

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА И ИСКУССТВ «РОДНИК»**

Принята на заседании
Педагогического совета
МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник»

Протокол № 5 от «30» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник»
Л. В. Буланая
Приказ № 200 от «30» мая 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХОРЕОГРАФИЯ»**

Уровень программы: углубленный
Срок реализации: 4 года, 1296 часов
Возрастная категория: 10 – 17 лет
Состав групп: до 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в АИС «Навигатор»: 32381

Автор-составитель:
Покотило Татьяна Васильевна,
педагог дополнительного образования

г. Краснодар, 2023

Содержание программы

№	Название разделов	Стр.
1.	Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1.2.	Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность	3
1.1.3.	Отличительные особенности	4
1.1.4.	Адресат программы	4
1.1.5.	Уровень программы, объём и сроки реализации	5
1.1.6.	Формы обучения	5
1.1.7.	Режим занятий	5
1.1.8.	Особенности организации образовательного процесса	5
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	5
1.3.1	Учебный план «Классический танец» Планируемые результаты	5
1.3.2	Учебный план «Народный танец» Планируемые результаты	34
1.3.3.	Учебный план «Современный танец» Планируемые результаты	50
1.3.4.	Учебный план «Сценическая практика» Планируемые результаты	68
1.4.	Планируемые результаты	78
2.	Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	79
2.1	Календарный учебный график	79
2.2	Условия реализации программы	79
2.3	Формы контроля/аттестации	81
2.4	Оценочные материалы	81
2.5	Методическое обеспечение программы	81
2.6	Список литературы	91
3.	Приложение	52

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореография» послужили следующие документы: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р.;

3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ;

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

7. Приказ Минтруда России от 22 сентября 2021 года № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 17 декабря 2021 года, регистрационный № 66403);

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год);

10. Устав центра и другие локальные акты.

1.1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» **художественной направленности** и реализует основные функции центра: решение образовательных и воспитательных задач средствами хореографии.

Воспитательные возможности хореографического искусства заключены в самой природе музыки и движения, вызывающей сильные эмоции. В танцевальной деятельности заложена возможность взаимодействия таких средств воспитания, как индивидуальное и коллективное творчество. С одной стороны, развитие физической выносливости и формирование художественного вкуса учащихся; с другой - создание условий для выработки у них внимания, дисциплины, воли, чувства ответственности, серьезного отношения к делу и других черт личности.

Хореографическое творчество занимает важное место в системе эстетического и нравственного воспитания и образования, развивает музыкальные и физические способности, нравственные качества и образное восприятие. Концентрация внимания, планирование этапов деятельности, выбор средств для изображения объекта в танце – эти навыки, как правило, приводят к достижению успехов значительно быстрее и эффективнее.

1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Новизна программы Создание благоприятных условий в процессе обучения на занятиях по программе «Хореография» способствует становлению, гармоничному развитию и росту личности ребёнка, формированию коммуникативных навыков в социальной среде, раскрытию потенциальных возможностей, способностей и личностных качеств, целеустремлённости, отзывчивости, ответственности. Формирует приобретение навыков в организации обучения деятельности учащегося на занятиях и концертных площадках во время выступлений. Мотивирует на здоровый образ жизни через развитие и укрепление физического здоровья путём постоянных систематических нагрузок и применения здоровье-сберегающих технологий.

Актуальность программы заключается в том, что она обеспечивает физическое, эмоциональное, художественное и социально-психологическое развитие учащихся. Программа ориентирована на развитие творческих способностей детей в различных областях искусства и культуры, передачу духовного и культурного опыта человечества, воспитанию творческой личности.

Программа разработана в рамках реализации федерального проекта «Образование» - «Успех каждого ребенка» и направлена на создание и работу системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи. Программа направлена на обеспечение равного доступа детей к актуальным и востребованным программам дополнительного образования, выявлению талантов каждого ребенка и ранней профориентации учащихся.

Педагогическая целесообразность. Данная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и предусматривает индивидуальный подход в хореографическом образовании учащихся, способствует созданию условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития и подготовку одарённых учащихся к поступлению в средние профессиональные образовательные учреждения.

1.1.3. Отличительные особенности.

Данная программа направлена: на выявление и развитие способностей учащихся, приобретение ими определённых знаний, умений; на развитие компетентности в области хореографии; на формирование навыков на уровне практического применения.

1.1.4. Адресат программы.

Возрастная категория – 10-17 лет.

Младший подростковый возраст (10—13 лет), характеризуется началом перехода от детства к взрослости, при котором центральным и специфическим новообразованием в личности подростка является возникновение и развитие у него самосознания, чувства взрослости, а также внутренней переориентацией подростка с правил и ограничений, связанных с моралью послушания, на нормы поведения взрослых.

Второй этап подросткового развития и ранней юности (13—17 лет) характеризуется:

- стремлением подростка к общению и совместной деятельности со сверстниками;
- особой чувствительностью к морально-этическому «кодексу товарищества», в котором заданы важнейшие нормы социального поведения взрослого мира;

— сложными поведенческими проявлениями, вызванными противоречием между потребностью в признании их взрослыми со стороны окружающих и собственной неуверенностью в этом;

— изменением социальной ситуации развития — ростом информационных перегрузок и изменением характера и способа общения и социальных взаимодействий — объёмы и способы получения информации (СМИ, телевидение, Интернет).

Учёт особенностей данных возрастных этапов, успешность и своевременность формирования новообразований познавательной сферы, качеств и свойств личности связывается с активной позицией преподавателя, а также с адекватностью построения образовательного процесса и выбора условий и методик обучения.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации программы.

Уровень программы – углубленный.

Вид программы – модифицированная комплексная, состоит из 4 программ :

1. «Классический танец»;
2. «Народный танец»
3. «Современный танец»
4. «Сценическая практика».

Объем и срок реализации программы - 4 года, 1296 часов.

1.1.6. Формы обучения.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – занятия в группе, подгруппе и индивидуально.

1.1.7. Режим занятий.

- 144 часа в год по 4 академических часа в неделю по программе «Классический танец»;
- 72 часа в год по 2 академических часа в неделю по программе «Народный танец»;
- 72 часа в год по 2 академических часа в неделю по программе «Современный танец»;
- 36 часов в год по 1 академическому часу в неделю по программе «Сценическая практика»;

1.1. Цель и задачи программы

Цель программы - развитие учащегося, способного к творческому самовыражению через овладение искусством хореографии.

Задачи программы:

Предметные (образовательные):

- научить приёмам танцевальной техники и терминологии хореографического искусства;
- сформировать у учащихся навыки музыкально-пластического интонирования;
- повысить танцевальные навыки, чтобы движения приобрели выразительность и свободу.

Личностные:

- способствовать воспитанию и развитию художественного вкуса, эстетического кругозора учащихся через активизацию интереса к классическому танцу;
- сформировать навыки организации работы на занятиях и во внеурочное время;

- воспитать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремлённость в достижении конечных результатов, выносливость, укрепление нервной системы;
- способствовать повышению у детей самооценки;
- обогатить духовный мир ребёнка;
- развить у учащихся способность преодолевать скованность, закрепощённость, чувство быть в центре внимания;
- повысить коммуникативную компетентность учащихся;

Метапредметные:

- развить и совершенствовать у учащихся: чувство ритма, хореографическую память, музыкальность, координацию движений, формирование технических навыков;
- научить распределять физические силы в тренинге и концертной деятельности;
- способствовать развитию артистизма и эмоциональной раскрепощённости средствами танцевального искусства;
- развить у учащихся творческую инициативу и способность к самовыражению в танцевальном творчестве;
развить навыки сценического поведения и исполнительства;
- развить способность к тому, чтобы учащиеся приобрели самостоятельные знания.

1.3. Содержание программы «Классический танец»

1.3.1. Учебный план

1 год обучения

№	Наименование темы	Общее количество	Теория	Практика	Формы аттестации/контроль
1.	Введение.	2	1	1	Собеседование .
2.	Основы классического танца:	8			Наблюдение. Групповая оценка работы . Педагогическая диагностика.
2.1	Понятие arlomb	2	1	1	Текущий контроль.
2.2	Понятие Epaulement	2	1	1	Текущий контроль.
2.3	Позы croisee и efface	2	1	1	Текущий контроль.
2.4	Понятия endehors и endedans	2	1	1	Текущий контроль.
3	Экзерсис у станка:	56			Наблюдение. Групповая оценка работы . Педагогическая диагностика.
3.1	Demi-plie et grand-plie.	4	1	3	Текущий контроль.
3.2	Battement tendu.	4	1	3	Текущий контроль.
3.3	Battement tendu jete	4	1	3	Текущий контроль.
3.4	Rond de jambe par terre. Endehors. Endedans.	8	1	7	Текущий контроль.
3.5	Surlecou-de-pied (3 вида).	4	1	3	Текущий контроль.
3.6	Battements fondus	8	1	7	Текущий контроль.
3.7	Battements frappes	8	1	7	Текущий контроль.

3.8	Battements relevés lents на 45° и на 90	6	1	5	Текущий контроль.
3.9	Grands battements jetés	4	1	3	Текущий контроль.
3.10	Перегибы корпуса назад, в сторону	2	1	1	Текущий контроль.
3.11	Pas de bourrée с переменной ног	4	1	3	Текущий контроль.
4.	Повторение пройденного материала.	2	-	2	Текущая диагностика.
5.	Экзерсис на середине :	44			Наблюдение. Групповая оценка работы . Педагогическая диагностика.
5.1	Положение epaulement croisée и effacée.	2	1	1	Текущий контроль.
5.2	Позы: croisée, effacée вперед и назад; I, II и III arabesques носком в пол.	4	1	3	Текущий контроль.
5.3	Demi-pliés - по I, II и V позициям en face.	4	1	3	Текущий контроль.
5.4	Grand pliés в I и II позициям en face.	6	1	5	Текущий контроль.
5.5	Battements tendus: из I и V позиций во всех направлениях;	6	1	5	Текущий контроль.
5.6	Battement soutenus .	6	1	5	Текущий контроль.
5.7	Demi-rond de jambe par terre en dehors и en dedans.	6	1	5	Текущий контроль.
5.8	Relevés в I и II позициях на полупальцы: с вытянутых ног; с demi-pliés.	6	1	5	Текущий контроль.
5.9	Port de bras (I-III).	4	1	3	Текущий контроль.
6.	Allegro.	30			Наблюдение. Групповая оценка работы . Педагогическая диагностика.
6.1	Temps levé.	4	1	3	Текущий контроль.
6.2	Pas sauté.	4	1	3	Текущий контроль.
6.3	Pas balance.	4	1	3	Текущий контроль.
6.4	Petit changement de pieds. Grand changement de pieds.	6	1	5	Текущий контроль.
6.5	Pas échappé. Grand échappé.	6	1	5	Текущий контроль.
6.6	Pas jeté. Grand jeté.	6	1	5	Текущий контроль.
7.	Повторение пройденного материала.	2	-	2	Итоговая диагностика.
	Итого:		31	113	
	Всего:	144			

2 год обучения

№	Наименование темы	Общее количество	Теория	Практика	Формы аттестации/контроль
1.	Введение.	2	1	1	Собеседование .
2	Экзерсис у станка:	64			Наблюдение. Групповая оценка работы . Педагогическая диагностика.
2.1	Demi-plies в IV позиции.	2	1	1	Текущий контроль.
2.2	Grand-plies в IV позиции	4	1	3	Текущий контроль.
2.3	Battements tendus: с demi-plie в IV позиции без перехода и с переходом с опорной ноги; double (двойное опускание пятки) во II позицию.	6	1	5	Текущий контроль.
2.4	Battement tendu pique.	6	1	5	Текущий контроль.
2.5	Battement battu.	6	1	5	Текущий контроль.
2.6	Preparation для rondde jambe par terre en dehors и en dedans.	4	1	3	Текущий контроль.
2.7	Battements fondus на 45°.	6	1	5	Текущий контроль.
2.8	Battement frappe. Battement double frappe.	6	1	5	Текущий контроль.
2.9	Petit battement surlecou-de-pied.	4	1	3	Текущий контроль.
2.10	Battements developpes: passe со всех направлений	6	1	5	Текущий контроль.
2.11	Port de bras (IV-VI).	4	1	3	Текущий контроль.
2.12	Arabesque. 1-й arabesque, 2-й arabesque.	6	1	5	Текущий контроль.
2.13	Grands battements jetes pointes	4	1	3	Текущий контроль.
3.	Повторение пройденного материала.	2	-	2	Текущая диагностика.
4.	Экзерсис на середине :	42			Наблюдение. Групповая оценка работы . Педагогическая диагностика.
4.1	Demi-plies в IV и V позициях en face и epaulement.	4	1	3	Текущий контроль.
4.2	Grand-plies в I, II позициях en face; в V позиции en face и epaulement croisee	4	1	3	Текущий контроль.
4.3	Battements tendus: в позах croisee effacee; с demi plie во II позиции с	4	1	3	Текущий контроль.

	переходом с опорной ноги; passe par terre;				
4.4	Battements tendus jetes: piques	4	1	3	Текущий контроль.
4.5	Battements fondus носком в пол и на 45°.	6	1	5	Текущий контроль.
4.6	Battements frappes носком в пол и на 30°.	6	1	5	Текущий контроль.
4.7	Battements relevés lents на 90°	4	1	3	Текущий контроль.
4.8	Pas de bourree с переменной ног en face и окончанием в epaulement	4	1	3	Текущий контроль.
4.9	Вращения на середине, по диагонали. Tours.	6	1	5	Текущий контроль.
5.	Allegro.	32			Наблюдение. Групповая оценка работы. Педагогическая диагностика.
5.1	Pas assemble с открыванием ноги в сторону.	4	1	3	Текущий контроль.
	Grand assemble.	4	1	3	Текущий контроль.
5.3	Pas chasse.	4	1	3	Текущий контроль.
5.4	Pas glissade.	4	1	3	Текущий контроль.
5.5	Sissonne simple en face и в позах.	4	1	3	Текущий контроль.
5.6	Sissonne fermee в сторону.	6	1	5	Текущий контроль.
5.7	Sissonne ouverte.	6	1	5	Текущий контроль.
6.	Повторение пройденного материала.	2	-	2	Итоговая диагностика.
	Итого:		30	114	
	Всего:	144			

3 год обучения

№	Наименование темы	Общее количество	Теория	Практика	Формы аттестации/контроль
1.	Введение.	2	1	1	Собеседование .
2.	Экзерсис у станка:	64			Наблюдение. Групповая оценка работы . Педагогическая диагностика.
2.1	Battements tendus в маленьких и больших позах.	2	1	1	Текущий контроль.
2.2	Battements tendus jetes: в маленьких и больших позах; balancoire en face.	2	1	1	Текущий контроль.
2.3	Battements fondus: на полупальцах; с plie-	4	1	3	Текущий контроль.

	releve.				
2.4	Battements soutenus с подъёмом на полупальцы на 45°	4	1	3	Текущий контроль.
2.5	Passe.	2	1	1	Текущий контроль.
2.6	Battement developpe.	4	1	3	Текущий контроль.
2.7	Battement developpe tombe	4	1	3	Текущий контроль.
2.8	Rond de jambe en l'air. En dehors. En dedans Rond de jambe en l'air en dedans	4	1	3	Текущий контроль.
2.9	Battements doubles frappes	4	1	3	Текущий контроль.
2.10	Pas tombe на месте, другая нога в положении sur le coude-pied.	2	1	1	Текущий контроль.
2.11	Pas coupe на всю стопу и на полупальцы.	4	1	3	Текущий контроль.
2.12	Grand battement jete balance.	4	1	3	Текущий контроль.
2.13	Grand rond de jambe jete. En dehors. En dedans.	4	1	3	Текущий контроль.
2.14	. Arabesque. 3-й arabesque, 4-й arabesque.	4	1	3	Текущий контроль.
2.15	Attitude croisee. Attitude efface.	4	1	3	Текущий контроль.
2.16	Pas de bourree en dehors, en dedans	4	1	3	Текущий контроль.
2.17	Tour с IV позиции Endehors. Endedans	4	1	3	Текущий контроль.
2.18	Поворот fouette en dehors и en dedans	4	1	3	Текущий контроль.
3.	Повторение пройденного материала.	2	-	2	Текущая диагностика.
4.	Экзерсис на середине :	56			Наблюдение. Групповая оценка работы . Педагогическая диагностика.
4.1	Grands plies в IV позиции в позах croisee и effacee.	4	1	3	Текущий контроль.
4.2	Battements tendus в больших и маленьких позах: с demi-plie в IV позиции без перехода с опорной ноги и с переходом; double .	2	1	1	Текущий контроль.
4.3	Battements tendus jetes: balançoire en face	4	1	3	Текущий контроль.
4.4	Round de jambe par terre en dehors и en dedans на demi-plie.	2	1	1	Текущий контроль.

4.5	Demi-rond de jambe на 45° en dehors и en dedans.	4	1	3	Текущий контроль.
4.6	Battements fondus в маленьких позах на 45° и с plie-releve en face.	4	1	3	Текущий контроль.
4.7	Battements doubles frappes носком в пол en face.	4	1	3	Текущий контроль.
4.8	Petits battements sur le coude-pied.	4	1	3	Текущий контроль.
4.9	Rond de jambe en Pair en dehors и en dedans.	4	1	3	Текущий контроль.
4.10	13 Grands battements jetes: в больших позах; pointes en face.	4	1	3	Текущий контроль.
4.11	Adagio	6	1	5	Текущий контроль.
4.12	Soutenu en tournant en dehors и en dedans на 1/2 поворота, начиная из положения носком в пол и на 45°.	4	1	3	Текущий контроль.
4.13	Tour с preparation degage	6	1	5	Текущий контроль.
4.14	Tour с IV позиции. Tour с V позиции. Endehors. Endedans	4	1	3	Текущий контроль.
5.	Allegro.	18			Наблюдение. Групповая оценка работы. Педагогическая диагностика.
5.1	Temps saute по IV позиции.	2	1	1	Текущий контроль.
5.2	Pas ballonne. Grand ballonne.	4	1	3	Текущий контроль.
5.3	Pas debasque. Pas debasque назад.	4	1	3	Текущий контроль.
5.4	Sissonne fondue. Sissonne renverse	2	1	1	Текущий контроль.
5.5	Pas de chat.	2	1	1	Текущий контроль.
5.6	Cabriole. Grande cabriole.	4	1	3	Текущий контроль.
6.	Повторение пройденного материала.	2	-	2	Итоговая диагностика.
	Итого:		39	105	
	Всего:	144			

4 год обучения

№	Наименование темы	Общее количество	Теория	Практика	Формы аттестации/контроль
1.	Введение.	2	1	1	Собеседование .
2.	Экзерсис у станка:	64			Наблюдение. Групповая оценка работы . Педагогическая диагностика.

2.1	Battements tendus в позах croisee et effacee; с pour le pied; с demi-plie в 5 позиции; с demi-plie в 4 позиции без перехода и с переходом; passé par terre.	2	1	1	Текущий контроль.
2.2	Demi-plie в 1, 2, 5, 4 позициях. Grand plie в 1, 2, 5, 4 позициях.	2	1	1	Текущий контроль.
2.3	Rond de jambe par terre на demi-plie en dehors et en dedans.	2	1	1	Текущий контроль.
2.4	Battement tendu jete - все направления: в позах croisee et effacee; с demi-plie в 4 позиции без перехода и с переходом; с rique.	4	1	3	Текущий контроль.
2.5	Battement frappe на 30 ⁰ , double, в позах croisee et effacee	4	1	3	Текущий контроль.
2.6	Battement fondu – все направления: на 45 ⁰ ; double.	2	1	1	Текущий контроль.
2.7	Petit battement.	4	1	3	Текущий контроль.
2.8	Battement releve lent на 90 ⁰ , в позах croisee et effacee – все направления.	4	1	3	Текущий контроль.
2.9	Battement developpe passe на 90 ⁰ – все направления	4	1	3	Текущий контроль.
2.10	Grand battement jete с 1, 5 позиций, pointe, в позах croisee et effacee – все направления.	4	1	3	Текущий контроль.
2.11	Plie releve с ногой, поднятой на 45 ⁰ – все направления.	4	1	3	Текущий контроль.
2.12	Demi-rond de jambe на 90 ⁰ en dehors et en dedans	4	1	3	Текущий контроль.
2.13	Полуповороты в 5 позиции с переменной ног на полупальцах en dehors et en dedans с вытянутых ног, с demi-plie.	4	1	3	Текущий контроль.
2.14	Preparation к tour с 5 позиции en dehors et en dedans.	4	1	3	Текущий контроль.
2.15	Pas de bourree simpl en face без перемены ног и с переменной ног.	4	1	3	Текущий контроль.
2.16	Tour с 5 позиции en dehors et en dedans	4	1	3	Текущий контроль.
2.17	Поза attitude	4	1	3	Текущий контроль.

2.18	III port de bras – как заключение к различным упражнениям	4	1	3	Текущий контроль.
3.	Повторение пройденного материала.	2	-	2	Текущая диагностика.
4.	Экзерсис на середине :	56			Наблюдение. Групповая оценка работы . Педагогическая диагностика.
4.1	Demi-plie в 1, 2, 5, 4 позициях Grand plie	4	1	3	Текущий контроль.
4.2	Battement tendu – все направления: в 5 позиции en face; с demi-plie в 1, 5, 2, 4 позиции; с pour le pied; в позах croisee et effacee.	2	1	1	Текущий контроль.
4.3	Battement tendu jete - все направления: в 1, 5 позиции en face; с demi-plie в 1, 5, 2, 4 позициях; с rique; в позах croisee et effacee.	4	1	3	Текущий контроль.
4.4	Rond de jambe par terre на demi-plie en dehors et en dedans.	2	1	1	Текущий контроль.
4.5	Battement frappe на 30 ⁰ en face, double, в позах croisee et effacee – все направления.	4	1	3	Текущий контроль.
4.6	Battement fondu на 45 ⁰ en face, double, в позах croisee et effacee – все направления.	4	1	3	Текущий контроль.
4.7	. Battement releve lent на 90 ⁰ en face, в позах croisee et effacee, в позах 1, 2, 3 arabesque – все направления.	4	1	3	Текущий контроль.
4.8	Grand battement jete с 1, 5 позиций en face, pointe, в позах croisee et effacee – все направления.	4	1	3	Текущий контроль.
4.9	Temps lie par terre вперёд и назад с port de bras.	4	1	3	Текущий контроль.
4.10	Полуповороты в 5 позиции с переменной ног на полупальцах en dehors et en dedans с вытянутых ног.	4	1	3	Текущий контроль.
4.11	Adagio	6	1	5	Текущий контроль.
4.12	Поза attitude croisee et effacee	4	1	3	Текущий контроль.
4.13	Pas balance.	6	1	5	Текущий контроль.
4.14	Pas couru.	4	1	3	Текущий контроль.

5.	Allegro.	18			Наблюдение. Групповая оценка работы. Педагогическая диагностика.
5.1	Grand temps leve sauté в 1, 2, 5, 4 позициях.	2	1	1	Текущий контроль.
5.2	Pas echarpe во 2, 4 позицию, на одну ногу.	4	1	3	Текущий контроль.
5.3	Pas assemble в сторону, вперед, назад, double.	4	1	3	Текущий контроль.
5.4	Sissonne simple с pas assemble, с pas de bourree.	2	1	1	Текущий контроль.
5.5	Pas jete с окончанием в маленькие позы, с продвижением	2	1	1	Текущий контроль.
5.6	Pas glissade с продвижением в сторону en face.	4	1	3	Текущий контроль.
6.	Повторение пройденного материала.	2	-	2	Итоговая диагностика.
	Итого:		39	105	
	Всего:	144			

1.3.1.2 Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Введение.

Основной задачей этого года обучения является развитие силы и выносливости ног за счет ног, увеличения количества количества каждого тренируемого движения ,элементы классического танца повторяются, развиваются, усложняются. Дальнейшее развитие координации движений у станка и на середине зала. Освоение поворотов головы и более сложных движений.

Продолжение развития выразительности на середине зала: введение в упражнения Port de bras.

Первоначальное знакомство с техникой полуповоротов на двух ногах . Повторение ранее Пройденных прыжков и изучение новых. Простейшее сочетание элементарных движений.

2. Основы классического танца:

2.1 Понятие arlomb

Теория: Понятие arlomb (положение корпуса).

Практика: Отработка правильной постановки корпуса, устойчивости.

2.2 Понятие Epaulement

Теория: Понятие Epaulement.

Практика: положение тела, определяемое поворотом плеча.

2.3 Позы croisee и efface

Теория: позы croisee и efface (вперед, назад).

Практика: поза croisee вперед. Положение — epaulement croise, пятая позиция, правая нога впереди. Поза croisee назад. Исходное положение — epaulement croise. Поза effacee

вперед. Положение — *epaulement efface*, пятая позиция, правая нога впереди. Поза *effacee* назад. Исходное положение — *epaulement efface*, правая нога впереди.

2.4 Понятия *endehors* и *endedans*

Теория: положение ноги *surlecou-pied*. Понятие направлений *endehors* et *endedans*.

Практика: *Demi raud de jambe par terre en dehors et endedans*. Preparation для *rond de jambe par terre en dehors et en dedans*. *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans*. У станка и на середине.

3. Экзерсис у станка:

3.1 *Demi-plie* et *grand-plie*

Теория: по позициям *Grand plie* в I, II, V, VI позициях.

Практика: *Relevés* на полупальцах в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с *demi-plie*. У станка и на середине.

3.2 *Battement tendu*

Теория: понятие *Battementtendu*.

Практика: элементы выполняются по 1, 3, 5 позициям, первоначально у станка, затем на середине зала с различным темпом.

3.3 *Battement tendu jete*

Практика: элементы выполняются по 1, 3, 5 позициям, первоначально у станка, затем на середине зала с различным темпом.

3.4 *Rond de jambe par terre. Endehors. Endedans*

Теория: понятие *de jambe par terre. Endehors. Endedans*.

Практика: элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе.

3.5 *Surlecou-de-pied* (3 вида).

Теория: изучение условного и безусловного *surlecou-de-pied*.

Практика: выполняется по пятой позиции первоначально у станка, затем на середине.

3.6 *Battements fondus*

Теория: *Battement fondu* изучают сначала лицом к палке на вторую позицию, потом назад.

Практика: *battement fondu* вперед, изучают держась за палку одной рукой.

3.7 *Battements frappes*

Теория: *Battement frappe*— ударяющее движение, оно развивает силу ног, ловкость и подвижность колена.

Практика: *Battement frappe* изучают, стоя лицом к палке и начиная движение во вторую позицию, затем вперед и назад. Сначала в *battement frappe* работающая нога, вытягиваясь в

любом направлении, быстро открывается, скользнув носком по полу. В *battement double frappe* — движение с двойным ударом — сочетаются *petit battement* с *battement frappe*. Оно также развивает подвижность и ловкость ног.

3.8 *Battements relevés lents* на 45° и на 90

Теория: понятие *Releve lent*.

Практика: элементы выполняются по 1, 3, 5 позициям, первоначально у станка, затем на середине зала с различным темпом.

3.9 *Grands battements jetes*

Теория: освоение упражнения классического танца «*Grand battement Jete*» (большой

бросок, мах) из 1 поз ног у станка, лицом к станку. Особенности выполнения упражнения. Исполняется, как *battement tendu jete*, но нога продолжает движение и выбрасывается толчком на высоту 90°.

Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать выработке силы ног, натянутости стопы. Упражнения «Утюжок», «Затяжка». «Бросок на 90 *». Корпус не должен производить никаких движений, никаких содроганий, происходящих от неправильных усилий.

3.10 Перегибы корпуса назад, в сторону

Теория: упражнения для рук, корпуса, головы у станка.

Практика: разучивание на середине I; II; III – *port de bras*.

3.11 *Pas de bourree* с переменной ног

Теория: *Pas de bourree* развивает подвижность и живость стопы, а также придает четкость и ловкость движениям ног.

Практика: *Pas de bourree* начинают изучать лицом к палке. Выработав четкость, его переносят на середину зала. Сначала движение заканчивают, раскрывая руки в направлении второй позиции, затем — в маленькие позы. Изучение и отработка *pas de bourree en dehors*. Изучение и отработка *pas de bourree endedans*.

4. Повторение пройденного материала.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

На завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет, проводятся открытые мероприятия.

Теория: объяснение требований при выполнении контрольных нормативов (тестирования), объяснение структуры организации проведения контрольных мероприятий.

Практика: проведение промежуточной аттестация (контрольное тестирование), открытых и итоговых мероприятий.

5. Экзерсис на середине:

5.1 Положение *epaulement croisee* и *efface*

Теория: Понятие *Epaulement*.

Практика: положение тела, определяемое поворотом плеча. позы *croisee* и *efface* (вперед, назад). Положение — *epaulement croise*, пятая позиция, правая нога впереди. Поза *croisee* назад. Исходное положение — *epaulement croise*. Поза *effacee* вперед. Положение — *epaulement efface*, пятая позиция, правая нога впереди. Поза *effacee* назад. Исходное положение — *epaulement efface*, правая нога впереди.

5.2 Позы: *croisee*, *effacee* вперед и назад; I, II и III *arabesques* носком в пол

Теория: одна из основных поз классического танца.

Практика: первый *arabesque*. На раз и два руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию. На три правая рука открывается на вторую позицию, правая нога вытягивается назад к точке 3 плана класса. На четыре кисти рук, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз, линии рук слегка смягчаются в локтях, голова выравнивается прямо, взгляд направлен вперед, продолжая линию левой руки. На раз и два второго такта положение первого *arabesque* сохраняется. На три и четыре руки

постепенно опускаются в подготовительное положение, правая нога возвращается в пятую позицию, и arabesque заканчивается в исходное положение. Второй arabesque. На раз и два руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук. На три и четыре правая нога вытягивается назад к точке 3 плана класса, левая рука открывается на вторую позицию. На раз и два второго такта второй arabesque сохраняется. На три и четыре руки опускаются в подготовительное положение, правая нога возвращается в пятую позицию.

5.3 Demi-plies - по I, II и V позициям en face

Теория: по позициям Demi plie в I, II, V позициях.

Практика: Relevés на полупальцах в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с demi-plie на середине зала.

5.4 Grand plies в I и II позициях en face

Теория: по позициям Grand plie в I, II, V позициях.

Практика: Relevés на полупальцах в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с demi-plie на середине зала.

5.5 Battements tendus:

из I и V позиций во всех направлениях;

Теория: понятие Battement tendu.

Практика: элементы выполняются по 1, 5 позициям, на середине зала с различным темпом.

5.6 Battement soutenus

Теория: Battement soutenu — неослабевающее, непрерывное движение — развивает эластичность и выворотность ног.

Практика: усвоив releve на полупальцы, battement soutenu исполняют с подъемом на полупальцы в пятой позиции.

5.7 Demi-rond de jambe par terre en dehors и en dedans

Теория: понятие Demi-rond de jambe par terre. Endehors. Endedans.

Практика: элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе.

5.8 Relevés в I и II позициях на полупальцы:

с вытянутых ног; с demi-plies.

5.9 Port de bras (I-III)

Теория: упражнения для рук, корпуса, головы.

Практика: перегибы корпуса, разучивание на середине I; II; III – port de bras.

6. Allegro.

6.1 Temps leve

Теория: прыжок с места. Исходное положение — первая позиция, корпус подтянут, руки в подготовительном положении, голова en face.

Практика: на раз и два ноги, усиливая выворотность, достигают в demi plie максимального сгиба голеностопного сустава, корпус прямой и подтянутый (во всех прыжках классического танца demi plie как перед прыжком, так и после выполняют строго по указанным правилам.

6.2 Pas sauté

Теория: прыжок с двух ног и на две при сохранении в воздухе первоначальной позиции.

Практика: разучивание и отработка pas sauté, комбинации с другими движениями.

6.3 Pas balance

Теория: Pas ballance (па балансе) – раскачивающееся движение; развивает свободу и непринужденность координации всего тела.

Практика: Исполняется через demi plie и чередованием sou de pied спереди и сзади, из стороны в сторону.

6.4 Petit changement de pieds. Grand changement de pieds

Теория: исходное положение — eparement croise, пятая позиция, правая нога впереди. На первую восьмую — demi plie в пятой позиции. На вторую восьмую ноги отталкиваются от пола, сохраняя в невысоком прыжке en face пятую позицию в воздухе, и, не задерживаясь, усиливая выворотность, меняются, раскрываясь настолько, чтобы одна не задевала другую.

Практика: на раз ноги, переходя с носка на всю стопу, опускаются в demi plie пятой позиции, и changement de pied заканчивается в eparement croise, левая нога впереди. На два

колени медленно вытягиваются. И — затакт для следующего changement de pieds.

Grand changement de pieds- на первую восьмую — demi plie в пятой позиции. На вторую восьмую ноги сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке en face пятую позицию в воздухе; к исходу прыжка предельно натянутые ноги, усиливая выворотность и сдерживая инерцию падения, меняются, раскрываясь настолько, чтобы одна не задевала другую. На раз и ноги, переходя с носка на всю стопу, опускаются в demi plie пятой позиции, и changement de pied заканчивается в eparement croise, левая нога впереди. На два

колени медленно вытягиваются.

6.5 Pas echange. Grand echange

Теория: на первую восьмую руки слегка раскрываются, на вторую восьмую demi plie в пятой позиции, руки закрываются в подготовительное положение. На третью восьмую ноги сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке en face пятую позицию в воздухе; руки поднимаются через подготовительное положение в первую позицию.

Практика: на раз предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, раскрываясь, опускаются на вторую позицию в demi plie, руки раскрываются в направлении второй позиции, голова поворачивается направо. На и ноги, не расслабляя мышц, сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке вторую позицию в воздухе; руки и голова сохраняют принятое положение. На два и предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, соединяются в воздухе в пятую позицию и постепенно опускаются в demi plie пятой позиции eparement croise. На три и колени вытягиваются, заканчивая echange.

6.6 Pas jete. Grand jete

Теория: исходное положение пятая позиция, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

Практика: на раз demi plie в пятой позиции, голова поворачивается en face. На и правая нога

броском открывается в сторону второй позиции, тотчас же левая отталкивается от пола, при этом сильно вытягиваются в прыжке колени, подъем и пальцы: в воздухе фиксируется натянутость и выворотность обеих ног. На два и правая нога опускается в demi plie на место левой ноги, которая сгибается на sou-de-pied сзади, голова поворачивается направо.

На три и правая нога вытягивается, левая, соединяясь с нею, опускается в пятую позицию назад. На четыре положение сохраняется, после чего *pas jete* в обратном направлении начинают ногой, стоящей впереди, сгибая другую ногу на условное *cou-de-pied*.

7. Повторение пройденного материала.

Контрольные мероприятия, могут проходить в форме просмотров концертных номеров. Контрольные мероприятия в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Теория: объяснение требований при выполнении контрольных нормативов (тестирования), объяснение структуры организации проведения контрольных мероприятий.

Практика: проведение контрольных мероприятий и промежуточной аттестация (контрольное тестирование), открытых и итоговых мероприятий.

2 год обучения

1. Введение

Основные задачи этого года обучения: Повторение ранее пройденного материала. Развитие силы и выносливости ног за счет ускорения темпа исполнения, увеличения количества каждого тренируемого движения.

Продолжение развития координации: усложнение техники исполнения ранее пройденных движений, изучение новых более сложных движений, расширение их комбинирования в упражнениях, исполнение отдельных движений на полупальцах (у станка). Развитие выразительности: ввод в тренировочные упражнения 3-го *port de bras* у станка и на середине зала, использование *epaulement* и поз на середине зала. Изучение прыжков с окончанием на одну ногу.

2. Экзерсис у станка:

2.1 Demi-plies в IV позиции

Теория: по позициям *Demi plie* в IV позиции.

Практика: *Relevés* на полупальцах в IV позиции, с вытянутых ног и с *demi-plie* в комбинациях.

2.2 Grand-plies в IV позиции

Теория: по позициям *Grand plie* в IV позиции.

Практика: *Relevés* на полупальцах в IV позиции, с вытянутых ног и с *demi-plie* в комбинациях.

2.3 Battements tendus:

с *demi-plie* в IV позиции без перехода и с переходом с опорной ноги; *double* (двойное опускание пятки) во II позицию.

Теория: *Battements tendus* с *demi-plie* в IV позиции без перехода и с переходом с опорной ноги;

double (двойное опускание пятки) во II позицию.

Практика: *Battements tendus*, *double* (двойное опускание пятки) во II позицию с переходами в IV позиции.

2.4 Battement tendu pique

Теория: *Battements tendus jetés piqués* — натянутые движения с колющим броском.

Практика: упражняют самостоятельное и свободное движение ноги в натянутом состоянии.

2.5 Battement battu

Теория: для изучения battement battu требуется подготовительное положение. Исполняя battement battu вперед, принимают маленькую позу effacée вперед, сначала носком в пол. Практика: Battement battu в начале изучения, сочетают с petit battement. По усвоении, работающую ногу можно открывать в позу effacée вперед или назад на 45°, приняв сразу необходимое для исполнения battement battu положение.

2.6 Preparation для rondde jambe par terre en dehors и en dedans.

Теория: понятие «Preparation» - «приготовиться», «подготовка». Выполняется в начале и в конце упражнений классического экзерсиса. На раз движение руки, на два demi-plié рабочая нога выносится на носок, рука переводится в первую позицию, на три вырастая на опорной ноге переводим рабочую ногу в сторону вместе с рукой которая переводится во вторую позицию, на и переводим рабочую ногу назад или вперед.

Практика: освоение техники выполнения Preparation для rondde jambe par terre en dehors и en dedans.

2.7 Battements fondus на 45°

Теория: Battement fondu изучают сначала лицом к палке на вторую позицию, потом назад.

Практика: battement fondu вперед, изучают держась за палку одной рукой.

2.8 Battement frappe. Battement double frappe

Теория: Battement frappe— ударяющее движение, оно развивает силу ног, ловкость и подвижность колена.

Практика: Battement frappe изучают, стоя лицом к палке и начиная движение во вторую позицию, затем вперед и назад. Сначала в battementfrappe работающая нога, вытягиваясь в любом направлении, быстро открывается, скользнув носком по полу. В battement double frappe — движении с двойным ударом — сочетаются petit battement с battement frappe. Оно также развивает подвижность и ловкость ног.

2.9 Petit battement surlecou-de-pied

Теория: упражнение развивает подвижность коленного сустава, выворотность тазобедренного сустава, силу ног, особенно стопы. Упражнение энергичного, четкого характера.

Практика: вначале изучается спокойно с равномерным переносом sur le cou-de-pied вперед и назад без акцента, затем исполняется в более быстром темпе с акцентом вперед или назад. Упражнение может сочетаться с battement frappé, исполняться в одной комбинации с rond de jambe en l'air. Разучивают упражнение лицом к станку, позднее – держась за станок одной рукой.

2.10 Battements developpes: passe со всех направлений

Теория: Battement developpe— разворачивающееся движение — развивает силу ног и выворотность тазобедренного сустава, необходимую для так называемого танцевального шага, вырабатывает изящество основных поз классического танца.

Практика: Battement developpe вперед. Battement developpe всторону. Battement developpe назад. Passe исполняется в воздухе, то есть нога, отведённая в сторону (a la second), или другое положение, сгибается в колене в выворотном состоянии и располагается рядом с углублением в колене. Passe также берётся с приёма retire.

2.11 Port de bras (IV-VI).

Теория: Port de bras воспитывает руки в движении, прививая танцевальную координацию.

Практика: во всех port de bras ноги предельно натянуты, бедра и корпус подтянуты, плечи

опущены и раскрыты, руки и голова, сохраняя правильные позиции и положения, избегают малейшего напряжения

2.12 Arabesque. 1-й arabesque, 2-й arabesque

Теория: одна из основных поз классического танца.

Практика: первый arabesque. На раз и два руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию. На три правая рука открывается на вторую позицию, правая нога вытягивается назад к точке 3 плана класса. На четыре кисти рук, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз, линии рук слегка смягчаются в локтях, голова выравнивается прямо, взгляд направлен вперед, продолжая линию левой руки. На раз и два второго такта положение первого arabesque сохраняется. На три и четыре руки постепенно опускаются в подготовительное положение, правая нога возвращается в пятую позицию, и arabesque заканчивается в исходное положение. Второй arabesque. На раз и два руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук. На три и четыре правая нога вытягивается назад к точке 3 плана класса, левая рука открывается на вторую позицию. На раз и два второго такта второй arabesque сохраняется. На три и четыре руки опускаются в подготовительное положение, правая нога возвращается в пятую позицию.

2.13 Grands battements jetes pointes

Теория: Повторение grand battement jete. Grand battement jete point.

Практика: Для начала делается grand battement jete, но нога не возвращается на место в V позицию, а опускается вытянутая в колене и подъеме на землю в положение, которое она занимает на крайней точке battement tendu simple. После легкого прикосновения к этой точке носком нога снова поднимается и так продолжает движение, лишь при последнем battement возвращаясь в V позицию.

3. Повторение пройденного материала.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

На завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет, проводятся открытые мероприятия.

Теория: объяснение требований при выполнении контрольных нормативов (тестирования), объяснение структуры организации проведения контрольных мероприятий.

Практика: проведение промежуточной аттестация (контрольное тестирование), открытых и итоговых мероприятий.

4. Экзерсис на середине :

4.1 Demi-plies в IV и V позициях en face и epaulement.

Теория: по позициям Demi plie в IV и V позиции.

Практика: Relevés на полупальцах в IV и V позиции , с вытянутых ног и с demi-plie в комбинациях .

4.2 Grand-plies в I, II позициях en face; в V позиции en face и epaulement croisee

Теория: по позициям Grand plie в I, II позициях en face; в V позиции en face и epaulement croisee

Практика: Grand-plies в I, II позициях en face; в V позиции en face и epaulement croisee в комбинациях .

4.3 Battements tendus: в позах croisee effacee;
с demi plie во II позиции с переходом с опорной ноги;
passe par terre;

Теория: Battements tendus в позах croisee effacee;. passe par terre;

Перевод ноги вперед или назад через первую позицию.

Практика: Battements tendus в позах croisee effacee;. passe par terre;

4.4 Battements tendus jetes: piques

Теория: Battements tendus jetes piques — натянутые движения с колющим броском.

Практика: упражняют самостоятельное и свободное движение ноги в натянутом состоянии.

4.5 Battements fondus носком в пол и на 45°.

Теория: Battement fondu изучают сначала лицом к палке на вторую позицию, потом назад.

Практика: battement fondu вперед, изучают держась за палку одной рукой.

4.6 Battements frapes носком в пол и на 30°.

Теория: Battement frappe— ударяющее движение, оно развивает силу ног, ловкость и подвижность колена.

Практика: Battement frappe изучают, стоя лицом к палке и начиная движение во вторую позицию, затем вперед и назад. Сначала в battementfrappe работающая нога, вытягиваясь в любом направлении, быстро открывается, скользнув носком по полу и на 30°.

4.7 Battements releves lents на 90°

Теория: понятие Battements releves lents.

Практика: Battements releves lents на 90° .

4.8 Pas de bourree с переменной ног en face и окончанием в epaulement

Теория: Pas de bourree развивает подвижность и живость стопы, а также придает четкость и ловкость движениям ног.

Практика: Pas de bourree начинают изучать лицом к палке. Выработав четкость, его переносят на середину зала. Сначала движение заканчивают, раскрывая руки в направлении второй позиции, затем — в маленькие позы. Изучение и отработка pas de bourree en face. Узучение и отработка pas de bourree en face и окончанием в epaulement.

4.9 Вращения на середине, по диагонали. Tours

Теория: упражнения на развитие равновесия и координации. Повторение всех изученных вращений.

Практика: медленный разбор элемента tours с постепенным увеличением скорости исполнения

5. Allegro.

5.1 Pas assemble с открыванием ноги в сторону.

Теория: Pasassemble — собранный прыжок

Практика: подготовка к выполнению pasassemble. Повторение и закрепление положения вытянутых в воздухе ног разбор и заучивание, комбинации с другими элементами.

5.2 Grand assemble.

Теория: упражнения на развитие прыгучести.

Практика: подготовка к выполнению grand assemble. Повторение pas assemble. Разбор

элемента *grand assemble*.

5.3 Pas chasse.

Теория: разбор элемента *pas chasse*.

Практика: повторение *temps levé sauté* в пятой позиции с продвижением вперед и назад. *Paschassé* по диагонали вперед. *Pas chassé* по диагонали назад. Комбинация *pas chassé* с *sissonne tombée* и с *développé tombé*.

5.4 Pas glissade.

Теория: *Pas glissade* (скольжение) в сторону сначала изучается лицом к палке. В этом случае руки, сохраняя положение против середины корпуса, скользя передвигаются во время прыжка вдоль палки.

Практика: при исполнении *glissade* корпус подтянут, ноги, фиксируя в воздухе прыжок, предельно натянуты в коленях, подъеме и пальцах. *Pas glissade* на середине зала.

5.5 Sissonne simple en face и в позах.

Теория: *Sissonne simple* — простой прыжок с двух ног на одну.

Практика: Вначале *sissonne simple* изучают лицом к палке, перенося его на середину зала, как только учащиеся усвоят эластичность *demi plie* и выворотность обеих ног в момент окончания прыжка (принцип *battement fondu*). Корпус и руки спокойны, как и в других прыжках.

5.6 Sissonne fermee в сторону.

Теория: Сначала *sissonne fermee* выполняется с руками в подготовительном положении, впоследствии руки сопровождают движение: на раз руки, приоткрываясь за тактом, повышают подготовительное положение, вместе с *demi plie* в пятой позиции; на и руки раскрываются в прыжке в направлении второй позиции; на два руки вместе с *demi plie* закрываются в подготовительное положение.

Практика: усвоив *sissonne fermee* с продвижением в сторону ноги, стоящей впереди, переходят к *sissonne fermee* в сторону ноги, стоящей сзади. Затем *sissonne fermee* исполняют в одном направлении подряд с переменной ног во время прыжка: поворот головы меняется в сторону ноги, стоящей впереди в конце прыжка.

5.7 Sissonne ouverte.

Теория: *Sissonne ouverte* — открытый прыжок.

Практика: в *sissonne ouverte* в сторону в обратном направлении нога, открываясь из пятой позиции сзади, проходит на вторую позицию через *cou-de-pied* сзади, руки открываются в сторону второй позиции, голова поворачивается к открытой ноге в профиль, то есть без наклона. Усвоив *sissonne ouverte* в сторону, его исполняют вперед и назад *en face*. В *sissonne ouverte* вперед и назад нога открывается точно по прямой, плечи и бедра сохраняют ровность. Руки, повышая подготовительное положение в момент прыжка, открываются в направлении второй позиции вместе с работающей ногой, к ней же поворачивается и голова. Вместе с *demi plie* пятой позиции руки опускаются в подготовительное положение.

6. Повторение пройденного материала.

Контрольные мероприятия, могут проходить в форме просмотров концертных номеров. Контрольные мероприятия в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Теория: объяснение требований при выполнении контрольных нормативов (тестирования), объяснение структуры организации проведения контрольных мероприятий.

Практика: проведение контрольных мероприятий и промежуточной аттестация (контрольное тестирование), открытых и итоговых мероприятий.

3 год обучения

1. Введение

Основные задачи этого года обучения: Повторение ранее пройденного материала. Развитие силы и выносливости ног за счет ускорения темпа исполнения, увеличения количества каждого тренируемого движения.

Продолжение развития координации: усложнение техники исполнения ранее пройденных движений, изучение новых более сложных движений, расширение их комбинирования в упражнениях. Активно вводятся полупальцы в упражнениях у станка. Изучение полуповоротов на одной ноге у станка. Начало изучения pirouette на середине зала. Усложнение сочетаний движений, необходимое для дальнейшего развития координации. Работа над выразительностью и музыкальностью исполнения движений.

2. Экзерсис у станка:

2.1 Battements tendus в маленьких и больших позах

Теория: : исполняется *battement tendu* в маленьких и больших позах. Колени предельно втянуты, не садится на бедра, корпус подтянут, бедра неподвижны и находятся в одной плоскости с плечами, не косить стопу, а сильно вытягивать подъем и пальцы в выворотном положении, пола касается только большой палец ноги.

Практика: усвоив выполнение *Battements tendus* в маленьких и больших позах, добавляем различные комбинации движений.

2.2 Battements tendus jetes:

в маленьких и больших позах; *balancoire en face*.

Теория: исполняется *battement tendu jete*, нога продолжает движение и выбрасывается толчком на высоту 25°.

Практика: корпус не должен производить никаких движений, никаких содроганий, происходящих от неправильных усилий.

2.3 Battements fondus: на полупальцах; с *plie-releve*.

Теория: *Battement fondu* - тающий, текучий батман. Координация - умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится не напряженно, пластично, четко.

Практика: Плавное и мягкое сгибание и вытягивание ног: обе ноги сгибаются и вытягиваются одновременно. Бедро работающей ноги удерживается в выворотном положении, не двигаясь вверх и вниз.

2.4 Battements soutenus с подъёмом на полупальцы на 45°

Теория: *Battement soutenu* — неослабевающее, непрерывное движение — развивает эластичность и выворотность ног.

Практика: усвоив *releve* на полупальцы, *battement soutenu* исполняют с подъемом на полупальцы в пятой позиции.

2.5 Passe.

Теория: понятие *passe* - пересечённый.

Практика: Passe исполняется в воздухе, то есть нога, отведённая в сторону (a la second), или другое положение, сгибается в колене в выворотном состоянии и располагается рядом с углублением в колене. Passe также берётся с приёма retire.

2.6 Battement developpe.

Теория: Battement developpe— разворачивающееся движение — развивает силу ног и выворотность тазобедренного сустава, необходимую для так называемого танцевального шага, вырабатывает изящество основных поз классического танца.

Практика: Battement developpe вперед. Battement developpe в сторону. Battement developpe назад.

2.7 Battement developpe tombe

Теория: Battement developpe tombe развивает более сложную координацию и является в известной степени подготовкой к большим прыжкам, в частности к grand jeté.

Практика: активно подтянутый корпус перед tombé, работающая нога, открытая по возможности выше, и приземление как можно дальше помогают исполнению перелета в больших прыжках. Тщательно изучить и отработать développé tombé, и только по усвоении его перейти к изучению développé tombé в позах croisée вперед и effacée назад.

2.8 Rond de jambe en l'air. En dehors. En dedans Rond de jambe en l'air en dedans

Теория: Rond de jambe en l'air переводится как круг ногой в воздухе.

Практика: И. п. – V позиция, правая нога сзади, боком к палке. Preparation изложено выше. Работающая нога, сгибаясь в колене, описывает дугообразную линию вперед, подводя носок к середине опорной ноги. Далее, без остановки, у икры, описывает дугообразную линию назад, возвращается во II позицию на 45°. Rond de jambe en l'air en dehors. Два вступительных аккорда. На раз правая рука, приоткрываясь за тактом, поднимается в первую позицию. На и работающая нога вытягивается на вторую позицию носком в пол, правая рука открывается на вторую позицию, голова поворачивается направо. На два работающая нога поднимается на вторую позицию на 45°, голова поворачивается en face. На раз и работающая нога, при полной неподвижности своей верхней части, сгибается в колене и, сохраняя выворотность пятки, описывает дугу в том же направлении, что и в rond de jambe en l'air en dehors, несколько назад, затем — направляя вытянутый носок к середине икры. На два и работающая нога, усиливая выворотность пятки, вытягиваясь, описывает дугу несколько вперед, заканчивая движение предельно натянутой и выворотной работающей ногой во вторую позицию на высоте 45°. На три и четыре положение сохраняется

2.9 Battements doubles frappes

Теория: Battement frappe— ударяющее движение, оно развивает силу ног, ловкость и подвижность колена.

Практика: Battement frappe изучают, стоя лицом к палке и начиная движение во вторую позицию, затем вперед и назад. Сначала в battement frappe работающая нога, вытягиваясь в любом направлении, быстро открывается, скользнув носком по полу. В battement double frappe — движении с двойным ударом — сочетаются petit battement с battement frappe. Оно также развивает подвижность и ловкость ног.

2.10 Pas tombe на месте, другая нога в положении sur le cou-de-pied.

Теория: Pas tombe «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением.

Практика: Pas tombe в положении sur le cou-de-pied.

2.11 Pas coupe на всю стопу и на полупальцы.

Теория: Pas coupe быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

Практика: выполнение Pas coupe в различных комбинациях.

2.12 Grand battement jete balance.

Теория: Grand battement jeté balancé сначала изучают отдельно, учитывая очень сложную его координацию.

Практика: Grand battement jeté balancé с броском ноги вперед. Grand battement jeté balancé с

броском ноги назад. По усвоению точной координации движения вперед и назад grand battement jeté balancé исполняют в его настоящем виде.

2.13 Grand rond de jambe jete. En dehors. En dedans.

Теория: Grand rond de jambe jete движение с большим броском Это упражнение входит в экзерсис у палки.

Практика: Grand rond de jambe jeté endehors. Исходное положение - первая позиция, левая рука лежит на палке, правая - в подготовительном положении, поворот головы направо. На два вступительных такта правая рука через первую позицию открывается на вторую позицию, одновременно правая нога отводится назад носком в пол, голова поворачивается направо. На раз правая нога скользящим движением через первую позицию выводится вперед на 45°, остается полусогнутой и, не задерживаясь, на и два сильным броском нижней части открывается на 90° в направлении условного effacé вперед. Продолжая движение, отводят работающую ногу через вторую позицию в условное ecarte назад и, завершая круг, на счет и опускаются назад носком в пол, касаясь пола в точке - пятка против пятки опорной ноги, выворотность ноги при этом усиливается. На три и, четыре и положение сохраняется. На раз следующего такта правая нога через первую позицию выводится вперед на 45°, и движение повторяется. Grand rond de jambe jeté en dedans. На два вступительных такта правая рука открывается на вторую позицию, одновременно правая нога вытягивается вперед носком в пол, голова поворачивается направо. На раз правая нога скользящим движением через первую позицию отводится назад на 45°, оставаясь полусогнутой (выворотность верха ноги обязательна) и, не задерживаясь, на и два сильным броском нижней части ноги открывается на 90° в направлении условного ecarte назад. Продолжая движение, работающая нога повышает уровень высоты, выводится через вторую позицию вперед в условное effacé и, завершая круг, на счет и опускается вперед носком в пол, касаясь пола в точке - пятка против пятки опорной ноги, выворотность всей ноги при этом усиливается. На три и, четыре и положение сохраняется. На раз следующего такта правая нога через первую позицию отводится назад на 45°, и движение повторяется.

2.14 Arabesque. 3-й arabesque, 4-й arabesque.

Теория: в arabesque корпус подтянут, плечи, сохраняя ровность, раскрыты и опущены.

Руки находятся в arabesque на одном уровне: рука, открытая на вторую позицию, продолжает линию плеча; рука, направленная вперед, выдерживает прямую линию.

Кисти, поворачиваясь ладонями вниз, продолжают общую линию рук, локти смягчаются.
Практика: повторение 1-й arabesque и 2-й arabesque. Изучение и отработка 3-й arabesque и 4-й arabesque.

2.15 Attitude croisee. Attitude efface.

Теория: Attitude - поза, положение тела

Практика: Attitude croisee. Исходное положение — epaulement croise, пятая позиция, левая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

На раз и, два и руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова наклоняется направо, взгляд направлен на кисти рук, работающая правая нога поднимается через sou-de-pied сзади до колена. На три и, четыре и работающая нога сильным отводом колена назад, стремясь возможно выше подняться вверх, наполовину вытягивается назад, оставаясь в полусогнутом положении, корпус усиливает подтянутость при ровных, раскрытых и опущенных плечах и, сдерживая неизбежный наклон, устремляется вверх, правая рука поднимается в третью позицию, левая — открывается на вторую позицию, голова поворачивается налево. На раз и, два и второго такта attitude croisee сохраняется. На три и — правая рука открывается на вторую позицию, правая нога вытягивается назад, корпус сохраняет подтянутость, обе руки опускаются одновременно с ногой. На четыре и движение заканчивают в исходное положение. Attitude effacee. Исходное положение — epaulement efface, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы направо. На раз и, два и руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук, работающая правая нога поднимается через sou-de-pied сзади до колена.

2.16 Pas de bourree en dehors, en dedans

Теория: Pas de bourree - танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi-plle.

Практика: выполнение Pas de bourree en dehors, en dedans.

2.17 Tour с IV позиции Endehors. Endedans

Теория: подготовительные упражнения, в которых все движения tour изучаются без поворота.

Практика: изучение и отработка tour en dehors с IV позиции. Изучение и отработка tour en dedans с IV позиции. Изучение и отработка tour en dehors с V позиции. Изучение и отработка tour en dedans с V позиции.

2.18 Поворот fouette en dehors и en dedans

Теория: fouette вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.

Практика: изучение и выполнение fouette en dehors и en dedans.

3. Повторение пройденного материала.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

На завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет, проводятся открытые мероприятия.

Теория: объяснение требований при выполнении контрольных нормативов (тестирования), объяснение структуры организации проведения контрольных мероприятий.

Практика: проведение промежуточной аттестация (контрольное тестирование), открытых и итоговых мероприятий.

4. Экзерсис на середине :

4.1 Grands plies в IV позиции в позах croisee и effacee.

Теория : Grands plies глубокое, большое «приседание».

Практика: выполнение Grands plies в IV позиции в позах croisee и effacee.

4.2 Battements tendus в больших и маленьких позах: с demi-plie в IV позиции без перехода с опорной ноги и с переходом; double .

Теория: Battements tendus отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола. battement tendu double - двойной нажим пяткой.

Практика: выполнение Battements tendus в больших и маленьких позах: с demi-plie в IV позиции без перехода с опорной ноги и с переходом; double .

4.3 Battements tendus jetes:

balancoire en face

Теория: Battements tendus jetes «бросок», взмах вытянутой ноги в положение 25°, 45° в нужное направление.

Практика: выполнение Battements tendus jetes balancoire en face.

4.4 Round de jambe par terre en dehors и en dedans на demi-plie.

Теория: круг ногой по полу на demi-plie . Круговращательное движение тазобедренного сустава укрепляет его и разрабатывает выворотность. Корпус предельно подтянут. Движение натянутой ноги равномерно, свободно в бедре, тазобедренные кости не подвижны, рабочая стопа сохраняет выворотное положение при движении по кругу.

Практика: выполнение Round de jambe par terre en dehors и en dedans на demi-plie.

4.5 Demi-rond de jambe на 45° en dehors и en dedans.

Теория: круг ногой на 45°. Круговращательное движение тазобедренного сустава укрепляет его и разрабатывает выворотность. Корпус предельно подтянут. Движение натянутой ноги равномерно, свободно в бедре, тазобедренные кости не подвижны, рабочая стопа сохраняет выворотное положение при движении по кругу.

Практика: выполнение Demi-rond из различных положений ноги.

4.6 Battements fondus в маленьких позах на 45° и с plie-releve en face.

Теория: Battements fondus «мягкое», «тающее», плавное движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le sou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад.

Практика: выполнение Battements fondus в маленьких позах на 45° и с plie-releve en face.

4.7 Battements doubles frappes носком-в пол en face.

Теория: Battements doubles frappes «удар» -короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу. Battements doubles frappes - двойной удар.

Практика: выполнение Battements doubles frappes носком в пол en face.

4.8 Petits battements sur le cou-de-pied.

Теория: упражнение развивает подвижность коленного сустава, выворотность тазобедренного сустава, силу ног, особенно стопы. Упражнение энергичного, четкого характера.

Практика: вначале изучается спокойно с равномерным переносом sur le cou-de-pied вперед и назад без акцента, затем исполняется в более быстром темпе с акцентом вперед или назад. Упражнение может сочетаться с battement frappé, исполняться в одной комбинации с rond de jambe en l'air.

4.9 Rond de jambe en Pair en dehors и en dedans.

Теория: Rond de jambe en l'air переводится как круг ногой в воздухе.

Практика: И. п. – V позиция, правая нога сзади, боком к палке. Preparation изложено выше. Работающая нога, сгибаясь в колене, описывает дугообразную линию вперед, подводя носок к середине опорной ноги. Далее, без остановки, у икры, описывает дугообразную линию назад, возвращается во II позицию на 45°. Rond de jambe en l'air en dehors. Два вступительных аккорда. На раз правая рука, приоткрываясь за тактом, поднимается в первую позицию. На и работающая нога вытягивается на вторую позицию носком в пол, правая рука открывается на вторую позицию, голова поворачивается направо. На два работающая нога поднимается на вторую позицию на 45°, голова поворачивается en face. На раз и работающая нога, при полной неподвижности своей верхней части, сгибается в колене и, сохраняя выворотность пятки, описывает дугу в том же направлении, что и в rond de jambe en l'air en dehors, несколько назад, затем — направляя вытянутый носок к середине икры. На два и работающая нога, усиливая выворотность пятки, вытягиваясь, описывает дугу несколько вперед, заканчивая движение предельно натянутой и выворотной работающей ногой во вторую позицию на высоте 45°. На три и четыре положение сохраняется

4.10 Grands battements jetés: в больших позах; pointes en face.

Теория: Grand battement jete — движение с большим броском — как и в battement relevé lent на 90°, развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге.

Практика: Grand battement jete вперед. Grand battement jete в сторону. Grand battement jete назад. Grand battement jete начинают изучать в сторону, затем вперед и назад; Для начала делается grand battement jete, но нога не возвращается на место в V позицию, а опускается вытянутая в колене и подъеме на землю в положение, которое она занимает на крайней точке battement tendu simple. После легкого прикосновения к этой точке носком нога снова поднимается и так продолжает движение, лишь при последнем battement возвращаясь в V позицию.

4.11 Adagio

Теория: это упражнение на середине зала, состоящее из комбинации различных поз, наклонов и перегибов корпуса, поворотов, вращений и других движений в спокойном темпе, задача которого - выработка устойчивости, выразительности, музыкальности, чувства позы, гармонии и плавности

Практика: упражнения на середине зала начинают с маленького adagio, не загружая его большим количеством поз и положений. В маленьком adagio новые движения сочетают с уже пройденными, как, например, с туром lent, с port de bras-préparation и т. д. Большое adagio исполняют перед allegro, оно значительно сложнее. В большом adagio необходимо

уделять внимание художественной координации положения в другое окрашиваются свободными движениями корпуса, головы и особенно рук, это развивает танцевальность.

4.12 Soutenu en tournant en dehors и en dedans на 1/2 поворота, начиная из положения носком в пол и на 45°.

Теория: выдерживать, поддерживать, втягивать.

Практика :выполнение Soutenu en tournant en dehors и en dedans на 1/2 поворота, начиная из

положения носком в пол и на 45°.

4.13 Tour с preparation degage

Теория: degage - перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую , preparation - подготовительное движение.

Практика: Эти tours изучаются по диагонали, а потом по кругу, тогда левая нога sur le sou-de-pied сзади правой. Корпус в начале исполнения повернуть efface. Ногу во время tour держать sur le sou-de-pied сзади. Затем изучают tour с IV позиции, который благодаря preparation с IV позиции удается легче, чем следующая разновидность — tour с V позиции

4.14 Tour с IV позиции. Tour с V позиции. Endehors. Endedans

Теория: подготовительные упражнения, в которых все движения tour изучаются без поворота.

Практика: изучение и отработка tour en dehors с IV позиции. Изучение и отработка tour en dedans с IV позиции. Изучение и отработка tour en dehors с V позиции. Изучение и отработка tour en dedans с V позиции.

5. Allegro.

5.1 Temps saute no IV позиции.

Теория: прыжок с двух ног и на две при сохранении в воздухе IV позиции .

Практика: разучивание и отработка passauté, комбинации с другими движениями по IV позиции.

5.2 Pas ballonne. Grand ballonne.

Теория: Ballon (воздушный шар) — способность танцовщиков фиксировать разные позы в прыжке . Pas ballonne прыжок на одной ноге, с продвижением в сторону, вперед, назад за рабочей ногой, которая вытягивается во время прыжка, так же как и опорная нога, затем возвращается в положение sur le sou-de-pied.

Практика: разучивание и отработка Grand ballonne.

5.3 Pas debasque. Pas debasque назад.

Теория: Pas de basque буквально — движение из национального танца испанской народности басков. Это движение встречается и во многих других народных плясках. В классическом танце оно подверглось стилизации.

Практика: Pas de basque назад. В затакте три восьмых. На первую восьмую — demi plie в пятой позиции; руки, приоткрываясь, возвращаются в подготовительное положение. На вторую восьмую правая нога вытягивается скользящим движением в направлении точки 6 плана класса. На третью восьмую натянутая правая нога, скользя носком, описывает по полу полукруг на вторую позицию, левая, сохраняя demi plie, направляет пятку вперед, выравниваясь en face; руки открываются на вторую позицию, тотчас же левая нога в коротком прыжке сильно вытягивает колено, подъем и пальцы.

5.4 Sissonne fondue. Sissonne renverse

Теория: Sissonne fondue - прыжок в больших позах, работающая нога открывается на 90°.

Практика: *Sissonne fondue* на 90° изучают по усвоении *sissonne fermée*. Приемы их исполнения аналогичны. *Sissonne fondue* - прыжок в больших позах, работающая нога открывается на 90°. Естественно, работающая нога приходит в пятую позицию с запозданием, ее мягко подводят к пятой позиции в *demi plié*. Отсюда и название *fondue*, то есть тающий. *Sissonne fondue* с продвижением в сторону. *Sissonne fondue* в позу третьего *arabesque*. Изучение и отработка *sissonne renverse*.

5.5 Pas de chat.

Теория: Простейшая форма *pas de chat*. Когда ноги двигаются вперед, поочередно сгибаются и во время прыжка перемещаются в 5 или 4 позицию. В зависимости от сгибания коленей варьируется высота и амплитуда прыжка: от маленького *surlecou-de-pied* до высокого и амплитудного *pas de chat* (*retire*). Итальянский *pas de chat* – в момент выполнения, нога, которая делает первое движение, вытягивается в стопе и колене и выбрасывается на 2 воздушную позицию;

Практика: *Pas de chat* выполняют в 5 позицию, по усвоению усложняют выполнением итальянского *Pas de chat*.

5.6 Cabriole. Grande cabriole.

Теория: *Cabriole* (кабриоль, франц. – прыжок), один из сложных прыжков в классическом танце, когда одна нога ударяется о другую снизу вверх.

Практика: исполняется во всех позах на 45° и 90°. Как правило, подходом к С. служат шаг, *glissade*, *coupé*, *sissonne tombé*, *sissonne ouverte* и другие. Существует С. *fermée* и С. *fouetté*. Разучивание и отработка *Grande cabriole*.

6. Повторение пройденного материала.

Контрольные мероприятия, могут проходить в форме просмотров концертных номеров. Контрольные мероприятия в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Теория: объяснение требований при выполнении контрольных нормативов (тестирования), объяснение структуры организации проведения контрольных мероприятий.

Практика: проведение контрольных мероприятий и промежуточной аттестация (контрольное тестирование), открытых и итоговых мероприятий.

4 год обучения

1. Введение

Активно вводятся полупальцы в упражнениях у станка. Изучение полуповоротов на одной ноге у станка. Начало изучения *pirouette* на середине зала. Усложнение сочетаний движений,

Необходимое для дальнейшего развития координации. Работа над выразительностью и музыкальностью исполнения движений.

2. Экзерсис у станка:

2.1 *Battements tendus* в позах *croisée et effacée*; с *pour le pied*; с *demi-plié* в 5 позиции; с *demi-plié* в 4 позиции без перехода и с переходом; *passé par terre*.

Теория: понятие *Battement tendu*.

Практика: элементы выполняются по 1, 3, 5 позициям, первоначально у станка, затем на середине зала с различным темпом.

2.2 Demi-plie в 1, 2, 5, 4 позициях. Grand plie в 1, 2, 5, 4 позициях.

Теория: по позициям. Grandplie в I, II, V, VI позициях.

Практика: Releves на полупальцах в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с demi-plie. У станка и на середине.

2.3 Rond de jambe par terre на demi-plie en dehors et en dedans.

Теория: понятие de jambe par terre. Endehors. Endedans.

Практика: элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе.

2.4 Battement tendu jete - все направления: в позах croisee et effacee; с demi-plie в 4 позиции без перехода и с переходом; с rique.

Теория: понятие Battement tendu jete

Практика: элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе.

2.5 Battement frappe на 30^0 , double, в позах croisee et efface.

Теория: понятие Battement frappe

Практика: элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе

2.6 Battement fondu – все направления: на 45^0 ; double.

Теория: понятие Battement fondu

Практика: элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе

2.7 Petit battement.

Теория: понятие Petit battement

Практика: элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе

2.8 Battement releve lent на 90^0 , в позах croisee et effacee – все направления.

Теория: понятие Battement releve lent

Практика: элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе

2.9 Battement developpe passe на 90^0 – все направления.

Теория: понятие Battement developpe passe

Практика: элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе

2.10 Grand battement jete с 1, 5 позиций, pointe, в позах croisee et effacee – все направления.

Теория: понятие Grand battement jete

Практика: элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе

2.11 Plie releve с ногой, поднятой на 45^0 – все направления.

Теория: понятие Plie releve

Практика: элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе

2.12 Demi-rond de jambe на 90^0 en dehors et en dedans.

Теория: понятие Demi-rond de jambe

Практика: элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе

2.13 Полуповороты в 5 позиции с переменной ног на полупальцах en dehors et en dedans с вытянутых ног, с demi-plie.

Теория: понятие Полуповороты

Практика: элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе

2.14 Preparation к tour с 5 позиции en dehors et en dedans.

Теория: понятие Preparation к tour

Практика: элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе

2.15 Pas de bourree simpl en face без перемены ног и с переменной ног.

Теория: понятие Pas de bourree simpl en face

Практика: элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе

2.16 Tour с 5 позиции en dehors et en dedans.

Теория: подготовительные упражнения, в которых все движения tour изучаются без поворота.

Практика: изучение и отработка tour en dehors с IV позиции. Изучение и отработка tour en dedans с IV позиции. Изучение и отработка tour en dehors с V позиции. Изучение и отработка tour en dedans с V позиции.

2.17 Поза attitude.

Теория: понятие attitude.

Практика: элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе

2.18 III port de bras – как заключение к различным упражнениям.

Теория: понятие III port de bras

Практика: элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе

3. Повторение пройденного материала.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

На завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет, проводятся открытые мероприятия.

Теория: объяснение требований при выполнении контрольных нормативов (тестирования), объяснение структуры организации проведения контрольных мероприятий.

Практика: проведение промежуточной аттестация (контрольное тестирование), открытых и итоговых мероприятий.

4. Экзерсис на середине :

4.1 Demi-plie в 1, 2, 5, 4 позициях Grand plie.

4.2 Battement tendu – все направления: в 5 позиции en face; с demi-plie в 1,5,2, 4 позиции; с pour le pied; в позах croisee et effacee.

4.3 Battement tendu jete - все направления: в 1, 5 позиции en face; с demi-plie в 1, 5, 2, 4 позициях; с rique; в позах croisee et effacee.

4.4 Rond de jambe par terre на demi-plie en dehors et en dedans.

4.5 Battement frappe на 30⁰ en face, double, в позах croisee et effacee – все направления.

4.6 Battement fondu на 45⁰ en face, double, в позах croisee et effacee – все направления.

4.7 Battement releve lent на 90⁰ en face, в позах croisee et effacee, в позах 1, 2, 3 arabesque – все направления.

4.8 Grand battement jete с 1, 5 позиций en face, pointe, в позах croisee et effacee – все направления.

4.9 Temps lie par terre вперед и назад с port de bras.

4.10 Полуповороты в 5 позиции с переменной ног на полупальцах en dehors et en dedans с вытянутых ног.

4.11 Adagio.

Теория: это упражнение на середине зала, состоящее из комбинации различных поз, наклонов и перегибов корпуса, поворотов, вращений и других движений в спокойном

темпе, задача которого - выработка устойчивости, выразительности, музыкальности, чувства позы, гармонии и плавности

Практика: упражнения на середине зала начинают с маленького *adagio*, не загружая его большим количеством поз и положений. В маленьком *adagio* новые движения сочетают с уже пройденными, как, например, с туром *lent*, с *port de bras-préparation* и т. д. Большое *adagio* исполняют перед *allegro*, оно значительно сложнее. В большом *adagio* необходимо уделять внимание художественной координации положения в другое окрашиваются свободными движениями корпуса, головы и особенно рук, это развивает танцевальность.

4.12 Поза *attitude croisee et efface*.

Теория: *Attitude* - поза, положение тела

Практика: *Attitude croisee*. Исходное положение — *epaulement croise*, пятая позиция, левая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

На раз и, два и руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова наклоняется направо, взгляд направлен на кисти рук, работающая правая нога поднимается через *sou-de-pied* сзади до колена. На три и, четыре и работающая нога сильным отводом колена назад, стремясь возможно выше подняться вверх, наполовину вытягивается назад, оставаясь в полусогнутом положении, корпус усиливает подтянутость при ровных, раскрытых и опущенных плечах и, сдерживая неизбежный наклон, устремляется вверх, правая рука поднимается в третью позицию, левая — открывается на вторую позицию, голова поворачивается налево. На раз и, два и второго такта *attitude croisee* сохраняется. На три и — правая рука открывается на вторую позицию, правая нога вытягивается назад, корпус сохраняет подтянутость, обе руки опускаются одновременно с ногой. На четыре и движение заканчивают в исходное положение. *Attitude effacee*. Исходное положение — *epaulement efface*, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы направо. На раз и, два и руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова наклоняется влево, взгляд направлен на кисти рук, работающая правая нога поднимается через *sou-de-pied* сзади до колена

4.13 *Pas balance*.

4.13 *Pas couru*.

5. **Allegro.**

5.1 *Grand temps leve sauté* в 1, 2, 5, 4 позициях.

5.2 *Pas echange* во 2, 4 позицию, на одну ногу.

5.3 *Pas assemble* в сторону, вперед, назад, *double*.

5.4 *Sissonne simple* с *pas assemble*, с *pas de bourree*.

5.5 *Pas jete* с окончанием в маленькие позы, с продвижением.

5.6 *Pas glissade* с продвижением в сторону *en face*.

6. Повторение пройденного материала.

Контрольные мероприятия, могут проходить в форме просмотров концертных номеров. Контрольные мероприятия в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Теория: объяснение требований при выполнении контрольных нормативов (тестирования), объяснение структуры организации проведения контрольных мероприятий.

Практика: проведение контрольных мероприятий и промежуточной аттестация (контрольное тестирование), открытых и итоговых мероприятий.

1.3.1.3 .Планируемые результаты

1 год обучения:

Предметные (образовательные):

- научены приёмам танцевальной техники и терминологии хореографического искусства; сформированы навыки музыкально-пластического интонирования.
- знают балетную терминологию, название элементов и основных комбинаций классического танца; знают особенности постановки корпуса, ног, рук, головы в танцевальных комбинациях;

Личностные:

- развито музыкальное восприятие как универсальная способность учащегося;
- развито внимание, воля и память учащегося, выработана твердость характера, трудолюбие , настойчивость , упорство , умение выдерживать высокую степень физического и нервного напряжения;
- умеет планировать свою домашнюю работу;
- умеет осуществлять самостоятельный контроль за своей учебной деятельностью;

Метапредметные:

- развиты чувство ритма, хореографическая память, музыкальность, координация движений, технические навыки;
- умеет распределять физические силы в тренинге и концертной деятельности;
- знает средства создания образа в хореографии;
- знает принципы взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- развиты у учащихся способность к самовыражению в танцевальном творчестве;
- развиты навыки сценического поведения и исполнительства;

2 год обучения:

Предметные (образовательные):

- научены приёмам танцевальной техники и терминологии хореографического искусства;
- сформированы у учащихся навыки музыкально-пластического интонирования; танцевальные навыки, чтобы движения приобрели выразительность и свободу.
- умеет исполнять элементы и основные комбинации классического танца;

3 год обучения:

Предметные (образовательные):

- научены приёмам танцевальной техники и терминологии хореографического искусства;
- умеет исполнять элементы и основные комбинации классического танца;
- развиты танцевальные навыки, чтобы движения приобрели выразительность и свободу.
- развиты сила и выносливость ног за счет ускорения темпа исполнения, увеличения количества каждого тренируемого движения.

4 год обучения:**Предметные (образовательные):**

- укрепление и дальнейшее развитие всего двигательного аппарата учащегося;
- воспитано чувство позы и музыкальности как первоосновы исполнительского мастерства, без которой невозможно самоопределение в выбранном виде искусства;
- приобретены опорные знания, умения и способы хореографической деятельности, обеспечивающих в совокупности необходимую базу для последующего самостоятельного знакомства с хореографией, самообразования и самовоспитания;
- развиты музыкальные способности: музыкальный слух, чувство метроритма, музыкальной памяти.

1.3.2. Содержание программы «Народный танец»**1.3.2.1. Учебный план**

№	Содержание и виды работ	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/аттестация
1 год обучения					
1.	Вводное занятие. Истоки народного танца .	2	1	1	Наблюдение .
2.	Позиции рук.	8	2	6	Диагностика .
3.	Позиции ног, стопы.	14	4	10	Текущий контроль.
4.	Украинский народный танец.	10	2	8	Промежуточный контроль.
5.	Русский народный танец.	24	6	18	Текущий контроль.
6.	Финский танец.	10	2	8	Текущий контроль.
7.	Повторение пройденного материала.	4	1	3	Концерт.
	Итого:		18	54	
	Всего:	72			
2 год обучения					
1.	Вводное занятие. Разнообразие видов, форм и жанров народного танца.	2	1	1	Наблюдение .
2.	Упражнения у станка.	14	2	12	Диагностика .

3.	Упражнения на середине.	16	2	14	Текущий контроль.
4.	Русский народный танец.	10	2	8	Промежуточный контроль.
5.	Украинский народный танец.	14	2	12	Текущий контроль.
6.	Белорусский народный танец.	12	2	10	Текущий контроль.
7.	Повторение пройденного материала.	4	2	2	Концерт.
	Итого:				
	Всего:	72	13	59	
3 год обучения					
1.	Вводное занятие. Народно-сценический танец.	2	1	1	Наблюдение.
2.	Упражнения у станка.	14	2	12	Диагностика.
3.	Упражнения на середине.	16	2	14	Текущий контроль.
4.	Русский народный танец.	8	2	6	Промежуточный контроль.
5.	Украинский народный танец.	10	2	8	Текущий контроль.
6.	Молдавский народный танец.	10	2	8	Текущий контроль.
7.	Итальянский танец.	8	2	6	Текущий контроль.
8.	Повторение пройденного материала.	4	2	2	Концерт.
	Итого:		15	57	
	Всего:	72			
4 год обучения					
1.	Вводное занятие. Народно-характерный танец «Танец-душа народа»	2	1	1	Наблюдение.
2.	Упражнения у станка.	10	2	8	Диагностика.

3.	Упражнения на середине.	10	2	8	Текущий контроль.
4.	Русский перепляс.	6	2	4	Промежуточный контроль.
5.	Русский народный «Хоровод».	8	2	6	Текущий контроль.
6.	Польский танец «Мазурка».	8	2	6	Текущий контроль.
7.	Испанский сценический танец .	8	2	6	Текущий контроль.
8.	Венгерский сценический танец.	12	2	10	Текущий контроль.
9.	Техника прыжков и вращений.	6	1	5	Текущий контроль.
10.	Повторение пройденного материала.	2	1	1	Концерт.
	Итого:		17	55	
	Всего:	72			

1.3.2.2. Содержание учебного плана.

1 год обучения

1. Вводное занятие. Истоки народного танца.

В задачу первого года обучения входит знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов, освоение этих элементов, развитие простейших навыков координации движений.

В этот период учащиеся накапливают определённую базу движений, на которой будет строиться дальнейшее обучение. В первом полугодии учащиеся будут проходить основные ходы и движения русского народного танца.

Во втором полугодии учащиеся проходят основные ходы и движения украинского народного танца. Так - как первыми поселенцами на Кубани были запорожские казаки, а значит украинцы, то нам кубанским казакам очень близок украинский танец. Поэтому после изучения основных ходов и движений русского народного танца логично начать изучение именно украинского танцевального наследия.

Очень важно начальный этап изучения народных танцев посвятить русскому народному танцу, который тесно связан со всей историей русского народа, с его бытом и обычаями. Русский танец удивительно богат своими красками, большим разнообразием движений, композиционных построений, форм (хороводы, кадрили, переплясы и пляски), сюжетов (лирические, игровые, веселые и удалые). В танцах можно встретить как простые, так и очень сложные, с ярко выраженным гротесковым характером.

2. Позиции рук: 1, 2, 3 позиции, аналогичны этим же позициям рук классического танца.

3. Позиции ног, стопы.

1-я – соответствует позиции классического танца. 1-я обратная – носки сомкнуты, пятки разведены в стороны.

2-я – соответствует позиции классического танца. 2-я обратная – одна нога находится на расстоянии стопы от другой, носки направлены внутрь, пятки разведены в стороны. 2-я параллельная – обе стопы расположены параллельно носками вперед.

3-я – пятка одной ноги поставлена к середине стопы другой ноги, носки разведены в стороны.

4-я - соответствует позиции классического танца. 4-я параллельная – одна нога впереди другой и сомкнуты, носки направлены вперед.

5-я - соответствует позиции классического танца

6-я – обе стопы рядом, параллельно одна другой и сомкнуты, носки направлены вперед.

Положение стопы:

Подъем вытянут

Подъем не вытянут (сокращен)

Подъем свободен

Подъем скошен – внешняя сторона стопы опущена, внутренняя сторона подтянута.

4. Украинский народный танец.

Основные ходы украинского танца:

Бег с носка;

- “Бегунец”;
 - Подскоки - одна нога, согнутая в колене прижата носком к колену другой;
 - Подскоки – одна нога, согнутая в колене прижата носком к щиколотке другой;
- Основные движения украинского танца:

- “выхилиястник” (ковырялочка на 4-ре счета);
- Припадание;
- Подбивка;
- Сбивка;
- Па – де – баск;
- “Голубец” с продвижением в сторону и притопом;
- “Голубец” с двух ног попеременно;
- “Кабриоль”;
- Присядки по первой позиции;
- Тройные переступания в позе первого арабеска;
- “Обертас”;
- “Верёвочка”;
- “Подсечка”;
- Сисон.
- Упадание

5. Русский народный танец.

Положения рук в русском танце:

- Обе руки опущены вниз, локти отведены от корпуса, кисти направлены ладонями вперед.
- Обе руки подтянуты вперед на уровне груди, локти свободны, кисти направлены ладонями вверх.
- Обе руки раскрыты в стороны, локти не напряжены, кисти направлены вверх и слегка вперед.
- Обе руки согнуты в локтях, лежат на талии кулачками или ладонями.
- Руки скрещены на груди, приближены к корпусу или чуть отведены, правая рука находится под левой рукой, кисти зажаты в кулачок лежат ладонями на противоположных руках.
- Обе руки подняты вверх над головой, разведены чуть в стороны, ладони повернуты во внутрь.
- Одна рука лежит ладонью вниз на груди, другая опущена вниз или во 2-ой позиции.

Основные ходы русского народного танца:

- Переменный с носка;
- Переменный с каблука;
- Ход с приседанием на 3-й счет и выносом ноги вперед на 45;
- Хороводные на полу пальцах (одинарный и тройной);
- Ход на каблук с тройным переступанием;
- Бег на каблук;
- Бег с согнутыми назад ногами.

Основные движения русского народного танца:

- “ковырялочка” ;
- “ковырялочка” с тройным притопом;
- “верёвочка”;
- “моталочка”;
- “молоточки”;
- Переступания (двойные и тройные);
- “препадания”;
- “гармошка”;
- Присядки;
- Перескоки на месте и вокруг себя;
- “хлопушки” простые;
- Подскоки на месте, с продвижением вперед (рабочая нога “утюгом”);
- Дроби (одинарные, двойные, на месте и с продвижением);
- Одинарный «Ключ»
- Двойной «Ключ»

На основе изученных ходов и движений для учащихся ставятся этюды. Этюды могут быть на основе какого либо движения: например “верёвочка”. В этот этюд помимо “верёвочки” могут входить следующие движения: “ковырялочка”, притоп, перескок, паде – баск, соскок во 2-ю позицию, “ножницы”.

В этюд на основе “моталочки” входят: двойная “моталочка”, “моталочка” с притопом, боковая “моталочка” с выносом ноги на каблук, “моталочка” с отходом назад и двойным переступанием, тройной притоп, “моталочка” в повороте.

Этюды могут быть для девочек и для мальчиков, смешанные, на медленную музыку – лирические плавные, на быструю – плясовые.

Этюды можно строить, учитывая областные особенности: северные, волжские, донские, кубанские казахи.

6. Финский танец.

Положение рук.

- Руки вдоль бёдер опущены вниз и немного разведены в стороны;
- Девушки держат края юбки и разводят руки в стороны;
- Парни держат руки согнутые в локтях, просунув большой палец за жилетку у плеча;
- В паре положение “лодочка”;
- В паре держатся согнутыми в локте руками.

Основные элементы финского танца:

- Бег с согнутыми назад ногами;
- Шаг подскок с выносом ноги вперёд на 45°, носок на себя;
- Шаг подскок с выносом ноги в сторону на 45°, носок на себя;
- Подбивка;
- Сбивка;
- Выпад в сторону;
- Оттяжка;
- Синкопированные хлопки.

7. Повторение пройденного материала.

2 год обучения

1. Вводное занятие. Разнообразие видов форм и жанров народного танца.

В первом полугодии происходит более глубокое изучение русского народного танца. С изучением технически сложных движений раскрывается перспектива и изучения более простых образцов хореографического наследия.

Так же на 2 году обучения учащиеся начинают изучение элементов народного танца у станка, которые затем переносятся на середину зала, а затем в более сложные танцевальные композиции.

Во втором полугодии происходит более глубокое изучение украинского, белорусского танцев.

Украинское народное творчество отражает много вековую историю народа. Героизм в борьбе за независимость, любовь к своей Родине, радость труда, юмор, народную смекалку – всё это находит отражение в украинских народных танцев. Исполнение женских и мужских танцев различно. Женские – лиричны, наполнены поэзией, мужские отличаются динамикой исполнения, широтой движений, большими прыжками и вращениями.

2. Упражнения у станка:

- Пять открытых позиций ног – аналогичны позициям классического танца.
- Подготовка к началу движения (preparation):
 - а) движение руки,
 - б) движение руки в координации с движением ноги.
- Переводы ног из позиции в позицию:
 - а) скольжение стопой по полу (battements tendus),
 - б) браском работающей ноги на 35°,

- в) поворотом стоп.
- Приседание по 1-й, 2-й и 3-й открытыми позициями (музыкальный размер $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$).
 - а) полуприседания (demi plie),
 - б) полное приседание (grand plie).
 - Приседания по прямым и открытым позициям с переводом ног указанными приемами (муз. размер $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$).
 - Упражнение с напряженной стопой (battemens tendus),
 - а) полуприседания (demi plie) на опорной ноге,
 - б) с полуприседанием на опорной позиции.
 - Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытыми позициями вперед, в сторону и назад (муз. размер $\frac{4}{4}$)
 - а) с полуприседанием на опорной ноге,
 - б) с полуприседанием в исходной позиции.
 - Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад (музыкальный размер $\frac{4}{4}$).
 - а) с полуприседанием в исходной позиции,
 - б) в момент перевода работающей ноги на каблук,
 - в) при переводе работающей ноги на каблук и возвращение в исходную позицию.
 - Маленькие броски (battemens tendus jetes) вперед, в сторону и назад из 1-й, 3-й и 5-й открытыми позициями (музыкальный размер $\frac{2}{4}$, $\frac{6}{8}$).
 - а) с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание
 - б) с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги
 - в) с полуприседанием на опорной ноге
 - г) с двойным броском
 - Подготовка к "веревочке", скольжение работающей ноги по опорной (музыкальный размер $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$):
 - а) в открытом положении на всей стопе;
 - б) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, по всей стопе и на полупальцах.
 - Развертывание работающей ноги на 45^0 (battemens developpes) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (музыкальный размер $\frac{4}{4}$):
 - Подготовка к "четке" (flik-flak), мазки подушечкой стопы по полу от себя к себе (музыкальный размер $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$)
 - а) в прямом положении вперед одной ногой,
 - б) двумя ногами поочередно
 - Опускание на колено на расстоянии стопы от опорной ноги (музыкальный размер $\frac{4}{4}$)
 - а) из 1-й прямой позиции,
 - б) с шага, лицом к станку.
 - Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (музыкальный размер $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$)

3. Упражнения на середине.

Теория:

Беседа о положении корпуса, рук, головы в разных характерах, о значении в танце координации.

Практика:

Упражнения для развития пластичности и координации рук, головы и корпуса.
Разучивание отдельных движений и этюдных форм на основе изучаемых танцев.

Основные элементы

- “бегунец”; бег с носка, подскок, нога прижата у щиколотки;
- шаг подскок, нога прижата к щиколотке, затем открывается вперёд
- три шага, соскок;
- боковой галоп;
- тройное переступание с акцентированным притопом;
- тройное переступание с открытием ноги вперёд на 45°;
- соскок во 2-ю позицию (у парней);
- тройное переступание, носок прижимается к колену опорной ноги;
- тур – де – форс;
- присядка;

4. Русский народный танец

- два шага в сторону, выпад ;
- два шага назад, выставить ногу на каблук вперёд;
- присядка по первой позиции с выносом ноги в сторону;
- присядка с выносом ноги вперёд и ударом руки по голенищу сапога;
- присядка – разножка на каблуки в сторону;
- простые хлопучки (удар по колену, голенищу сапога);
- хлопучки с тройным ударами;
- соскок во 2-ю позицию с попеременными крест на крест ударами по голенищу сапога;
- боковая “моталочка” с выносом ноги на каблук.

На занятиях изучается более технически сложные русские дроби:

- двойная дробь с притопом в продвижении вперёд;
- двойная дробь с проскоком в продвижении вперед;
- двойной “ключ”;
- синкопированные дроби;
- дробь на каблук;
- хлопучки на месте;
- хлопучки с продвижением по диагонали;
- хлопучки в присядке;

На основе изученных движений составляются этюды: девичий, мужской, смешанный.

5. Украинский народный танец

- Одинарный ход с носка:
- Тройной ход с носка;
- Глубокое упадание;
- Па – де – баск;
- Па бальянсе в сторону, рабочая нога прижата к пятке;
- Па бальянсе в сторону с растяжкой;
- Па бальянсе вперёд и назад;
- Тройной ход с носка с фиксацией рабочей ноги у щиколотки (кудепье);
- Положение “корзиночка

- Положение “корзиночка” – 3 девушки держат друг друга под локоть;
- Парень держит правую руку за голову, а левую на поясе;
- Парень стоя между двумя девушками держит их одновременно за руки и за талию, девушки свободные руки держат на груди;
- Девушки обе руки держат на груди в скрещенном положении.
- Тройной притоп;
- Припадание;
- Мужской па – де – баск на подскоках (ноги согнуты в коленях и подняты высоко вперёд);
- Девичий па – де – баск на полу пальцах с фиксацией позы;
- Бег на каблук;
- Одинарные удары правой ногой.
- “Бигунец”
- Положение рук в парах – скрещенные. Танец парно-массовый, быстрый, вихревой, композиционно очень разнообразен. Исполняется под украинскую народную мелодию “Метелица”.

6. Белорусский народный танец

По своему лексическому материалу белорусский танец очень удобен для обучения детей. Белорусские хороводы, и игровые танцы, отображающие трудовые процессы известны по всему миру, а в нашей стране пользуются большой популярностью. Характер движений белорусских народных танцев лёгкий и трамплинный. Наиболее известными в Белоруссии танцами являются: “Лявониха”, “Крыжачок”, “Перепёлочка”, Белорусская полька, “Бульба”.

Необходимо обучить учащихся белорусскому народному танцу “Бульба”.

Основные элементы:

- Бег с тройным перескоком;
- Тройной подскок по 6 позиции с выносом согнутой в колене ноги назад;
- Повороты на месте;
- Тройные повороты на месте;
- Подскоки на месте;
- Подскоки с продвижением вперёд и назад;
- Поочередные выбрасывания ног на каблук вперёд;
- Присядка по первой позиции с продвижением в сторону;
- Присядка по 6 позиции с выносом ноги вперёд.

7. Повторение пройденного материала.

3 год обучения

1. Вводное занятие. Народно-сценический танец

3-й год обучения предлагает дальнейшее изучение у станка более сложных элементов, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. С этого года активнее работают руки, добавляются перегибания корпуса, полуповороты. На середине зала допускается построение несложных комбинаций и композиций.

В этом году происходит более глубокое изучение русского национального фольклора и народно-сценического танца. Начинают изучать танцы народов мира: украинский молдавский, итальянский.

2. Упражнения у станка

- Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й позициям
- Скольжение стопой по полу (battements tendus) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.
- Маленькие броски (battements tendus jetes):
 - а) с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад;
 - б) с одновременным ударом каблуком с опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад;
 - в) сквозные по 1-й открытой позиции (balanouirs) с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.
- Круговые скольжения по полу (rond de tortille):
 - а) одинарные;
 - б) двойные.
- Повороты стопы (pas tortille):
 - а) одинарные;
 - б) двойные.
- Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45^0 (battements fondus):
 - а) на всей стопе;
 - б) с подъемом на полупальцы.
- Подготовка к "веревочке" с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
- Развертывание ноги (battements developpe) на 90^0 с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад (плавные и резкие).
- Подготовка к "чечетке" (flic-flac) в открытом положении вперед, в сторону и назад.
- Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги:
 - а) на ногу открытую на носок в сторону или назад;
 - б) с шага;
 - в) с прыжка.
- "Веер" – маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной с вытянутой стопой.
- Повороты:
 - а) плавный на обеих ногах по 5-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах (soutenu en tournant);
 - б) поворот на одной ноге внутрь и наружу (pironette en dedan en dehors) с другой, согнутой в колене.
- подготовка к "качалке" и "качалка".
- Выстукивания поочередные каблуками и полупальцами по 1-й позиции прямой в испанском характере (zarateado).
- Растяжка из первой прямой позиции с перегибанием корпуса в испанском стиле.
- Большие броски (grands battements) с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад:
 - а) с одним ударом стопой и полупальцами опорной ноги;
 - б) с двумя ударами стопой и полупальцами опорной ноги.

- Наклоны и перегибания корпуса по 1-й и 4-й прямыми позициями на полупальцах в полуприседании вперед, в сторону и назад.
- Маленькие "голубцы" лицом к станку.
- Присядки:
 - a) на полном приседании по 1-й позиции с поочередным открыванием ног на каблуках вперед и по 1-й свободной позиции, открывая ноги в стороны.
 - Б) "Мяч" лицом к станку.
- Поднимание на полупальцы в сочетании с движением рук.

3. Упражнения на середине

- Усложнённые дроби.
- Синкопированные дроби.
- Дроби на месте и в продвижении вперёд и в сторону;
- Хлопушки с продвижением по диагонали;
- Хлопушки на месте.
- Хлопушки в повороте;
- Русский боковой ход на подскоках и прыжках из стороны в сторону.
Более глубокое изучение манеры исполнения различных русских танцев.

4. Русский народный танец

- Обе руки на поясе;
- Обе руки за головой;
- Одна рука поднята вверх, другая открыта в сторону;
- Одна рука открыта в сторону, другая рука согнута в локте перед грудью;
- Одна рука на поясе, другая за головой
- Тройной бег на полу пальцах;
- Бег с согнутыми назад ногами;
- Русский боковой ход на подскоках и прыжках из стороны в сторону;
- Шаг на каблук и соскок, другая нога сзади согнута в колене;
- "Качалочка";
- "Верёвочка";
- flic-flac в сторону;
- flic-flac вперёд;
- flic-flac в повороте.

5. Украинский народный танец

- Тройное попеременное выстукивание носком и каблуком с отходом назад;
- Кабриоль вперед с прямыми ногами;
- Кабриоль в сторону с согнутыми ногами и открыванием ноги на 90°
- "Бедуинский"
- Присядка по первой позиции с выносом ноги в сторону;
- Разношка по первой позиции;
- Хлопушки на месте;
- Хлопушки с продвижением по диагонали;
- Боковой ход прямо и в повороте.

6. Молдавский народный танец

- Бег с согнутыми назад ногами;

- Подскоки;
 - Боковой бег (одна нога открывается на 45 в сторону, другая прижимается к колену);
 - Боковой галоп ;
 - Соскок на каблук, другая нога согнута в колене сзади;
 - Прыжок вверх с поджатыми назад ногами;
 - Прыжок вверх вытянутые ноги вместе, в воздухе делается двойной поворот бёдрами;
 - Кик ногой вперёд;
 - Мелкие и быстрые броски ногами вперед.
 - Выстукивание от колена;
 - Выбросы ног крест на крест на подскоках.
- Изучение молдавских народных танцев “Жок”, “Молдавеняска”.

7. Итальянский танец.

- Изучение поз (тирпушон, атитюд).
- Пике (удар носком ноги по полу);
- Подскоки;
- Шанжман де пье с поджатыми ногами в пятой позиции.
- Поза первого арабеска;
- Па эмбуате с продвижением вперёд;
- Работа с бубном;
- Скольжение на одной ноге вперёд в позе первого арабеска, другая ного на 90
- Шаг с ударом носком по полу (пике) с полуповоротом корпуса и продвижением назад;
- Тройное пике в повороте на 360;
- Перескоки с ноги на ногу;
- Соскок двумя ногами во вторую позицию подниманием ноги согнутой в колене перед собой на крест.
- Третья округленная позиция с ударом по бубну;
- Одна рука открыта вперёд с бубном, другая в сторону;
- Обе руки открыты назад вниз и немного разведены;
- Одна рука направлена в сторону, другая вверх;

Мелкая и непрерывная “трель

а) мужские:

- Обе руки на поясе;
- Одна рука на поясе, другая открыта вверх;

б) женские:

- Обе руки держат края юбки и отведены в стороны;
- Одна рука держит край юбки, другая открыта вверх.
- Парень и девушка стоят боком друг к другу и держат руки перед грудью крест на крест;
- Парень и девушка стоят лицом друг к другу и держаться согнутыми в локте руками в "замок";
- Парень и девушка взявшись за руки поднимают их вверх;
- Парень и девушка стоят лицом друг к другу и держаться за руки открытые в стороны (положение рук "лодочка").
- Па польки вперед с вытянутым носком на 45°;

- Па галоп в сторону;
- Подскоки;
- Подскоки с вынесением ног попеременно на каблук;
- Притопы;
- Тройные хлопки в ладони.

8. Повторение пройденного материала.

4 год обучения

1. Вводное занятие. Народно-характерный танец- «Танец-душа народа».

Учащиеся продолжают изучать новые более сложные элементы у станка и на середине зала. Разучивают основные фигуры русского хоровода – игровые, круговые, узорчатые; разнообразные построения: “Круг”, “Полукруг”, “Звездочка”, “Змейка”, “Карусель”, “Корзиночка”, “Цепочка”, “Восьмерка”. Осваивают характер и манеру исполнения русского народного перепляса "Барыня" и русской пляски "Как у наших у ворот" в основе которых лежат народные игры, старинные обряды, песни. Изучают Необычную классику испанского и венгерского танцев, движения польского танца "Мазурка", Осваивают и совершенствуют технику прыжков и вращений.

2. Упражнение у станка: Полуприседания и полные приседания в манере польского танца.

- Каблучный (battement tendu) в стиле калмыцкого танца
- Броски на 45 (battement tendu jete) чаква в стиле грузинской лезгинки
- Круговое скольжение по полу (rond de jambe) в стиле татарского народного танца
- Полуприседания на опорной ноге с отрыванием рабочей ноги на 45 (battement fondu)
- "Чечетка" (flic-flac) в манере матросского танца “Яблочко”
- Battement developpe раскрывание рабочей ноги через колено с приседанием в стиле цыганского танца
- Большие броски (grand battement) в манере венгерского танца
- Прыжок револьтад у станка, затем на середине зала
- “Кабриоль в казачем стиле
- женские с поджатыми ногами;
- мужские с открыванием ноги на 90.

3.. Упражнения на середине:

- "Чечетка" (flic-flac) с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя:
 - а) в прямом движении;
 - б) в открытом положении вперед, в сторону и назад.
- Растяжка из 1-й позиции (лицом к станку):
 - а) в сторону в прямом положении и полуприседании с наклоном корпуса в координации с рукой;
 - б) в сторону в открытом положении и полуприседании с наклоном корпуса.
- Большие броски (grands battements) полукругом на всей стопе:
 - а) с проведением ноги через 1-ю открытую позицию (balancoirs).
- "Голубец":
 - а) в сторону на 45⁰ в прямом положении лицом к станку;
 - б) в сторону на 90⁰ в прямом положении лицом к станку.
- “Качалка” по 5-ой позиции лицом к станку.

• “Каблучки” по 2, 6 позициям лицом к станку.

«Качалка»;

« Верёвочка, верёвочка двойная, с переступанием»;

« Моталочки»;

« Молоточки»;

Дробные выстукивания;

Дробь «в три ножки»;

- Перекрестный шаг с оттяжкой
- Поворот на 90 с носком в пол “Циркуль”
- Flis-flac с быстрыми переступаниями и вращением юбки “восьмеркой”
- Подскок с рабочей ноги в антитюд с быстрыми переступаниями
- Бег сноски и вращением юбки “восьмеркой”
- Два бега с подскоком в антитюд
- Мелкое движение плечами
- Выбрасывание ноги вперед или в сторону с приседанием на опорной
- Мелкие и быстрые переступания ногами на счет “три” и ногой ку-де-пье

4. Русский перепляс.

- Ход с броском ноги на 90⁰ вперед с сокращенным подъемом;
- Боковые перескоки с ноги на ногу с подскоком вверх при котором работающая нога держится у колена;
- Выпад- растяжка с ударом по голенищу сапога;
- Шаг в антитюд с ударом по голенищу сапога в повороте;
- Ход с ударом каблука об пол;
- Тройные переступания с отходом назад и открыванием ноги на 45⁰ вперед;
- Удары по голенищу сапога внутрь и наружу;
- Бросок ноги на 90⁰ вперед с ударом по голенищу сапога;
- Присядка по первой позиции с выносом ноги в сторону;
- Присядка-разножка в сторону с разворотом корпуса;
- Присядка в повороте;
- Одинарная дробь;
- Двойное выстукивание каблуком;
- Хлопушки (простые и синкопированные) ;
- Воздушный тур (желательно двойной);
- Бег на каблук;
- Переменный тройной бег на каблук;
- Тройные переступания с ударом каблука и отходом назад;
- Одинарные выстукивания;
- Двойные выстукивания;
- Тройной притоп;
- Синкопированная дробь;
- Дробь с выносом ноги на каблук, на носок вперед и в сторону;
- Тройная дробь с подскоком;
- Прыжок в повороте на 360⁰ с поджатыми ногами;

- "Гармошка" ;
- "Моталочка" на месте;
- "Моталочка" с продвижением вперед;
- "Моталочка" в повороте;
- Дробь "Горох";
- Тройной перескок с согнутыми назад ногами;
- Двойной "ключ";

5.Русский народный "Хоровод"

- Переменный ход на всю ступню
- Припадание, Гармошечка
- Соединенные руки в положении вдоль корпуса
- Соединенные руки, подняты до уровня плеч, отведены в стороны
- Руки соединенные крест на крест впереди слегка отведены в стороны и вниз, положение "корзиночка"
- Руки соединены попарно на уровне груди, выпрямлены
- Руки разъединены
- Попарно: руки соединены, подняты вверх; руки, согнутые в локтях соприкасаются, свободная рука на талии, положение "воротца"
- Противоположные соединенные руки подняты на уровне плеча, свободная рука опущена вниз, положение "звездочки"
- Соединенные руки подняты вверх и разведены в стороны
- Руки разъединены, подняты вверх (девушки)
- Руки кулачками на талии (юноши)

6. Польский танец "Мазурка"

"Мазурка", которую мы изучаем, обязана своим происхождением польскому народному танцу "Мазурку". Хореографы прошлого и настоящего используют мазурку и ее элементы для воспитания чувства позы, умение общаться с партнером в танце. Здесь есть энергичные ходы по площадке, вращения в парах, прыжки и выпады на колени, т.е. все то, что прививает учащимся необходимые навыки поведения на сцене, этому способствует четкая, ритмичная, темпераментная музыка.

- Позиции и положения ног;
 - Положение рук в танце2
 - "Ключ" – одинарный, двойной;
 - Шаг в сторону в полуприседании с последующими двумя переступаниями по тройной свободной позиции pas balance;
 - Двойной притоп;
 - Притоп с переступание в повороте;
- Освоение движений перепляса в парах;

7. Испанский сценический танец.

Учащиеся изучают испанскую танцевальную манеру стиля фламенко.

Основные элементы:

- Удлиненный шаг с носка от бедра;
- Ход спиной назад с выстукивание пяткой и носком попеременно.
- Дробь на 5 счетов;

- Дробь на 4 счета;
- Дробь пяткой и носком попеременно в повороте;
- Испанский флик-фляк;
- Дробь "боченок" ;
- Сапатеадо-поочерёдное выстукивание полупальцами и каблуками;
Положение рук:.
- Одна рука согнута у груди , другая согнута в локте за спиной;
- Одна рука вытянута вперёд ладонью вниз, другая открыта вверх;
- Обе руки обхватывают бёдра , кисти рук раскрыты.;
- Одна рука открыта вверх ладонью вниз, другая придерживает подол юбки;
- Обе руки придерживают подол юбки преподнимая его перед собой
- Основной ход с выворачиваем пятки наружу
- Быстрый поворот на 360 с вытянутой опорной ногой и выворачиваем пятки
- Проскок на опорной ноге и быстрое переступание на полупальце рабочей ноги
- Мелкая дрожь всем телом от пяток до макушки, руки во 2-ой позиции
- "Качалочка" на три счета с открыванием ноги в сторону
- Припадание в сторону не отрывая носок от пола
- Опускание и полуприседания с резким подскоком и взмахом рук
- Движение руками, изображающее "стрельбу из лука"

8. Венгерский сценический танец.

- Основной шаг
- Шаг с присоединением ногой вперед
- Тройной заброс разными ногами в стороны согнутыми в коленях и двойным акцентированным переступанием
- Соскок в 6 позицию вперед с мелкой дробью пятками и отходом назад
- Поворот "циркуль" на 360 на опорной ноге, рабочая нога вытянута в сторону
- "Восьмерка" - юбкой в сочетании с мелкой дробью пятками
- Две двойные дроби и четыре одинарные
- Прыжки на двух ногах, на одной ноге (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами)
- Подскоки по диагонали с поворотом, на одном месте

9. ТЕХНИКА прыжков И ВРАЩЕНИЙ.

- Пируэт по VI позиции (en dehors).
- Женские вращения по диагонали и по кругу на каблуках.
- Припадания в повороте по 5 позиции
- Повороты по 6 позиции
- Дробные выстукивания в повороте
- Повороты с поджатыми ногами
- Прыжки с поджатыми ногами в повороте на месте.
- "Кольцо" – прыжок с прогибом корпуса назад.
- Вращение "бегунок" с открыванием ног назад.
- " Обертас" подряд
- "Бегунок" с закидыванием ноги назад
- Комбинация движений сочетающая в себе па – де - баск и обертас.

- Воздушный тур (желательно двойной) – мужской танец.
- "Волчок", «Бочонок», «Пистолет» - вращение в присядке на одной ноге – мужской танец.
- "Щучка" – прыжок с вытянутыми вперед ногами и складкой корпуса.
- "Разножка" - прыжок с ногами открытыми в поперечный шпагат при этом корпус складывается, руками достать до носков.

10. Повторение пройденного материала.

1.3.2.3. Планируемые результаты

Личностные:

- воспитана ответственность, аккуратность, дисциплинированность в процессе обучения, учитывая индивидуальные особенности подростка;
- приобщены к активному участию в общественной деятельности школы (конкурсы, фестивали, викторины);
- воспитаны грамотные слушатели, привиты желания к посещению культурных мероприятий вне школы;
- созданы предпосылки к психологической комфортности, устойчивости, уверенности в себе, ощущения себя.

Метапредметные:

- потребность и мотивация к познавательному процессу, к накоплению впечатлений и расширению общекультурного кругозора;
- развиты гибкость, вариативность мышления, воображение и фантазию у подростков;
- развиты творческие способности подростков, готовность к активной творческой жизни,
- развиты волевые исполнительские качества, артистизм и эмоциональная свобода учащихся.

Образовательные

1 год обучения

К окончанию первого года учащиеся знают понятие «Народный танец»; знают экзерсис у станка(лицом к палке) и технику исполнения; умеют исполнять простейшие элементы народно-сценического танца: (шаги, ходы, подскоки, галоп на ½ поворота. Танцевальные элементы: «гармошечка», «моталочка», притоп одинарный и двойной, припадание, дробь «в три ножки».

Знают основные положения рук (подготовительная, первая, вторая, третья), позиции ног (1-б).

Разучили основные положения головы и корпуса (наклоны, повороты). Научились исполнять небольшие комбинации русского, украинского, Финского народных танцев эмоционально выразительно. Соблюдают правила техники безопасности в учреждении и на занятиях.

2 год обучения

К окончанию второго года учащиеся научились вырабатывать силу и гибкость, мягкость и точность движений, выполняя упражнения у станка и на середине зала. Умеют выполнять движения под музыку гармонично сочетать движения ног, рук, корпуса для достижения выразительности исполнения различных танцевальных комбинаций, этюдов, танцев. Учат тянуть подъем, выработали гибкость пластичность. Разработали растяжку у станка и на середине зала.

Научились владеть своим телом в танцевальных композициях, держать ракурс, позу, сохранять правильную осанку.

Умеют составлять несложные танцевальные комбинации, применяя изученные упражнения. Научились передавать настроение русского, украинского, белорусского народных танцев.

3 год обучения

К окончанию третьего года учащиеся научились развивать свои физиологические качества, свободу движений, гибкость, устойчивость, выполняя упражнения у станка и на середине зала. Умеют выполнять дыхательную гимнастику при исполнении сложных технических упражнений.

Изучили более сложные элементы у станка, требующие не только координацию движений, но и силовую нагрузку (вынимание ноги на 90%, большие броски на 180%). Научились умению танцевать в парах и общению с партнёром, правильно подавать руки, держать интервал, линию.

Изучили движения и элементы украинского, молдавского, итальянского сценических танцев. Выучили дробные выстукивания народного танца, «двойной ключ», выполняя движения правильно на плие, сохраняя осанку. Научились составлять сложные комбинации, небольшие композиции, танцевальные этюды с применением техники выполнения упражнений под музыку Молдавского народного танца.

4 год обучения

К окончанию четвёртого года учащиеся научились ориентироваться в пространстве, умению использовать всю танцевальную площадку во время исполнения танцев.

Выполняют сложные упражнения у станка и на середине зала со сменой позиций ног и рук

Изучили основные положения русского перепляса танца, добились точности исполнения с музыкальным сопровождением.

Выполняют сложные вращения на середине зала по диагонали, по кругу, дробные выстукивания по линиям с окончанием в «двойной ключ».

Развили музыкальность, эмоциональную сферу, чувство «ансамбля».

Совершенствуют движения, танцевальные элементы.

Научились умению определять характер движения через музыку.

Умеют делать шаг мазурки по кругу, с перестроением в линии.

Исполняют движения Польского танца «Мазурка», передают национальный характер танца.

Изучили основные движения Испанского танца, элементы Венгерского танца, научились умению точно исполнять движения корпусом, исполнять правильное положение рук.

Выполняют русский хороводный шаг, при этом сдерживают движения корпуса, сохраняя правильную, точную осанку.

Освоили технику прыжков и вращений по 1-ой, 3-ей и 6-ой позициям ног.

Научились умению передавать характер движения через заданный темп, динамику, ритм.

Развили выразительность, танцевальность при изучении характерных особенностей народно-сценического танца, исполняя танцы артистично, передавая в движении самобытность и отличительные черты танцевальной культуры разных народов мира.

Активно участвуют в концертно-конкурсной деятельности.

1.3.3. Содержание программы «Современный танец»

1.3.3.1. Учебный план

1 год обучения

№	Наименование темы	Общее количество	Теория	Практика	Формы аттестации/контроль
Раздел 1. Разогрев					
1.	Вводное занятие: Техника безопасности. Введение в предмет. Позиции ног: - параллельные позиции ног (I, II, IV, V); - аут-позиции (выворотные позиции ног) (I, II, IV, V); - ин-позиции (завернутые позиции ног) (I, II).	2	1	1	Наблюдение. Групповая оценка работы . Педагогическая диагностика.
2.	Позиции и положения рук: подготовительное положение; 1-я, II-я, III-я; положение кисти «флекс»; «джаз-хенд»; пресс позиция; промежуточные позиции рук.	2	1	1	Текущий контроль.
3.	Plie (у палки и на середине): - по параллельным позициям; - по выворотным позициям.	2	1	1	Текущий контроль.
4.	Battement tendu, battement tendu jete (у палки и на середине): - по параллельным позициям.	2	1	1	Текущий контроль.
5.	Rond de jambe par terre en dehors et en dedans (у палки и на середине).	2	1	1	Текущий контроль.
6.	Акробатические элементы: - выход на большой мостик из положения стоя; стойка на лопатках «березка»; кувырки вперед, назад; перекаты.	4	1	3	Текущий контроль.
Раздел 2. Изоляция					
1.	Голова : sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.	2	1	1	Групповая оценка работы. Текущий контроль.
2.	Плечи: разноритмические комбинации, соединения с движениями других центров.	2	1	1	Текущий контроль.
3.	Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости.	2	1	1	Текущий контроль.

4.	Пелвис: соединение в комбинации изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром.	4	1	3	Текущий контроль.
5.	Руки: соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.	4	1	3	Текущий контроль.
6.	Ноги: соединение движений рук с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спираль, твист, contraction и release).	4	1	3	Групповая оценка работы.
7.	Повторение пройденного материала.	2	-	2	Итоговая диагностика.
	Всего:	34	12	22	
Раздел 3. Координация и уровни					
1.	Проработка на полу положений ног – flex, point, положений корпуса: contraction, release.	2	1	1	Групповая оценка работы. Текущий контроль.
2.	Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.	2	1	1	Текущий контроль.
3.	Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа, сидя.	2	1	1	Текущий контроль.
4.	Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.	2	1	1	Текущий контроль.
5.	Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твисты торса.	2	1	1	Текущий контроль.
6.	Перемещение из одного уровня в другой.	2	1	1	Текущий контроль.
7.	Упражнения стрэч-характера в соединении с твистами и спиральями торса, в положении лежа, сидя.	2	1	1	Групповая оценка работы. Текущий контроль.
Раздел 4. Кросс					
1.	Комбинации шагов, соединенными с вращениями и стабильными позами (вращение на двух и на одной ноге).	2	1	1	Текущий контроль.
2.	Шоссе, Па-де-ша	2	1	1	Текущий контроль.
3.	Вращение как способ передвижения в пространстве	2	1	1	Текущий контроль.
4.	Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали	2	1	1	Групповая оценка работы.

5.	Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.	2	1	1	Текущий контроль.
6.	Использование падений и подъёмов во время комбинаций.	4	1	3	Текущий контроль.
7.	Соединение contraction и release с одновременным подъёмом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.	2	1	1	Текущий контроль.
Раздел 5. Комбинация и импровизация					
1.	Основы импровизации. Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («ртуть», «огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки», «спагетти»).	2	1	1	Групповая оценка работы. Текущий контроль.
2.	Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.	2	1	1	Текущий контроль. Педагогическая диагностика
3.	Танцевальные комбинации в стиле различных направлений эстрадного танца.	2	1	1	Текущий контроль.
4.	Повторение пройденного материала.	2	-	2	Итоговая диагностика.
	Всего:	38	18	20	
Итого: 72					

2 год обучения

№	Наименование темы	Общее количество	Теория	Практика	Формы аттестации/контроль
Раздел 1 Разогрев					
1.	Вводное занятие: Техника безопасности. Введение в предмет. Demi plie et grand plie (у палки и на середине зала) по второй, четвертой, шестой позициям с изменением динамики исполнения.	2	1	1	Наблюдение. Групповая оценка работы . Педагогическая диагностика.
2.	Battement tendu (у палки и на середине зала) с разворотом на 180 градусов.	2	1	1	Текущий контроль.

3.	Battement tendu jete (у палки и на середине зала): - по всем направлениям; - в комбинациях с plie, с releve.	2	1	1	Текущий контроль.
4.	Rond de jambe par terre an dehor u an dedane с passé (у палки и на середине зала).	2	1	1	Текущий контроль.
5.	Grand battement jete (у палки и на середине зала).	2	1	1	Текущий контроль.
6.	Проучивание flat back вперед из положения стоя.	2	1	1	
7.	Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.	2	1	1	
8.	Изгибы торса: arch, roll down и roll up.	2	1	1	Текущий контроль.

Раздел 2 Изоляция

1.	Вводится новое понятие – «крест», «квадрат» .	4	1	3	Групповая оценка работы. Текущий контроль.
2.	Голова и шея: - круги и полукруги. Плечевой пояс: - круги.	2	1	1	Текущий контроль.
3.	Грудная клетка: - подъем и опускания. Пелвис (бедра): - вперед-назад; - из стороны в сторону.	4	1	3	Текущий контроль.
4.	Руки: - движения изолированных ареалов; - круги, полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком.	2	1	1	Текущий контроль.
5.	Движения корпуса, положения и позы: с flat back по направлениям.	4	1	3	Текущий контроль.
6.	Повторение пройденного материала.	2	-	2	Итоговая диагностика.
	Всего:	34	12	22	

Раздел 3 Координация и уровни

1.	Проучивание battement tendu jete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа.	2	1	1	Групповая оценка работы. Текущий контроль.
2.	Упражнения stretch-характера из положения frog-position с	2	1	1	Текущий контроль.

	использованием рук.				
3.	Grand battement jete вперед, из положения, лежа на спине Grand battement jete в сторону из положения, лежа на боку.	2	1	1	Текущий контроль.
4.	Grand battement jete в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.	2	1	1	Текущий контроль.
5.	Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point).	2	1	1	Текущий контроль.
6.	Body roll в положении croisee сидя.	2	1	1	Текущий контроль.
7.	Contraction, release на четвереньках.	2	1	1	Групповая оценка работы. Текущий контроль.
Раздел 4 Кросс					
1.	Проучивание шага flat step в чистом виде.	2	1	1	Текущий контроль.
2.	Flat step в plie.	2	1	1	Текущий контроль.
3.	Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам.	2	1	1	Текущий контроль.
4.	Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.	2	1	1	Текущий контроль.
5.	Использование contraction и release в о время передвижения.	2	1	1	Групповая оценка работы.
6.	Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.	2	1	1	Текущий контроль.
7.	Перемещение из одного уровня в другой.	2	1	1	Текущий контроль.
8.	Трехшаговый поворот по прямой.	2	1	1	Текущий контроль.
Раздел 5 Комбинация и импровизация					
1.	Основы импровизации. Образы животных – их образы в природе, изображение средствами хореографии.	2	1	1	Групповая оценка работы. Текущий контроль.
2.	Изучение комбинаций на основе изученных движений.	2	1	1	Текущий контроль.
3.	Танцевальные комбинации в стиле различных направлений эстрадного танца.	2	1	1	Текущий контроль. Педагогическая диагностика.
4.	Повторение пройденного материала.	2	-	2	Итоговая диагностика.
	Всего:	38	18	20	

Итого: 72

3 год обучения

№	Наименование темы	Общее количество	Теория	Практика	Формы аттестации/контроль
Раздел 1 Разогрев					
1.	Вводное занятие: Техника безопасности. Введение в предмет. Demi и grand plie (у палки и на середине) с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.	2	1	1	Наблюдение. Групповая оценка работы . Педагогическая диагностика.
2.	Battement tendu (у палки и на середине зала) с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.	2	1	1	Текущий контроль.
3.	Battement tendu jete (у палки и на середине зала) с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот.	2	1	1	Текущий контроль.
4.	Rond de jambe par terre с на 45 градусов (у палки и на середине).	2	1	1	Текущий контроль.
5.	Battement releve lent с сокращённой стопой (у палки и на середине).	2	1	1	Текущий контроль.
6.	Flat back в сторону , вперед в сочетании с работой рук.	2	1	1	Текущий контроль.
7.	Глубокие наклоны, ниже 90°. Гибкие наклоны и фиксированные наклоны.	2	1	1	Педагогическая диагностика.
8.	Изгибы торса: curve Спирали и скручивание торса.	2	1	1	Текущий контроль.
Раздел 2 Изоляция					
1.	Голова и шея: - Zundari (смещение шейных позвонков) в направлениях: вперед-назад, из стороны в сторону.	4	1	3	Групповая оценка работы. Текущий контроль.
2.	Плечевой пояс: - «восьмерка». Грудная клетка: - движение из стороны в сторону, вперед-назад.	2	1	1	Текущий контроль.
3.	Пелвис (бедра): - Hip lift - подъем бедра вверх.	4	1	3	Текущий контроль.
4.	Паховые и боковые растяжки.	2	1	1	Текущий контроль.

5.	Движения корпуса, положения и позы: - A la second.	4	1	3	Текущий контроль.
6.	Повторение пройденного материала.	2	-	2	Итоговая диагностика.
	Всего:	34	12	22	
Раздел 3 Координация и уровни					
1.	Бицентриа: движение двух центров в параллель и оппозицию.	2	1	1	Групповая оценка работы. Текущий контроль.
2.	Трицентриа в параллельном направлении.	2	1	1	Текущий контроль.
3.	Пируэты на 360 градусов с 4 позиции	2	1	1	Текущий контроль.
4.	Комбинации шагов, соединенными с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).	2	1	1	Текущий контроль.
5.	Соединение в комбинации движений, изученных ранее с перемещением из одного уровня в другой.	4	1	3	Текущий контроль.
6.	«Волны» корпусом.	2	1	1	Групповая оценка работы. Текущий контроль.
Раздел 4 Кросс					
1.	Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой ,по диагонали.	2	1	1	Текущий контроль.
2.	Flat step в сочетании с работой плеч Flat step в сочетании с «восьмеркой» тазом.	2	1	1	Текущий контроль.
3.	Grand battement с двумя шагами по диагонали.	2	1	1	Текущий контроль.
4.	Шаги с использованием падений и перекатов на полу.	4	1	3	Текущий контроль.
5.	Связующие и вспомогательные шаги.	2	1	1	Групповая оценка работы.
6.	Шаги с мультипликацией.	2	1	1	Текущий контроль.
7.	Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.	2	1	1	Текущий контроль.
Раздел 5 Комбинация и импровизация					
1.	Приемы импровизации: физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение. Тренинг актерского	2	1	1	Групповая оценка работы. Текущий контроль.

	мастерства на развитие воображения и фантазии: «Придумай себе дело», «Здравствуйте, я ...!», «Снимаем-одеваем», «Я – не я».				
2.	Составление танцевальных этюдов учащимися на основе проученных движений.	2	1	1	Текущий контроль.
3.	Танцевальные комбинации в стиле различных направлений эстрадного танца.	2	1	1	Текущий контроль. Педагогическая диагностика.
4.	Повторение пройденного материала.	2	-	2	Итоговая диагностика.
	Всего:	38	18	20	
Итого:		72			

4 год обучения

№	Наименование темы	Общее количество	Теория	Практика	Формы аттестации/контроль
Раздел 1 Разогрев					
1.	Вводное занятие: Техника безопасности. Введение в предмет. Demi и grand plie в сочетании с releve	2	1	1	Наблюдение. Групповая оценка работы .
2.	Battement tendu с использованием brush.	2	1	1	Текущий контроль.
3.	Battement tendu jete с использованием brush.	2	1	1	Текущий контроль.
4.	Упражнения свингового характера.	2	1	1	Текущий контроль.
5.	Проработка движений: drop и swing.	2	1	1	Текущий контроль.
6.	Twist торса Скручивание в 6 позицию.	2	1	1	Текущий контроль.
7.	«Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно.	2	1	1	Педагогическая диагностика.
8.	Пируэты на 360 градусов со 2, 4 позиции.	2	1	1	Текущий контроль.
Раздел 2 Изоляция					
1.	Голова и шея: - zundari (смещение шейных позвонков) в направлениях: крест-квадрат-круг. Плечевой пояс: - твист-скручивания. «шейк».	4	1	3	Групповая оценка работы. Текущий контроль.

2.	Грудная клетка:- zundari (смещение центра): крест-квадрат-круг. - горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты (с разных точек).	2	1	1	Текущий контроль.
3.	Пелвис (бедра): - твист. крест, квадрат, круг, «восьмерка», шимми.	4	1	3	Текущий контроль.
4.	Координация двух изолированных центров: - в параллель и оппозицию; - с простым ритмическим рисунком.	2	1	1	Текущий контроль.
5.	Координация трех центров: - со сложным ритмическим рисунком.	4	1	3	Текущий контроль.
6.	Повторение пройденного материала.	2	-	2	Итоговая диагностика.
	Всего:	34	12	22	

Раздел 3 Координация и уровни

1.	Проведение разминочной части урока в партере ,упражнения для расслабления позвоночника.	2	1	1	Групповая оценка работы. Текущий контроль.
2.	Координация нескольких центров: - через одномоментный импульс.	2	1	1	Текущий контроль.
3.	Упражнения stretch-характера с элементами йоги.	2	1	1	Текущий контроль.
4.	Движения корпуса, положения и позы:- вспомогательные связующие шаги и переходы из позу в позу.	2	1	1	Текущий контроль.
5.	Координация трех центров: - с чередованием уровней.	4	1	3	Текущий контроль.
6.	Полиритмия и полицентрия. Движения трех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.	2	1	1	Групповая оценка работы. Текущий контроль.

Раздел 4 Кросс

1.	Шаги с координацией трех, четырех и более центров.	2	1	1	Текущий контроль.
2.	Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов.	2	1	1	Текущий контроль.
3.	Pas echarpe с поворотом.	2	1	1	Текущий контроль.

4.	Соединение шагов, прыжков во вращении в единые комбинации.	4	1	3	Текущий контроль.
5.	Вращения по кругу.	2	1	1	Групповая оценка работы.
6.	Прыжки: - в сочетании с вращением; - с чередованием уровней.	2	1	1	Текущий контроль.
7.	Вращения: - повороты на различных уровнях; - с координацией движений двух или нескольких центров; - с перемещением по пространству и использованием уровней.	2	1	1	Текущий контроль.
Раздел 5 Комбинация и импровизация					
1.	Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а так же переходы из уровня в уровень.	2	1	1	Групповая оценка работы. Текущий контроль.
2.	Комбинации с использованием ранее изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением в пространстве .	2	1	1	Текущий контроль.
3.	Творческая работа с партнером. Найти пару по звуку, по пантомиме. Игры, развивающая актерское мастерство и «чувство локтя партнера»: «Зеркало» и «Сиамские близнецы».	2	1	1	Текущий контроль. Педагогическая диагностика.
4.	Повторение пройденного материала.	2	-	2	Итоговая диагностика.
	Всего:	38	18	20	
Итого:		72			

1.3.3.2. Содержание учебного плана

1 год обучения

Учебный материал состоит из разделов :

1. Вводное занятие. Разогрев.

Техника безопасности. Введение в предмет. Задачи 1-го года обучения. Правила поведения в коллективе. Права и обязанности учащихся.

Основная задача этого раздела - привести в «рабочее» состояние опорно-двигательный аппарат, последовательно разогреть все группы мышц. - развитие и отработка устойчивости, а также развитие шага;

Позиции ног:

- параллельные позиции ног (I, II, IV, V);
- аут-позиции (выворотные позиции ног) (I, II, IV, V);
- ин-позиции (завернутые позиции ног) (I, II).

Позиции и положения рук:

- подготовительное положение;
- 1-я, II-я, III-я;
- положение кисти «флекс»;
- «джаз-хенд»;
- пресс-позиция;
- промежуточные позиции рук.

Plie (у палки и на середине):

- по параллельным позициям;
- по выворотным позициям.

Battement tendu, battement tendu jete (у палки и на середине):

- по параллельным позициям.

Rond de jambe par terre en dehors et en dedans (у палки и на середине).

Элементарные акробатические элементы:

- выход на большой мостик из положения стоя;
- стойка на лопатках «березка»;
- кувырки вперед, назад;
- перекаты.

2. Изоляция - глубокая работа с мышцами различных частей тела, при которой необходимо следить за тем, чтобы движения были изолированы, т. е. во время движения одного центра не должен двигаться другой центр.

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмёрка», твист, шейк.

3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать кресты и квадраты с разных точек.

4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмёрка» shimmi, Jelly roll.

5. Движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой.

3. Координация и уровни -задачи раздела:

Во-первых, в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно исполнять движения

стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на Contraction и Release. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию. . (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении). Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно распределить правильно внимание между движениями двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, а все внимание уделяется движению другого центра.

- 1.Свинговое раскачивание двух центров.
- 2.Параллель и оппозиция двух центров.
- 3.Принцип управления “импульсивные цепочки”.
- 4.Координация движений рук и ног, без передвижения.
- 5.Основные уровни: “стоя, “сидя, “лёжа”.
- 6.Упражнения стрэч -характера в различных положениях.
- 7.Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счёта.
- 8.Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
- 9.Движения изолированных центров.

4. Кросс . (активное передвижение в пространстве). В этот раздел входят различные виды шагов, прыжков и вращений, а также всевозможные их сочетания. Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца.

- 1.Шаги с трамплинным сгибанием колен при передвижении из стороны в сторону и вперёд-назад.
- 2.Шаги по квадрату.
- 3.Шаги с мультипликацией.
- 4.Основные шаги афро-танца.
- 5.Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
- 6.Триплеты с продвижением вперёд, назад и по кругу.
- 7.Прыжки: hop, jump, leap.

5. Комбинация и импровизация. В этом последнем, завершающем разделе изучаются комбинированные движения различных стилей и направлений современной хореографии. Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

2 год обучения

Со второго года обучения учащиеся знакомятся с основными принципами техники движения танца модерн. Позвоночник – основа движения. Понятия «contraction» – сжатие и «release» – расширение как основы движения техники М. Грэхем. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery) – техника Д. Хамфри и Х. Лимона. Развивается творческое мышление средством свободной импровизации, формируется творческий интерес и эстетический вкус.

1. Вводное занятие. Разогрев.

Техника безопасности. Задачи 2-го года обучения. Правила поведения в коллективе. Права и обязанности учащихся.

Основными задачами 2 года обучения являются дальнейшее развитие координации, более точное исполнение движений, дальнейшее освоение технических принципов джаз-модерн

танца. Многие упражнения усложняются, например, упражнения на изоляцию могут совершаться в полиритмии, вращения менять уровни, сочетаться с контактным взаимодействием.

Demi plie et grand plie (у палки и на середине зала) по второй, четвертой, шестой позициям с изменением динамики исполнения.

Battement tendu (у палки и на середине зала) с разворотом на 180 градусов.

Battement tendu jete (у палки и на середине зала):

- по всем направлениям;

- в комбинациях с plie, с releve.

Rond de jambe par terre an dehors и an dedans с passé (у палки и на середине зала)

Grand battement jete (у палки и на середине зала)

Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений

Проучивание flat back вперед из положения стоя

Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя

Изгибы торса: arch, roll down и roll up.

2.. Изоляция.

Виды движений и техника исполнения по центрам.

1. Комплексы изоляций.

2. Голова: комбинация из движений и геометрических фигур, разученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров, круги и полукруги.

3. Плечи: комбинации из движений, разученных ранее, разноритмические комбинации, соединения с движениями других центров, круги.

4. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение и комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации, подъем и опускания.

5. Пелвис: соединение в комбинации изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром, вперед-назад; из стороны в сторону.

6. Руки: комбинации из движений, разученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами, движения изолированных ареалов; круги, полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком.

7. Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений рук с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спираль, твист, contraction и release).

8. Вводится новое понятие – «крест», «квадрат»

3. Координация и уровни.

1. Бицентриа: движение двух центров в параллель и оппозицию.

2. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.

3. Трицентриа в параллельном направлении.

4. Соединение движений в нескольких центрах в различных ритмических рисунках.

5. Использование различных ритмов в использовании движений, например, один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентировано и резко.

6. Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твисты торса.

7. Перемещение из одного уровня в другой.

8. Упражнения стрэч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.

4. Кросс.

1. Комбинации шагов, соединенными с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).
2. Использование contraction и release во время передвижения.
3. Вращение как способ передвижения в пространстве.
4. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
5. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.
6. Проучивание шага flat step в чистом виде
7. Flat step в plie
8. Temps sauté
9. Temps sauté по точкам
10. Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам

5. Комбинация и импровизация.

Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков. Танцевальные комбинации в стиле различных направлений современного танца.

3 год обучения

На третьем году обучения учащиеся познают особенности современного направления джаз-модерна и партнеринга. Больше внимание на занятии уделяется импровизации как мгновенному воплощению музыкального ритма средствами пластики тела, мимики и эмоциональной окраски. Привлекательность этого направления для детей в том, что отсутствует дистанция между замыслом и воплощением.

1. Вводное занятие. Разогрев.

Техника безопасности. Задачи 3-го года обучения. Правила поведения в коллективе. Права и обязанности учащихся.

1. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере).
2. Разогрев в положении “сидя” и “лёжа”, используя упражнения стрэч-характера, наклоны и твисты торса.
3. Соединения разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.
4. Demi и grand plie (у палки и на середине зала) с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.
5. Battement tendu (у палки и на середине зала) с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.
6. Battement tendu jete (у палки и на середине зала) с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот.
7. Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов (у палки и на середине зала)
8. Battement releve lent с сокращённой стопой (у палки и на середине зала)
9. Grand battement jete с сокращённой стопой (у палки и на середине зала)
10. Flat back в сторону
11. Flat back вперед в сочетании с работой рук
12. Глубокие наклоны, ниже 90°
13. Гибкие наклоны и фиксированные наклоны

14. Изгибы торса: curve
15. Подготовка к пируэтам
16. Спирали и скручивание торса

2. Изоляция.

1. Комплексы изоляций.
2. Голова: комбинация из движений и геометрических фигур, разученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.
3. Плечи: комбинации из движений, разученных ранее, разноритмические комбинации, соединения с движениями других центров.
4. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение и комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.
5. Пелвис: соединение в комбинации изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром.
6. Руки: комбинации из движений, разученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.
7. Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений рук с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спираль, твист, contraction и release).

3. Координация и уровни .

1. Бицентриа: движение двух центров в параллель и оппозицию.
2. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.
3. Трицентриа в параллельном направлении.
4. Соединение движений в нескольких центрах в различных ритмических рисунках.
5. Использование различных ритмов в использовании движений, например, один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентированно и резко.
6. Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твисты торса.
7. Перемещение из одного уровня в другой.
8. Упражнения стрейтч- характера в соединении с твистами и спиралями торса.

4. Кросс.

1. Комбинации шагов, соединенными с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).
2. Использование contraction и release во время передвижения.
3. Вращение как способ передвижения в пространстве.
4. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
5. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.
6. Трехшаговый поворот по прямой
7. Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой
8. Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали
9. Flat step в сочетании с работой плеч
10. Flat step в сочетании с «восьмеркой» тазом
11. Grand battement с двумя шагами по диагонали
12. Шаги с использованием падений и перекатов на полу

5. Комбинация и импровизация.

Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

Танцевальные комбинации в стиле различных направлений эстрадного танца.
Соединение в комбинации движений, изученных ранее. Использование падений и подъёмов во время комбинаций. Соединение contraction и release с одновременным подъёмом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.
Составление танцевальных этюдов учащимися на основе проученных движений.
Приемы импровизации: физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предложенное педагогом. Тренинг актерского мастерства на развитие воображения и фантазии: «Придумай себе дело», «Здравствуйте, я ...!», «Снимаем-одеваем», «Я – не я».

4 год обучения

Четвертый год обучения посвящен, в основном, глубокому изучению джаз-модерн танца. Поскольку модерн это особая философия (не просто мышечная работа, а синтез энергии мысли, чувств и движения), то изучение такого направления современной хореографии целесообразно именно на этом этапе обучения. К этому моменту воспитанники уже физически развиты, максимально владеют собственным телом, что является кульминацией танцевального мастерства и завершающим этапом изучения предмета «Современный танец». Учитывая особенности кризисного возраста подростков, кроме танцевальной подготовки с ними проводятся беседы, направленные на воспитание у них внутренней культуры, умения избирательно относиться к людям, событиям и явлениям, объяснять свои взгляды, выражать личное мнение, управлять своими эмоциями, контролировать свое поведение, оценивать свои поступки и прогнозировать их возможные последствия.

1. Вводное занятие. Разогрев.

Техника безопасности. Задачи 4 -го года обучения. Правила поведения в коллективе. Права и обязанности учащихся.

1. Demi и grand plie в сочетании с releve.
2. Battement tendu с использованием brush.
3. Battement tendu jete с использованием brush Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов.
4. Battement fondu, battement frappe с сокращенной стопой.
5. Battement developpe, battement releve lent с перегибами корпуса.
6. Grand battement jete с подъем пятки опорной ноги во время броска.
7. Упражнения свингового характера.
8. Проработка движений: drop и swing.
9. Twist торса.
10. Скручивание в 6 позицию.
11. «Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно.
12. «Волны» корпусом.
13. Пируэты на 180 градусов со 2 позиции.
14. Пируэты на 180 градусов с 4 позиции.
15. Пируэты на 360 градусов со 2 позиции.
16. Пируэты на 360 градусов с 4 позиции.

2. Изоляция.

Виды движений и техника исполнения по центрам:

1. Голова и шея:
 - zundari (смещение шейных позвонков) по направлениям: крест-квадрат-круг.
2. Плечевой пояс:
 - твист-скручивания, «шейк».
3. Грудная клетка: - zundari (смещение центра): крест-квадрат-круг.
- горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты (с разных точек).
4. Пелвис (бедра):
 - твист, крест, квадрат, круг, «восьмерка», шимми.
5. Координация двух изолированных центров:
 - в параллель и оппозицию;
 - с простым ритмическим рисунком.
6. Координация трех центров:
 - со сложным ритмическим рисунком.
7. Координация нескольких центров:
 - через одномоментный импульс.
8. Полиритмия и полицентрия. Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении
9. Координация двух изолированных центров:
10. Координация трех центров: - с чередованием уровней.
11. Координация нескольких центров: - через управление.

3. Координация и уровни.

1. Разогрев с использованием уровней.
2. Комплексы изоляций.
3. Сочетания различных ритмов во время движения.
4. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении “стоя” и “сидя”.
5. Упражнения стрейтч-характера во всех положениях: “сидя”, “лёжа”, “стоя у станка”.
6. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шагов и движений изолированных центров.
7. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360 градусов.
8. Танцевальные этюды, возможно, сюжетного характера.
9. Применение партерных упражнений в любой части урока: разогрев, изоляция, упражнения stretch-характера, упражнения для развития подвижности позвоночника, а также для перехода из одной позиции в другую, для создания «цепочек» на смену уровня.

4. Кросс.

1. Шаги с мультипликацией.
2. Связующие и вспомогательные шаги.
3. Grand battement jete по всем направлениям.
4. Sissonne fermee по всем направлениям.
5. Sissonne ouvert по всем направлениям.
6. Шаги с координацией трех, четырех и более центров.
7. Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов.
8. Pas echappe с поворотом.
9. Pas chasse как подготовка к большим прыжкам.
10. Соединение шагов, прыжков во вращении в единые комбинации.

11. Вращения по кругу.

12. Прыжки

- в сочетании с вращением;
- с чередованием уровней.

13. Вращения

- повороты на различных уровнях
- с координацией движений двух или нескольких центров;
- с перемещением по пространству и использованием уровней

5. Комбинация и импровизация.

Построение комбинаций на середине зала.

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъема, а так же переходы из уровня в уровень. Комбинации с использованием ранее изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса.

Творческая работа с партнером. Найти пару по звуку, по пантомиме. Игры, развивающая актерское мастерство и «чувство локтя партнера»: «Зеркало» и «Сиамские близнецы».

1.3.3.3. Планируемые результаты

Уровень подготовки учащихся является результатом освоения программы учебного предмета «Современный танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание истории развития современных направлений танца;
- знание основного понятийного терминологического аппарата по дисциплине;
- знание основных техник современного танца;
- знание как выстроить связь между исполнением движений и внутренним состоянием;
- умение правильно и грамотно исполнять основные элементы модерн-джаз танца;
- умение анализировать свои ошибки и ошибки друг друга;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- умение осваивать и преодолевать технические трудности при разучивании хореографического произведения;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умение соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- навыки выразительного исполнения современного танца;
- навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

1 год обучения

По окончании 1-го года учащиеся могут:

- уметь определять структуру музыкального произведения;
- уметь ориентироваться в пространстве, перестраиваться в любые рисунки;
- знать и уметь исполнять движения jazz-modern танца, имея представление о характере и манере исполнения данных танцев;
- знать основы овладения техникой jazz-танца;

- владеть культурой движения рук;
- иметь представление о выразительных средствах хореографии.

2 год обучения

По окончании 2-го года учащиеся :

- знают основные понятия терминологического аппарата по дисциплине;
- знают основные техники современного танца;
- умеют выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умеют соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- владеют навыками выразительного исполнения современного танца;
- владеют навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;
- имеют навыки публичных выступлений.

3 год обучения

По окончании 3-го года учащиеся могут:

- уметь выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- уметь соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- владеть навыками выразительного исполнения современного танца;
- владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;
- имеют навыки публичных выступлений.

4 год обучения

По окончании 4-го года учащиеся могут:

- выстроить связь между исполнением движений и внутренним состоянием;
- уметь правильно и грамотно исполнять основные элементы модерн-джаз танца;
- уметь анализировать свои ошибки и ошибки друг друга;
- уметь распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- уметь осваивать и преодолевать технические трудности при разучивании хореографического произведения;
- имеют навыки публичных выступлений.

1.3.4. Содержание программы «Сценическая практика»

1.3.4.1. Учебный план

1 год обучения

1 год обучения

№	Наименование темы	Общее количество	Теория	Практика	Формы аттестации/контроль
Раздел 1 Основы сценической практики					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5	Наблюдение. Групповая оценка работы. Педагогическая диагностика
2.	Сценическая этика. Сценическое пространство.	2	1	1	Групповая оценка работы. Текущий контроль.

3.	Работа над созданием образа в танцевальной композиции.	4	1	3	Групповая оценка работы.
4.	Упражнения на координацию в пространстве.	4	1	3	Групповая оценка работы.
5.	Основные элементы: движения, комбинации, связки.	4	1	3	Текущий контроль.
6.	Основные рисунки: статические, перестроения.	2	1	1	Текущий контроль.
Раздел 2 Сценическое творчество					
7.	Отработка номера. Работа над техникой исполнения.	4	1	3	Текущий контроль.
8.	Работа над выразительностью движений.	4	1	3	Текущий контроль.
9.	Репетиционная работа над музыкальностью и синхронностью исполнения.	4	1	3	Текущий контроль. Групповая оценка работы.
10.	Работа с солистами.	1	-	1	Текущий контроль.
11.	Разучивание концертных номеров.	4	1	3	Текущий контроль.
12.	Концертные выступления.	2	-	2	Итоговая диагностика. Концерт.
	Итого:		9,5	26,5	
	Всего:	36			

2 год обучения

№	Наименование темы	Общее количество	Теория	Практика	Формы аттестации/контроль
Раздел 1 Основы сценической практики					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5	Наблюдение. Групповая оценка работы. Педагогическая диагностика
2.	Упражнения на координацию в пространстве.	2	1	1	Групповая оценка работы.
3.	Работа над созданием образа в танцевальной композиции.	4	1	3	Групповая оценка работы.
4.	Основные элементы: движения, комбинации, связки.	4	1	3	Текущий контроль.
5.	Отработка номера. Работа над техникой исполнения.	4	1	3	Текущий контроль.

6.	Работа над выразительностью движений.	2	1	1	Текущий контроль.
Раздел 2 Сценическое творчество					
7.	Отработка номера. Репетиционная работа.	4	1	3	Текущий контроль.
8.	Музыкальная раскладка танцевальных движений.	2	1	1	Групповая оценка работы.
9.	Отработка номера. Работа над синхронностью исполнения.	4	1	3	Текущий контроль.
10.	Работа с солистами.	1	-	1	Текущий контроль.
11.	Разучивание концертных номеров.	4	1	3	Текущий контроль.
12.	Концертные выступления.	4	-	4	Итоговая диагностика. Концерт.
	Итого:		9,5	26,5	
	Всего:	36			

3 год обучения

№	Наименование темы	Общее количество	Теория	Практика	Формы аттестации/контроль
Раздел 1 Основы сценической практики					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5	Наблюдение. Групповая оценка работы. Педагогическая диагностика.
2.	Импровизация под музыку.	1	-	1	Наблюдение. Педагогическая диагностика.
3.	Фантазия и вымысел. Эмоциональный настрой.	1	-	1	Наблюдение. Педагогическая диагностика.
4.	Упражнения на развитие ассоциативного мышления.	2	1	1	Наблюдение. Педагогическая диагностика.
5.	Основные элементы: движения, комбинации, связки.	4	1	3	Текущий контроль.
6.	Отработка номера. Работа над техникой исполнения.	4	1	3	Текущий контроль.
7.	Музыкальная раскладка танцевальных движений.	2	1	1	Групповая оценка работы.
8.	Актёрское мастерство.	2	1	1	Наблюдение. Педагогическая диагностика.
Раздел 2 Сценическое творчество					

9.	Постановочно – репетиционная деятельность.	4	1	3	Текущий контроль.
10.	Работа над выразительностью движений.	2	1	1	Текущий контроль.
11.	Отработка сложных элементов.	2	1	1	Текущий контроль.
12.	Работа над развитием пластичности и выразительности исполнения.	2	1	1	Наблюдение. Педагогическая диагностика.
13.	Работа с солистами.	1	1	1	Текущий контроль.
14.	Отработка номера. Репетиционная работа.	4	1	3	Групповая оценка работы.
15.	Помощь отстающим в освоении программы и репертуара.	2	-	2	Наблюдение. Педагогическая диагностика.
16.	Концертные выступления.	2	-	2	Итоговая диагностика. Концерт.
	Итого:		11,5	24,5	
	Всего:	36			

4 год обучения

№	Наименование темы	Общее количество	Теория	Практика	Формы аттестации/контроль
Раздел 1 Основы сценической практики					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5	Наблюдение. Групповая оценка работы. Педагогическая диагностика
2.	Характер и динамика движений.	1	-	1	Текущий контроль. Наблюдение.
3.	Психология творчества. Я-артист. Умение вести себя на сцене и за кулисами.	1	0,5	0,5	Групповая оценка работы. Педагогическая диагностика.
4.	Музыкально- двигательная подготовка.	2	1	1	Текущий контроль. Наблюдение.
5.	Постановочный процесс.	4	1	3	Групповая оценка работы.
6.	Перевоплощение и образ.	2	1	1	Текущий контроль. Наблюдение.
7.	Разбор особенностей исполнения танцевальных движений.	2	1	1	Текущий контроль.
8.	Отработка номера. Репетиционная работа.	4	1	3	Текущий контроль.

Раздел 2 Сценическое творчество					
9.	Развитие чувства времени и пространства.	2	1	1	Групповая оценка работы.
10.	Работа над осмыслением, запоминанием и оцениванием культуры своих движений.	2	1	1	Наблюдение. Текущий контроль.
11.	Работа с солистами.	1	-	1	Текущий контроль.
12.	Работа над трюковыми элементами.	2	1	1	Текущий контроль.
13.	Отработка номера. Синхронность исполнения.	4	1	3	Групповая оценка работы.
14.	Репетиционная работа над танцевальными комбинациями и связками.	4	1	3	Текущий контроль. Групповая оценка работы.
15.	Помощь отстающим в освоении программы и репертуара.	2	-	2	Наблюдение. Педагогическая диагностика.
16.	Концертные выступления.	2	-	2	Итоговая диагностика. Концерт.
	Итого:		11	25	
	Всего:	36			

1.3.4.2. Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Знакомства с правилами поведения в хореографическом кабинете, проведение инструктажа по технике безопасности. Эвакотренировка. Упражнения для разогрева опорно-двигательного аппарата, на эластичность мышц, связок стопы (голеностопа), на растяжку и гибкость спины (позвочника) рук, ног, выворотность суставов.

2. Сценическая этика. Сценическое пространство.

Правила поведения артиста, этикет до, во время и после концерта, правила поведения за кулисами. Правила поведения во время исполнения танцевальной композиции.

3. Работа над созданием образа в танцевальной композиции.

Знакомство с музыкой, ее характером, образом, сюжетом (режиссерской задачей) в зависимости от постановки и манеры исполнения.

4. Упражнения на координацию в пространстве.

Способность ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие, перестроение двигательных действий.

5. Основные элементы: движения, комбинации, связки.

Изучение основных элементов и движений детского эстрадного и народного танца, входящих в разучиваемые номера. Изучение танцевальных комбинаций, вошедших в концертные номера.

6. Основные рисунки: статические, перестроения.

Разучивание и работа над рисунками танцевальной композиции. Отработка перестроения и рисунка танцевальной композиции. Разбор технически сложных перестроений.

7. Отработка номера. Работа над техникой исполнения.

Работа над чистотой и четкостью исполнения движений, танцевальных комбинаций.

Разбор сложных танцевальных движений.

8. Работа над выразительностью движений.

Получение навыков и первых представлений о возможностях выразительности движений.

Взаимодействие и связь сценического образа в постановке и движений в танце.

9. Репетиционная работа над музыкальностью и синхронностью исполнения.

Разбор танцевальных связок, комбинаций входящих в танцевальную композицию.

Синхронное исполнение танцевальных элементов (разбор движения по счету, под музыку).

10. Работа с солистами.

Репетиционная работа с исполнителями сольных партий, сольных номеров. Отработка танцевальных комбинаций, связок, композиций.

11. Разучивание концертных номеров.

Концертный номер на основе бессюжетного или сюжетного детского танца, постановка которого осуществляется преподавателем на основе материала, освоенного учащимися на занятиях.

12. Концертные выступления.

Участие в конкурсах и фестивалях, выступление в различных концертах, мероприятиях, отчетном концерте.

2 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Знакомства с правилами поведения в хореографическом кабинете, проведение инструктажа по технике безопасности. Эвакотренировка. Упражнения для разогрева опорно-двигательного аппарата, на эластичность мышц, связок стопы (голеностопа), на растяжку и гибкость спины (позвоночника) рук, ног, выворотность суставов.

2. Упражнения на координацию в пространстве.

Способность ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие, перестроение двигательных действий. Освоение сценического пространства, перемещений на концертной площадке.

3. Работа над созданием образа в танцевальной композиции.

Воспитание навыков, которые помогают создавать танцевальные образы. Изучение танцев и объяснение смысла изучаемых номеров. Знание и понимание образного содержания исполняемой композиции.

4. Основные элементы: движения, комбинации, связки.

Изучение основных элементов и движений детского эстрадного и народного танца, входящих в разучиваемые номера. Изучение танцевальных комбинаций, вошедших в концертные номера.

5. Отработка номера. Работа над техникой исполнения.

Усложнение техники танцевальных движений и развитие умения выразить образ в пластике движений.

6. Работа над выразительностью движений.

Расширение представлений о возможностях выразительности движений. Взаимодействие и связь сценического образа в постановке и движений в танце.

7. Отработка номера. Репетиционная работа.

Работа над чистотой и четкостью исполнения движений классического, народно-сценического, эстрадного и детского танца.

8. Музыкальная раскладка танцевальных движений.

Разбор танцевальных движений, связок под музыку, прослушивание музыкального материала и раскладка движений под счёт.

9. Отработка номера. Работа над синхронностью исполнения.

Разбор танцевальных связок, комбинаций входящих в танцевальную композицию. Синхронное исполнение танцевальных элементов (разбор движения по счету, под музыку).

10. Работа с солистами.

Репетиционная работа с исполнителями сольных партий, сольных номеров. Отработка танцевальных комбинаций, связок, композиций.

11. Разучивание концертных номеров.

Знакомство с музыкой, сюжетом (режиссерской задачей) в зависимости от постановки и манерой исполнения концертного номера. Разучивание и отработка элементов, связок, рисунка, перестроений танцевальной композиции.

12. Концертные выступления.

Участие в конкурсах и фестивалях, выступление в различных концертах, мероприятиях, отчетном концерте.

3 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Знакомства с правилами поведения в хореографическом кабинете, проведение инструктажа по технике безопасности. Эвакотренировка. Упражнения для разогрева опорно-двигательного аппарата, на эластичность мышц, связок стопы (голеностопа), на растяжку и гибкость спины (позвоночника) рук, ног, выворотность суставов.

2. Импровизация под музыку.

Поиск соответствующих пластических решений, импровизация движений на основе восприятия музыки. Проявление своей индивидуальности, артистизма в раскрытии образа.

Умение поверить в свои силы и испытать чувство ответственности за своё исполнительство.

3. Фантазия и вымысел. Эмоциональный настрой.

Воображение. Превращение неинтересного в интересное. Способность делать для себя интересными объекты, которые в будничной жизни ничего интересного не представляют.

4. Упражнения на развитие ассоциативного мышления.

Поиски музыкально-пластических решений отдельных танцевальных эпизодов, знакомство с

музыкальными произведениями, которые используются в танцевальной композиции. поиск соответствующих пластических решений; импровизация движений под музыку;

5. Основные элементы: движения, комбинации, связки.

Изучение основных элементов и движений детского эстрадного и народного танца, входящих в разучиваемые номера. Изучение танцевальных комбинаций, вошедших в концертные номера.

6. Отработка номера. Работа над техникой исполнения.

Усложнение техники танцевальных движений и развитие умения выразить образ в пластике движений.

7. Музыкальная раскладка танцевальных движений.

Разбор танцевальных движений, связок под музыку, прослушивание музыкального материала и раскладка движений под счёт.

8. Актёрское мастерство.

Работа над образами близких детям персонажей постановок. Образы животных, детей, персонажей детских сказок в зависимости от постановки выбранной преподавателем по данной тематике.

9. Постановочно – репетиционная деятельность.

Расширение представлений о репетиционной работе, подготовке к концертам, праздникам. Взаимодействие артистов в сценическом пространстве. Репетиция на сцене и участие детей в праздничных мероприятиях-концертах, отчетном концерте.

10. Работа над выразительностью движений.

Расширение представлений о возможностях выразительного движения. Взаимодействие танцевальных движений сюжетного детского танца и создаваемого сценического образа.

11. Отработка сложных элементов.

Работа над сложными элементами, разбор по деталям в медленном темпе.

12. Работа над развитием пластичности и выразительности исполнения.

Расширение представлений о возможностях выразительности движений. Взаимодействие и связь сценического образа в постановке и движений в танце.

13. Работа с солистами.

Репетиционная работа с исполнителями сольных партий, сольных номеров. Отработка танцевальных комбинаций, связок, композиций. Создание художественного сценического образа.

14. Отработка номера. Репетиционная работа.

Умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца, видеть, исправлять ошибки исполнения.

15. Помощь отстающим в освоении программы и репертуара.

Выявление трудностей в освоении танцевальных элементов, комбинаций, связок. Разбор и проучивание элементов в медленном темпе.

16. Концертные выступления.

Участие в конкурсах и фестивалях, выступление в различных концертах, мероприятиях, отчетном концерте.

4 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Знакомства с правилами поведения в хореографическом кабинете, проведение инструктажа по технике безопасности. Эвакотренировка.

2. Характер и динамика движений.

На данном этапе обучения происходит усложнение танцевальной лексики за счёт более сложных комбинаций и сочетаний движений. Музыкальный материал соответствует эмоциональной возрастной реакции детей на музыку.

3. Психология творчества. Я- артист. Умение вести себя на сцене и за кулисами.

раскрепощение, снятие телесных и психологических зажимов; развитие внимания, воображения и фантазии; освоение элементов актерского мастерства. Упражнения на преодоление страха перед публичным выступлением.

4. Музыкально- двигательная подготовка.

Упражнения для разогрева опорно-двигательного аппарата , на эластичность мышц, связок стопы (голеностопа), на растяжку и гибкость спины (позвоночника) рук, ног, выворотность суставов.

5. Постановочный процесс.

Концертный номер - это отдельное, композиционно завершенное небольшое, сценическое произведение, со своей завязкой, кульминацией и развязкой, выступление одного или нескольких актеров, выраженное средствами определенного (или смешанного) вида искусства: музыки, хореографии , пантомимы оставляющее у зрителей целостное впечатление.

6. перевоплощение и образ.

Работа над умением овладеть выразительным языком жестов, основами актёрского мастерства, перевоплощения.

7. Разбор особенностей исполнения танцевальных движений.

Объяснение правил изучаемого упражнения, либо рассказ о сюжете нового танца; затем демонстрация упражнения, либо движения в правильном исполнении.

8. Отработка номера. Репетиционная работа.

Умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца, видеть , исправлять ошибки исполнения.

9. Развитие чувства времени и пространства.

Передвижение в пространстве: различные виды шагов, прыжков и вращений, а также всевозможные их сочетания. Задача раздела - развить свободное ориентирование в композиционном пространстве, координацию, ритмичность.

10. Работа над осмыслением, запоминанием и оцениванием культуры своих движений.

Процесс самостоятельного осмысления движения или упражнения ребёнком, затем работа над техникой исполнения и работа над синхронностью исполнения движений всеми участниками группы.

11. Работа с солистами.

Репетиционная работа с исполнителями сольных партий , сольных номеров. Отработка танцевальных комбинаций, связок, композиций. Создание художественного сценического образа.

12. Работа над трюковыми элементами.

Формирование умений и навыков выполнения сложных трюковых и силовых элементов танцевальной композиции , понимание необходимости совершенствования танцевального мастерства.

13. Отработка номера. Синхронность исполнения.

Разбор танцевальных связок , комбинаций входящих в танцевальную композицию. Синхронное исполнение танцевальных элементов (разбор движения по счету, под музыку).

14. Репетиционная работа над танцевальными комбинациями и связками.

Изучение элементов и движений детского эстрадного и народного танца, входящих в разучиваемые номера. Изучение танцевальных комбинаций, вошедших в концертные номера.

15. Помощь отстающим в освоении программы и репертуара.

Выявление трудностей в освоении танцевальных элементов , комбинаций , связок. Разбор и проучивание элементов в медленном темпе .

16. Концертные выступления.

Применение на практике полученных знаний, умений и навыков, их закрепление. Участие в концертах и конкурсах.

1.4. Планируемые результаты

Предметные (образовательные) :

иметь практический опыт:

- работы в танцевальном коллективе;
- участия в репетиционной работе;

уметь:

- осуществлять подготовку концертных номеров, партий под руководством преподавателя;
- создавать художественный сценический образ в постановках;
- исполнять элементы и основные комбинации различных жанров хореографии;
- передавать стилевые и жанровые особенности исполняемых хореографических произведений;
- распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- видеть, анализировать и исправлять ошибки исполнения;
- понимать и исполнять указания хореографа, творчески работать над хореографическим произведением на репетиции;
- запоминать и воспроизводить текст хореографического произведения;

знать:

- балетную терминологию;

- основные стили и жанры танца;
- образцы разных жанров хореографического искусства
- рисунок танца, особенности взаимодействия с партнерами на сцене;
- элементы и основные комбинации различных жанров хореографии;
- особенности постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций в различных жанрах хореографии.

Личностные:

- воспитана ответственность, аккуратность, дисциплинированность в процессе обучения, учитывая индивидуальные особенности подростка;
- приобщены к активному участию в общественной деятельности школы (конкурсы, фестивали, викторины);
- воспитаны грамотные слушатели, привиты желания к посещению культурных мероприятий вне школы;
- созданы предпосылки к психологической комфортности, устойчивости, уверенности в себе, ощущения себя.

Метапредметные:

- потребность и мотивация к познавательному процессу, к накоплению впечатлений и расширению общекультурного кругозора;
- развиты гибкость, вариативность мышления, воображение и фантазию у подростков;
- развиты творческие способности подростков, готовность к активной творческой жизни,
- развиты волевые исполнительские качества, артистизм и эмоциональная свобода учащихся.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Составляется ежегодно в соответствии с учебным планом и содержанием программы для каждой учебной группы. Хранится в электронном виде (Приложение 1).

2.2. Условия реализации программы

Для того, чтобы учащиеся усвоили необходимые знания и умения, немалую роль играет правильно оформленные кабинеты, где проводятся занятия. Для осуществления учебного процесса в кабинетах имеются инструкции по охране труда, правила поведения на занятиях, инструкция по противопожарной безопасности. Кабинеты соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения.

Инструменты и приспособления: хореографические станки, зеркальные стены, музыкальные центры, телевизоры, компьютеры, коврики, диски, DVD-диски, сценический реквизит, сценическая обувь и костюмы.

Информационное обеспечение

Интернет-источники:

1. <https://p23.навигатор.дети/> – Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края;
2. <https://rodnik.centerstart.ru/> – МАОУ ДО ЦДТиИ «Родник»;
3. <http://knmc.kubannet.ru/> – Краснодарский НМЦ;
4. <https://rnc23.ru/> – Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края.

Кадровое обеспечение

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Хореография» обеспечивается педагогом дополнительного образования.

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеразвивающей программе, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности.

2.3. Формы аттестации

Способы определения их результативности. Оценка качества реализации программы включает в себя текущий контроль и участие учащихся в различных выступлениях: мастер-классах для родителей, концертах, конкурсах, конкурсах и т.д.

2.4. Оценочные материалы

В течение обучения по программе ведется мониторинг развития учащихся по двум позициям: развитие хореографических способностей и уровень воспитанности по технологии Н. Гладских.

2.5. Методические материалы

Своеобразие условий работы по программе заставляет изменить традиционный, сложившийся в профессиональном хореографическом образовании подход к порядку прохождения материала и, в какой-то степени, к методике преподавания, при обязательном сохранении основных принципов, лежащих в основе ведения этих танцевальной дисциплины. Различные физические данные и способности у большинства учащихся заставляют преподавателя проявлять большую осторожность при выборе репертуара.

Помещения для занятий должны быть просторными, светлыми, с танцевальным покрытием, оснащён зеркалами, станками. На начальном этапе закладывается основание формирования правильной осанки- постановки корпуса, ,позиций ног и рук, развитие суставов и эластичности связок, внедряются основы первоначальных движений. Все это достигается систематическим повторением одного и того же движения значительное число раз подряд. Нагрузки на мышечный аппарат даются с той же технической сложностью, которые доступны учащимся с постепенным увеличением нагрузки. Следует избегать слишком раннего и быстрого введения новых движений и элементов. Надо быть совершенно уверенным в том, что учащийся грамотно проработал движения в процессе исполнения комбинаций, чтобы без вреда в дальнейшем можно усложнять постепенно занятие.

В процессе работы педагог должен строго соблюдать принцип "от простого к сложному". На базе тех навыков и умений, которые формируются на первом году обучения, на втором учащиеся начинают осваивать основные элементы у станка, после чего приступают к их совершенствованию с применением несложных комбинаций. Дальнейшее увеличение мышечной нагрузки в течение всего периода обучения производится постепенно и планомерно; усложнение лексики, композиции заданий и танцевальных этюдов, введение новых технических приемов должны быть также подготовлены всем предыдущим ходом обучения.

Особое внимание следует уделять такому немаловажному фактору, как дыхание учащихся. Правильно поставленное дыхание имеет решающее значение для освоения танцевальной техники, особенно, если учитывать частую смену темпов и ритмов при изучении прыжков и вращений, требующих большей затраты энергии и сил, при исполнении в развернутых танцевальных композициях где необходимо преодолевать значительное сценическое пространство.

Неустанной заботой преподавателя должна быть правильная постановка рук. Руки должны не только быть выразительными, легкими (певучими), но и активно помогать движению в больших прыжках, особенно в турах, что зависит исключительно от умения владеть руками.

Танцевальные способности следует развивать в равной степени работой над движением рук и ног. Если внимание обращено только на ноги и забываются руки,

корпус и голова, никогда не будет достигнуто полной гармонии движений и не получится должного впечатления от исполнения.

В конце каждого года обучения необходимо подготовить развернутую композицию или небольшой законченный танец, где, наряду с усвоением элементов, можно было бы проследить за воспитанием чувства ансамбля у детей и созданием сценического образа. В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям с учетом их физических данных и способности к восприятию предлагаемого материала. Имеет большое значение и отдельное обучение по группам девочек и мальчиков.

Программа дает возможность выбрать наиболее легко усвояемый танцевальный текст, его варьирование. При подборе музыкального сопровождения каждого, элемента у станка или на "середине" необходимо учитывать возрастные особенности восприятия музыки учащимися, что значительно облегчит освоение технически сложных элементов и поможет развитию танцевальности и выразительности. В ходе развития учащегося, преподаватель анализирует его результаты через наблюдение, анкетирование, ведение психологических карт учащихся.

В процессе обучения преподаватель должен не только научить учащихся правильному исполнению различных рас, но и уметь объяснить, как его правильно нужно исполнить и в чем его назначение, развивать понимание правильной координации движений. Развивать творческую инициативу учащихся, дать задание придумать небольшую танцевальную композицию на пройденном материале. Повышать активность и уметь держать учащихся в состоянии сосредоточенного напряженного внимания.

Специфика хореографического искусства определяется его многогранным воздействием на человека. влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку и пластику - духовно, классический танец дает толчок к совершенствованию, к постоянному самопознанию и развитию учащегося как личности.

Методические рекомендации по программе «Современный танец»

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, всесторонне расширяя его кругозор в области хореографического творчества, в частности, учебного предмета «Классический танец».

Следует помнить, что урок современного танца имеет свою особую структуру:

1. Разогрев. Основная задача этого раздела - привести в «рабочее» состояние опорно-двигательный аппарат, последовательно разогреть стопы и ахилл, коленный сустав, тазобедренный сустав, позвоночник. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений, в современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине зала и в партере (на полу). По функциональным задачам можно выделить четыре группы упражнений:

Первая группа – это упражнения stretch-характера, т.е. растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела.

Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник падает основная нагрузка в дальнейших частях занятия). Эти упражнения эффективнее всего исполнять стоя или в партере.

Третья группа связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса.

Четвертая группа связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях.

При сочетании упражнений из всех четырех групп достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

Возможна следующая система разогрева, которая может варьироваться в зависимости от задач занятия:

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

- Спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на расслабление и напряжение, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения, заимствованные из классического танца.

- В партере (на полу): упражнения для позвоночника, упражнения stretch-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Педагог имеет возможность выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело воспитанника для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения поставленных задач. Темп разогрева также может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе. Длительность разогрева полностью зависит от года изучения.

2. Изоляция - глубокая работа с мышцами различных частей тела. Основная задача во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были изолированы, т. е. во время движения одного центра не должен двигаться другой центр. Эта на первый взгляд простая задача вызывает трудности, т.к. анатомически все центры тесно связаны. Вот почему учащимся необходимы знания анатомии человека.

Эта часть урока более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

3. Координация и уровни - упражнения на полу. Это существенная часть хореографии. В уроке этот раздел имеет очень важные функции:

- разогрев мышц при помощи растяжки, где вырабатывается выворотность, шаг, сила;
- упражнения на изоляцию;
- очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника;
- смена уровней способствует координации движений и ориентации в пространстве.

Задачи раздела:

- развитие и отработка устойчивости, а также развитие шага;
- отработка вращения в позах;
- работа с партнером.

4. Кросс - передвижение в пространстве. В этот раздел входят различные виды шагов, прыжков и вращений, а также всевозможные их сочетания. Задача раздела - развить свободное ориентирование в композиционном пространстве, координацию, ритmicность. Эта часть урока самая импровизационная, т. к. в ней каждый педагог может задавать те прыжки, шаги и вращения, какие считает необходимыми, но выдерживая один стиль и манеру движения.

5. Комбинация или импровизация. В этом последнем, завершающем разделе урока изучаются комбинированные движения различных стилей и направлений современной хореографии. Предложенные танцевальные стили могут изменяться на усмотрение педагога. Задача раздела - развить танцевальность, выразительность, ощущение стиля, развитие координации движений, техники манеры исполнения того или иного танцевального направления.

С первых уроков ученикам полезно рассказывать об истории возникновения хореографического искусства, о балетмейстерах, композиторах, выдающихся педагогах и исполнителях, наглядно демонстрировать качественный показ того или иного движения, использовать ряд методических материалов (книги, картины, гравюры видео материал), цель которых - способствовать восприятию лучших образцов классического наследия на примерах русского и зарубежного искусства, помочь в самостоятельной творческой работе учащихся. В развитии творческого воображения играют значительную роль посещение балетных спектаклей, просмотр видео материалов.

Следуя лучшим традициям русской балетной школы, преподаватель в занятиях с учеником должен стремиться к достижению им поставленной цели, добиваясь грамотного, техничного и выразительного исполнения танцевального движения, комбинации движений, вариации, умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа, умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; умения осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения.

Исполнительская техника является необходимым средством для исполнения любого танца, вариации, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место в работе занимает **развитие танцевальности**, которой отведено особое место в хореографии и методической литературе всех эпох и стилей. Поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать умение слышать музыку и развивать творческое воображение у учащихся. Значительную роль в этом процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий, где музыка помогает раскрывать характер, стиль, содержание.

Работа над качеством исполняемого движения в танце, вариации, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой, - **важнейшими средствами хореографической выразительности** - должна последовательно проводиться на протяжении всех лет обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя.

В работе над хореографическим произведением необходимо прослеживать связь между художественной и технической сторонами изучаемого произведения.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие танцевально-исполнительских данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом, глубоко продуман план урока.

В начале каждого полугодия преподаватель составляет для учащихся календарно-тематический план, который утверждается заведующим отделом. В конце учебного года преподаватель представляет отчет о его выполнении с приложением краткой характеристики работы данного класса. При составлении календарно-тематического плана следует учитывать индивидуально - личностные особенности и степень подготовки обучающихся. В календарно-тематический план необходимо включать те движения, которые доступны по степени технической и образной сложности.

Словарь основных понятий

A LA SECONDE [а ля сегонд] — положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90°.

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] — положение округленной или удлиненной руки.

ARABESQUE [арабеск] — поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» на 450, 600 или на 900, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH [атч] — арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLE [ассамбле] — прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] — положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

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

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] — вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] — 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. В модерн - джаз танце используется также форма fondu из урока народно - сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе] — 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 450 в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVE LENT [батман релеве лян] — плавный подъем ноги через скольжение по полу на 900 вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] — перенос через скольжение «рабочей» ноги, через passe из V позиции спереди в V позицию сзади.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] — движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] — отличается от *battement tendu* активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

BOUNCE [баунс] — трамплинное покачивание вверх вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] — скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION [контракшн] — сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] — «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] — быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] — изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] — наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т. е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DE GAGE [дегаже] — перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может выполняться как с *demi plie*, так и на вытянутых ногах.

DEMI PLIE [деми плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMI ROND [деми ронд] — полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] — падение расслабленного торса вперед или в сторону.

ECARTE [экарте] — поза классического танца (*a la seconde*), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

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°.

EN DEDANS [ан дедан] — направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] — направление движения или поворота от себя или наружу.

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

FLAT BACK [флэт бэк] — наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] — шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] — сокращенная стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] — мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] — прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG POSITION [фрoг позишн] — позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

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

GRAND BATTEMENT [гран батман] — бросок ноги на 900 и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат».

GRAND PLIE [гран плие] — полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] — высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE [хинч] — положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

HIP LIFT [хип лифт] — подъем бедра вверх.

HOP [хоп] — шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

JACK KNIFE [джэк найф] — положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [желли ролл] — движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним — шейк пелвиса.)

JERK POSITION [джерк позишн] — позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] — прыжок на двух ногах.

KICK [кик] — бросок ноги вперед или в сторону на 450 или 900 через вынимание приемом developpe.

LAY OUT [лэй аут] — положение, при котором нога, открытая на 900 в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

LOCOMOTOR [локомотор] — круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоу бэк] — округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS BALANCE [па балансе] — па, состоящее из комбинации tombe и pas de bourree. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже – вперед - назад.

PAS CHASSE [шассе] — вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] — танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi plie. Синоним step pas de bourree. В модерн-джаз танце во время pas de bourree положение sur le cou de pied не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] — прыжок, имитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

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.

PASSE [пассе] — проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (*passe par terre*), либо на 45 или 90 градусов.

PIQUE [пике] — легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUETTE [пируэт] — вращение исполнителя на одной ноге *en dehors* или *en dedans*, вторая нога в положении *sur le cou de pied*.

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

POINT [поинт] — вытянутое положение стопы.

PRANCE [пранс] — движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и *point*.

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

PRESS POSITION [пресс позишн] — позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] — расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVÉ [релеве] — подъем на полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] — резкое перегибание корпуса в основном из позы *attitude croisee*, сопровождающееся *pas de bouree en tournant*.

ROLL DOWN [ролл даун] — спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

RONDE DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терр] — круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROUD DE JAMBE EN LAIR [рон де жамб анлер] — круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 450 или 900.

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

SHIMMI [шимми] — спиральное, закручивающееся движение тазом вправо и влево.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] — боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

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.

SOUTENU EN TOURNANT [сутеню ан турнан] — поворот на двух ногах, начинающийся с втягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

SQUARE [сквэа] — четыре шага по квадрату: вперед—в сторону—назад—в сторону.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним *step ra de bouree*).

SUNDARI [зундари] — движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

SUR LE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] — положение вытянутой ступни «работающей» ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГ — раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] — резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

TILT [тилт] — угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

TOMBE [томбе] — падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на *demi-plie*.

TOUCH — приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

TOUR CHAINES [тур шене] — исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в *demi-plie*.

Основные стили джазового танца: Классический джаз (классический танец и джазовая пластика) , Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна) , Джаз-бит - «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрикбуги, фанки-джаз, бродвей - джаз).

Основные разделы танца модерн: - Сидя или лёжа на полу (*floowork*) - Работа на месте (*centrework*) - Работа, включающая движение в пространстве (*moowing in the space*)

Элементы танца хип-хоп: - *Slide* - скольжение - *bodi* - пережат, вращение - *gool walk* - отличная прогулка - *push away* - отталкивание - *peek* - а Ёоо - взгляд украдкой - *hand against wall* - рука вдоль.

Jazz-modern — имеет множество форм и элементов, но все они подчинены общему образу лаконичности, красоты и экспрессии. Геометрия линий, которые танцор создает своим телом, великолепна! Диагонали, горизонталы и вертикали сочетаются друг с другом, пересекаются, сменяя одна другую. У зрителя остается волшебное ощущение идеального тела, идеального танца. Этот танец полностью подчиняется фантазии танцора, так как здесь нет строгих правил, это постоянный поиск чего-то нового. Ломанные движения тела и эффективные бросания его на пол дает этому танцу неповторимую энергетику.

Contemporary dance - направление танца, включающее разнообразные техники и стили, сформировавшиеся на основе американского и европейского танца модерн и постмодерн. Contemporary рассматривает танец как инструмент для развития тела и формирования индивидуального хореографического языка. Для современного танца характерна исследовательская направленность, обусловленная взаимодействием танца с постоянно развивающейся философией движения и комплексом знаний о возможностях человеческого тела. Contemporary dance основан на естественных для тела движениях.

Техника направлена на избавление от зажимов, стереотипов и напряжений в теле, на приобретение легкости и свободы движений, телесное осознание.

Методические рекомендации по программе «Сценическая практика»

Упражнение на развитие сценического внимания.

Задание 1. Повторяя движение за педагогом, учащиеся должны хлопнуть в ответ - как бы поймать хлопок. В данном упражнении потом можно похулиганить – промахнуться в хлопке, с имитировать хлопок, но не хлопнуть. Теперь мы представляем, что нас связывают невидимые нити и надо поймать движения педагога. Это могут быть движения руками, хлопки, перемещения из стороны в сторону, вперед и назад.

Задание 2. По хлопку мы замираем в различных формах, фигурах, изображая какую – либо эмоцию, пытаюсь поймать хлопок всем телом. Чем интереснее фигура, тем лучше, т.е. то, что первое придет в голову.

Упражнение на развитие творческой свободы.

Задание 1. Перед каждым учащимся как будто бы стоят баночки с разными красками, а все пространство вокруг - это большой холст. Под приятную детскую музыку учащиеся начинают рисовать вокруг себя картины, импровизируя на ходу. Рисуем картины раскрытой ладонкой, показывая и процесс макания ладонки в краску.

Задание 2. Повторяет первое, но теперь мы включаем разные уровни пространства: лежа на полу, сиды на коленях, сидя на корточках, в plie, стоя, поднимаясь на полу пальцы, включая прыжок.

Упражнения на работу в пространстве.

Задание 1. Начинаем двигаться по залу, занимая всю площадку так, чтобы не осталось ни одного свободного места. Всего 10 скоростей движения, 5ая – обычный шаг. Ходим на разных скоростях.

Задание 2. Ходим, изображая паутинку, гром и молнию, пластилин, утреннее облако, гусеницу, финтифлюрду.

Методический комментарий: Очень важно делать по хлопку, так нет возможности подумать - это рушит стереотипы. Выскакивает первый спонтанный образ, не дать успеть вспомнить, подумать, как это должно быть правильно, надо бояться повторяться. Что такое «финтифлюрда» не знает никто, но то, что вспыхивает первое, то и правда.

Упражнения на взаимодействие.

Задание 1. Разбиваемся на тройки и таким же образом, долго не думая, пытаемся изобразить: работающий вентилятор, бутерброд, кактус, жирафа.

Задание 2. В парах можно сделать упражнение «кукловод», изображая кукол – марионеток и кукловода.

Задание 3. Упражнение на групповое взаимодействие «Стоп кадр».

Делимся на две большие группы. В каждой группе распределяемся, кто на какой счет делает движение: на «раз» - выбегает один, замирая в позе, на «два» - выбегает следующий и замирает в позе, продолжая картинку и т. д. В конце мы смотрим, какой стоп кадр получился, какое взаимодействие получилось и как мы друг друга понимаем.

Упражнения на развитие мышц лица.

Задание 1. Смотри в маленькое зеркальце соорудить всевозможные рожицы, делать это до тех пор, пока не устанут мышцы лица.

Задание 2. Убрать зеркальце и состроить рожицы своим товарищам и при этом не рассмеяться.

Задание 3. Смотря в зеркальце держать мышцами лица букву "А".

Задание 4. Смотря в зеркальце держать мышцами лица букву "О".

Задание 5. Смотря в зеркальце держать мышцами лица букву "У".

Задание 6. Смотря в зеркальце держать мышцами лица букву "Ы".

Задание 7. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "А" и "О".

Задание 8. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "У" и "Ы".

Задание 9. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "А" и "Ы".

Задание 10. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "У" и "О".

Методический комментарий: Все упражнения желательно делать, смотря в зеркало для того, чтобы физически увидеть и прочувствовать работу мышц лица, особенно, когда работаем с чередованием "У" и "О". Все буквы проговаривать звуком, проговаривать надо вслух и громко.

Все упражнения делаются до тех пор, пока не устанут мышцы лица. Когда держим букву "А", не обязательно очень широко раскрывать рот, так можно от усердия вывихнуть челюсть, своеобразная техника безопасности.

В процессе репетиционной работы можно протанцевать свои номера с разными масками.

Танцую одну из постановок, дети держат звук "А" от начала и до конца танца. Следующий танцевальный кусок мы отрабатывается со звуком "О", следующий со звуком "У", далее со звуком "Ы".

Впоследствии, можно включить в зависимости от характера танцевального номера маски: "Улыбка", "Удивление", "Испуг», Плач», «Злость".

Методический комментарий: Важно, чтобы учащиеся держали звук или маску на протяжении всей танцевальной комбинации или номера, чтобы уставали мышцы лица. Детям - этот процесс очень интересен, все проходит довольно весело. Кто не выдерживает и начинает смеяться. Со временем включается механизм ассоциаций. В процессе выступления на сцене, они вспоминают этот веселый момент на уроке, маску, которая у них ассоциируется именно с этим танцевальным номером, естественно передавая те или иные эмоции. Занятия по развитию мышц лица обогащают исполнительское мастерство детей, мышцы лица делаются более свободными, улыбка естественной. Это дает максимальную свободу для техничного исполнения номера.

Система творческих заданий помогает достичь следующих результатов:

- в процессе занятий учащиеся научатся креативно мыслить;
- у учащихся проявится закрепленность и артистическая свобода в выражении своих эмоций на сцене;
- учащиеся избавятся от многих комплексов и зажимов, получат свободу общения,
- сформируются микроклимат и условия для развития творческой свободы уникальной растущей личности ребенка, ее самореализации.

2.6. Список литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л.-М.: Искусство, 1964.
2. Ваганова А. Основы классического танца. - Л.-М.: Искусство, 1963.
3. Ваганова А.Я. «Основы массового танца». - М, 1963

4. Костровицкая В. Классический танец. Слитные движения / Ред. Вагана А- М.: Сов.Россия, 1961.
5. Сборник "Программы для учреждений дополнительного образования детей" Выпуск 2. ЦРСДОД. Москва 2003 г.
6. Н.А. Вихрева Экзерсис на полу – Москва, 2004г.
7. Касл. К. Балет.-АСТ,2001.
8. Баттомир Пол Учимся танцевать.- Эксно-Экспресс,2002.
9. Звёздочкин В.А. Классический танец.- Ростов-на Дону,2003.
10. Полный курс классического танца школа Энрике Чеккети.- Грациозо Чеккети,2010.
11. Гусев Г.П, «Методика преподавания народного танца». Екатеринбург, 2007год.
12. Зацепина К., Климо А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е., «Народно-сценический танец». Москва, 2012 год.
13. Литовченко А., Кубанский казачий танец. Екатеринодар, 2011год.
14. Курбет В., Мардарь М., "Молдавские народные танцы". Москва, 2006 год.
15. Надеждина Н., Русские танцы. Москва, 1978 год.
16. Ткаченко Т. , Народные танцы. Москва, 1967 год.
17. Элементарное музыкальное воспитание по системе Орфа. - М., 1978
18. Баренбойм Л. А., Путь к музицированию.-Л., 1979

<http://dancehelp.ru> хореография

<http://www.school.edu.ru/default.asp> Российский общеобразовательный портал

<http://balletacademy.ru/www/doc.shtml> Московская академия хореографии