хореографическим станком, с деревянным полом;

музыкальный центр с необходимыми функциями;

раздевалка для детей;

сценические костюмы, место их хранения; танцевальная обувь.

фонотека на различных носителях;

дидактический и другой наглядный материал.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для работы в объединении используются следующие дидактические и методические разработки:

#### **I. Беседы о хореографическом искусстве:**

➤ Как становятся артистами балета.

➤ Звёзды балета. Биография. Творческий путь артиста.

➤ Народный танец. Почему народ танцует?

➤ Русский народный танец. Север России. Урал. Поволжье. Центральная часть.

➤ Пермский ордена трудового красного знамени государственный академический театр оперы и балета им. П.И. Чайковского. История и современность.

➤ Заслуженные народные танцевальные коллективы России: Московский театр танца «Гжель», Государственный академический хореографический ансамбль «Берёзка», Государственный академический ансамбль народного танца Игоря Моисеева, самодеятельные художественные коллективы.

#### **II. Методические разработки:**

➤ Игра в традиционной культуре

- Самодеятельный художественный коллектив
- Характерные танцы для детей
- Народный танец (Наглядное пособие)
- Классический танец (Наглядное пособие)

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

### Задачи

- Правильная постановка корпуса, рук, ног, головы на середине зала;
- Воспитание чувства ритма;
- Освоение основных навыков русского танца (ходьба, бег, прыжки, развитие пружинных, маховых движений, элементов плясовых движений);
- Знакомство с терминологией народно-сценического танца;
- Изучение учебно-танцевальных комбинаций на развитие различных групп мышц, а также пластичности корпуса, выразительности рук, техники дробных движений, поворотов и вращений, присядок,

В конце года ребёнок умеет самостоятельно двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движении начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок, правильно держать корпус, знать позиции рук, ног, правильно и чётко делать основные танцевальные движения (притопы, «ковырялочка», приставной шаг в сторону, боковой галоп, подскоки, простой шаг с вытянутым носком, полуприседания, поворот), хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков, правильно исполнять движений в паре.

	Название раздела	Количество часов	Форма занятий	Форма подведения итогов
1.	Ритмика	26	Групповые занятия, групповые занятия с элементами игры	Открытое занятие для родителей
2.	Народно-сценический танец	20	Индивидуальные и групповые занятия	Подготовка концертного номера
3.	Постановочная и репетиционная работа	20	Групповые и индивидуальные репетиционные занятия на сцене	Концертный номер в отчетном концерте коллектива
4	Итоговое занятие	1	Открытое занятие	Открытое занятие для родителей
5.	Выступление на концертах, конкурсах	5		Муниципальные концерты, конкурсы.
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Ритмика

1. Знакомство с простейшими элементами музыкальной грамоты, исполнение различных ритмических рисунков. Базовые упражнения на полу, готовящие детей к более сложным упражнениям у станка.
2. Разучивание разминки – разогрева. Упражнения, развивающие силу ног, выворотность; правильную осанку; гибкость; подвижность суставов.
3. Разучивание Battement tendu, plie, Releves на полупальцы и упражнений с ними.  
Упражнения на развитие ориентации в пространстве: построение в колонну по одному, по два, расход парами, четвёрками, построение в круг, движение по кругу.
5. Ходьба: различные виды шагов с одновременной работой рук, корпуса, головы в разных композиционных рисунках и перестроениях: в сочетании друг с другом и другими движениями в зависимости от темпа, ритмического рисунка образа.
6. Бег: лёгкий бег на полупальцах, бег с откидыванием ног назад, вперёд (прямых), бег с высоко поднятым коленом.
7. Галоп: исполняется по кругу, по прямой линии, вокруг себя, по одному, в паре в сочетании с притопами, хлопками, с поворотом.
8. Прыжки: в различных ритмических рисунках, темпах, на месте, с продвижением вперёд, назад, в сторону с одновременными движениями головы и рук. Исполняется по одному, в паре.
9. Упражнения для рук: построены на контрасте – малой и большой амплитуды: резкие – мягкие. Движения рук можно исполнять по принципу от простого к сложному. Например: движения пальцами, кистями, движения от локтя и от плеча. Пальцы рук – активное собирание кулачка, а затем вытягивание пальцев, соединив их вместе или растопырив (кошка выпускает когти).
10. Движение головы: активно вводится практически во все танцевальные элементы. Придают законченность движениям и большую выразительность.
11. Упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъёмы плеч вверх и опускание их вниз (одновременно два плеча или поочерёдно правое – левое), круговые движения плечами вперёд или назад – руки могут быть опущены вдоль корпуса, поставлены на пояс или в положении «крылышки утят» (руки согнуты в локтях, локти направлены вниз и вместе с круговыми движениями плеч тоже очерчивают круг, кисти рук лежат на плечах).
12. Упражнения для корпуса: активные наклоны в стороны, вперёд повороты корпуса с добавлением рук.
13. Выпады в сторону с добавлением корпуса, рук, головы.
14. Повороты вправо, влево с добавлением хлопков, прыжков, приседаний.
15. Прыжки по 6 позиции на двух ногах, из 6-ой позиции во 2-ую, 4-ую позиции, танцевальный бег, подскоки, галоп, прыжки с выносом ног поочерёдно вперёд, в стороны.
16. Упражнения на полу: упражнения объединяются в небольшие «порции», из которых составляется целый комплекс. Упражнения направлены на развитие выносливости, силы ног, рук, подвижности корпуса, координации.

## **2. Народно-сценический танец**

1. Постановка корпуса.
2. Положение ног, рук, головы, корпуса.
3. Движение рук: раскрытие в стороны, переводы из стороны в сторону, скрещивание перед грудью, движение рук с платочком.

4. Ходы и основные движения: простой шаг, переменный ход, ход с носка, шаг на полупальцах, шаг с притопом, шаг с вынесением ноги на каблук.

5. Притопы: удар стопы в пол равномерно и по три (тритоп), различные сочетания ударов стоп в пол одной ногой, поочерёдные удары равномерно и с паузой.

6. Выставление ноги вперёд на носок с переводом носок – каблук, добавляется приседание.

7. Приставной шаг в сторону или вперёд, с добавлением приседания, с подъёмом на полупальцы, руки у мальчиков – на поясе, а у девочек – за юбочку. Следить за подтянутостью корпуса.

8. «Гармошка».

9. «Ковырялочка».

10. Полуприседание – выполняется мягко и резко, но равномерно.

11. Повороты – кружатся вокруг себя на полупальцах, ноги переступают равномерно.

12. Прыжки, подскоки, галоп, танцевальный бег.

13. Ориентация в пространстве: исполнение основных упражнений и танцевальных движений в различных рисунках, один круг, два круга, одна линия, две линии, «змейка», движение в парах «лодочка».

### **3. Постановочная и репетиционная работа**

Разучивание движений к танцу, постановка танцевального номеров: «Ладшки», «Плясовая», «Полька», «Шалунишки», «Дружно строим дом», хоровод «Матрёшки».

### **5. Итоговое занятие**

Открытое занятие ОДТК народного танца «Гороскоп».

Выступление на концерте посвященного 8му Марта для родителей. Отчетный концерт коллектива. Участие в конкурсе «Звездный танец», «Детская сказка»



**МЛАДШАЯ ГРУППА**  
**возраст детей 7 – 9 лет**

**Задачи первого года обучения:**

- \* Обучение первоначальной терминологии по народному и классическому танцу;
- \* Приобретение навыков исполнения основных упражнений у станка и на середине;
- \* Освоение основных элементов русского танца,
- \* Воспитание в экзерсисе на середине зала ощущение позы (соло в паре), амплитудности и законченности движения, развитие выносливости при исполнении движений в медленном и быстром темпе, совершенствование техники дробных движений, вращений, формирование навыков ансамблевого исполнения.

В конце года дети должны

- знать основную терминологию народного и классического танцев,
- правильно держать корпус у станка, на середине зала,
- знать позиции рук, ног.
- выполнять простейшие дробные движения, вращения, присядки, хлопушки,
- уверенно показать небольшие основные танцевальные комбинации народных танцев, как в отдельном исполнении, так и в сочетании друг с другом в простых композиционных построениях.

	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
1.	Ритмика	53	Занятия с элементами импровизации, групповые занятия	
2.	Классический экзерсис	27	Групповые занятия у станка, на середине зала	
3.	Народно-сценический танец	55	Групповые и индивидуальные занятия,	Концертные номера
4.	Постановочная и репетиционная работа	60	Групповые и индивидуальные занятия на сцене	Концертные номера
5.	Итоговое занятие	3	Открытое занятие	Открытое занятие для родителей, отчетный концерт коллектива
	Выступление на концертах, конкурсах	6		Участие в муниципальных фестивалях, мероприятиях
	<b>ИТОГО</b>	<b>204</b>		

**Содержание программы**

**1. Ритмика**

Определение и передача в движении: характера музыки, темпа

Упражнения на развитие ориентации в пространстве: положения в парах, свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, построение из круга в одну шеренгу, в две, три, четыре.

Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц: разведение рук в стороны с напряжением; напряжение и расслабление мышц шеи; напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса.

## **2. Классический экзерсис**

Основная задача младшей группы – постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажа, развитие элементарных навыков координации движения. Упражнения изучаются стоя лицом к станку, держась за него обеими руками.

Все упражнения исполняются поочередно с правой и левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд движений разучивается сначала в сторону, позднее – вперёд и назад.

*Упражнения у станка:*

- Demi plie – полуприседание. Музыкальный размер 4/4; сопровождение плавное, развивает выворотность и эластичность ног. Упражнение делают по 1, 2, 5 позициям.

- Battements tendus – натянутые движения, вырабатывают натянутость всей ноги в колене, подъёме и пальцах, развивая силу ног. Музыкальный размер 4/4; характер чёткий, бодрый.

- Battements tendus jetes – натянутые движения с броском. Они воспитывают натянутость ног в воздухе, развивают силу и лёгкость ног, подвижность тазобедренного сустава. Музыкальный размер 2/4; характер чёткий, бодрый.

- Passé – проводить выворотную ногу по опорной ноге до колена. Музыкальный размер 2/4.

- Releve – приподнимание на полупальцы. Развивает силу ног.

- Grand battement – большой бросок.

- Port de bras (пор де бра) – перегибы корпуса назад и в сторону, изучают в конце экзерсиса лицом к станку в первой позиции. Необходимо следить, чтобы во время перегиба не нарушались подтянутость ног и подтянутость бедра.

- Прыжки – наиболее трудный раздел урока. В первом классе прыжки изучают после того, как уже выработана сила, выворотность ног в Demi plie, а также, когда правильно поставлен корпус.

*Упражнения на середине зала:*

Упражнения на середине зала начинаются с первого урока, при изучении позиции рук, ног. По мере того как обучающиеся приобретают устойчивость в упражнении у палки, эти упражнения переносят в той же последовательности на середину зала. Темп движений остаётся тот же, что и у палки.

## **3. Народно-сценический танец**

*Упражнения на середине зала:*

Изучаются основные движения народных танцев: танцевальные ходы, «припадания», «гармошка», «ковырялочка», «моталочка», «верёвочка», присядки, дроби, вращения, крутки. На основе этих движений исполняются учебно-танцевальные комбинации на

развитие различных групп мышц, а также пластичности корпуса, выразительности движения рук, мелкой техники ног, техники вращения. Изучается русский, белорусский, татарский, литовский, эстонский, молдавский, украинский, башкирский сценический танец (по усмотрению педагога).

#### Русский танец:

1. Положение ног, рук, головы и корпуса.
2. Положение рук в парных и массовых танцах.
3. Движения рук:
  - раскрытие рук в стороны
  - движения рук с платком
  - перевод рук из стороны в сторону
  - скрещивание рук перед грудью
4. Ходы и основные движения:
  - простой шаг, переменный шаг, дробный ход, виды прохода
  - боковые ходы (припадание, «гармошка»)
5. Дроби: дробная дорожка, «ключи»:
  - дробь с подскоком
  - дробь с подскоком и переступанием (на месте, с продвижением, в повороте)
6. «Верёвочка»: простая, двойная, с переступанием.
7. «Моталочка»: простая, поперечная («маятник»).
8. «Молоточки».
9. «Ковырялочка».
10. Хлопки и удары: одинарные (фиксирующие и скользящие), двойные.
11. Полуприсядки и присядки:
  - посадка на присядку
  - полуприсядка с выбрасыванием ноги вперёд
  - полуприсядка с продвижением в сторону
  - разножка вперёд, в стороны
  - присядка «мяч»
  - присядки в сочетании с хлопками, прыжками, с вращениями
12. Вращения:
  - на полупальцах
  - с отрыванием ног в стороны
  - на подскоках
  - в танцевальном беге
  - в сочетании с дробными движениями.

#### **4. Постановочная и репетиционная работа**

Разучивание движений к танцу, постановка танцевальных номеров в соответствии с репертуаром

#### **5. Итоговое занятие**

Открытое занятие танцевального коллектива «Гороскоп».

Выступление на концертах муниципалитета. Отчетный концерт коллектива. Участие в конкурсах.

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**  
**возраст детей – 9-13 лет**

**Задачи второго и третьего года обучения:**

- \* Дальнейшее изучение упражнений экзерсиса у станка, на середине;
- \* Овладение исполнительскими приёмами сложной координации;
- \* Усложнение техники танца, развитие выносливости при исполнении мелких движений (дробь, вращения);
- \* Формирование навыков исполнения народного танца;
- \* Раскрытие эмоционального потенциала.

Основные задачи практических занятий просматриваются на отчетном концерте в конце учебного года.

На данном году обучения проводятся занятия отдельно для девочек и мальчиков. В классе девушки вырабатывают наиболее характерные черты, присущие их танцу: пластичность, женственность, красота движений различного характера (дробь, вращения, прыжки, ходы). Воспитывается выразительность движений корпуса, рук, головы.

В классе юношей вырабатывают характерные черты, присущие их танцу: широта движений, мужественность, энергичность, выносливость. Основное внимание уделяется изучению присядок, полуприсядок, хлопущек, прыжков.

	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
1.	Классический экзерсис	32	Занятия у станка, на середине класса	
2.	Народно-сценический танец	70	Коллективные занятия, просмотр видеозаписей.	
3	Индивидуальное занятие	15	Постановка сольных номеров	Выступление на концертах
4.	Основы бальной хореографии	25	Коллективные занятия	
5.	Постановочная и репетиционная работа	60	Репетиционные занятия	Участие в концертах, конкурсах и фестивалях
6.	Итоговое занятие	2		Отчетный концерт
	<b>ИТОГО</b>	<b>204</b>		

**Содержание программы**

**1.Классический экзерсис**

*Экзерсис у станка:*

Упражнения у станка повторяют и развивают упражнения, разученные ранее. Достигнув устойчивости на целой стопе, добиваясь устойчивости и укрепляя силу ног.

1. Demi plie, Grand plie (добавляя упражнения на полупальцах), м/р 4/4;

2. Battement tonduе вперед, в стороны, назад, м/р 2/4;
3. Battement tonduе jete вперед, в сторону, назад, м/р 2/4;
4. Battement fonduе вперед, в сторону, назад, м/р 4/4, характер музыки плавный;
5. Battement soutenu, м/р 4/4;
6. Releve по 1, 2, 5, 6-щй позициям, м/р 2/4;
7. Rond de jable par terre;
8. Passe; Passe par terre;
9. Grand battement jete;
10. Перегибы корпуса.

*Экзерсис на середине зала:*

Исполняют, сохраняя ту же последовательность, что и у станка, темп движений остаётся тот же.

1. Por de bras, м/х 4/4 (упражнения для рук).

Прыжки:

Вращение.

Исполнение учебно-танцевальных комбинаций, способствующих развитию ощущения позы, амплитудности и законченности движения.

## **2. Народно-сценический танец**

### **Упражнения у станка**

1. Поклон – в характере русского народного танца, м/р 2/4.
2. Полуприседание и полное приседание – demi, grands plies в характере русского народного танца, м/р 2/4.
3. Упражнения для стопы – Battements tendus в характере белорусского танца м/р 2/4.
4. Маленькие, резкие броски – Battements tendus jetes в характере белорусского танца, м/р 2/4.
5. Круговые движения стопой – Rond de jable rond de pled в характере татарского народного танца, м/р 2/4.
6. Упражнения на выстукивание – в характере русского, татарского танца, м/р 2/4.
7. Подготовка к «верёвочке» – Releve в характере украинского, белорусского танцев, м/р 2/4.
8. Releve – (подъём на полупальцах) в характере украинского, белорусского танцев.
9. Большие, резкие броски – Grand battement jetes в характере русского, украинского народного танца, м/р 2/4.

*Упражнения на середине зала:*

Изучаются основные движения народных танцев: танцевальные ходы, «припадания», «гармошка», «ковырялочка», «моталочка», «верёвочка», присядки, дробы, хлопки и хлопушки, вращения, крутки. На основе этих движений исполняются учебно-танцевальные комбинации на развитие различных групп мышц, а также пластичности корпуса, выразительности движения рук, мелкой техники ног, техники вращения. Изучается русский, белорусский, татарский, литовский, украинский, (по усмотрению педагога).

Осваиваются основные элементы народных танцев.

1. Учебно-танцевальные комбинации в характере украинского, русского лирического танца (ports de bras « приподание», «верёвочка» «ковырялочка»).
2. Учебно-танцевальные комбинации в характере русского народного танца на основе движений «моталочка», «ковырялочка», дробная дробь.
3. Танцевальный этюд с платочком в характере русского народного танца.
4. Учебно- танцевальные комбинации на основе движения татарского народного танца, « ход на каблуках», «люлька», «ход с продвижением».
5. Танцевальная комбинация на основе движения белорусского народного танца.
6. Танцевальный этюд на основе белорусского танца.
7. Танцевальные движения на литовском материале.

### **3. Основы бальной хореографии**

Понятие бальной хореографии, её отличие от народно-сценического танца. Общее и отличительное в различных видах хореографии. Изучение основных ходов «Самба», Вальса, Применение танцевальных ходов в народных танцах.

### **4. Постановочная и репетиционная работа**

Разучивание движений к танцу, постановка танцевальных номеров в соответствии с репертуаром

### **5. Итоговое занятие**

Выступление на концертах по заказу муниципалитета.

Отчетный концерт коллектива.

Участие в конкурсах и фестивалях

## Старшая группа 14 -18 лет

### Задачи четвёртого и пятого годов обучения:

- Исполнение новых и ранее изученных упражнений у станка в форме учебных комбинаций в усложненном варианте, контрастных стилях и характерах.
- Основные элементы народно-сценического танца в исполнении соло, в паре и коллективно на месте и характерных композиционных исполнениях.
- Работа над учебно-танцевальным материалом, вызывающим трудности исполнения.
- Уделяется большое внимание нюансам постановки корпуса, характерным движениям рук, головы, приёмам соединения движений взаимосвязи музыки и танца, осваивается техника и навыки исполнения парного танца.

Дети четвёртого и пятого годов обучения должны показать грамотные и выразительные упражнения у станка и на середине зала. Продемонстрировать высокий уровень координации, актёрской выразительности, технику дробей, вращений, прыжков, для мальчиков – присядок, хлопущек. Исполнить освоенный учебно-танцевальный материал технично, соответственно стилю и колориту народных танцев. Все эти навыки дети демонстрируют, участвуя в течение всего года в концертах, конкурсах, фестивалях.

	Название раздела	Количество часов	Форма занятий	Форма подведения итогов
1.	Классический экзерсис	28	Групповые и индивидуальные занятия	
2.	Народно-сценический танец	80	Групповые и индивидуальные занятия, занятия с элементами импровизации, самостоятельная постановка малых форм.	выступление на концертах
3.	Основы эстрадной хореографии	18	Групповые и индивидуальные с элементами импровизации	Совместное выступление с коллективом эстрадного танца
4.	Постановочная и репетиционная работа	76	Репетиционные занятия	Участие в конкурсах, фестивалях
5.	Итоговое занятие	2	Открытое занятие	
	<b>ИТОГО</b>	<b>204</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Классический экзерсис

Исполнение новых и ранее изученных упражнений у станка в форме учебных комбинаций в более быстром темпе, контрастных стилях и характерах.

### *Занятия у станка:*

- Demi plies grands plies с добовлением руки, полупальцы.
- Battements tendus крестом.
- Battements tendus jete крестом.
- Rond de jambe par terre с demi plies (круг ногой по полу)
- Releve (приподнимание на полупальцы по 1,2, 5,6позиции)
- Battements fondues (тающие батманы), муз/раз 4/4
- Passe.
- Gran battements (большие броски).
- Перегибы корпуса.

### *Упражнения на середине:*

Движения изученные у станка, исполняются на середине зала.

- Продолжается разучивание пор де бра.
- Прыжки.
- Вращения.

## **2. Народно-сценический танец**

### *Занятия у станка:*

- Demi plies и grands plies с добавлением руки, пор де бра.
- с подъемом пятки опорной ноги.
- Battements tendus jetes с demi plie с releve.
- Rond de pied par terre ( круг ребром каблука опорной ноги).
- На вытянутой опорной ноге и в demi plie.
- Упражнения на выстукивание с шагом.
- Battements fondues.
- Подготовка к «веревочке» с подъемом на полупальцы.
- Grands battements jetes с увеличенным размахом.
- Подготовка к вращению.
- Rond de bras ( прогибы корпуса во всех направлениях).
- Присядки, «разножка».

### *Упражнения на середине зала*

1. Комбинация рук в разных характерах танца.
2. Элементы русского народного танца: переменный ход, «ключи», «трилистник», «веревочка», «ковырялочка», «моталочка», «приподание», «гармошка».
3. Элементы украинского танца: «бегунец», «тынок», «голубцы».
4. Полуприседание и глубокое приседание по I, II, V позиции.
5. Упражнение на развитие подвижности стопы.
6. Каблучное упражнение.
7. Дробные выстукивания.
8. Подготовка к «верёвочке».



9. Поворот с хлопучками, хлопки и хлопучки в чередовании с шагами, хлопучки по голенищам сапог скрещенных ног, «верёвочка» с переступаниями, «ползунок». «подсечка».

10. Скачки, встречаются в танцах любой национальности. Развивает силу ног и технику. Исполняется по любым позициям, выворотным и невыворотным, на двух ногах и на одной ноге, с поворотом и без него. Важно учитывать характер.

11. Вращение.

### **3. Основы эстрадного танца**

Понятие эстрадной хореографии, её отличие от народно-сценического танца. Общее и отличительное в различных видах хореографии. Применение танцевальных элементов в стилизованных танцах.

Продолжительность занятия эстрадным танцем не должна превышать 1,5 часа.

Занятие рекомендуется разделить на части, определив время каждой из них.

Основная задача I части занятия – привести тело в рабочее состояние. Разогрев включает 5 -6 движений, которые задействуют различные группы мышц.

- battements tendus из 6-й позиции вперёд, в сторону с добавлением demi plie с руками.
- battements tendus jete:
- rond de jambe par terr;
- releue с добавлением рук, головы, корпуса.
- passé с продвижением вперёд, назад.
- неамплитудные наклоны, разогрев стоп, некоторые виды маленьких растяжек.

II часть занятия – изоляция. В этом разделе движения исполняются в чистом виде, в простых сочетаниях. Не надо спешить, соединять движения в сложные комбинаций, т. к неверно заученные комбинации в последствии могут привести к неправильному исполнению.

III часть занятия – работа телом целиком. Здесь изучаются амплитудные наклоны всего тела, различные спирали, всевозможные растяжки. В этой части занятия требуется выносливость исполнителя, т.к. все движения делаются в медленном темпе.

IV часть: партер на полу: упражнения стрейч, тело разогрето к большим нагрузкам.

И.П. лёжа на спине, руки вытянуты за головой.

1-2- поднять правую ногу.

3-4- приподнимая голову и плечи, левой рукой коснутся ноги И.П.

5-8- то же, но с другой ноги. Повторяют движение 8 раз.

*Упражнение для мышц живота.* И.П. – лёжа на спине.

1-2- ноги согнуть, колени к груди.

3-4-с отведением коленей вправо выпрямить ноги, плечи остаются неподвижными.

5-6- вернуться в положение счетов 1-2.

7-8- вернуться в исходное положение, не касаясь пятками пола. далее то же самое с отведением коленей в другую сторону.

*Упражнение для ног:* И.П.- лёжа на правом боку с опорной на правое предплечье.

- 1- согнуть левую ногу, колено к груди
  - 2- исходное положение
  - 3- мах согнутой левой ногой коленом вверх
  - 4- исходное положение
  - 5- мах левой ногой вверх
  - 6- согнуть левую ногу, касаясь носком правого колена
  - 7- мах левой ногой вверх, стопа носком на себя
- исходное положение. Далее то же с другой ноги, повернувшись на левый бок.
- Упражнение для туловища и ног.* И.П- сидя, ноги широко врозь, руки за голову.

- 1-наклон вправо, правым локтем постараться коснуться пола за правым коленом.
- 2- исходное положение
- 3-4- повторить то же в другую сторону
- 5-6- глубокий поклон вперёд, постараться коснуться пола локтем
- 7-8 исходное положение

У часть – кросс, передвижение в пространстве. Это могут быть различного типа шаги, прыжки, вращения. Педагогу необходимо следить за реакцией детей, добиваться чёткого исполнения.

Все упражнения эстрадного танца выполняются под чёткий музыкальный ритм.

#### **4. Постановочная и репетиционная работа**

Разучивание движений к танцу, постановка танцевальных номеров в соответствии с репертуаром

#### **5. Итоговое занятие**

Участие во всех мероприятиях муниципалитета, в отчетных концертах организации, и коллектива. Участие в конкурсах и фестивалях

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца/Первые три года обучения. - М.: Искусство, 1964
2. Ткаченко Т. Народный танец. - М.: Искусство, 1967.
3. Бахто С.Е., Сюрдуков В.П. Ритмика и танец. - М., 1980.
4. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2003
5. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2002
6. Бриске И.Э. Народный танец. - Челябинск, 2000
7. Бриске И.Э., Вдовенко Н.Н., Дубских Т.М. Народно-сценический танец: Методика преподавания. - Челябинск: Челябинская государственная академия культуры и искусства, 2005
8. Бриске И.Е. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Народно-сценический танец и методика его преподавания»: учебное пособие. - Челябинск: Челябинская государственная академия культуры и искусства, 2006
9. Бриске И.Е. Народно-сценический танец и методика его преподавания: Учебное пособие. – Челябинск: Челябинская государственная академия культуры и искусства, 2007
10. Климов А. А. Основы русского народного танца. - М.: МГУКИ, 2004.
11. Молодёжная эстрада (Молодёжные праздники): литературно-музыкальный альманах / сост. Г. Левкодимов, Г. Тихоновская, Л. Фирсова / - М. - 2001. – Вып.6 - 7.
12. Полятков С. С. Основы современного танца. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2005.

## Модульный курс «Дистанционное обучение»

Обучение по вариативному модульному курсу осуществляется по отдельным темам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Образцового детского танцевального коллектива народного танца «Гороскоп» при необходимости организации такого обучения (карантин, временная нетрудоспособность, болезнь и т.п.) по желанию обучающихся и их родителей/законных представителей.

Образовательная деятельность, реализуемая в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий.

Курс рассчитан на обучающихся ОДТКНТ «Гороскоп» Обучение детей ведётся в дистанционном режиме с использованием компьютерных технологии. Для осуществления обратной связи, объяснения нового материала, ответов на вопросы для обучающихся организовано ежедневное дистанционное обучение в согласованное с педагогом время через социальную сеть «Вконтакте».

**Цель программы:** создание условий для полноценного физического и эстетического развития детей.

### Задачи:

- Сформировать предметную компактность в области хореографии.
- обучение навыкам правильного и выразительного движения в области хореографии.
- развивать силу мышц, выносливости, гибкости, координацию движения
- развивать умение ориентироваться в пространстве.

### Тематический план Основной группы:

	Название раздела	Количество часов	Форма занятий	Форма подведения итогов
1.	Классический экзерсис	6	Занятие в видеоформате в социальной сети «Вконтакте»	Наблюдение педагога
2.	Народно-сценический танец	10	Занятие в видеоформате в социальной сети «Вконтакте»	Наблюдение педагога
3	Индивидуальное занятие репетиционная работа (Отработка танцевальных номеров)	8	Занятие в видеоформате в социальной сети «Вконтакте»	Наблюдение педагога
	итого	<b>24</b>		

#### 1. Классический экзерсис

- Demi plies grands plies с добавлением руки, полупальцы.
- Battements tendus крестом.
- Battements tendus jete крестом.
- Rond de jambe par terre с demi plies (круг ногой по полу)
- Releve (приподнимание на полупальцы по 1,2, 5,6позиции)
- Battements fondues (тающие батманы), муз/раз 4/4
- Passe.

- Gran battements (большие броски).
- Перегибы корпуса.

## 2. Народно-сценический танец:

1. Комбинация рук в разных характерах танца.
2. Элементы русского народного танца: «ключи», «комбинации веревочка», «комбинация ковырялочка», «комбинация моталочка», «гармошка».

## 3. Индивидуальные занятия

1. Элементы Болгарского, Марийского, Удмуртского танца:
2. Полуприседание и глубокое приседание по I, II, V позиции, хлопушки.

### Тематический план средней группы:

	Название раздела	Количество часов	Форма занятий	Форма подведения итогов
1.	Ритмика	6	Занятие в видеоформате в социальной сети «Вконтакте»	Наблюдение педагога
2.	Народно-сценический танец	10	Занятие в видеоформате в социальной сети «Вконтакте»	Наблюдение педагога
3	Индивидуальное занятие репетиционная работа	8	Занятие в видеоформате в социальной сети «Вконтакте»	Наблюдение педагога
	итого	<b>24</b>		

### 1.Ритмика

Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц.  
Напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса. Портерная разминка

### 2. Народно-сценический танец:

1. Комбинация рук в разных характерах танца.
2. Элементы русского народного танца: «ключи», «комбинации веревочка», «комбинация ковырялочка», «комбинация моталочка», «гармошка».

### 3. Индивидуальное занятие

Русский народный танец «Канарейка», «Парная плясовая», «Мотаня», «Перепляс», Татарский танец

### Тематический план младшей группы

	Название раздела	Количество часов	Форма занятий	Форма подведения итогов
1.	Ритмика	6	Занятие в видеоформате в социальной сети «Вконтакте»	Наблюдение педагога

2.	Народно-сценический танец	10	Занятие в видеоформате в социальной сети «Вконтакте»	Наблюдение педагога
3	Индивидуальное занятие репетиционная работа	8	Занятие в видеоформате в социальной сети «Вконтакте»	Наблюдение педагога
	итого	<b>24</b>		

### **1.Ритмика**

Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц.

Напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса. Портерная разминка

### **2. Народно-сценический танец:**

1.Комбинация рук в разных характерах танца.

2.Элементы русского народного танца: «ключи», «комбинации веревочка», «комбинация ковырялочка», « комбинация моталочка», «гармошка».

3. Присядки ,хлопушки.

### **3. Индивидуальное занятие.**

1.Отработка танцевальных номеров: Финская полька, Русский народный танец «Варенька», Белорусский «На рыбалке».