

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
15.11.2023 № 346

**Учебная программа факультативных занятий «Танец»
для I–VI классов учреждений образования, реализующих
образовательные программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Учебная программа факультативных занятий «Танец» (далее – учебная программа) предназначена для I–VI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 34 часа в I–II классах и 35 часов в III–VI классах (1 час в неделю).

3. Цель – приобщение учащихся к искусству танца.

4. Задачи:

гармонизация физической, духовной и интеллектуальной сторон личности учащихся;

развитие музыкального слуха и чувства метроритма;

развитие координации движений;

знакомство с элементами танцев различных направлений;

развитие образного мышления и творческих способностей;

воспитание художественного вкуса;

воспитание дисциплинированности, трудолюбия, настойчивости, самоконтроля.

5. Основное содержание настоящей учебной программы составляют темы, предполагающие освоение учащимися элементов классического, народного, историко-бытового танца, элементов современной пластики.

6. Формы и методы обучения и воспитания рекомендованы с учетом возрастных особенностей учащихся I–VI классов, содержательного и процессуального компонентов учебного материала.

Основной формой обучения и воспитания является групповое занятие.

Основные методы обучения и воспитания: объяснительно-наглядные и практические.

7. В результате освоения содержания настоящей учебной программы учащиеся будут:

в I классе:

знать (иметь представление) о:

правильной осанке;

позициях ног I, II, III, VI;

музыкальных понятиях (сильная и слабая доли, музыкальный размер);

уметь:

ориентироваться в пространстве, двигаться по линии, кругу (внешнему, внутреннему), диагонали, строиться в колонны, шеренги;

ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки;

координировать движения корпуса, рук, ног, головы;

выразительно исполнять движения под музыку;

во II классе:

знать:

позиции рук, ног, правильное положение корпуса применительно к классическому танцу;

о выворотности как средстве выразительности классического танца;
простейшие движения русского и белорусского народных танцев;
позиции ног применительно к историко-бытовому танцу;
о манере исполнения, присущей историко-бытовому танцу;
простейшие танцевальные элементы полонеза, падеграса, польки, галопа;
понятия вытянутой и сокращенной стопы;
уметь:
исполнять упражнения в соответствии с музыкальным сопровождением, различать сильные и слабые доли в музыке;
концентрировать внимание при исполнении простейших упражнений;
исполнять шаг с подскоком;
идти в такт музыке танцевальным шагом с носка;
сохранять красивую осанку во время исполнения танцевальных движений;
ориентироваться в пространстве танцевального класса;
исполнять простейшие танцевальные элементы полонеза, падеграса, элементы польки, галопа;
в III классе:
знать:
основные элементы классического танца, положение *epaulement, en face*;
базовые движения разученных в течение года белорусского и русского народных танцев;
элементы историко-бытового танца;
положения *epaulement (croisee и effacee)* в комбинациях шагов и позировок;
уметь:
правильно исполнять базовые движения классического танца, плавно выполнять движения классического экзерсиса *demi plie, rond de jambe par terre*;
исполнять танцы «Полонез», «Падепатинер»;
демонстрировать легатированность скользящих движений – *pas glisse* и *pas chasse*;
распознавать характер танца и музыкального сопровождения;
запоминать комбинацию движений (8–16 тактов);
в IV классе:
знать:
основные позы классического танца;
правила исполнения элементов историко-бытового танца;
элементы изучаемых народных танцев;
уметь:
сохранять устойчивость корпуса в работе у станка и на середине зала, грамотно исполнять движения;
взаимодействовать с партнером, ориентироваться в пространстве танцевального класса;
определять музыкальный характер изучаемых народных танцев;
выразительно исполнять элементы разученных танцев;
в V классе:
знать:
особенности исполнения основных элементов классического танца;
элементы русского, белорусского народных танцев, молдавского и греческого танцев;
особенности исполнения элементов историко-бытового танца;
об эстрадном экзерсисе;
уметь:
исполнять движения из-за такта;
чувствовать характер музыки, сочетать движения с музыкальным сопровождением и верно согласовывать их с музыкальным ритмом при творческом восприятии темы-мелодии;

уверенно и выразительно исполнять элементы разученных танцев;
легко и свободно исполнять современные движения;
в VI классе:
знать:
позы классического танца *croisee, efface*; позы *arabegue I, II, III, IV*;
элементы разучиваемых белорусских народных танцев;
элементы итальянского танца «Тарантелла», элементы испанского сценического танца;
элементы современной пластики;
уметь:
распределять центр тяжести при подъеме на полупальцы, координировать движения;
координировать работу корпуса, рук, ног для осуществления трех фаз прыжка (толчка, взлета, завершения);
оптимально распределять силовую нагрузку в упражнениях с учетом количества повторений;
выразительно и технически верно исполнять элементы разученных белорусского народного танца, испанского, итальянского танцев;
передавать различное эмоциональное настроение в танце;
использовать современную пластику;
исполнять технические комбинации с артистизмом;
анализировать собственное исполнение танцевальных движений, видеть ошибки и их исправлять.

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

I класс (34 часа)

Физическая подготовка. Выразительная пластика (6 часов)

Понятие осанки. Постановка головы, рук, корпуса.
Знакомство с понятиями «натянутый носок», «сокращенная стопа», «опорная нога», «рабочая нога», «положение ноги у щиколотки с вытянутой и сокращенной стопой».
Позиции ног: I, II, III, VI. Приседание по I свободной позиции. Прогибы корпуса в направлении вперед в сторону. *Releve* по VI позиции.
Упражнения для мышц шеи:
запрокидывание головы назад;
наклоны головы вправо, влево;
круговые движения.
Упражнения для пальцев рук.
Упражнения для кистей рук, плеч: «паровозики», «мельница», «маляры».
Упражнения на развитие подвижности голеностопных суставов, укрепление мышц ног, выработку правильной осанки.
Гимнастика *par terre*.
Растяжки, прогибы корпуса, броски ногами, «шпагаты».
Упражнения для развития гибкости, эластичности мышц спины и позвоночника:
прогиб к прямым ногам;
в положении сидя;
прогиб назад в положении лежа на животе;
поза «кошки»; «рыбка», «кольцо».
Выразительная пластика: добрый котенок – злая кошка, цирковая лошадка пони – усталая лошадь.
Игры-имитации или подражание повадкам животных и явлениям природы («На бабушкином дворе», «Лесная зверобика», «В гости к Винни-Пуху», «Веселый зоосад»).

Игры-имитации под музыку в свободной пластике.

Музыкально-ритмическая подготовка (6 часов)

Основные музыкальные понятия: музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, музыкальная фраза, сильные и слабые доли.

Исполнение марша в сочетании с хлопками. Музыкальные размеры 2/4, 4/4.

Игра «Кружки, прыжки, воротца». Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4.

Положение рук на поясе – preparation. Музыкальный размер 4/4.

Композиции («Деревянные и тряпичные куклы», «Цветочек»). Музыкальные размеры 2/4, 3/4.

Танцевальный шаг с носка. Музыкальный размер 2/4, 4/4.

Движение по часовой стрелке, против часовой стрелки с левой ноги, с правой ноги; шаги с хлопком на сильную долю; шаги на полупальцах; на пятках, переменный шаг, шаг с поднятым бедром.

Удары стопой по VI позиции. Музыкальный размер 2/4.

Бег на месте, в продвижении по диагонали с отбрасыванием ног от колена назад с вытянутой стопой; переменный (тройной). Музыкальный размер 2/4, 4/4.

Тройной притоп. Музыкальный размер 2/4.

Притоп в комбинации с шагами вперед, в сторону, назад. Притоп с хлопками в ладоши.

Подскоки. Музыкальный размер 2/4.

Шаг польки: на месте; в продвижении вперед, назад; с вытянутым носком у щиколотки и у колена. Музыкальный размер 2/4.

Прыжки на месте «Жабка». Музыкальный размер 2/4.

Soute по VI позиции. Музыкальный размер 2/4.

Выставление ноги вперед, пятка, носок в комбинации с plie и приставными шагами.

Пространственная ориентация (3 часа)

Понятие пространственных построений: линия, шеренга, колонна, круг (внутренний, внешний), диагональ, интервал.

Игры: «Знай свое место», «Найди свое место».

Элементы импровизации (4 часа)

Развернутые танцевальные комбинации – игры с привлечением учащихся к творчеству («А мы просо сеяли», «Шел козел дорогою...», «Плетень»). Игры-превращения.

Наши любимые сказки, понятие образа. Импровизация на темы: «Лесная полянка»; «Осень», «Зимний лес»; «Последний лист»; «Подснежник».

Танцы, музыкальные и коммуникативные игры (15 часов)

Танцы: «Аннушка»; «Буратино»; «Веселые утята»; парная полька с хлопками «Топни-хлопни»; «Чунга-чанга».

Подготовка концертных танцевальных номеров.

Музыкальные игры: «Передай мяч»; «Оркестр»; «Ножки»; «Непоседа старичок»; «Волк и козлята»; «Лягушки на болоте»; «Море волнуется».

Коммуникативные игры: «Лавата»; «Вудали-ача»; «Тяни холсты»; «Катание на саночках»; «Огород»; «Дождик».

II класс (34 часа)

Элементы классического танца (5 часов)

Постановка корпуса, положение рук, ног и головы. Элементарные навыки координации движений. Позиции рук.

Экзерсис лицом к станку:
Постановка корпуса – *aplombe*.
Позиции ног I, II, III позиций в выворотном положении.
Позиции рук – подготовительная, I, II, III.
Demi plie по I, II, III позициям. Музыкальный размер 4/4.
Battement tendu: в сторону, вперед, назад по I позиции. Музыкальный размер 2/4.
Passe par terre проведение ноги через I позицию. Музыкальный размер 4/4.
Releve по I, II, III позициям и в комбинации с *plie*. Музыкальный размер 4/4.
Наклоны корпуса в сторону, позднее назад в положении лицом к станку. *Battement tendu c pour le pied*. Музыкальный размер 2/4.
Экзерсис на середине зала:
Изучение точек танцевального класса, диагоналей.
Положение корпуса *en face*, *epaulement*.
Изучение поворотов и наклонов головы.
Трамплинные прыжки по VI позиции.

Элементы народного танца (5 часов)

Aplombe – правильное положение корпуса, головы.
Позиции и положения ног:
I, II, III свободные позиции (носки под углом 90°);
I параллельная или VI позиция ног.
Позиции и положения рук:
подготовительное положение рук;
I, II, IV позиции.
Понятие сокращенной и вытянутой стопы.
Использование сокращенной и вытянутой стопы в комбинации с *plie* и притопом.
Упражнения для развития подвижности стопы и укрепления связок: отведение и приведение ноги по I позиции, перевод ноги на каблук.
Комбинация: чередование носок, каблук на прямых ногах; чередование носок, каблук с использованием *plie* на опорной ноге. Музыкальный размер 2/4.
Танцевальный шаг с носка по I свободной позиции. Музыкальные размеры 2/4, 4/4.
Переменный шаг. Музыкальный размер 2/4.
Положение ноги у щиколотки с вытянутой и сокращенной стопой.
Удары ногой по VI позиции с сокращенной стопой. Музыкальный размер 2/4.
Прыжки по VI и I свободной позициям (*temps leve*). Музыкальный размер 2/4.
Подскоки поочередные на месте и с продвижением вперед, назад с вытянутой и сокращенной стопой. Музыкальные размеры 2/4, 4/4.
Шаг польки с прискоком. Музыкальный размер 2/4.
«Моталочка». Музыкальный размер 2/4.
«Ковырялочка». Музыкальный размер 2/4.
Упражнения для пальцев и кистей рук. Музыкальные размеры 2/4, 3/4.
Сгибание кистей вниз, вверх, круговые движения; «полоскание» – движение рук из стороны в сторону.
Приставные шаги, притопы в комбинации с танцевальными шагами, продвижением вперед и назад.
Простые шаги с шаркающим ударом каблука по VI позиции. Музыкальный размер 2/4.
Галоп по VI позиции, по диагонали. Музыкальный размер 2/4.
Галоп с притопом. Музыкальный размер 2/4.
Упражнения импровизационного характера на эмоциональное состояние: грусть, гнев, радость.

Элементы историко-бытового танца (5 часов)

Постановка корпуса, рук, ног и головы.
Повороты головы координируются с движениями ног и корпуса.
Постановка рук (применительно к историко-бытовому танцу):
девочки: руки слегка округлены и держат юбку 1-м и 3-м пальцами;
мальчики: держат руки на талии сзади, левая ладонь кверху, правая рука кладется на левую, ладонью кверху.
Положение в паре и подача рук на примере полонеза.
Позиции ног. Шаги: бытовой (обычный шаг): нога ставится с каблука на носок; легкий (танцевальный): нога ставится с носка на всю стопу.
Поклоны и реверансы. Музыкальный размер 4/4.
Pas gallop. Музыкальный размер 2/4.
Подскоки. Музыкальный размер 2/4.
Pas degage – подготовительное и связующее движение, где тяжесть корпуса переносится с одной ноги на другую. Музыкальный размер 4/4.
Pas glisse – нога в III позиции скользит вперед, назад. Движение начинается с revele из-за такта. Музыкальный размер 4/4.
Pas chasse – двойное pas glisse, сначала в III, а затем в I позициях, чтобы следующее движение начать с другой ноги. Музыкальный размер 4/4.
Pas полонеза. Музыкальный размер 3/4.
Падеграс.

Элементы современной пластики и импровизации (4 часа)

Комплекс ритмических движений на современную тему.
Этюд «Стирка».
Движения для мышц шеи, плечевого пояса, поясничного отдела и бедер – пластика и координация.
Этюды-импровизация: «Лесная полянка»; «Наступает осень»; «Зимний лес»; «Первый подснежник».
Ритмическая разминка «Буги-вуги».
Специальная гимнастика для укрепления и расслабления мышц спины.

Танцы, музыкальные и коммуникативные игры (15 часов)

Полька-шутка «Уха-ха».
Полька-трясуха на белорусском материале.
Берлинская полька в парах.
Танец-игра «Если весело живется».
Игры: «Карусель», «Вудали-ача», «Прыгаем, как лягушата», «Поедем на каток», «Метелица».
Подготовка концертных танцевальных номеров.

III класс (35 часов)

Элементы музыкальной грамоты (3 часа)

Музыкальные размеры 3/4, 4/4.
Шаг с акцентом на сильную долю.
Такт и затакт.
Бег с замедлением и ускорением.
Игра «Передай мяч».

Элементы классического танца (10 часов)

Экзерсис лицом к станку:
Demi plie по I и II позициям. Музыкальный размер 3/4.
Позиция ног – III.
Battement tendu в комбинации demi plie крестом. Музыкальный размер 4/4.
Battement tendu с pour le pied. Музыкальный размер 2/4.
Изучение понятия направлений en dehors et en dedans.
Rond de jambe par terre en dehors et en dedans (изучается по 2-м полугодии).
Музыкальный размер 3/4.
Battement tendu jete с остановкой через battement tendu крестом. Музыкальный размер 2/4. Battement tendu в комбинации demi plie по II позиции и pas degage через II позицию. Музыкальный размер 4/4.
Изучение понятия sur len cou-de-pied.
Положение ноги passé, подготовительное движение к pirouetty. Музыкальный размер 4/4.
Grand plie по I, II позициям (2-е полугодие). Музыкальный размер 4/4.
Экзерсис на середине зала:
Положение epaulement croisee et effacee.
Demi plie по I, II позициям в положении en face. Музыкальный размер 4/4.
Demi plie с releve en face. Музыкальный размер 4/4.
Battement tendu по III позиции крестом:
в комбинации с passé par terre;
в комбинации с demi plie;
с pour le pied;
с degage через II позицию.
Музыкальный размер 2/4.
Battement tendu jete из III позиции крестом. Музыкальный размер 2/4.
Rond de jambe par terre en dehors, en dedans (во 2-м полугодии). Музыкальный размер 3/4.
Port de bras en face. Музыкальный размер 4/4. Allegro:
Temps leve souté по VI позиции;
Changement de pied по III позиции;
Pas echape. Музыкальный размер 2/4.
Упражнения, способствующие укреплению мышц шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника. Поза «змеи», «кораблик», складывание к прямым ногам, поза «кошки».

Элементы народного танца (10 часов)

Упражнения лицом к станку:
Выворотные позиции ног по I, II, III позициям.
Понятие preparation.
Demi plie и grand plie по I, II, III выворотным позициям.
Battement tendu – с переводом на каблук. Музыкальный размер 2/4.
Battement tendu jete. Музыкальный размер 2/4.
Понятие passé.
Подготовка к «веревочке». Музыкальный размер 2/4.
Port de bras – вперед, назад, в сторону. Музыкальный размер 3/4.
Упражнения на середине зала:
Русский народный танец.
Положение epaulment.
Позиции и положения рук в русском народном танце.
Port de bras в характере русского народного танца. Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4.

Основные ходы русского народного танца: простой, переменный, с каблука, в комбинации с приставными шагами, притопом, с ударом каблука по VI позиции.

«Трилистник», «Гармошка». Музыкальный размер 2/4.

«Моталочка». Музыкальный размер 2/4.

«Ковырялочка». Музыкальный размер 2/4.

Двойная дробь – одной ногой, поочередно с переступанием. Музыкальный размер 2/4.

«Веребочка» – в характере русского народного танца. Музыкальный размер 2/4.

Белорусский народный танец.

Притоп – двойной, тройной. Музыкальный размер 2/4.

Пружинящие прыжки по VI позиции с plie.

Полька «Трясуха» en face, epaulement; в повороте; с ножкой. Музыкальный размер 4/4.

Вращение. Соскок по II позиции и бег в повороте в правую и левую стороны. Музыкальный размер 2/4.

Присюды – en face, epaulement. Музыкальный размер 2/4.

Pas de bourree – из стороны в сторону (в характере белорусского народного танца). Музыкальный размер 2/4.

Элементы историко-бытового танца (4 часа)

Позиции рук – I, II, III – аналогичные позициям классического танца.

Поклон – мальчиков, реверанс – девочек.

Pas eleve «Повышенный шаг» исполняется по III позиции на полупальцах.

Pas полонеза. Законченная форма. Фигуры: «расставание», «соло-променад», «встреча». Музыкальный размер 3/4.

Epaulement. Положение croisee и effacee.

Падепатинер – парный танец («конькобежцы») с использованием pas chasse.

Pas польки. Сочетание элементов польки, подскоков, pas галопа, поклонов, реверансов, шагов. Музыкальный размер 2/4.

Вальсовая дорожка («променад»). Порядок изучения: вначале изучается соло, затем – в паре. Музыкальный размер 3/4.

Элементы современной пластики, танцы, музыкальные игры, коммуникативные игры, комплекс упражнений (8 часов)

Разогрев – пластические элементы современного танца. Эстрадная музыка.

Современные ритмы: «Лучший в круг», «Ковбойский танец».

Музыкальная игра «Горячий мяч».

Коммуникативные игры: «Передай улыбку», «Отгадай рисунок».

Комплекс упражнений для развития эластичности мышц спины.

Упражнения на расслабление и укрепление мышц. Поза «алмаз». Поза «змеи», «кораблик», складывание к прямым ногам, поза «кошки».

Просмотр видеоматериала для развития эстетического вкуса, кругозора учащихся.

Подготовка концертных танцевальных номеров.

IV класс (35 часов)

Элементы музыкальной грамоты (3 часа)

Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4.

Сильные и слабые доли.

Такт и затакт.

Темп в музыке. Замедление и ускорение.

Элементы классического танца (10 часов)

Экзерсис лицом к станку:

Demi plie в комбинации с releve и grand plie по I, II, V позициям. Музыкальный размер 4/4.

Battement tendu. Музыкальный размер 2/4.

Battement tendu с pour le pied. Музыкальный размер 2/4.

Battement tendu jete крестом. Музыкальный размер 2/4.

Battement tendu jete с passe par terre. Музыкальный размер 2/4.

Rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Музыкальный размер 3/4.

Battement fondu в сторону в пол. Музыкальный размер 4/4.

Экзерсис на середине зала:

Позы классического танца: croise, efface.

Позы I, II, III арабесок (на полу). Port de bras. Музыкальный размер 4/4.

Temps leve soule по III позиции. Pas echappe. Музыкальный размер 2/4.

Pas balance. Музыкальный размер 3/4.

Temps lie. Музыкальные размеры 3/4, 4/4.

Элементы народного танца (6 часов)

Экзерсис лицом к станку:

Demi и grand plie по выворотным позициям. Музыкальные размеры 3/4, 4/4.

Battement tendu с demi plie и ударом по V позиции. Музыкальный размер 2/4.

Battement tendu jete. Музыкальный размер 2/4.

Каблучное низкое (положение стопы sou-de pie с вытянутым и сокращенным подъемом). Музыкальный размер 2/4.

Rond de jambe par terre en dehors, en dedans. Музыкальный размер 3/4.

«Веребочка» простая, с двойным ударом. Battement fondu (восточное) в пол и на 45°. Музыкальный размер 3/4.

Голубец – в характере украинского народного танца. Музыкальный размер 2/4.

Присядка – простая, «мяч» по I, VI позициям с выносом ноги в сторону на каблук. Музыкальный размер 2/4.

Упражнения на середине зала:

Белорусский народный танец.

Присюды – en face, epaulement. Музыкальный размер 2/4.

Переступание из стороны в сторону. Музыкальный размер 2/4.

Основной ход «Бульбы». Музыкальный размер 2/4.

Полька «Трясуха». Музыкальный размер 2/4.

Прыжки с поджатыми ногами. Музыкальный размер 2/4. Полька «Крутуха»: подскок с притопом.

Вращение в парах (поочередное). Из стороны в сторону. Ход по кругу, вращение в паре (кружится только партнерша).

Элементы историко-бытового танца (5 часов)

Pas польки. Музыкальный размер 2/4.

Дальнейшее изучение фигур танца «Полонез»:

chain;

опускание на колено у мальчика и «обводка»;

движение в колонне, по диагонали, по кругу, в шеренге.

Музыкальный размер 3/4.

Старинный французский танец «Фарандола». Разнообразие и импровизационность рисунка при простом движении ног – подскоке.

«Гавот». Pas chasse по III позиции вперед, назад в комбинации с шагами. Положение рук в паре (мальчик держит девочку за запястье сверху первым и третьим пальцами). Повороты в парах. Музыкальный размер 4/4.

Вальс в три pas:

pas balance из стороны в сторону;
вперед под руку и с последующим dos-a-dos;
соло-поворот девочек под рукой мальчика.

Pas balance с продвижением вперед и назад, с поворотом на месте 90°. Музыкальный размер 3/4.

Элементы современной пластики (5 часов)

Комплекс пластических упражнений для развития подвижности мышц шеи, плеч, поясничного отдела позвоночника.

Упражнения на гибкость.

Растяжки.

Этюды-импровизации.

Искусство defile.

Танцы, музыкальные и коммуникативные игры (6 часов)

Музыкально-коммуникативные игры, способствующие развитию творческой инициативы. Игры с элементами импровизации.

Хореографическая деятельность на основе разученных в течение учебного года элементов танцев. Подготовка концертных танцевальных номеров.

V класс (35 часов)

Элементы классического танца (10 часов)

Экзерсис у станка:

Battement tendu: с demi plie, с pour le pied, с переходом через II позицию в сторону. Музыкальный размер 2/4, 4/4.

Battement tendu jete: крестом; в комбинации с rigue; с balancoir. Музыкальный размер 2/4.

Rond de jambe par terre en dehors, en dedans в комбинации с plie и растяжкой. Музыкальный размер 3/4.

Fondu на воздух в сторону. Музыкальный размер 3/4.

Preparation – подготовительное движение к pirouetty. Музыкальный размер 4/4.

Grand battement крестом. Музыкальный размер 4/4.

Экзерсис на середине зала:

Demi plie в комбинации с releve, grand plie по I, II, III позициям. Музыкальный размер 3/4, 4/4.

Battement tendu крестом. Музыкальный размер 2/4.

Battement tendu jete. Музыкальный размер 2/4.

Rond de jambe par terre en dehors, et en dedans. Музыкальный размер 3/4.

Port de bras. Музыкальный размер 3/4.

Temps lie. Музыкальный размер 4/4.

Allegro – прыжки. Музыкальный размер 2/4, 4/4.

Подготовка к вращению (понятие «точки»).

Элементы народного танца (6 часов)

Экзерсис у станка:

Demi plie и grand plie – плавные и резкие. Музыкальный размер 4/4.

Battement tendu с опусканием ноги на каблук. Музыкальный размер 2/4.

Каблучное – с поднятием ноги до щиколотки. Музыкальный размер 2/4.

Battement tendu jete с поднятием пятки опорной ноги. Музыкальный размер 2/4.

Подготовка к «Веребочке» в комбинации:
с двойным ударом;
вынесением рабочей ноги на каблук в сторону;
с «ковырялочкой». Музыкальный размер 4/4.
Grand battement крестом. Музыкальный размер 4/4.
Присядка, разножка. Музыкальный размер 2/4.
Белорусский народный танец.
Присюды – en face, еraulment. Музыкальный размер 2/4.
Полька с подскоком, на две ноги, с переменной ног. Музыкальный размер 2/4.
Ковырялочка – по VI позиции на месте и в повороте. Музыкальный размер 2/4.
Соскок – по VI позиции в demi plie и притоп. Музыкальный размер 2/4.
Основной ход танца «Лявоніха». Музыкальный размер 2/4.
Этюд на материале танца «Весьялуха».
Постановка белорусских этюдов по выбору педагогического работника.
Русский народный танец.
Исполнение изученных ранее движений в более подвижном темпе.
Позиции и положения рук в русском народном танце.
Основные ходы русского народного танца: простой, переменный, с каблука в demi plie, с ударом каблука по VI позиции, «горох», «трилистник», «гармошка». Музыкальный размер 2/4.
Двойная дробь. Одной ногой, поочередно, с переступанием. Музыкальный размер 2/4.
Дроби. Одинарные, двойные, синкопированные на месте, в продвижении. Музыкальный размер 2/4.
Ключ простой. Музыкальный размер 4/4.
Присядка (с выносом ноги в пол на каблук, с выносом ноги в сторону на 45°, «разножка» в сторону, вперед, «мяч»). Музыкальный размер 2/4.
Хлопушки. По бедру, по голеницу (спереди, внутри, снаружи). Музыкальный размер 2/4.
Подготовка к вращениям – повороты из стороны в сторону на 180°. Музыкальный размер 2/4.
Вращения по диагонали. Музыкальный размер 2/4.
Сочинение учащимися этюдов на разученном материале.
Знакомство с элементами молдавской танцевальной культуры.
Знакомство с греческим танцем «Сиртаки». Рисунок танца «цепочка», круг.

Элементы историко-бытового танца (4 часа)

Вальс-миньон. Сочетание скользящего шага и вальса в три pas. К ранее изученной фигуре вальса-миньон добавляется первая фигура танца, состоящая из pas balance и полутура вальса.

Парный танец «Полянка». Передача живого, веселого, задорного характера танца. Тройной ход вперед, назад; повороты, притопы, припляс, pas de basgue.

Элементы современной пластики (4 часа)

Экзерсис у станка:
Demi и grand plie с движениями рук и корпуса (расслабление мышц спины в port de bras). Музыкальный размер 4/4.
Battement tendu с разворотом стопы в завернутое положение и опусканием пятки. Музыкальный размер 2/4.
Battement tendu с коленом в завернутом положении. Музыкальный размер 2/4.
Battement tendu jete по VI позиции крестом (в сторону с переходом через VI параллельную позицию). Музыкальный размер 2/4.

Комплекс упражнений, развивающий подвижность мышц шеи, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, бедер. Музыкальный размер 3/4.

«Волна» – боковая. Изучение начинается с простой формы с фиксацией точек, затем все движения плавно лигуются. Музыкальный размер 3/4.

Этюд-импровизация. Современная компьютеризованная музыка.

Танцы, этюды (11 часов)

Хореографическая деятельность на основе разученных в течение учебного года элементов танцев. Подготовка концертных танцевальных номеров.

VI класс (35 часов)

Элементы классического танца (10 часов)

Экзерсис у станка:

Demi и grand plie с port de bras. Музыкальный размер 3/4.

Battement tendu с demi plie и двойным roue le pied. Музыкальный размер 2/4.

Battement jete pique крестом. Музыкальный размер 2/4.

Rond de jambe par terre en dehors, et en dedans с растяжкой назад и port de bras. Музыкальный размер 3/4.

Battement fondu крестом. Музыкальный размер 3/4.

Prparation к pirouette. Музыкальный размер 4/4.

Releve lent в комбинации с port de bras. Музыкальный размер 3/4.

Grand battement крестом с повышением 45°, 90° и выше. Музыкальный размер 4/4.

Экзерсис на середине зала:

Battement tendu. Музыкальный размер 2/4.

Demi и grand plie. Музыкальный размер 3/4.

Rond de jambe par terre. Музыкальный размер 3/4.

Arabesque – I, II, III, IV.

Temps lie. Музыкальный размер 3/4.

Allegro – прыжки. Soute, changement de pied, pas echange en tournant на 180°. Музыкальный размер 2/4.

Элементы народного танца (6 часов)

Упражнения у станка:

Demi и grand plie по выворотным позициям. Плавные и резкие полуприседания и приседания. Музыкальный размер 3/4, 4/4.

Battement tendu крестом. Выполняется скольжение на носок с переводом стопы на ребро каблука. Музыкальный размер 2/4, 4/4.

Battement tendu jete крестом. Маленькие броски с одним ударом стопой по V позиции. Музыкальный размер 2/4.

Rond de jambe par terre en dehors, en dedans. Круговые скольжения носком по полу с остановкой в сторону или назад. Круговые скольжения ребром каблука по полу у стопы опорной ноги. Музыкальный размер 3/4.

Battement developpe. Музыкальный размер 3/4.

Grand battement. Большие броски на всей стопе. Музыкальный размер 4/4.

Белорусские народные танцы. Основной ход «Лявоніхі». Основной ход «Крыжачка». Основное движение танца «Крутуха» – вращение в парах и по одному. Танец «Купалінка». Массовый женский, хороводный обрядовый танец.

Знакомство с элементами испанской танцевальной культуры. Выстукивания (zapateado) полупальцами и каблуками по I прямой позиции.

Знакомство с итальянским танцем «Тарантелла».

Элементы историко-бытового танца (4 часа)

Поклоны XIX века. Мужской поклон. Поклон со снятием шляпы. Книксен, реверанс дамы. Комбинированный вальс. Законченная развернутая танцевальная композиция, составленная из ранее изученных танцевальных фигур и элементов. Полонез. Законченная развернутая композиция, составленная на основе пройденного ранее танцевального материала.

Элементы современного танца (4 часа)

Экзерсис у станка:

Demi и grand plie с port de bras (свободная пластика).

Battement tendu с разворотом стопы в невыворотное положение.

Battement tendu jete с завернутым бедром.

Rond de jambe par terre en dehors с разворотом опорной ноги в завернутое положение.

Grand battement с «волной».

Упражнения на середине зала:

Комплекс пластических упражнений для развития подвижности мышц шеи, плеч, поясничного отдела позвоночника, бедер – современная компьютерная музыка.

«Волна» – в сторону, вперед, назад.

Grand battement крестом.

Растяжки.

Port de bras – корпус и руки в свободном положении.

Чередование напряжения и расслабления мышц спины.

Этюды – импровизации на современную музыку (две разноплановые композиции – медленная «Блюз» и быстрая «Хип-хоп»).

Трюки – комбинация par terre.

Усложнение, совершенствование техники современного танца с участием педагогического работника.

Танцы, этюды, импровизации (11 часов)

Хореографическая деятельность на основе разученных в течение учебного года элементов танцев. Подготовка концертных танцевальных номеров.