

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОЕКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

<b>Рассмотрено</b> на заседании методического совета руководитель МО Дунаева С.В.  _____	<b>Утверждаю</b> директор МОУ ИРМО «Оекская СОШ» Тыртышная О.П.  _____
Протокол №1 от <u>«29» августа 2024г.</u>	Приказ № 233 от <u>«30» августа 2024 г.</u>

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**Хореографическая студия «Оберег»**

**Направленность:** художественная

**Возраст обучающихся:** 5-17 лет

**Срок реализации:** 3 года

**Уровень:** базовый

**Составитель:** Горбачев Иван  
Юрьевич, педагог дополнительного  
образования

Иркутск, 2024 г.

## Пояснительная записка

Танец — возможно, древнейшее из искусств: оно отражает восходящую к самым ранним временам потребность человека передавать другим людям свою радость или скорбь посредством своего тела. Танец возник из разнообразных движений и жестов, связанных с трудовыми процессами и эмоциональными впечатлениями человека от окружающего мира. Первоначально связанный со словом и песней, танец постепенно приобрёл самостоятельное значение. Почти все важные события в жизни первобытного человека отмечались танцами: рождение, смерть, война, избрание нового вождя, исцеление больного. Танцем выражались моления о дожде, о солнечном свете, о плодородии, о защите и прощении.

Программа актуальна в том, что ее основу составляет, с одной стороны, ориентация на общечеловеческие ценности русской танцевальной культуры, а с другой – установка на развитие творческой индивидуальности ребенка. Базовый уровень предполагает организацию материала, обеспечивающий доступ к сложным и специфическим знаниям и навыкам в рамках содержательно-тематического направления программы, а также предполагает изучение около профессиональных знаний в данном виде деятельности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия хореографией: укрепляют физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Занятия танцами позволяют пробудить интерес детей к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручку, общение друг с другом – все это поможет легче адаптироваться в жизни.

Программа составлена с учетом мотивации, интересов и возрастных особенностей обучающихся. Её своеобразие заключается в том, что:

- изучаемый материал составлен таким образом, что позволяет максимально отразить особенности русского народа на примере разных танцевальных композиций;
- включает в себя не только тренировочные упражнения, определенный репертуар и беседы по искусству, но и тематику занятий по правилам общественного поведения, танцевальной этикете, музыкальной грамоте;
- включает в себя ритмику и народный танец, и составлена с учетом индивидуального подхода к ребенку с любыми способностями, с разным уровнем знаний и ограниченными возможностями здоровья.

Настоящая программа составлена с учетом особенности работы по развитию танцевальных навыков у детей. Обучающиеся знакомятся с основными хореографическими навыками, основными элементами народного танца, после учатся их использовать в своих номерах.

Учебный план построен по концентрическому процессу обучения, при котором учащиеся изучают один и тот же материал несколько раз, но с элементами усложнения, с расширением и добавлением более сложного хореографического материала.

Программа составлена в соответствии с современной нормативно-правовой базой в области образования:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Цель:**

**1 год обучения:** развитие ритмического слуха, выработать правильную осанку, развить координацию, научить основам хореографии.

**2 год обучения:** сформировать личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность, усложнить хореографические комбинации и научить взаимодействовать с партнером.

**3 год обучения:** изучить весь русский народный танец, научить вращениям и трюкам, а также взаимодействие в тройках.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- изучить основы партерной гимнастики;
- научить основам классического экзерсиса у опоры и на середине зала;
- обучить простейшим элементам классического и народного танца;
- обучить элементам музыкальной грамоты;
- познакомить детей с историей возникновения и развития танца.

### **Развивающие:**

- способствовать снятию мышечного и психологического торможения посредством танцевального движения;
- формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
- формировать интерес к танцевальному искусству;
- развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развить воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;
- развивать художественный вкус.

### **Воспитательные:**

- воспитывать культуру поведения и общения;
- воспитывать умение ребенка работать в коллективе;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.
- формировать эстетические идеалы на основе овладения искусством хореографии.

Программа рассчитана на обучение детей с 7 до 17 лет. Набор детей в хореографический коллектив предусматривается с 7 лет, но ребенок может быть зачислен в любом возрасте, при условии, что он занимался в другом коллективе, или в соответствии с физическими показателями.

Она включается в себя три этапа: «развивающий»- стартовый уровень, «мастерство» - базовый уровень, «совершенство» - продвинутый уровень.

#### 1. Развивающий этап (7-8 лет)

- Физическая подготовка (гимнастика, прыжки, растяжки и т.п.)
- Развитие музыкально-ритмической деятельности
- Танцевальные навыки (изучение движений)

#### 2. Мастерство (9-11 лет)

- Изучение основ народного танца и основ классического танца.
- Обучение манере исполнения (режиссерские приемы).

#### 3. Совершенство (12-17 лет)

- Изучение более сложных элементов народного танца, что позволяет повысить мастерство исполнения.

В соответствии с СП 2.4.3648-20 рекомендуемый режим занятий художественной направленности очной формы обучения составляет по 45 минут с 10 минутным перерывом.

Программа рассчитана на 3 года обучения: объем часов составляет на 1 год обучения - 162 часа. На полное освоение программы требуется 486 часов, включая индивидуальные часы консультаций.

### Структура программы

Первый этап включает в себя раздел ритмики, в основе которой лежит изучение элементов музыкального движения, партерной гимнастики, навыков выразительного движения.

Занятия ритмикой развивают музыкальный слух, память, чувство ритма, активизируют восприятие музыки.

Музыкальные движения включают в себя коллективно-порядковые и ритмические упражнения. Задачей педагога является научить детей двигаться в характере музыки, передавая ее темповые, динамические и метроритмические особенности (выделение сильной доли).

Навыки выразительного движения формируются упражнениями, которые помогают овладеть ходьбой, бегом, прыжками и другими видами танцевальных движений, из которых в последствии строятся танцевальные композиции.

Особое внимание уделяется партерной гимнастике – упражнениям, выполняемым на полу. Они совершенствуют двигательные навыки, вырабатывают умение владеть своим телом, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания и кровообращения.

На втором году обучения со второй половины учебного года вводится изучение народного танца. Знакомство начинается с постановки корпуса, ног, рук и головы, как возле станка, так и на середине зала.

Второй этап включает в себя изучение элементов классического и народно - сценического танцев.

В классическом танце постепенно добавляются более сложные упражнения классического экзерсиса (*battements tendus, demi plie, demi rond de jambe par terre* и т.д.), способствующие развитию танцевальности, выворотности и координации движений. Весь экзерсис изучается первоначально лицом к станку, что позволяет правильному и грамотному исполнению, потом постепенно упражнения выполняются, держась одной рукой за станок, в то время как другая рука открыта на вторую позицию. После усвоения экзерсиса у станка, элементы классического танца переносятся на середину зала.

Занятия по народно - сценическому танцу состоят из трех частей: упражнения у станка, которые позволяют включить в работу все мышцы и приобрести исполнительские навыки разного плана (координацию, эмоциональность и пластичность); движения и комбинации на середине зала развивают технику ног, гибкость корпуса, пластичность рук.

Несложные комбинации двух - трех движений подготавливают обучающегося к овладению формой и стилем народно - сценического танца и к усложненным комбинациям.

На 3 этапе продолжается изучение классического и народно - сценического танцев.

В классическом танце вводятся полупальцы, маленькие позы и повороты. Весь экзерсис выполняется по V позиции.

Основными задачами являются: техническая обработка всех пройденных движений, усовершенствование и закрепление пройденного материала.

В народно - сценическом танце вводятся упражнения у станка, что способствует более четкому исполнению движений. Усложняется танцевальный материал. Парные комбинации. Усложненный рисунок танца и лексика.

Данная программа составлена по дифференцированному принципу. Для обучающихся 7 - 8 лет подача материала построена по концентрическому типу, который позволяет одну и ту же тему излагать несколько раз, но с элементами усложнения, с расширением, добавлением новых техник, других материалов.

Для обучающихся 12 - 17 лет материал повторяется на следующем занятии после изучения.

#### **Предполагаемый результат**

##### **По окончании первого года обучения обучающиеся должны**

**Знать:** Основы подготовки в хореографии: правила правильной постановки корпуса, основные позиции рук и ног, слышать ритмический счет, ориентироваться на любой площадке.

**Уметь:** устойчиво стоять на середине зала, держать корпус, просчитывать музыкальный материал, исполнять несложные танцевальные этюды.

##### **По окончании второго года обучения обучающиеся должны**

**Знать:** как выполнять упражнения лицом к станку, знать термины русского танца и их исполнение, взаимодействовать с партнером, ориентироваться на площадке.

**Уметь:** выполнять простейшие построения и перестроения, исполнять элементы народного танца; ритмично двигаться в различных музыкальных темпах; запоминать и быстро реализовывать простейшие движения русского танца, взаимодействовать с партнером.

##### **По окончании третьего года обучения обучающиеся должны**

**Знать:** все движения русского танца.

**Уметь:** исполнять различные движения народного танца, экзерсис у станка, а также на середине зала, выполнять основные танцевальные позиции

рук и ног в народном и классическом танце; выполнять несложные трюки и вращения по любому рисунку танца.

иметь физическую подготовку, выполнять трюки, хлопушки, вращения, присядки

**Проверка знаний, умений и навыков возможна при следующем контроле:**

1. Входной контроль (сентябрь) – диагностика стартовых умений, обучающихся по хореографии.

2. Текущий контроль – осуществляется в ходе обучающей деятельности и сопровождается своевременной коррекцией по ходу занятий, а также педагогического наблюдения и открытые занятия для родителей.

3. Промежуточная аттестация (декабрь, май) – оценка усвоения программного материала за полугодие, 1 и 2 года обучения.

4. Итоговая аттестация (май) – осуществляется при проведении заключительного годового занятия.

Текущая проверка результативности освоения учебного материала проводится в виде концертных выступлений и контрольных занятий. Лучшие хореографические постановки представляются на районных, городских, областных, Всероссийских и Международных конкурсах хореографических коллективов.

Контрольные занятия:

- проверяется: уровень знаний, умений и навыков, уровень подготовки к дальнейшему обучению;

- осуществляется: контроль над процессом усвоения учебного материала.

В выступлениях на концертах в течение учебного:

- выявляется умение обучающихся применить полученные знания и навыки на практике;

- предоставляется возможность для родителей засвидетельствовать прогресс результативности обучения.

Полугодовые баллы выводятся по результатам текущей работы обучающихся.

Итоговыми баллами являются годовые, которые определяются на основании полугодовых и с учетом тенденции роста обучающихся.

В течение года должно быть не больше 5-6 выступлений. Частые выступления отнимают у детей много сил и времени. В мероприятия воспитательного характера входят подготовка и проведение отчетных концертов.

За период обучения в коллективе обучающиеся получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностикой два раза в год.

Основными видами контроля успеваемости являются:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля успеваемости являются:

- систематичность;
- учет индивидуальных особенностей.

Текущий контроль успеваемости направлен на поддержание учебной дисциплины, на повышение уровня освоения текущего материала.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце первого полугодия, учебного года, как результат освоения материала за соответствующий период обучения. Промежуточная аттестация определяет на сколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Формы подведения итогов:

- диагностики навыков и умений - выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей, творческого проявления и исполнительской техники;
- срез знаний после прохождения нового материала;
- музыкальные викторины, опросы, после прохождения нового материала;
- открытые занятия для родителей;
- отчетные концерты в середине и конце учебного года.

### Учебный план 1 год обучения

Содержание и виды работы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации
<b>1.Ритмика:</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Текущий контроль
1.1 Ритмическая разминка	4	-	4	
1.2 Подбор различных видов движения, соответствующих характеру музыки.	6	-	6	
1.3 Выделение сильной доли такта хлопком, притопом.	4	-	4	
1.4 Отработка на ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы в такт музыки	6	-	6	
1.5 Пространственная ориентация.	4	-	4	
<b>2. Гимнастика</b>	<b>32</b>	-	<b>32</b>	
2.1 Упражнения для	10	-	10	

выворотности				Текущий контроль
2.2 Упражнения для растяжки	10	-	10	
2.3 Упражнения для гибкости спины	12	-	12	
<b>3. Партерный станок</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	Текущий контроль
3.1 Упражнения для выворотности	6		6	
3.2 Упражнения для растяжки	8		8	
3.3 Упражнения для гибкости спины	6		6	
3.4 Упражнение для осанки	6		6	
<b>4. Музыкально-танцевальные игры</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	Текущий контроль
4.1 Игры с ускорением	15		15	
4.2 Импровизация	15		15	
<b>5. Танцевальные движения</b>	<b>46</b>		<b>46</b>	Итоговый контроль
5.1 Шаги	18		18	
5.2 Прыжки	18		18	
5.3 Рисунок танца	10		10	
<b>6. Итоговые уроки</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Итоговый контроль
6.1 Повторение пройденного материала	2		2	
6.2 Подготовка к ОУ	2		2	
<b>Итого:</b>	<b>162</b>		<b>162</b>	

### Учебно-календарный график 1 год обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Ритмика	4ч	2ч	2ч	2ч	4ч	4ч	2ч	2ч	2ч
Гимнастика	2ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	2ч
Партерный станок		2ч	4ч	6ч	6ч	2ч	2ч	2ч	2ч
Музыкально-танцевальные игры		4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	2ч
Танцевальные движения		4ч	4ч	6ч	6ч	6ч	6ч	8ч	6ч
Итоговые занятия				2ч					2ч
Всего 162	6	16	18	24	24	20	18	20	16

### Содержание программы 1 год обучения

#### Раздел I «Ритмика»

##### Тема 1.1 «Ритмическая разминка»

Содержание: Разминка, с хлопками, прыжками, топом, звуками

Форма занятий: практическая

**Тема 1.2 «Подбор различных видов движений, соответствующих характеру музыки»**

Содержание: движения по кругу и диагонали с изменением музыкального сопровождения

Форма занятий: практическая

**Тема 1.3 «Выделение сильной доли такта хлопком, притопом»**

Содержание: шаг на сильную долю, хлопок на слабую долю и на оборот.

Форма занятия: практическая

**Тема 1.4 «Отработка на ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы в такт музыки»**

Содержание: Бег по кругу, на середине зала по диагонали и прыжки

Форма занятия: практическая

**Раздел «Гимнастика»**

**Тема 2.1 «Упражнения для выворотности»**

Содержание: «бабочка», «П». «Г», «П вертикальная», «Г вертикальная», «весла», «книжка»

Форма занятий: практическая

**Тема 2.2 «Упражнения для растяжки»**

Содержание: «Шпагат», «шпагат из бабочки», «махи» (вперед, назад, в сторону), «Г», «рыцарь», «лодочка»

Форма занятий: практическая

**Тема 2.3 «Упражнения для гибкости спины»**

Содержание: «лягушка», «ящерка», «лодочка на животе», «корзинка», «качели»

Форма занятий: практическая

**Раздел III «Партерный станок»**

**Тема 3.1 «Упражнения для выворотности»**

Содержание: «балалайка», «ногой на станок», «бабочка», «П». «Г», «П вертикальная», «Г вертикальная», «весла», «книжка»

Форма занятий: практическая

**Тема 3.2 «Упражнения для растяжки»**

Содержание: «Шпагат ногой на станок», «шпагат из бабочки», «махи» (вперед, назад, в сторону), «Г», «рыцарь», «лодочка», «машинка»

Форма занятий: практическая

**Тема 3.3 «Упражнения для гибкости спины»**

Содержание: «с выходом», «90 градусов», «прогиб назад», «мостик».

Форма занятий: практическая

**Тема 3.4 «Упражнения для осанки»**

Содержание: «посмотри за спину», «гора», «замок», «складка», «90 градусов», «45 градусов», «ворота», «по 8»

Форма занятий: практическая

#### **Раздел IV «Музыкально-танцевальные игры»**

##### **Тема 4.1 «Игры с ускорением»**

Содержание: «волшебница», «арам-зам-зам», «ветерок», «голова», «цыплята», «часики».

Форма занятий: практический

##### **Тема 4.2 «Импровизация»**

Содержание: «сказка», «зайчики», «море волнуется», «лиса и ёжики», «волшебные игрушки».

Форма занятий: практическая

#### **Раздел V «Танцевальные движения»**

##### **Тема 5.1 «Шаги»**

Содержание: танцевальный, переменный, переменный с ударом, марш, подскоки, галоп, полупальцы, на пяточках, с каблука.

Форма занятий: практическая

##### **Тема 5.2 «Прыжки»**

Содержание: «Saute», «поджатый», «зайка», «спиной назад», «бокком», «кошка», «тарбаганчик».

Форма занятий: практическая

##### **Тема 5.3 «Рисунок танца»**

Содержание: круг, диагональ, линия, мерседес, колонна, цветок, змейка

Форма занятий: практическая.

#### **Раздел VI «Итоговые уроки»**

Содержание: открытый урок для родителей

Форма проведения: практическая

### **Учебный план 2 года обучения**

<b>Содержание и виды работы</b>	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Формы аттестации</b>
<b>1. Гимнастика:</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	Текущий контроль
1.1 Упражнения для выворотности	6		6	
1.2 Упражнения для растяжки	6		6	
1.3 Упражнения для гибкости спины	4		4	

<b>2. Партерный станок</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	
2.1 Упражнения для выворотности	4		4	
2.2 Упражнения для растяжки	4		4	
2.3 Упражнения для гибкости спины	4		4	
2.4 Упражнения для осанки	4		4	
<b>3. Классический танец</b>	<b>42</b>		<b>42</b>	
3.1. Экзерсис лицом к станку.	16		16	Текущий контроль
3.2. Вращения по диагонали	12		12	
3.3 Прыжки	14		14	
<b>4. Танцевальные движения</b>	<b>36</b>		<b>32</b>	Текущий контроль
4.1 Значение русского танца.		4		
4.2 Постановка рук в русском танце	12		12	
4.3 Шаги в русском танце.	14		14	
4.4 Основные движения русского танца	10		10	
<b>5. Актерское мастерство</b>	<b>8</b>		<b>6</b>	Текущий контроль
5.1 Язык жестов — пантомима.		2		
<b>6. Постановочный процесс</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	Текущий контроль
6.1 Постановка танца	26		26	
6.2 Чистка танца	14		14	
<b>7. Итоговые уроки</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Итоговый контроль
<b>Итого:</b>	<b>162</b>	<b>6</b>	<b>156</b>	

### Учебно-календарный график 2 год обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Гимнастика	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	
Партерный станок	2ч	4ч	2ч	2ч	4ч	2ч			
Классический танец		2ч	4ч	6ч	6ч	6ч	6ч	6ч	6ч
Танцевальные движения			4ч	4ч	4ч	6ч	6ч	6ч	6ч
Актерское мастерство			2ч		2ч		2ч		2ч
Постановочный процесс		4ч	4ч	6ч	6ч	6ч	4ч	6ч	4ч
Итоговые уроки				2ч					2ч
Всего 162	4ч	12ч	18ч	22ч	24ч	22ч	20ч	20ч	20ч

### Содержание программы 2 год обучения

#### Раздел I «Гимнастика»

#### Тема 1.1 «Упражнения для выворотности»

Содержание: «бабочка», «П». «Г», «П вертикальная», «Г вертикальная», «весла», «книжка»

Форма занятий: практическая

### **Тема 1.2 «Упражнения для растяжки»**

Содержание: «Шпагат», «шпагат из бабочки», «махи» (вперед, назад, в сторону), «Г», «рыцарь», «лодочка»

Форма занятий: практическая

### **Тема 1.3 «Упражнения для гибкости спины»**

Содержание: «лягушка», «ящерка», «лодочка на животе», «корзинка», «качели»

Форма занятий: практическая

## **Раздел II «Партерный станок»**

### **Тема 2.1 «Упражнения для выворотности»**

Содержание: «балалайка», «ногой на станок», «бабочка», «П». «Г», «П вертикальная», «Г вертикальная», «весла», «книжка»

Форма занятий: практическая

### **Тема 2.2 «Упражнения для растяжки»**

Содержание: «Шпагат ногой на станок», «шпагат из бабочки», «махи» (вперед, назад, в сторону), «Г», «рыцарь», «лодочка», «машинка»

Форма занятий: практическая

### **Тема 2.3 «Упражнения для гибкости спины»**

Содержание: «с выходом», «90 градусов», «прогиб назад», «мостик».

Форма занятий: практическая

### **Тема 2.4 «Упражнения для осанки»**

Содержание: «посмотри за спину», «гора», «замок», «складка», «90 градусов», «45 градусов», «ворота», «по 8»

Форма занятий: практическая

## **Раздел III «Классическом танце»**

### **Тема 3.1 «Экзерсис у станка»**

Содержание: Разогрев, Demi и grand plie, Battement tendu

Форма занятия: практическая

### **Тема 3.2 «Вращения по диагонали»**

Содержание: «Chaine Turns» «Циркуль»

Форма занятия: практическая

### **Тема 3.3 «Прыжки»**

Содержание: «Saute», «Echappe»»

Форма занятий: практическая

## **Раздел IV «Танцевальные движения»**

### **Тема 4.1 «Значение русского танца в развитие танцевальной культуры»**

Содержание: краткое повествование о русском танце и значение его в мире хореографии, игра на ассоциацию русских героев

Форма занятий: теоретическая

#### **Тема 4.2 «Постановка рук в русском танце»**

Содержание: «I», «II», «III», положение на талии, кулак, ладонь, рука на «сердце»

Форма занятий: практическая

#### **Тема 4.3 «Шаги в русском танце»**

Содержание: «переменный на всю ступню», «боковой шаг» «припадание», танцевальный, переменный, переменный с ударом, марш, подскоки, галоп, полупальцы, на пяточках, с каблука.

Форма занятий: практическая

#### **Тема 4.4 «Основные движения русского танца»**

Содержание: «молоточки» «веревочка», дробь «хромого», «гармошка», бег на коленях навверх, назад, иголочка (8, 6/3, 2/3), перетопы, дробная дорожка

Форма занятий: практическая

### **Раздел V «Актерское мастерство»**

#### **Тема 5.1 «Язык жестов-пантомима»**

Содержание: Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Этюды, передающие явления природы.

Форма занятий: теоретическая и практическая

### **Раздел VI «Постановочный процесс»**

#### **Тема 6.1 «Постановка танца»**

#### **Тема 6.2 «Чистка номера»**

### **Раздел VII «Итоговые занятия»**

## **Учебный план 3 год обучения Учебно-календарный график 3 год обучения**

Содержание и виды работы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации
<b>1. Гимнастика:</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	Текущий контроль
1.1 Упражнения для выворотности	6		6	
1.2 Упражнения для растяжки	4		4	
1.3 Упражнения для гибкости спины	4		4	
<b>2. Партерный станок</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	

2.1 Упражнения для выворотности	4		4	
2.2 Упражнения для растяжки	4		4	
2.3 Упражнения для гибкости спины	6		6	
2.4 Упражнения для осанки	4		4	
<b>3. Классический танец</b>	<b>46</b>		<b>46</b>	
3.1. Экзерсис лицом к станку.	16		16	Текущий контроль
3.2. Вращения по диагонали	14		14	
3.3 Прыжки	16		16	
<b>4. Танцевальные движения</b>	<b>40</b>		<b>36</b>	Текущий контроль
4.1 Значение русского танца.		4		
4.2 Постановка рук в русском танце	12		12	
4.3 Шаги в русском танце.	14		14	
4.4 Основные движения русского танца	14		14	
<b>5. Актерское мастерство</b>	<b>6</b>		<b>4</b>	Текущий контроль
5.1 Язык жестов — пантомима.		2		
<b>6. Постановочный процесс</b>	<b>34</b>		<b>34</b>	Текущий контроль
6.1 Постановка танца	24		24	
6.2 Чистка танца	10		10	
<b>7. Итоговые уроки</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Итоговый контроль
<b>Итого:</b>	<b>162</b>	<b>6</b>	<b>156</b>	

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Гимнастика	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч		
Партерный станок	2ч	4ч	2ч	2ч	4ч	2ч	2ч		
Классический танец		4ч	6ч	6ч	6ч	6ч	6ч	6ч	6ч
Танцевальные движения		4ч	4ч	4ч	4ч	6ч	6ч	6ч	6ч
Актерское мастерство			2ч		2ч		2ч		
Постановочный процесс		2ч	4ч	4ч	4ч	6ч	4ч	6ч	4ч
Итоговые уроки				2ч					2ч
Всего 162	4ч	16ч	20ч	20ч	22ч	22ч	22ч	18ч	18ч

## Содержание программы 3 год обучения

### Раздел I «Гимнастика»

#### Тема 1.1 «Упражнения для выворотности»

Содержание: «бабочка», «П». «Г», «П вертикальная», «Г вертикальная», «весла», «книжка»

Форма занятий: практическая

## **Тема 1.2 «Упражнения для растяжки»**

Содержание: «Шпагат», «шпагат из бабочки», «махи» (вперед, назад, в сторону), «Г», «рыцарь», «лодочка»

Форма занятий: практическая

## **Тема 1.3 «Упражнения для гибкости спины»**

Содержание: «лягушка», «ящерка», «лодочка на животе», «корзинка», «качели»

Форма занятий: практическая

## **Раздел II «Партерный станок»**

### **Тема 2.1 «Упражнения для выворотности»**

Содержание: «балалайка», «ногой на станок», «бабочка», «П». «Г», «П вертикальная», «Г вертикальная», «весла», «книжка»

Форма занятий: практическая

### **Тема 2.2 «Упражнения для растяжки»**

Содержание: «Шпагат ногой на станок», «шпагат из бабочки», «махи» (вперед, назад, в сторону), «Г», «рыцарь», «лодочка», «машинка»

Форма занятий: практическая

### **Тема 2.3 «Упражнения для гибкости спины»**

Содержание: «с выходом», «90 градусов», «прогиб назад», «мостик».

Форма занятий: практическая

### **Тема 2.4 «Упражнения для осанки»**

Содержание: «посмотри за спину», «гора», «замок», «складка», «90 градусов», «45 градусов», «ворота», «по 8»

Форма занятий: практическая

## **Раздел III «Классическом танце»**

### **Тема 3.1 «Экзерсис у станка»**

Содержание: Разогрев, Demi и grand plie, Battement tendu, Passe par terre, Rond de jambe par terre, Battements frappe, Battements fondu, Releve no I, II, V.

Форма занятия: практическая

### **Тема 3.2 «Вращения по диагонали»**

Содержание: «Chaine Turns» «циркуль», «бег в повороте», «бег в повороте с дробью», «блинчики».

Форма занятия: практическая

### **Тема 3.3 «Прыжки»**

Содержание: «Saute», «Echappe»

Форма занятий: практическая

## **Раздел IV «Танцевальные движения»**

### **Тема 4.1 «Значение русского танца в развитие танцевальной культуры»**

Содержание: краткое повествование о русском танце и значении его в мире хореографии, игра на ассоциацию русских героев

Форма занятий: теоретическая

#### **Тема 4.2 «Постановка рук в русском танце»**

Содержание: «I», «II», «III», положение на талии, кулак, ладонь, рука на «сердце»

Форма занятий: практическая

#### **Тема 4.3 «Шаги в русском танце»**

Содержание: «переменный на всю ступню», «боковой шаг» «припадание», танцевальный, переменный, переменный с ударом, марш, подскоки, галоп, полупальцы, на пяточках, с каблука.

Форма занятий: практическая

#### **Тема 4.4 «Основные движения русского танца»**

Содержание: «молоточки» «веревочка», дробь «хромого», «гармошка», бег на коленях навверх, назад, иголочка (8, 6/3, 2/3), перетопы, дробная дорожка.

Форма занятий: практическая

### **Раздел V «Актерское мастерство»**

#### **Тема 5.1 «Язык жестов-пантомима»**

Содержание: Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Этюды, передающие явления природы.

Форма занятий: теоретическая и практическая

### **Раздел VI «Постановочный процесс»**

#### **Тема 6.1 «Постановка танца»**

#### **Тема 6.2 «Чистка номера»**

### **Раздел VII «Итоговые занятия»**

## **Организационно-педагогические условия**

Учитывая, что в хореографический кружок часто принимаются дети без специального отбора, одной из задач хореографа является исправление дефектов осанки. Следует обращать внимание на положение всей ноги и стопы, в полной и неполной выворотности, чтобы не было наклона в голеностопном суставе ни снаружи, ни внутри.

Обучающиеся во время занятий должны получать представление о выразительности танцевальных движений, отражающих внутренний мир человека, стремиться к совершенствованию своих движений – выразительности, легкости, стили, грации.

Дети, прошедшие определенный курс по данной программе, должны получить также общие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях.

Отчеты хореографического объединения могут проходить как концертное выступление и как открытое занятие. Вместе с тем выступления на сценической площадке можно сочетать с выступлениями детей на воздухе, на открытой площадке в майские праздники, в дни зимних каникул хореографический коллектив принимает участие в играх и танцах детей вокруг елки.

В мероприятиях воспитательного характера входит подготовка и проведение отчетных концертов, выступлений детей в школе, клубах, на избирательных участках, помощь товарищам по коллективу в различные танцы, замена заболевших, самостоятельная работа по созданию, исполняемых в своей школе, в лагерях.

На занятия дети должны приходить в специальной форме, это их дисциплинирует. Девочки надевают купальник без рукавов и широкие юбочки, мальчики – шорты и майки. Обувь тапочки на мягкой подошве и для мальчиков, и для девочек.

Педагог должен иметь раздаточный материал: эскизы костюмов. Также в классе должна быть своя фонотека и видеотека. Для выступлений необходимо иметь костюмы и танцевальную обувь, а также реквизит: платки, венки и т.д.

Результаты контроля учебной деятельности служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию процесса обучения, а также для поощрения успешной работы воспитанников, развития их творческих способностей, самостоятельности и инициативы в овладении знаниями, умениями, навыками.

#### Формы занятий:

1. Учебно-тренировочные занятия с группами (ритмика и танец, гимнастика, народно-сценический танец).
2. Теоретические занятия.
3. Концертная деятельность, участие в конкурсах, фестивалях.
4. Организация игровых ситуаций, включение обучающихся в творческий процесс.

Занятие состоит из следующих этапов:

1. Организационный этап.
2. Этап подготовки обучающегося к активному и сознательному усвоению нового материала.
3. Этап усвоения новых знаний.

4. Этап проверки усвоения и закрепления новых знаний.
5. Этап закрепленных новых знаний.
6. Этап подведения итогов занятия.

Алгоритм учебного занятия может меняться в зависимости от типа и формы занятия, цели и задач.

Формы проведения занятий: групповая, подгрупповая, коллективная.

Формы подведения итогов за весь период обучения: участие в концертах.

При дистанционном обучении занятия проходят согласно составленному плану КТП.

Обучение в дистанционной форме создает определенные дополнительные сложности, в первую очередь, это ограниченность пространства, в связи, с чем все упражнения данной программы можно выполнять на месте, комбинации, которые используются для развития координации, также могут исполняться на месте или варьироваться в пространстве.

Для проведения занятий была выбрана платформа ZOOM, которая позволяет обеспечить единое подключение детей и педагога. Продолжительность занятия составляет 30-45 минут.

При проведении онлайн-занятия необходимо:

- следовать дополнительной общеразвивающей программе, давать детям объем знаний по темам в необходимом количестве;
- для изучения нового материала отправлять обучающимся заранее записанные видефрагменты для самостоятельного изучения;
- поддерживать связь в группе с родителями через мессенджер – viber.
- для проверки усвоенных знаний детей, родители предоставляют записанные видефрагменты детей, которые в дальнейшем отправляют в личные сообщения в мессенджере – viber.

Перед проведением онлайн-занятий необходимо убедиться, что у обучающегося имеется в наличии необходимые технические и электронные условия.

В рамках такого обучения утверждается и отслеживается внешний вид детей – форма одежды, обувь, прически, так как это непосредственно влияет на безопасность учебного процесса.

### **Материально-техническое обеспечение и условия реализации программы**

Для реализации программы необходимо:

- музыкальная аппаратура: магнитофон, колонки;
- просторное помещение, оборудованное специальными станками и зеркалами, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям, мебель.

Форма одежды - для девочек - гимнастический купальник черного цвета, носочки белого цвета, специальная мягкая обувь(балетки); для мальчиков - футболка белого цвета и шорты из трикотажного полотна черного цвета, носочки и «балетки».

Для занятий народным танцем необходимы кожаные туфли и сапоги на каблуке 2-3 см. Длинные волосы убираются в «шишку», чёлка закрепляется «невидимками».

#### Правила поведения на занятиях

1. На занятии и перемене запрещается бегать по классу и раздевалке, входить в класс, трогать аппаратуру без разрешения учителя.

2. Нельзя портить имущество. Вставать ногами на стулья, банкетки и ходить по ним. Сидеть на подоконниках и классических станках. Аккуратно относиться к своим и чужим вещам!

3. На занятиях не разрешается жевать жевательную резинку, пользоваться мобильными телефонами, слушать плеер и пользоваться другими, отвлекающими от занятий предметами;

4. Стараться не опаздывать на занятия. Опоздавший должен дождаться, когда закончит звучать музыка, постучаться, извиниться и спросить разрешения войти в класс.

6. Соблюдать чистоту во всех помещениях, мусор выбрасывать только в мусорные корзины.

7. Во время занятий:

- нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать товарищей посторонними разговорами, играми и другими, не относящимися к занятиям, делами. На занятиях обучающийся обязан внимательно слушать и выполнять все инструкции преподавателя.

- запрещается выходить из класса без разрешения учителя.

Обучающиеся вправе покинуть класс только после того, как педагог объявит о перерыве или об окончании занятия.

#### Правила безопасности

1. На занятие приходите в специальной одежде, не сковывающей движения и удобной обуви.

2. На занятие снимать с себя все украшения, за которые можно зацепиться и пораниться.

3. Нельзя пользоваться электросетью, не трогать розетки и провода.

4. Не начинать занятия без предварительной подготовки.

5. Выполнять упражнения соизмеримо со своими возможностями.

6. Контролировать свои действия на протяжении всего урока.

7. Контролировать движения при монотонной длительной работе, можно расслабиться и получить травму.
8. Нельзя толкать занимающихся рядом.
9. При беговых движениях соблюдать следующие правила:
  - не бегать против движения;
  - не стоять на рабочем месте;
  - не обгонять.
11. Во время прыжков обратить внимание на место приземления.
12. Нельзя проходить перед двигающимся, надо обходить его сзади.
13. Не начинать движения с продвижением, когда в месте остановки находится другой человек.
14. Чтобы не получить травму при приземлении во время прыжков, научиться правильно приземляться.

### Методический материал

Терминология разбита на группы:

Ехercise у станка и на середине зала.

Положения, направления, позы, дополнительные движения.

Прыжки.

Вращения.

Практика (13 часов). Ехercise у станка и на середине зала.

PREPARATION [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

DEMI PLIE [деми плие] – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

GRAND PLIE [гранд плие] - глубокое, полное «приседание».

BATTEMENT TENDU [батман тандю] – отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола.

BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете] - «бросок», взмах вытянутой ноги в положение 25°, 45° в нужное направление.

RONDE DE JAMB PAR TERRE [ронд де жамб пар тер] - круг носком по полу круговое движение носком по полу.

BATTEMENT SOUTENU [батман сотеню] – выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное, слитное движение.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] - «мягкое», «тающее», плавное движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого

«рабочая» нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе] - «удар», движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT DOUBLE FRAPPE [батман дубль фраппэ] – движение с двойным ударом.

PETIT BATTEMENT [пти батман] - «маленький удар» - поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье спереди и сзади опорной ноги.

BATTERIE [батри] – барабанный бой; нога в положении sur le cou-de-pied проделывает ряд мелких ударных движений.

BATTU [ботю] - «бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только спереди или сзади опорной ноги.

ROVD DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамб анлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

АДАЖИО [адажио] - медленно, плавно включает в себя гранд плие, девлопе, релеве лян, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

BATTEMENT RELEVE LENT [релеве лян] - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] – вынимание, раскрытие ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной в нужное направление.

GRAND BATTEMENT [гранд батман] - «большой бросок, взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.

BALANCOIRE [балансуар] – «качели», применяется в grand battement jete.

Положения, направления, позы, дополнительные движения.

A LA SECONDE [а ля сгон] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90°.

ALLONGEE [алонже] – от гл. удлинить, продлить, вытянуть; движение из адажио, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки, завершающее движение рукой, ногой, туловищем, положение удлиненной руки.

APLOMB [апломб] – устойчивость.

ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой вытянутая нога отводится назад на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ATTITUDE [аттитюд] – поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута.

BALANCE [балансе] – «качать, покачиваться»; покачивающееся движение. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

BATTEMENT [батман] – размах, биение.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

COUPE [купе] - подбивание; отрывистое движение, короткий толчок, быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CROISEE [круазе] – поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

DEGAJE [дегаже] - освобождать, отводить «переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

DEMI [деми] – средний, небольшой.

DEMI ROND [деми ронд] - неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45° и выше).

DESSUS-DESSOUS [десю-десу] – верхняя-нижняя часть, над-под, вид pas de bourree.

DÉVELOPPE [девелопе] - «раскрывание», «развернутый», из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.

DOUBLE [дубль] - «двойной», • battement tendu - двойной нажим пяткой • battement fondu - двойной полуприсед • battement frapper - двойной удар.

ECARTE [экарте] - поза классического танца (a la seconde), при которой вся фигура повернута по диагонали вперед или назад.

EFFACE [эфасэ] – развернутое положение корпуса и ног.

EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь, в круг.

EN DEHORS [ан деор] - круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты

EN FACE [ан фас] – прямо; прямое положение корпуса, головы и ног.

EN TOURNANT [ан турнан] – от гл. «вращать»; поворот корпуса во время движения.

EPAULMENT [эпольман] - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается ераulement croise (закрытый) и ераulement efface (стертый, открытый).

GRAND [гранд] – большой.

JETE [жете] – бросок ноги на месте или в прыжке.

PAS COURU [па курю] – пробежка по шестой позиции.

PAS D' ACTIONS [па де акшн] – действенный танец.

PAS DE BASCUE [па де баск] – шаг басков; для этого движения характерен счет 3/4 или 6/8 (трехдольный размер), исполняется вперед и назад.

PAS DE BOURREE [па де буре] – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

PAS DE DEUX [па де де] – танец двух исполнителей, обычно танцовщика и танцовщицы.

PAS DE QUATRE [па де карт] – танец четырех исполнителей.

PAS DE TROIS [па де труа] – танец трех исполнителей, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.

PASSE [пассе] - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в стороне, сзади.

PETIT [пти] – маленький.

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PLIE [плие] – приседание.

PLIE RELEVE [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

PORDEBRAS [пор де бра] - «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону, то же самое в растяжке. Упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

POUNTE [пуанте] - «на носок», «касание носком» из стойков на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

RELEVÉ [релеве] - «поднимать, возвышать», подъем на пальцы или полупальцы

RENVERSE [ранверсе] - от гл. «опрокидывать, переворачивать»; резкое перегибание, опрокидывание корпуса в основном из позы *attitude croise*, сопровождающееся *pas de bouree en tournant*.

Rond [ронд] – «круг, круглый»

SOUTENU [сотеню] – от гл. «выдерживать, поддерживать, втягивать».

SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания "рабочей" ноги в пятую позицию.

SUR LE COU DE PIED [сюр ле ку де пье] - положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе.

TEMPS LIE [тан лие] - маленькое адажио, 1 - полуприсед на левой, 2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП, 5. то же самое в сторону и назад.

TOMBÉE [томбэ] – падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на *demi-plie*.

Прыжки.

ALLEGRO [аллегро] – быстро; «веселый», «радостный»; часть занятия, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

ASSEMBLE [ассамбле] - от гл. соединять, собирать; прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в воздухе.

BRISE [бризе] – разбивать, раздроблять; движение из раздела прыжков з заносками.

CABRIOLE [кабриоль] – прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой.

CHANGEMENT DE PIEDS [шажман де пье] – прыжок с переменой ног в воздухе (в V позиции).

ECHAPPE [эшаппэ] – прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.

EMBOITE [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки *emboite* - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°, при этом происходит смена полусогнутых ног в воздухе.

ENTRECHAT [антраша] – прыжок с заноской.

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND JETE [гранд жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

JETE FERME [жете фермэ] – закрытый прыжок

JETE PASSÉ [жете пассе] – проходящий прыжок.

PAS BALLONNE [па балонэ] – раздувать, раздуваться; 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 cou-de-pied*.

PAS BALLOTTE [па балоттэ] – колебаться; движение, в котором ноги в момент прыжка вытягиваются вперед и назад, проходя через центральную точку; корпус наклоняется вперед и назад, как бы колеблясь.

PAS CHASSE [па шассе] – партерный прыжок, во время которого одна нога подбивает другую. с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

PAS CISEAUX [па сизо] – ножницы; прыжок с выбрасыванием вперед по очереди ног, вытянутых в воздухе.

PAS DE CHAT [па де ша] – кошачий шаг; скользящий прыжок с ноги на ногу, когда в воздухе одна нога проходит мимо другой.

PAS FAILLI [па файи] - связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее *demi plie* по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SISSONNE [сисон] – вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого.

SISSON OUVERTE [сиссон уверт] - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SISSONNE FERMEE [сисон ферме] – закрытый прыжок.

SISSONNE SIMPLE [сисон симпл] – простой прыжок с двух ног на одну.

SISSONNE TOMBEE [сисон томбе] – прыжок с падением.

SOUBRESAUT [субресо] – большой прыжок с задержкой в воздухе.

Вращения.

FOUETTE [фуэте] – от гл «стегать, сечь»; вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.

PIROUTTE [пируэт] - «юла, вертушка»; вращение исполнителя на одной ноге *en dehors* или *en dedans*, вторая нога в положении *sur le cou-de-pied*.

TOUR [тур] – поворот.

TOUR CHAINES [тур шене] - «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах.

TOUR EN L`AIR [тур ан лер] – тур в воздухе.

#### **Дополнительная литература**

1. Зебрина, О.В., Франке О.В., Алексеева О.Г., Методика классического танца. Второй год обучения. - М.: изд. Феникс, 2016. – 84 с.
2. Гусев, Г.П., «Народный танец» пособие для вузов, 2018. – 5-6 с., 47-56 с., 116-117 с., 168-172 с.
3. Матвеев, В.Д. Теория и практика преподавания «Русский народный танец», 2018.- 56-58с.
4. Л.В. Бухвостова, Н.И. Заикин, С.А. Щекотихина. Балетмейстер и коллектив: учебное пособие – Орел: ООО «Горизонт», 2015. - 250 с.