

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 п.г.т. Безенчук  
муниципального района Безенчукский Самарской области  
Структурное подразделение «Центр детского творчества «Камертон»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Безенчук  
О.А. Энговатов  
Приказ № 52 от «04» июля 2024.

Принята решением педагогического совета  
Протокол № 3 от «31» мая 2024.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
художественной направленности  
«Талисман»**

Возраст детей: 15-18 лет.

Срок обучения: 3 года.

Разработчик:  
**Щёголева Элла Николаевна,**  
педагог дополнительного образования

п.г.т. Безенчук

2024 г.

## ***Краткая аннотация***

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Талисман»** - *художественной направленности*, ориентирована на обучение учащихся 15-18 лет хореографическому искусству. Изучая программу, учащийся сможет освоить элементы классического танца и русского народного танца в большом разнообразии, больше узнать об особенностях исполнения и о многообразии форм народно-сценического танца. Такое слияние даёт наиболее благоприятный результат для развития танцевальных способностей подростка, позволяя им реализовать себя и свои возможности в разных направлениях хореографического искусства. При освоении программы учитываются физические и физиологические отличия юношей и девушек.

Занятия по программе совершенствуют учащихся физически, укрепляют их здоровье, хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащихся. Занятия народным танцем воспитывает у подростков любовь к своей Родине, уважение к традициям русского народа, способствует духовно-нравственному и патриотическому воспитанию.

Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Сегодня, как никогда актуальна проблема сохранения русской нации и других народов России, сбережения культурного наследия, уважения к национально-патриотическому прошлому. Одно из самых выразительных и действенных средств патриотического воспитания – это введение ребенка в мир культуры и истории Родины через хореографическое искусство.

Танец отражает жизнь людей во всех ее проявлениях, создает красоту разнообразными средствами (пластическими и музыкальными, динамическими и ритмическими, зримыми и слышимыми), оказывает серьезное воздействие на духовно-нравственное состояние общества, располагая весьма мощным механизмом эмоционального воздействия на личность ребенка, на выработку у него высочайшей гражданственности и ответственности за судьбу Родины.

Соприкасаясь с народным искусством и традициями, дети духовно обогащаются, у них появляется интерес к истории, культуре и истокам своего народа. Хореографические коллективы решают определённую социальную

задачу, гармонично развивая каждого участника духовно и физически. Полученное с детства эстетическое и нравственное воспитание сыграет несравненную положительную роль в его жизни. Заботясь о культурном и нравственном воспитании детей, мы обязаны делать ставку на нетленные духовные ценности своего народа. А воспитание патриотизма, гражданственности, равнодушия, активности молодого поколения — необходимое и достаточное условие возрождения России как великого процветающего государства.

Для развития личности подростка, его интеллекта и духовного мира в гармоничном единстве с искусством танца была разработана **дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Талисман»**, реализуемая в Образцовом ансамбле танца «Талисман».

*Программа художественной направленности.*

**Актуальность программы** заключается в формировании целостной, духовно - нравственной, гармонично развитой личности, сохранении и развитии национально-культурных традиций, пробуждении мотивации к занятиям народным танцем, раскрытии индивидуальных творческих способностей, развитию творческой инициативы, приобщении к концертным выступлениям, способствующих положительной самооценке, а главное в сохранении и укреплении здоровья.

Программа является **актуальной и востребованной** в современном обществе.

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся;
- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- формированию и развитию творческих способностей учащихся;
- обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

В соответствии с современной моделью образования данная программа учитывает интересы, склонности детей, их индивидуальные способности при

создании оптимальных условий для самовыражения в хореографической деятельности. Работа по овладению искусством хореографии в определенной мере формирует взгляд подростка на мир, его реакции на отношения между окружающими людьми, приучает к дисциплине и к нормам коллективной деятельности. Через искусство хореографии идёт приобщение детей к общечеловеческим ценностям, занятия дают им ориентиры в жизни, направления в развитии личностных и творческих качеств.

На современном этапе развития общества программа отвечает запросам учащихся и родителей (законных представителей): формирует социально значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает учащихся к творчеству. Согласно Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года данная программа ориентирована на повышение доступности и качества предоставляемых услуг, модернизацию образовательных программ с учетом системы профессиональных стандартов, выявление, сопровождение талантливых детей и их профориентацию.

Программа опирается на современные нормативные документы:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года № 273-РФ;
- Стратегия развития воспитания Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Концепция духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России (А.Я. Данилюк, А.М. Кодаков, в.А. Тишков. – 3 изд. – М, 2012.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №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».

**Брендовая составляющая** программы заключается в том, что она реализуется на базе Образцового ансамбля танца «Талисман», который на протяжении более 28 лет является ежегодным победителем Международных, Российских и областных конкурсов и известен не только в Самарской области, но и за ее пределами.

*Новизна программы* по хореографии ансамбля танца «Талисман» выражается в создании целостной культурно-эстетической среды для успешного развития подростка, и заключается в индивидуальном подходе к каждому ребенку, в работе с подгруппами детей, в учете их возрастных особенностей, способствующих успешному личностному самовыражению подростка и обеспечении оптимальной физической нагрузки.

Программа написана с учётом современных тенденций в образовании, что отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

В программе предусмотрено изучение региональных особенностей народного танца, что даёт возможность воспитанникам узнать и изучить традиции родного края. Народный танец приобщает детей к русской народной культуре. В настоящее время воспитание интереса к изучению традиционной народной культуры является актуальной задачей в образовании. Народный танец является одним из важных условий формирования разносторонне развитой личности, способной к творческой деятельности. Изучение национального искусства ненавязчиво прививает молодым людям чувство любви к родине, к своему народу – гражданско-патриотические чувства. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой художественной культуры, ибо каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Изучение танцев своего народа должно стать такой же потребностью, как и изучение родного языка, мелодий, песен, традиций, ибо в этом заключены основы национального характера, этнической самобытности, выработанные в течение многих веков.

При освоении программы учитываются отличия в физиологическом и физическом развитии юношей и девушек.

Важным воспитательным аспектом программы является гражданско-патриотическое воспитание обучающихся через включение в репертуар постановок соответствующей тематики.

Обучение предполагает возможное изучение теоретического и практического материала в дистанционном формате (изучение некоторых движений и комбинаций самостоятельно по видео, просмотры концертных выступлений профессиональных коллективов, просмотр видео материалов от народности, традициях, истории костюма и др.).

**Отличительные особенности.** Обучение по программе даёт более полное освоение элементов классического и народного танца. Такое слияние даёт наиболее благоприятный результат для развития способностей подростков, позволяющих реализовать себя и осуществить комплексную хореографическую подготовку.

Учащийся может начать своё образование по программе продвинутого уровня, минуя предыдущие уровни, или начать заниматься с любого раздела программы. Знания, умения и навыки по определенным темам преподаются и развиваются на более высоком уровне и усложняются из года в год. Учитываются индивидуальные, возрастные, психологические и физиологические особенности учащегося и разный уровень освоения программы. Индивидуально даётся материал юношам и девушкам. Учащиеся, более успешно осваивающие материал и проявляющие яркие танцевальные навыки, участвуют не только в мероприятиях учреждения, района, но и участвуют в конкурсах различного уровня. Разный уровень освоения программы учитывается и в ходе контроля при реализации программы.

**Педагогическая целесообразность** программы по хореографии ансамбля танца «Талисман» обусловлена важностью художественного образования, предполагающего использование познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у учащихся творческие способности, эмоциональную отзывчивость, нравственные качества, а также пробуждающего в учащихся интереса к музыкальному и танцевальному творчеству, побуждающего к творческой активности и приобщающего к физической культуре и здоровому образу жизни.

Программа имеет *продвинутый уровень*. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления данной программы, а именно формирование универсальных учебных действий в области хореографии, расширение информированности в системе элементов хореографического

исполнительства, обогащения навыками владения основными выразительными средствами танца, развития артистических, исполнительских способностей учащихся, становления грации, осанки, красоты тела, духовного, интеллектуального, социального, нравственного развития. Программа построена таким образом, чтобы дать детям определенное, возможно для некоторых, профессиональное знание хореографии, которое может быть использовано ими в дальнейшей жизни. Многие после окончания школы продолжают свое образование, выбирая хореографическое направление.

При прохождении обучения по программе обучающийся изучает особенности культуры, костюма и традиций не только Самарского региона, но и народностей проживающих на территории России и мира.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** - развитие творческой, инициативной, ответственной и целеустремленной личности в процессе обучения искусству хореографии, развития исполнительских способностей детей.

#### **Задачи программы:**

##### ***Обучающие:***

- обучить движениям классической и народной хореографии;
- познакомить со стилевым многообразием, взаимосвязями хореографии с другими видами искусства, ее пластически-образной природой;
- познакомить с видами и формами русского народного танца;
- формировать практические умения и навыки в различных видах музыкально-творческой, танцевальной и исполнительской деятельности.

##### ***Развивающие:***

- развивать творческое мышление и творческую активность подростка;
- развивать эмоционально - ценностные и коммуникативные качества;
- развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;
- формировать способность к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;
- развивать психофизические качества, способствующие успешной самореализации.

##### ***Воспитательные:***

- воспитывать толерантность и уважение к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих на территории Самарской области;
- воспитывать культуру общения учащихся;
- воспитывать уважительное отношение к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- формировать ответственное отношение к обучению, самообразованию и саморазвитию;
- воспитывать культуру здорового образа жизни;
- формировать моральные, духовные и волевые качества, культуру межличностных отношений и совместной деятельности.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа рассчитана **на 3 года обучения.**

Программа предназначена для учащихся в возрасте 15- 18 лет. В физиологическом отношении это период интенсивного развития мускулатуры, продолжение развития мозга. Юноши и девушки готовы к физической и умственной нагрузке. Формируются убеждения и мировоззрение, возникает потребность понять себя, смысл жизни. Встает проблема выбора профессии. Возникает желание быть замеченным, хочется выделиться. Появляется самостоятельность в суждениях. Этому возрасту свойственно состояние жизнерадостности, уверенности в себе. Занятия по хореографии должны строиться с полной нагрузкой.

В этот возрастной период больше внимания уделяется технике исполнения, большее значение приобретает индивидуальный подход, работа с юношами и девушками отдельно и в парах. В репертуаре вводятся совместные танцы, которые воспитывают бережное, уважительное отношение к партнеру.

Таким образом, содействие психологическому, личному и индивидуальному развитию учащихся по программе, обеспечивает психологическую готовность к обучению, социальной адаптации, психологической безопасности участников образовательного процесса, предупреждение возникновения проблем развития ребенка, воспитания и социализации.

#### ***Условия набора в ансамбль.***

В ансамбль принимаются все желающие заниматься хореографией и имеющие медицинские справки о допуске к занятиям, обладающие хорошими физическими и яркими эмоциональными данными

***Наполняемость учебной группы:*** 15-20 человек.

***Форма организации деятельности:*** групповая, индивидуальная (при разучивании сольных партий в танце).

***Форма обучения:*** очная.

***Режим занятий по каждому году обучения:*** 3 раза в неделю по 2 часа, всего 6 часа в неделю, за год – 216 часов.

На всех этапах работы занятия выстраиваются с учетом индивидуальных психологических и физиологических данных обучающихся, происходит чередование физической нагрузки на определенные группы мышц и связок. Также учитывается разница в физическом развитии юношей и девушек.

Программа построена на **принципах развивающего обучения**.

Обучение проходит в форме **групповых занятий** с использованием разнообразных форм, методов и технологий.

*Формы занятий:*

- практическое занятие;
- открытое занятие;
- интегрированное занятие;
- беседа;
- концерт;
- конкурс;
- фестиваль.

*Методы, используемые на занятиях:*

- показ;
- словесный метод;
- музыкальное сопровождение;
- импровизация;
- наглядный (иллюстративный);
- концентрический метод.

## **Ожидаемые результаты**

### **Личностные:**

- развита самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- сформировано уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформирована ответственное отношение к самообразованию саморазвитию;
- сформированы эстетические потребности, ценности и чувства;
- развиты навыки взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми людьми;
- сформированы правила поведения;
- сформированы потребности к здоровому образу жизни.

### **Метапредметные:**

- сформированы умения планировать, контролировать и оценивать выполнение действий;
- сформированы умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности;
- сформированы базовые предметные и межпредметные понятия;
- сформировано умение работать в команде (группе).

**Предметные:**

- знает позиции ног, положения рук, основные движения классического танца, владеет специальной терминологией;
- знает позиции ног, положения рук, корпуса, основные движения русского народного танца, их названия;
- знает особенности традиций, костюма, характера исполнения казачьего танца;
- знает историю возникновения кадрили, формы и особенности исполнения танца;
- знает положения рук, традиционные «рисунки», областные особенности кадрили;
- знает историю зарождения русской пляски, ее разновидности, особенности костюма и исполнения;
- грамотно и эмоционально исполняет танцевальные комбинации;
- владеет навыками художественной выразительности исполнения танца (раскрытие художественного содержания, правила вхождения в образ, различать различные характеры музыки);
- знает и соблюдает основные правила техники безопасности на занятии.

**Владеет:**

- навыками художественной выразительности (исполнение движений с сохранением характера музыки, грамотно, выразительно раскрывать художественное содержание, создавать музыкально-хореографический образ);
- навыками танцевального исполнительства (уметь танцевать в паре, владеть корпусом, движением рук, головы, иметь культуру выразительного исполнения танцев и комбинаций, способность исполнять трюковые движения мужского и женского танца);
- средствами исполнительской выразительности (выражение танцевального образа, использование приемов создания художественного образа);

- комплексом специальных хореографических упражнений, способствующих соблюдению требований к безопасности при выполнении танцевальных движений, навыков музыкально-пластического интонирования, навыков сохранения собственной физической формы;
- достаточным уровнем культуры исполнения, активным, творческим отношением к жизни, самостоятельности и инициативности.

### **Контроль реализации программы**

Для выявления степени сформированности знаний, умений и навыков проводится педагогическая диагностика в соответствии с поставленными задачами по уровням обученности, воспитанности и развития личностных качеств.

#### **Формы и методы контроля**

- входной контроль (входная диагностика) – собеседование, наблюдение;
- текущий контроль (промежуточная аттестация) – открытое занятие, беседа в форме «вопрос-ответ», беседы с элементами викторины, тестирование;
- итоговый контроль (итоговая аттестация) – участие и защита творческих проектов, концертная деятельность, участие в районных, областных, всероссийских и международных конкурсах.

#### **Формы аттестации:**

- тесты и творческие задания (*больше практического характера*);
- педагогическая диагностика развития обучающегося;
- демонстрационные (организация концертных выступлений и конкурсов);
- самооценка;
- групповая оценка работ.

#### **Формы оценки:**

- участие в концертах, конкурсах и фестивалях на разных уровнях (районный, областной, Всероссийский, Международный);
- мониторинг результатов обучения ребенка по программе.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля успеваемости являются: систематичность и учет индивидуальных особенностей обучающегося.

Каждый из видов контроля освоения общеобразовательной программы обучающимся имеет свои цели, задачи и формы, что позволяет отследить уровень усвоения теоретических и практических знаний, умений и навыков, уровень развития физических и эстетических качеств личности обучающихся, их эмоциональное состояние.

Разработаны творческие задания. Выполнение этих заданий оценивается по уровням: низкий, средний, высокий.

<b><i>Высокий уровень</i></b> — оптимальное развитие качества или навыка	<b><i>Средний уровень</i></b> — качество или навык находится в развитии	<b><i>Низкий уровень</i></b> — развитие качества или навыка находится в начальной стадии развития
освоил весь объем теоретических знаний по основным разделам учебно-тематического плана	имеет неполный объем теоретических знаний по основным разделам учебно-тематического плана	недостаточно освоил теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана
осознано пользуется специальной терминологией в полном соответствии с их содержанием	сочетает специальную терминологию с бытовой	не владеет специальной терминологией
в полном объеме освоил практические умения и навыки; свободно, непринужденно и пластично выполняет танцевальные движения по программе	освоил практические умения и навыки в неполном объеме; движения не всегда пластичны и скоординированы; недостаточно ритмичен в исполнении танцевальных движений	недостаточно освоил практические умения и навыки
имеет стойкий интерес к восприятию программного танцевального материала	не проявляет, как правило, интереса к освоению танцевального материала	отсутствует интерес к восприятию танцевального

		материала
в творческих заданиях самостоятельно и выразительно исполняет придуманные или выбранные однотипные движения	творческое задание выполняет на основе образца, при оказании словесной помощи	проявляет себя пассивно в творческих заданиях
самостоятельно эмоционально высказывает свои суждения об исполненном танцевальном этюде (образе)	при оказании словесной помощи может высказывать свои эмоции о просмотренном танцевальном этюде	при оказании словесной помощи ребенок не всегда может выразить свои впечатления об исполненном танцевальном этюде

На основании результатов промежуточной аттестации определяется успешность развития детей и усвоения ими общеобразовательной общеразвивающей программы на определенном этапе обучения. Отслеживание результатов обучения по основным параметрам проводится во время промежуточной и итоговой аттестации.

**По окончании изучения программы обучающиеся будут:**

**знать:**

- первичные сведения об истории хореографического искусства;
- позиции и положения рук и ног, головы и корпуса;
- экзерсис классического и народного танца;
- терминологию танцевальных элементов изученных по программе;
- правила самостоятельной и коллективной работы;

**уметь:**

- правильно исполнять элементы классического и народного экзерсиса у станка и на середине зала;
- владеть своим мышечным аппаратом;
- владеть навыками координации движения;
- эмоционально и выразительно исполнять элементы на середине зала;
- воспринимать танцевальные движения, как свободного способа самовыражения;
- владеть навыками вариативного мышления и самовыражения;
- создавать танцевальные образы в танцевальных комбинациях;
- проявлять артистизм;
- анализировать свою работу и работу других обучающихся;
- использовать полученные знания, умения и навыки в социальной среде.

**ИСПОЛНЯТЬ:**

- экзерсис классического танца у станка и на середине зала;
- народно-сценический экзерсис у станка;
- танцевальные комбинации на середине зала с использованием координационных движений в русском характере;
- танцевальные композиции (по выбору педагога).

**Учебно-тематический план****1 года обучения**

<i>№</i>	<i>Наименование тем</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Обще е</i>	<i>Теор.</i>	<i>Практ.</i>
<b>I.</b>	<b>Основы классического танца.</b>	<b>70</b>	<b>7</b>	<b>63</b>
1.1.	Вводное занятие.	1	1	-
1.2.	Экзерсис у станка.	37	3	34
1.3.	Экзерсис на середине зала.	20	2	18
1.4.	Allegro.	12	1	11
<b>II.</b>	<b>Основы русского танца.</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>54</b>
2.1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.2.	Экзерсис у станка.	22	2	20
2.3.	Экзерсис на середине зала.	27	2	25
2.4.	Областные особенности танца.	10	1	9
<b>III.</b>	<b>Народный танец.</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	<b>44</b>
3.1.	Вводное занятие.	1	1	-
3.2.	Экзерсис на середине зала.	47	3	44
<b>IV.</b>	<b>ОФП</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
4.1.	Вводное занятие.	1	1	-
4.2.	Разминка.	14	1	13
4.4.	Par terre	21	2	19
<b>V.</b>	<b>Подведение итогов. Открытое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>

**Содержание программы****I года обучения****I. Основы классического танца.****1.1 Вводное занятие.**

Инструктаж по технике безопасности на занятии.

## **1.2. Экзерсис у станка.**

Повторение ранее изученных элементов, позиций ног, положений рук.

Battement tendu в маленьких позах croisee и efface.

Battement tendu pour batteries.

Battement foundu на  $45^0$  на полупальцах.

Battement double frappe на  $45^0$  на полупальцах.

Petit battement sur le cou-de-pied с plie-releve на всей стопе.

Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с окончанием в demi plie.

Battement releve lent и battement developpe в больших позах croisee , efface.

Grand battement jete balance.

Pas de bourree лицом к станку.

Port de bras с rond de jambe par terre на plie.

## **1.3. Экзерсис на середине зала.**

Battement tendu в маленьких и больших позах.

Battement tendu jete в маленьких и больших позах.

Rond de jambe на  $45^0$  на demi plie.

Battement foundu в маленьких и больших позах носком в пол.

Battement soutenu в маленьких и больших позах, носком в пол.

Battement frappe в маленьких и больших позах, носком в пол.

Battement double frappe на  $45^0$ .

Battement releve lent и battement developpe.

Grand battement jete по всем позам.

Temps lie par terre с port de brass назад-в сторону.

Preparation к pirouettes с V позиции.

Port de bras с растяжкой.

Туры chaints в правую и левую стороны.

Pas de bourree с переменной ног.

1,2,3 формы port de bras.

## **1.4. Allegro:**

- jete в маленьких позах;

- sissonne ferme ;

- pas assemble;

- grand pas echappe.

## **2. Основы русского танца.**

### **2.1. Вводное занятие.**

Важность сохранения традиций в русском танце.

### **2.2. Экзерсис у станка.**

Подготовительное движение preparation:

- движение руки;
- движение рук в координации с движением ноги.

Переход ног из позиции в позицию:

- приёмом *battement tendu*;
- броском *jete* на 35°;
- поворотом стоп.

*Grand plie* по всем позициям.

*Battement tendu*:

- с *demi plie* на опорной ноге;
- с *demi plie* в исходной.

*Battement tendu jete*:

- во все направления по I, III и V позициям;
- с коротким ударом всей стопой работающей ноги.

«Верёвочка»:

- в открытом положении на всей стопе;
- в открытом положении на полупальцах.

Дробь:

- простой «ключ»;
- двойная дробь (на месте) одной ногой, с двух ног поочередно.

*Ratorte* (повороты стоп) из V позиции лицом к станку в *demi plie*.

Перегибы корпуса:

- лицом к станку назад, в сторону;
- перегибы с переводом головы.

### **2.3. Экзерсис на середине зала.**

Работа рук (приглашение).

Бытовой шаг с притопом.

«Шаркающий шаг»:

- каблуком по полу;
- полупальцами по полу.

Переменный шаг:

- с притопом и продвижением вперёд и назад;
- с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперёд и назад.

Девичий ход с переступанием.

Припадания по III позиции на месте и с продвижением.

«Моталочка» в прямом положении:

- на полупальцах;
- с акцентом на всей стопе.

«Верёвочка» из затакта и в такт.

Дробные движения:

- простая дробь на месте;
- тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой, на месте и с продвижением вперёд).

*Экзерсис для мужского класса.*

Присядки:

- присядки на двух ногах по I-ой прямой и свободной позициям с выносом ноги на каблук и носок вперёд и в сторону;
- с выбросом ноги на воздух вперёд и в сторону;
- разножка по I-ой позиции в сторону (лицом к станку).

Хлопушка:

- фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по голенищу сапога впереди и сзади;
- поочерёдные удары по голенищу сапога впереди и сзади.

Вращения.

## **2.4. Региональные особенности русского танца.**

Характерные движения и рисунки кадрили Самарской области: «Смышляевская кадриль», «Борская кадриль», кадриль «Самарка».

## **3. Основы народного танца.**

### **3.1. Вводное занятие.**

Образность народного танца.

### **3.2. Экзерсис на середине зала.**

Основные элементы белорусского танца «Митусь»:

- основные шаги;
- шаги с перескоком;
- выстукивания подушечками ног крест-накрест;
- присядки по VI позиции (для мальчиков);
- вращения (для девочек).

Основные движения танца «Птицы Севера»:

- работа рук (подражание движениям крыльев чаек);
- основные шаги;
- наклоны корпуса, прыжки.

## **4. Общая физическая подготовка.**

### **4.1. Вводное занятие.**

Техника безопасности, правила правильного исполнения упражнений на занятиях.

### **4.2. Разминка.**

У станка:

- упражнения для разогрева стопы и голеностопа;
- перегибы и наклоны корпуса;
- растяжки, *demi plie* и *grand plie* по параллельным и выворотным позициям.

На середине зала:

- спирали и изгибы корпуса (*body roll*, *contraction*, *release*, *high release*);

- наклоны;
- упражнения на напряжение и расслабление корпуса.

Par terr:

- упражнения для укрепления позвоночника;
- стретчинг-упражнения;
- упражнения для мышц брюшного пресса;
- упражнения для мышц спины и тазового пояса

#### 4.3. Упражнения на середине зала.

Передвижения в пространстве (кросс):

- шаги;
- прыжки;
- вращения.

Комбинации на координацию и импровизацию.

#### 5. Итоговое открытое занятие.

.

### Учебно-тематический план II года обучения

№	Наименование тем	Количество часов		
		Обще е	Теор.	Практ.
<b>I.</b>	<b>Основы классического танца.</b>	<b>70</b>	<b>7</b>	<b>63</b>
1.1.	Вводное занятие.	1	1	-
1.2.	Экзерсис у станка.	37	3	34
1.3.	Экзерсис на середине зала.	20	2	18
1.4.	Allegro.	12	1	11
<b>II.</b>	<b>Основы русского танца.</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>54</b>
2.1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.2.	Экзерсис у станка.	22	2	20
2.3.	Экзерсис на середине зала.	27	2	25
2.4.	Областные особенности танца.	10	1	9
<b>III.</b>	<b>Народный танец.</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	<b>44</b>
3.1.	Вводное занятие.	1	1	-
3.2.	Экзерсис на середине зала.	47	3	44
<b>IV.</b>	<b>ОФП.</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
4.1.	Вводное занятие.	1	1	-
4.2.	Разминка.	14	1	13

4.4.	Комбинации на середине зала.	21	2	19
<b>V.</b>	<b>Итоговое занятие. Открытый урок.</b>	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>

## Содержание программы II года обучения

### I. Основы классического танца.

#### 1.1. Вводное занятие.

Правила поведения и техника безопасности в танцевальном зале.

#### 1.2. Экзерсис у станка.

Повторение движений, выученных ранее.

Battement foundu с plie-releve на  $90^0$  на всей стопе..

Battement soutenu на  $90^0$  в маленьких и больших позах на всей стопе и на полупальцах.

Battement double frappe на полупальцах с окончанием на demi plie.

Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на полупальцах.

Developpe с отведением ноги на  $\frac{1}{2}$  часть круга (rond de jambe en dehors и en dedans).

Grand battement jete developpe.

Pirouettes у станка.

#### 1.3. Экзерсис на середине зала.

Grand plie с port de brass (работают только руки, без корпуса).

Double battement foundu на всей стопе..

Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans.

Battement developpe с поворотом en dehors et en dedans.

Temps lie на  $90^0$ .

Pas de bourre dessus-dessous.

Typ pirouette en dehors et en dedans с V позиции.

3,4,5 port de bras.

#### 1.4. Allegro.

Pas echappe в IV позицию из croise.

Sissonne fermee в позах.

Pas assemble с продвижением.

Pas glissade.

Sissonne simple.

Sissonne ouverte.

### II. Основы русского танца.

#### 2.1. Вводное занятие.

Связь танца с обрядами русского народа.

## 2.2. Экзерсис у станка.

Demі и grand plіe по прямым и открытым позициям.

Приседания резкие и плавные.

Battement tendu. Выведение ноги на носок, каблук, носок из I, III и V открытых позиций во все направления:

- с полуприседанием в исходной позиции;
- в момент перевода работающей ноги на каблук и возвращение в исходную позицию.

Battement tendu jete во все направления:

- с полуприседанием на опорной ноге;
- с двойным броском.

Rond de jambe par terre:

- с остановкой в точке в сторону и назад;
- ребром каблука с остановкой в сторону или назад.

«Верёвочка»:

- с двойным ударом полупальцами;
- простая с поочерёдными переступаниями.

Повороты стоп (Patorte):

- одинарные;
- двойные.

Подготовка к чечётке (flik - flak). В открытом положении по V позиции ног во все направления с переступанием.

«Каблучное» (по III и V позиции) с одним ударом и с двойным.

Дробные движения:

- простая дробь на месте;
- дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперёд.

Повороты:

- плавные на двух ногах по V позиции в полуприседании, на вытянутых ногах;
- sotenu en tournant.

Grand battement jete по всем направлениям.

Наклоны и перегибы корпуса во все направления.

Присядки:

- по I позиции ног с выбросом в сторону на 90°, лицом к станку;
- разножка в сочетании с выбросом ноги в сторону.

## 2.3. Экзерсис на середине зала.

Шаги:

- на ребро каблука с притопом с продвижением вперёд;
- с «приставкой», с продвижением вперёд;
- с переступанием, с продвижением вперёд.

Припадания по VI позиции ног (боком).

«Гармошка» в сочетании с другими элементами.

«Моталочка»:

- накрест;
- с проскальзыванием каблука о пол;
- с акцентом на всю стопу;
- с проскальзыванием полупальцев о пол.

Быстрый русский бег с продвижением вперёд и назад.

«Верёвочка»:

- с выносом на ребро каблука вперёд, в сторону;
- с одним притопом в позицию.

«Дробная дорожка» с продвижением вперёд и с поворотом.

*Экзерсис для мужского класса.*

«Хлопушки»:

- удары руками по голенищу сапога впереди и сзади с продвижением вперёд, назад и в сторону, вокруг себя;
- на подскоках с ударами по голенищу сапога перед собой;
- поочерёдные удары по голенищу впереди и сзади;
- удары двумя руками по голенищу одной ноги.

Присядки:

- присядка с «ковырялочкой»;
- присядка с ударом по голенищу;
- подскоки по I-ой прямой позиции из стороны в сторону с хлопками перед собой.

Прыжки:

- с поджатыми вперёд ногами на месте и вокруг себя;
- прыжки с поджатыми назад ногами и ударами по голенищам.

Вращения по диагонали:

- на подскоках;
- shene;
- «блинчики».

## **2.4. Региональные особенности танца.**

Характерные движения и рисунки танца «Заплетись плетень» (Волгоградская область).

## **III. Народный танец.**

### **3.1. Вводное занятие.**

Национальный колорит в движениях народного танца.

### **3.2. Экзерсис на середине зала.**

Основные элементы танцев Поволжья.

«Башкирский танец»:

- характерные движения рук в мужском и женском танце;
- основные шаги, дробы;
- прыжки и выпады в мужском танце.

«Татарский танец»:

- основные положения рук и ног;
- характерные движения.

Основные элементы мексиканского танца:

- основной шаг;
- выстукивания;
- работа с юбками (у девочек).

#### **IV. Общая физическая подготовка.**

##### **4.1. Вводное занятие.**

Правила поведения и техника безопасности в танцевальном зале, правила исполнения движений.

##### **4.2. Разминка.**

- упражнения для разогрева стопы и голеностопа;
- перегибы и наклоны корпуса;
- растяжки, demi plie и grand plie по параллельным и выворотным позициям.

На середине зала:

- спирали и изгибы корпуса (body roll, contraction, release, high release);
- наклоны;
- упражнения на напряжение и расслабление корпуса.

Par terr:

- упражнения для укрепления позвоночника;
- стретчинг-упражнения;
- упражнения для мышц брюшного пресса;
- упражнения для мышц спины и тазового пояса

##### **4.3. Упражнения на середине зала.**

Передвижения в пространстве (кросс):

- шаги;
- прыжки;
- вращения.

Комбинации на координацию и импровизацию.

Работа в парах.

Элементы акробатики.

#### **V. Итоговое занятие. Открытый урок.**

.

### **Учебно-тематический план III года обучения**

<i>№</i>	<i>Наименование тем</i>	<i>Количество часов</i>
----------	-------------------------	-------------------------

		<i>Обще</i> <i>е</i>	<i>Теор.</i>	<i>Прак</i> <i>т.</i>
<b>I.</b>	<b>Основы классического танца.</b>	<b>70</b>	<b>7</b>	<b>63</b>
1.1.	Вводное занятие.	1	1	-
1.2.	Экзерсис у станка.	37	3	34
1.3.	Экзерсис на середине зала.	20	2	18
1.4.	Allegro.	12	1	11
<b>II.</b>	<b>Основы русского танца.</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>54</b>
2.1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.2.	Экзерсис у станка.	22	2	20
2.3.	Экзерсис на середине зала.	27	2	25
2.4.	Областные особенности танца.	10	1	9
<b>III.</b>	<b>Основы народного танца.</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	<b>44</b>
3.1.	Вводное занятие.	1	1	-
3.2.	Экзерсис на середине зала.	47	3	44
<b>IV.</b>	<b>ОФП.</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
4.1.	Вводное занятие.	1	1	-
4.2.	Партерная разминка.	14	1	13
4.3.	Элементы акробатики.	5	1	4
4.4.	Комбинации на середине зала.	16	1	15
<b>V.</b>	<b>Итоговое занятие. Открытый урок.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>

## Содержание программы VII года обучения

### I. Основы классического танца.

#### 1.1. Вводное занятие.

Выразительность классического танца.

#### 1.2. Экзерсис у станка.

Повторение пройденного материала. Элементы экзерсиса исполняются в более быстром темпе.

Battement fondu на 90° по всем большим позам, к концу года на полупальцах.

Battement double frappe на одну восьмую.

Developpe tombe.

Developpe plie releve с поворотом en dehors и en dedans.

Grand rond de jamb jete.

Туры en dehors и en dedans в комбинациях экзерсиса.

#### 1.3. Экзерсис на середине зала.

В комбинации на середине зала вводятся туры с разных приёмов.

Renverse.

Поворот fouette.

#### **1.4. Allegro.**

Petit changement de pieds en tournant с поворотом на одну восьмую и на на одну четвёртую части круга.

Pas ballotte.

Pas ballonne.

Grand echange.

Grand assemble.

Grand jete.

## **II. Основы русского танца.**

### **2.1. Вводное занятие.**

Русский характер и эмоциональное настроение русского танца.

### **2.2. Экзерсис у станка.**

Demi и grand plie.

Battement tendu:

- с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.

Battement tendu jete:

- с двумя ударами стопой работающей ноги по V позиции во все направления;

- по I позиции с ударом каблука опорной ноги в полуприседании;

- с одновременным ударом каблука опорной ноги в полуприседании во все направления.

Rond de jambe par terre:

- с остановкой в точке в сторону или назад в маленьком полуприседании на опорной ноге;

- ребром каблука с остановкой в сторону или назад в маленьком приседании на опорной ноге.

Battement fondu:

- с разворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45°;

- на всей стопе.

Подготовка к «верёвочке» (с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно).

Большое каблучное по всем направлениям.

Подготовка к чечётке (flic-flac):

- с подскоком на опорной ноге;

- с разворотом корпуса на 90° от станка.

Повороты pirouettes en dehors et en dedans на одной ноге, работающая согнута в колене.

Дробь в «три ножки».

Grand battement jete:

- с plie на опорной ноге;

- с переводом на каблук.

Присядки:

- «качалочка» по V позиции ног на месте;
- присядки по I позиции с переходом в сторону вправо, влево.

### **2.3. Экзерсис на середине зала.**

Боковые перескоки с ударами полупальцев в пол.

Боковые перескоки с ударом каблука перед впереди стоящей ноги.

«Ключ» с двойной дробью.

Дробь в «три ножки».

Шаг с броском ноги 45° - 90° с сокращённой стопой и одновременным проскальзыванием опорной ноги (мужской шаг).

«Верёвочка» - простая и двойная с переступанием.

Дробь синкопированная в сочетании с другими дробями.

*Экзерсис для мужского класса.*

Присядки.

Комбинации из полуприсядок и полных присядок:

- присядка по I позиции ног в открытом положении (3 «мячика» и один в прыжке с вытянутыми ногами в сторону (на месте и с продвижением));
- присядка по VI позиции ног с выносом ноги – на носок, на каблук, на воздух (на месте и с продвижением вперёд).

Хлопушки:

- «трёхлистник» о колено, подъём на вытянутых ногах;
- с поворотом вокруг себя с ударом по голенищу;
- с продвижением в сторону вправо, влево (без подскока и с подскоком).

Вращения:

- с переступанием на месте (по VI позиции ног);
- с переступанием в сочетании с поджатыми ногами по VI позиции ног на месте.

Прыжки:

- поджатые по V позиции ног с переменной ног («итальянское *sotte*»);
- три прыжка на четвёртый *tour* с вытянутыми и поджатыми ногами на месте.

### **2.4. Региональные особенности русского танца.**

«Приленская кадрили». Характерные движения и рисунки.

## **III. Основы народного танца.**

### **3.1. Вводное занятие.**

Отличительная манера исполнения народного танца.

### **3.2. Экзерсис на середине зала.**

Основные элементы закарпатского танца «Березнянка»:

- основной шаг с *pike*;
- шаг с каблука с высоким подниманием колена вперёд;
- характерные движения плеч и головы;
- мужские прыжки.

Основные элементы белорусского танца «Топатуха»:

- шаг с броском ноги на 90°;
- работа с платком в паре;
- дроби и выстукивания.

#### **IV. Общая физическая подготовка.**

##### **4.1. Вводное занятие.**

Правила поведения и техника безопасности в танцевальном зале, правила исполнения движений.

##### **4.2. Разминка.**

- упражнения для разогрева стопы и голеностопа;
- перегибы и наклоны корпуса;
- растяжки, *demi plie* и *grand plie* по параллельным и выворотным позициям.

На середине зала:

- спирали и изгибы корпуса (*body roll, contraction, release, high release*);
- наклоны;
- упражнения на напряжение и расслабление корпуса.

*Par terr*:

- упражнения для укрепления позвоночника;
- стретчинг-упражнения;
- упражнения для мышц брюшного пресса;
- упражнения для мышц спины и тазового пояса

##### **4.3. Упражнения на середине зала.**

Передвижения в пространстве (кросс):

- шаги;
- прыжки;
- вращения.

Комбинации на координацию и импровизацию.

Работа в парах.

Элементы акробатики.

#### **V. Итоговое занятие. Открытый урок.**

### **ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В Центе детского творчества «Камертон» созданы все условия для успешной работы Образцового ансамбля танца «Талисман».

В наличии имеется:

- Хореографический класс, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам, оборудованный станками, зеркалами;

- технические средства: музыкальный центр, мультимедийная аппаратура;
- сценические костюмы и обувь к постановкам;
- методическая литература;
- доступ к сети Internet.

#### Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, соответствующий требованиям профстандарта.

**Методическое:** методические материалы, полученные на практических семинарах России.

#### **Дидактическое:**

1. Видеоматериал с записями семинаров, концертов, конкурсов, фестивалей, открытых занятий хореографических коллективов.
2. Аудио - материал с музыкальным сопровождением для проведения занятий и постановки танцев.
3. Нотный материал для музыкального сопровождения занятий.

#### **Список литературы**

1. Агеев М.Н. От потешек к танцу. Образовательно-методическая программа.– М., Век информации, 2016.
2. Андреев В.И. Педагогика. Учебный курс для творческого саморазвития. – Казань: Центр инновационных технологий, 2000.
3. Балет. Танец. Хореография; Краткий словарь танцевальных терминов и понятий.- М.; Лань, Планета музыки, 2011.
4. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. – Ростов - на Дону, Феникс, 2003.
5. Вихреева Н.А. Классический танец для начинающих, - М.; Театралес, 2004.
6. Вихреева Н.А. Экзерсис на полу. – М., Театралес, 2014.
7. Волынский А.Л. Книга ликований. Азбука классического танца.- СПб.: Лань: Планета музыки, 2008.
8. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. – М., Издательство: Владос, 2005.
9. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М., Издательство: Владос, 2005.
10. Диниц Е.В, Ермаков Д.А., Иванников О.В. Азбука танцев. - М., АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.

11. Заикин Н.И., Заикина Н.А. Областные особенности русского народного танца. Часть II, учебное пособие. – Орел, 2017.
12. Калыгина А. Традиционные народные танцы и игры. Литературно-музыкальный альманах «Молодёжная эстрада».- М., Молодая гвардия, 2005.
13. Климов А.А. Основы русского народного танца. – М. Издательство Московского государственного университета культуры и искусств, 2016.
14. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. Основы характерного танца. – М., Издательство: Планета музыки, 2017.
15. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль, Академия развития, Академия Холдинг, 2015.
16. Митрохина Л.В. Основы актерского мастерства в хореографии. Учебное пособие.- Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2018.
17. Морозова М.И. Педагогические технологии образовательного процесса. Учебное пособие.- М., ВЛАДОС, 2006.
18. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика. – Спб. Издательство: Спб ГУП, 2016.
19. Панкеев И. Русские праздники и игры. – М., Яуза, ЭКСМО-Пресс, 2017.
20. Попова Е.Н. Композиция народно-сценического танца: региональные традиции русского танца Среднего Поволжья. Учебник для студентов высших учебных заведений.- Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего профессионального образования «Поволжская государственная социально-гуманитарная академия».- Самара, 2015.
21. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., Гуманитарный издательский центр «Владос», 2014.
22. Томилин Дмитрий. Формирование движенческих навыков мужского танца. Хлопушки. Методическое пособие.- М., Век информации, 2010.
23. Устинова Т. А. Лексика русского танца. – М., Редакция журнала «Балет», 2016.
24. Шершнева В.Г. С чего начинается танец? (лингвистические исследования народной хореографии).- М., Век информации, 2010.
25. Шишкин А.П. Методика преподавания русского танца в самодеятельном хореографическом коллективе. Методические рекомендации. Министерство культуры Самарской области Государственное бюджетное учреждение культуры «Агентство социокультурных технологий»- Самара, 2020.
25. Якубовская Е.И., Еремина Н.В., Емельянова Г.В., Деянова М.В., Куц Т.В., Мехова Т.А., Гуреева В.В. Традиционные народные праздники в общеобразовательных учреждениях. Методическое пособие. – СПб, СПбАППО, 2018

- <http://www.horeograf.com>

- <https://need4dance.ru/>