

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«СУДАКСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО  
ТВОРЧЕСТВА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК  
РЕСПУБЛИКА КРЫМ**

**ОДОБРЕНА**

Педагогическим советом  
протокол № 4  
от 30.08.2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ ДОД  
«Судакский ЦДЮТ»  
городского округа Судак  
Е.Г. Потехина  
Приказом от 01.09.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО АНСАМБЛЯ  
«ЗВЕЗДОЧКИ»**

**Направленность:**

художественная

**Срок реализации программы:**

7 лет

**Вид программы:**

Модифицированная

**Уровень программы:**

базовый

**Адресат программы:**

дети: 6 – 17 лет

**Составитель:**

Темляковская Татьяна Юрьевна,  
педагог дополнительного  
образования

## Паспорт программы

Название программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО АНСАМБЛЯ «ЗВЕЗДОЧКИ»
Направленность образовательной деятельности	Художественная
Цель программы	Целью программы являются следующие составляющие: <ul style="list-style-type: none"> <li>• планомерное раскрытие творческих способностей детей;</li> <li>• создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации;</li> <li>• постановка хореографических композиций в учебных целях.</li> </ul>
Авторы	Руководитель – Темляковская Татьяна Юрьевна,
Тип программы	Общеразвивающая
Вид программы	Модифицированная
Статус	Принята Педагогическим советом МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак (протокол от 30.08.2021 г. №4), утверждена Приказом директора от 01.09.2021 г. №80
Продолжительность обучения	7 лет
Возраст учащихся	6-17 лет
Форма проведения занятий	Очно, при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
Режим занятий	2-3 раза в неделю, 1 урок – 45 мин.
Форма организации Итоговых занятий	Контрольный урок, концертное выступление, конкурс
Количество детей в группах	От 15 до 20 человек в соответствии с возрастом детей
Форма детского объединения	Хореографический ансамбль

## Пояснительная записка

**Направленность программы**-художественная. Образовательная программа по содержанию является художественно направленной на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития индивида. Данная программа предназначена для обучающихся в хореографическом объединении ДОД МБОУ «Судакского ЦДЮТ», является специальной и рассчитана на детей 6-17-летнего возраста. Срок реализации программы - 7 лет.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

### **1. Нормативно-правовые основания для проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ**

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая **нормативно-правовая база:**

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р,
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Методические рекомендации для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности. Утверждено на заседании коллегии Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым 23 июня 2021 года. Решение № 4/4.Одобрено на заседании Ученого совета ГБОУ ДПО РК КРИППО 24 мая 2021 года. Протокол № 3.
- Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, РФ.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-

20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»,

- Образовательная программа МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак.

**Актуальность данной программы** состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной, историко-бытовой и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося.

**Новизна программы** состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, историко-бытовой, народно-сценический и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

**Отличительные особенности:** отличительной особенностью программы является то, что с одной стороны, программа ориентирована на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, а с другой - установка на развитие творческой индивидуальности ребенка.

**Педагогическая целесообразность программы** - определена тем, что планируемый учебновоспитательный процесс нацелен на изучение воспитанниками выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности, средствами свободной импровизации; расширение кругозора в стилях и современных течениях музыкальной культуры; на знаниях законов драматургии, на примере классических и современных балетов. А так же, занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся воспитанниками из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

**Адресат программы:**

Возраст обучающихся:

1 год обучения – 6-7 лет

2 год обучения - 7-8 лет

3 год обучения - 9-10 лет  
4 год обучения - 10-11 лет  
5 год обучения - 11-12 лет  
6 год обучения – 13-14 лет  
7 год обучения – 14-17 лет

1 этап обучения – 1, 2 годы обучения (дети 6–9 лет) включает занятия по предмету «Гимнастика. Ритмика. Танец». Срок освоения – 2 года.

Учащемуся хореографического ансамбля «Звездочки» необходим самый высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Если двигательный аппарат окажется недостаточно подготовленным, тело будет стесненным в движении, негибким, маловыразительным.

Конечная цель занятий гимнастикой состоит в том, чтобы постепенно привести организм обучающегося к таким изменениям, которые делают его способным к значительным физическим напряжениям. Исходя из анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста, подобраны такие упражнения, которые целенаправленны по воздействию и призваны развить организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить. Занятия по ритмике способствуют развитию общей музыкальности и чувства ритма и, что особенно важно для детей младшего возраста, координации движений и переключению ребенка на активные виды деятельности, снятию утомления от неподвижного сидения, психологическому раскрепощению ребёнка, формированию уверенности в своих силах. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я». Занятия танцем формирует правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Используемый музыкальный материал (произведения популярной инструментальной и симфонической музыки) подбирается с учетом возрастных особенностей детей.

Работа по программе направлена на развитие мышечной памяти, необходимой для занятий хореографией, эмоциональной сферы и творческого воображения ребенка; к формированию у него "непреодолимого желания выразить себя" (Э.Жак-Далькроз).

2 этап обучения – 3, 4, 5 годы обучения (дети 9–12 лет) включает занятия по предметам – «Классический танец. Историко-бытовой и народно-сценический танец», «Эстрадный танец и подготовка репертуара». Срок освоения – 3 года. В ансамбль могут поступать кандидаты от 8 до 12 лет на 2 этап обучения, которые должны иметь предварительную специальную подготовку, обладать хорошими музыкальными и физическими данными, быть годными по состоянию здоровья к обучению. На 2 этапе обучения увеличивается уровень предъявляемых требований, а также большее внимание уделяется индивидуально-личностному развитию обучающихся.

3 этап обучения – 6,7 годы обучения (дети 13–17 лет) включает занятия по предметам – «Классический танец. Историко-бытовой и народно-сценический танец», «Эстрадный танец и подготовка репертуара». Срок освоения – 2 года. На 3 этапе обучения основной упор делается по повышению профессионального мастерства и творческого самовыражения.

- Учебные планы всех предметов скоординированы между собой и дают возможность более эффективно строить процесс обучения с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, наиболее полно реализовывать их творческие возможности.
- коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);
- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- парная, предполагающая общение с двумя воспитанниками при постановке дуэтных танцев;
- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

Количественный состав групп – 1 этап обучения – 15–20 человек, 2,3 этапов обучения – 10 – 15 человек.

Продолжительность одного занятия для дошкольников – не более 20 - 30 мин. с 10 минутным перерывом после каждого занятия. Продолжительность занятий 2,3 этапов обучения – 45 минут.

Занятия проходят три или два раза в неделю. Группы делятся по возрасту, физическим особенностям (рост, вес), по способностям детей.

**Объём и срок реализации программы:** Учебный год в учреждении начинается 01 сентября и заканчивается 31 августа. Продолжительность учебного года – 36 учебных недель. Численный состав учебных групп определяется в соответствии с психологопедагогическими рекомендациями, санитарно-гигиеническими нормами, содержанием дополнительных общеобразовательных программ, форм обучения, направлений образовательной деятельности, спецификой деятельности и составляет 15 – 20 человек в группе. Родительские собрания проводятся: • в творческих объединениях не реже 2-х раз в год; • общее родительское собрание – 1-2 раза в год. Время проведения занятий воспитанников в учебных группах в каникулярное время может проводиться по отдельному плану и расписанию, которые утверждаются приказом директора Учреждения. Во время летних каникул учебный процесс продолжается также по отдельному плану в форме развлекательно-игровых программ, мероприятий различной направленности, экскурсий, походов, экспедиций и т.д. Продолжительность учебного занятия: (в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных органи-

заций дополнительного образования детей» утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва в действующей редакции, Санитарно-эпидемиологическими требованиями СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции», утвержденных постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16) • 30 – 35 минут для воспитанников до 8 лет; • 45 минут для остальных обучающихся. Учебная нагрузка обучающихся по возрасту: • дошкольный – 1 – 3 часа в неделю – групповые • младший – 4 часа в неделю – групповые; • средний – 4 – 6 часов в неделю – групповые, мелкогрупповые • средний – 1 – 2 часа в неделю – индивидуальные (согласно Программы); • старший – 4 – 6 часов в неделю – групповые, мелкогрупповые. • старший – 1 – 2 часа в неделю – индивидуальные. (согласно Программы). Учебные группы по возрасту: • дошкольный – 3 – 7 лет • младший – 7 – 10 лет • средний – 11 – 13 лет • старший – 14 – 17 лет

#### **Формы проведения занятий:**

Учебные занятия проводятся в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время в очной форме или с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по расписанию, утвержденному директором МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак. ЦДЮТ решает проблему развития мотивации личности к познанию и творчеству через реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для детей, используя следующие формы организации учебного процесса: учебные занятия, конференции, экскурсии, открытые учебные занятия, туристические походы, учебные игры, консультации, выставки, конкурсы, массовые мероприятия, акции и т.д. ЦДЮТ организует работу со школьниками в каникулярное время. Формы и время проведения занятий воспитанников в учебных группах в каникулярное время может проводиться по отдельному плану и расписанию, которые утверждаются приказом директора Учреждения. Во время летних каникул учебный процесс продолжается также по отдельному плану в форме развлекательно-игровых программ, мероприятий различной направленности, экскурсий, походов, экспедиций и т.д.

#### **Режим занятий:**

Продолжительность учебного занятия: (в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва в действующей редакции, Санитарно-эпидемиологическими требованиями СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции», утвержденных постановлением Глав-

ного государственного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16) • 30 – 35 минут для воспитанников до 8 лет; • 45 минут для остальных обучающихся. Учебная нагрузка обучающихся по возрасту: • дошкольный – 1 – 3 часа в неделю – групповые • младший – 4 часа в неделю – групповые; • средний – 4 – 6 часов в неделю – групповые, мелкогрупповые • средний – 1 – 2 часа в неделю – индивидуальные (согласно Программы); • старший – 4 – 6 часов в неделю – групповые, мелкогрупповые. • старший – 1 – 2 часа в неделю – индивидуальные. (согласно Программы). Учебные группы по возрасту: • дошкольный – 3 – 7 лет • младший – 7 – 10 лет • средний – 11 – 13 лет • старший – 14 – 18 лет

**Особенности организации образовательного процесса** включают в себя методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

- Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.

- Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

- Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

- Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Наиболее подходящей формой для реализации данной программы является форма ансамбля из 4 групп. Состав участников в группе – 15 - 20 человек.

Процесс реализации программы предусматривает 3 ступени обучения.



I ступень – начальный уровень

II ступень - базовый уровень.

III ступень – основной уровень

Программа предусматривает сочетание как групповых, так и индивидуальных занятий, встречи с интересными людьми, по возможности – посещение Дома культуры, музеев и других учреждений культуры; совместную работу педагога, родителей и детей.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

**Целью** программы являются следующие составляющие:

- планомерное раскрытие творческих способностей детей;
- создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации;
- постановка хореографических композиций в учебных целях.

Помимо названного, цели программы сочетаются с основными идеями системы дополнительного образования детей, которые мотивируют включение в процесс обучения интегрированных дисциплин. Развитие мотивации детей к познанию и творчеству через интегрированные технологии включает в себя:

- изучение основ музыкальной грамоты;
- актерское мастерство;
- элементы гимнастики;

- изучение основ правильного дыхания;
- ознакомление с анатомическим строением тела и основы самомассажа.

### **Задачи:**

Обучающие заключаются в том, чтобы:

- дать представление об элементах гимнастики, ритмики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, народно-сценический танец, историко-бытовой танец, современный танец;
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник;

Воспитательные задачи направлены на то, чтобы:

- воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- сформировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению;
- привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде;
- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- способствовать формированию творческой личности.

Развивающие задачи подразумевают постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков:

1. координации;
2. ловкости;
3. силы;
4. выносливости;
5. гибкости;
6. правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника;
7. музыкально-пластической выразительности;
8. активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;

Особенностью данной программы является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

### **Воспитательный потенциал программы**

Приоритетными принципами построения воспитательной работы хореографической студии являются:

Принцип целостности в воспитании.

Надо научиться понимать и принимать ребенка как неразрывное единство биологического и психического, социального и духовного, рационального и иррацио-

нального. Признать равно важными для общества и личностно значимыми для индивида все ипостаси человеческого. Принцип культуросообразности  
Соответствие этапов вхождения личности в пространство культуры этапам вхождения в пространство культуры человека

Принцип природосообразности

Все принять таким как есть, не ломать ребенка, а развивать

Принцип воспитания творческой личности ребенка.

Все дети талантливы, только талант у каждого свой, но его надо найти. Поэтому, исходная позиция классного руководителя к воспитаннику – доверие, опора на имеющийся у него потенциал, поиск и развитие его дарований, любознательности, способностей, стимулирование внутренних сил ребенка, создание условий для раскрытия творческих способностей.

Принцип опоры на детское самоуправление.

Этот принцип предусматривает создание условий для социального становления обучающихся. Это обеспечивается включением их в решение сложных проблем взаимоотношений, складывающихся в коллективе. Создается обстановка, при которой каждый ребенок ощущает сопричастность к решению важных задач, стоящих перед педагогом и воспитанниками. Через свое участие в решении проблем ребята вырабатывают качества, необходимые для преодоления сложностей социальной жизни. Совместное участие в мероприятиях, поездках, походах, соревнованиях, фестивалях, конкурсах, концертных программах сближает воспитанников, родителей, позволяя детям раскрыться в любых ситуациях. Детское самоуправление – форма организации жизнедеятельности коллектива ребят, обеспечивающая развитие их самостоятельности в принятии и реализации решения для достижения общественно значимых целей, достижения побед на фестивальных и конкурсных мероприятиях. Благодаря детскому самоуправлению возможно использовать проектную деятельность при создании хореографических постановок.

Принцип сотрудничества.

Стремление ребенка удовлетворить свои потребности и желание педагога сделать все от него зависящее для организации необходимых условий для этого образуют вместе необходимое единство целей руководителя детской хореографической студии и воспитанника. Воспитательная работа строится на отношениях партнерства, уважения и доверия. Разговор с ребенком идет с позиции: «Ты хочешь признания, уважения товарищей? Прекрасно, давай подумаем вместе, как этого достичь, что для этого нужно и что этому мешает».

Совместный поиск истины, через взаимодействие: семьи, учреждения дополнительного образования и общества

В реализации воспитательной программы применяются следующие педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение и воспитание (Якиманская И.С.);
- индивидуальный подход, индивидуализация в воспитании;
- коллективный подход к воспитанию.
- технологии адаптивной системы воспитания;

- педагогика сотрудничества («проникающая технология»);
- технология КТД;
- технология ТРИЗ;
- коммуникативная технология;
- игровые технологии;
- технологии развивающего обучения;
- технология "Диалогкультур";
- технология саморазвития.

## Учебный план

Срок обучения 7 лет (для учащихся, поступивших в возрасте 6-8 лет)

№ п/п	Наименование предметов	Количество часов в неделю							экзамены проводятся в классах
		I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.	Гимнастика. Ритмика. Танец.	3	4,5	-	-	-	-	-	-
2.	Классический танец. Историко-бытовой и народно-сценический танец.	-	-	2	2	2	2	2	-
3.	Современный танец и подготовка репертуара.	-	-	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	VII
	<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	

### Учебно-тематический план

по предмету «гимнастика, ритмика, танец»

Режим занятий – 3 часа в неделю (по 30 мин.)

### 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Танцевальные направления, разделы, темы	из них		Всего	Форма организации занятий	Форма аттестации (контроля)
		теория	практика			
	<b>ГИМНАСТИКА</b>			<b>36</b>	<b>групповая</b>	<b>контрольный</b>

I.	Теория дисциплины.					
1.	Основные задачи гимнастики	1	-			
II.	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).					
1.	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	-	2			
2.	Упражнения, развивающие подъем стопы.	-	2			
3.	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.	-	2			
4.	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	-	2			
5.	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.	-	2			
6.	Упражнения, развивающие выворотность ног.	-	2			
7.	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.	-	5			
III.	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)					
1.	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса.	-	3			
2.	Упражнения для развития плечевого сустава и рук.	-	4			
3.	Упражнения на развитие поясничного пояса.	-	4			
4.	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.	-	7			
	РИТМИКА			36	групповая	контрольный урок
I.	Теория дисциплины.					
1.	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стакатто.	2	-			
2.	Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный раз-	2	-			

	мер.					
II.	Музыкально-ритмические игры.	-				
1.	Упражнения, игры и метр	-	6			
2.	Упражнения, игры и фразировка.	-	6			
3.	Упражнения, игры и темп.	-	6			
4.	Упражнения, игры и динамика.	-	6			
5.	Упражнения, игры и характер музыкального произведения.	-	8			
	ТАНЕЦ			36	групповая	Концерт
I.	Теория дисциплины.					
1.	Понятия «мелодия», «поза», «движение».	1	-			
II.	Ориентационно-пространственные упражнения .					
1.	Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).	-	17			
III.	Танцевальные элементы.					
1.	Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки	-	7			
2.	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.	-	2			
3.	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.	-	9			
	Всего часов			108		

2 год обучения

№	Танцевальные направления, разделы, темы	из них			Форма организации занятий	Формат-станции (контроль)
		теория	практика	всего		
	ГИМНАСТИКА			48	групповая	контроль

						ый уро к
I.	Теория дисциплины.					
1.	Партерная гимнастика – подготовка к классическому экзерсису.	1	-			
II.	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).					
1.	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	-	3			
2.	Упражнения, развивающие подъем стопы.	-	3			
3.	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.	-	4			
4.	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	-	3			
5.	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.	-	3			
6.	Упражнения, развивающие выворотность ног.	-	4			
7.	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.	-	4			
III.	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала).					
1.	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса.	-	6			
2.	Упражнения для развития плечевого сустава и рук.	-	6			
3.	Упражнения на развитие поясничного пояса.	-	5			
4.	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.	-	6			
	РИТМИКА			44	груп по- вая	кон тро льн ый уро к

I.	Теория дисциплины.					
1.	Строение музыкального произведения	1	-			
2.	Маршевая и танцевальная музыка.	1	-			
II.	Музыкально-ритмические упражнения					
1.	Упражнения, игры и метр.	-	8			
2.	Упражнения, игры и фразировка.	-	9			
3.	Упражнения, игры и темп.	-	9			
4.	Упражнения, игры и динамика.	-	8			
5.	Упражнения, игры и характер музыкального произведения.	-	8			
	ТАНЕЦ			52	груп по- вая	Кон цер т
I.	Теория дисциплины.					
1	Музыкально-хореографическая, образная выразительность.	1	-			
I	Ориентационно-пространственные упражнения.					
1.	Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: линейных-плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).	-	14			
II	Танцевальные элементы.					
1.	Танцевальные шаги и ходы.	-	15			
2.	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 2/4.	-	2			
3.	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.	-	20			
	Всего часов:			144		

3 год обучения

№	Направления, разделы, те- из них	с	д	с	Форма	Фо
---	----------------------------------	---	---	---	-------	----



	мы					орга- низа- ции за- нятий	рма ат- те- ста ции (ко нтр оля )
		теория	практика				
	Классический танец				44	груп- повая	Кон трл ьны й уро к
I.	Теория дисциплины.			3			
1.	Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических pas.	1	-				
2.	Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца.	1	-				
II.	Экзерсис у станка			18			
1.	Постановка корпуса (в выворотных позициях).	-	3				
2.	Позиции ног: I, III, II, V	-	3				
3.	Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции.	-	2				
4.	Разучивание элементов классического танца у станка.	-	10				
III.	Экзерсис на середине зала			16			
1.	Постановка корпуса (в выворотных позициях).	-	2				
2.	Позиции ног: I, III, II, V	-	2				
3.	Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции.	-	1				
4.	Разучивание элементов классического танца на середине зала	-	11				

IV.	Allegro			7			
1.	Temps levés sautés в I и II свободной позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала.	-	4				
2.	Трамплинные прыжки в I и II свободной позиции ног – на середине зала.	1	3				
	историко-бытовой танец				18	групповая	контрольный урок
I.	Теория дисциплины.			1			
1.	Особенности танцев XIX века.	1	-				
II.	Экзерсис на середине зала			17			
1.	Элементы танцев XIX века.	-	1				
2.	Поклоны и реверанс (шаг с приставкой и наклоном головы: на pliés – для девочек, без pliés – для мальчиков).	-	4				
3.	Исполнение простейших композиций на основе элементов историко-бытовых танцев, пройденных на этапе 3 го года обучения.	-	5				
4.	Галоп по VI и по III свободной позициям.	-	1				
5.	Изучение элементов танца XIX в..	-	1				
6.	Разучивание танцев XIX в.		5				
	Народно-сценический танец				27	групповая	контрольный урок
I.	Теория дисциплины.			3			
1.	Народный танец как вид хореографического искусства	2	-				

II.	Экзерсис на середине зала			24			
1.	Русский танец	1	-				
2.	Элементарные ходы и проходы.	-	3				
3.	Бег, подскоки.	-	3				
4.	«Гармошка», «ёлочка».	-	3				
5.	«Моталочки» одной ногой без подскока с двойным притопом.	-	2				
6.	«Молоточки» одной ногой без подскока с двойным притопом.	-	3				
7.	Дробные выстукивания.	-	5				
8.	Хлопки	-	2				
9.	Присядки, прыжки и трюки.	-	3				
	ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ				30	групповая	контрольный урок
I	Теория дисциплины			1			
1.	История возникновения современного танца	1	-				
II	Экзерсис на середине			29			
1.	Техника изоляции	-	6				
2.	Основные шаги	-	4				
3.	Основные движения корпуса	-	6				
4.	Прыжки	-	6				
5.	Танцевальная комбинация	-	7				
	ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ				44	групповая	контрольный урок
I	Теория дисциплины			1			
1.	История возникновения джазового танца	1	-				
II	Экзерсис у станка			18			
1.	Изучение основных позиций рук	-	2				

2.	Изучение основных позиций ног	-	2				
3.	Изучение элементов джазового танца	-	14				
III	Экзерсис на середине зала			25			
1.	Основные положения корпуса в джазовом танце	-	9				
2.	Прыжки: -jump -hop -leap	-	3 3 3				
3.	Вращения: -поворот на 3 шагах	-	7				
	ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА				49	групповая	Урок, Концерт
I	Теория дисциплины			2			
1.	Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке	-	1				
2.	Знакомство с музыкальным материалом постановки	-	1				
II	Экзерсис на середине зала			48			
1.	Создание сценического образа						
2.	Изучение танцевальных движений	-	6				
3.	Соединение движений в танцевальные композиции	-	5				
4.	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах	-	4				
5.	Отработка элементов	-	4				
6.	Работа над музыкальностью	-	3				
7.	Развитие пластичности	-	3				
8.	Синхронность в исполнении	-	7				
9.	Работа над техникой танца	-	8				
10	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений	-	6				

11.	Выразительность и эмоциональность исполнения	-	2				
	ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ				4		
1.	Изучение основ музыкальной грамоты	-	2				
2.	Изучение основ актерского мастерства	-	2				
	Итого:				216		

#### 4 год обучения

№	Разделы и темы	из них			Всего по разделу	Всего	Форма организации занятий	Форма аттестации (контроля)
		теория	практика					
	Классический танец				69	групповая	контрольный урок	
I.	Теория дисциплины.			2				
3.	Русская школа классического танца	1	-					
4.	Отличительные черты русского классического балета и его школы	1	-					
II.	Экзерсис у станка			30				
5.	Подготовительные движения рук(и) – préparations.	-	2					
6.	Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.	-	2					
7.	Координация ног, рук и головы в движении – temps relevé par terre.	-	2					

8.	Разучивание элементов классического танца у станка.	-	24				
III	Экзерсис на середине зала			30			
5.	Подготовительные движения рук(и) – préparations.	-	1				
6.	Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.	-	1				
7.	Координация ног, рук и головы в движении – temps relevé par terre.	-	1				
8.	Разучивание элементов классического танца на середине	-	26				
9.	Понятие épaulement.	-	1				
IV.	Allegro			7			
3.	Прыжки – с двух ног на две. Разные этапы прыжка (temps levé sauté): подготовка к взлету, толчок, взлет.	-	7				
	Историко-бытовой танец				34	груп- по- вая	кон- троль- ный урок
I.	Теория дисциплины.			1			
2.	Особенности танцев XIX века.	1	-				
I	Экзерсис на середине зала			33			
7.	Исполнение простейших композиций на основе элементов историко-бытовых танцев, пройденных на этапе 3 года обучения	-	10				
8.	Изучение элементов танцев XIX века:	-	10				
9.	Разучивание танцев XIX века	-	13				
	Народно-сценический танец				41	груп- по- вая	кон- троль- ный урок
I.	Теория дисциплины.			1			
1.	Взаимосвязь народного (фольклорного) танца с профессио-	1	-				

	нальным народно-сценическим танцем.						
II.	Экзерсис на середине зала			40			
1.	Русский танец. Закрепление материала, изученного в период 3 года обучения.	-	10				
2.	Усложнение пройденных элементов.	-	10				
3.	Бег, подскоки, галоп, полька.	-	5				
4.	«Припадания», «маятник», «подбивки», «ковырялочки».	-	10				
5.	Подготовка к «верёвочке».	-	5				
	ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ				36	груп-повая	Урок, концерт, конкурс
I.	Теория дисциплины			1			
1.	Стили современного танца. Их отличительные особенности. Хаус.	-	1				
II.	Экзерсис на середине зала			35			
1.	Повторение пройденного материала	-	10				
2.	Изучение новых танцевальных элементов	-	15				
3.	Изучение танцевальных элементов в стиле хаус.	-	10				
	ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ				56	груп-повая	Концерт, конкурс
I.	Теория дисциплины			1			
1.	Стили джазового танца.	-	1				
II.	Экзерсис на середине			55			
1.	Повторение пройденного материала	-	10				
2.	Изучение новых джазовых элементов	-	20				
3.	Вращения: -пируэты	-	10				
4.	Шаги: -pas de bourre	-	5				
5.	Прыжки: -hop-passé с руками во II и III	-	5				

	позициях -hop с ногой на 45о в стороне		5				
	ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА				59	груп по- вая	кон- курс, кон- церт
I.	Теория дисциплины			2			
1.	Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке	-	1				
2.	Знакомство с музыкальным материалом постановки	-	1				
II.	Экзерсис на середине зала			57			
1.	Создание сценического образа	-	3				
2.	Изучение танцевальных движений	-	3				
3.	Соединение движений в танцевальные композиции	-	10				
4.	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах	-	10				
5.	Отработка элементов	-	10				
6.	Работа над музыкальностью	-	3				
7.	Развитие пластичности	-	3				
8.	Синхронность в исполнении	-	5				
9.	Работа над техникой танца	-	5				
10.	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений	-	3				
11.	Выразительность и эмоциональность исполнения	-	2				
	ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ				13	груп по- вая	
1.	Изучение основ музыкальной грамоты	-	3				
2.	Изучение основ актерского мастерства	-	3				
3.	Изучение основ правильного дыхания	-	3				
4.	Ознакомление с анатомическим строением тела	-	4				
	Итого:				288		



5 год обучения

№	Разделы и темы	из них		Всего по разделу	Всего по направлению	формат организации занятия	формат аттестации (контроля)
		теория	практика				
	Классический танец				44	групповая	Контрольные уроки
I	Теория дисциплины.			2			
1	Освоение методики изучения новых движений классического танца. Сохранение активного поворота головы в экзерсисе.	1	-				
2	Роль элементарного adagio в уроке.	1	-				
II.	Экзерсис у станка			20			
1	Развитие апломба за счет дальнейшего развития силы ног.	-	3				
2	Комбинирование элементов движений, освоенных при обучении в период III-IV годов обучения.	-	9				
3	Разучивание элементов классического танца у станка.	-	8				
III.	Экзерсис на середине зала			18			

1	Освоение методики изучения и исполнения полуповоротов, поворотов.	-	3				
2	Перенос упражнений, изученных у станка, на середину зала – с целью закрепления устойчивости, приобретённой у станка.	-	7				
3	Ускорения темпа исполнения танцевальных движений.	-	1				
4	Разучивание элементов классического танца на середине зала.	-	7				
I V .	Allegro			4			
	Перераспределение внимания с развития силы и эластичности мышц в прыжковых упражнениях на высоту прыжка, на тренировку мышц на маленьких и средних прыжках.	-	1				
	Changement de pied.	-	1				
	Pas échappé во II позицию.	-	2				
	Историко-бытовой танец				20	групповая	контрольный урок
I .	Теория дисциплины.			1			
	Особенности танцев XVII-XIX веков.	1	-				
I I .	Экзерсис на середине зала				19		

	Исполнение простейших композиций на основе элементов историко-бытовых танцев, пройденных в период 4 года обучения.	-	19				
	Народно-сценический танец				27	групповая	контрольный урок
I.	Теория дисциплины.			1			
	Экзерсис у станка и его предназначение.	1	-				
II.	Экзерсис на середине зала			26			
	Повторение и закрепление элементов русских танцев.	-	14				
	Положение рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.	-	6				
	Поклоны на месте и с продвижением вперед и назад.	-	2				
	«Припадания», «подбивки», дробные выстукивания, присядки, прыжки.	-	4				
	ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ				41	групповая	контрольный урок
I.	Теория дисциплины			1			
1.	Стили джазового танца.	-	1				

	Модерн-джаз.						
II.	Экзерсис на середине зала			40			
1.	Повторение пройденного материала	-	7				
2.	Изучение новых джазовых элементов	-	7				
3.	Шаги: -grand battement -pas de bourre	-	2 2				
4.	Прыжки: -hop-passé с поджатой ногой -hop с ногой на 90о в стороне	-	2 2				
5.	Вращения: -пируэт -пируэт на plie	-	3 3				
6.	Танцевальная комбинация	-	12				
III.	ЗНАКОМСТВО С ТЕХНИКОЙ МОДЕРН-ДЖАЗ			22			
1.	Изучение основ модерн джаза	-	22				
	ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА				54	групповая	конкурсы, концерты
I.	Теория дисциплины			3			
1.	Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке	1	-				
2.	Знакомство с музыкальным материалом постановки	1	-				
II.	Экзерсис на середине зала			51			
1.	Создание сценического образа	1	-				
2.	Изучение танцевальных движений	-	10				



						тий	с т а ц и и ( к о н т р о л я )
	Классический танец				60	груп по- вая	к о н т р о л ь н ы й у р о к
I.	Теория дисциплины.			2			
1.	Место классического танца в искусстве хореографии.	1	-				
2.	Лексика классического танца и драматургия.	1	-				
II.	Экзерсис у станка			26			
1.	Комбинирование элементов движений, освоенных в период 5 года обучения	-	10				
2.	Начало изучения pirouettes в экзерсисах у	-	6				

	станка.						
3.	Разучивание элементов классического танца у станка.	-	10				
III.	Экзерсис на середине зала			26			
1.	Использование переходов из позы в позу через позиции в элементарном adagio.	-	10				
2.	Рисунок положения уровней ног и рук в маленьких и больших позах классического танца.	-	6				
3.	Кантиленность (слитность) танцевальных движений – без фиксирования отдельных положений рук, головы, корпуса, ног в промежуточных позах.	-	10				
IV.	Allegro			6			
1.	Введение в allegro прыжков трамплинного характера, развивающих силу всей ноги.	-	6				
	Историко-бытовой танец				32	групповая	КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК
I.	Теория дисциплины.			2			
1.	Происхождение вальса. Виды вальсов.	1	-				

2.	Место вальса в театральном (балетном и оперном) спектакле.	1	-				
3.	Экзерсис на середине зала	-	15				
4.	Вальс, как вид историко-бытового танца.	-	15				
	Народно-сценический танец				43	груп по- вая	К О Н Т Р О Л Ь Н Ы Й У Р О К, К О Н Ц Е Р Т
I.	Теория дисциплины.			3			
1.	Знание предназначения того или иного элемента народно-сценического танца, упражнения у станка, танцевального движения.	1	-				
2.	Музыка и урок народно-сценического танца.	1	-				
II.	Экзерсис у станка			20			
1.	Экзерсис у станка в уроке народно-сценического танца	1	-				



2.	Постановка корпуса, рук и головы как основная задача обучения.	-	9				
3.	Разучивание элементов народно-сценического танца у станка.	-	10				
III.	Экзерсис на середине зала			20			
1.	Повторение элементов 4,5 годов обучения.	-	10				
2.	Изучение полуповоротов и поворотов при исполнении различных движений.	-	10				
	БРЕЙК				35		
	Теория дисциплины			5			
1.	История возникновения танца брейк	1	-				
2.	Особенности верхнего и нижнего брейка	1	-				
II.	Изучение основ верхнего брейка			15			
1.	Волна руками	1	4				
2.	Волна всем телом	1	4				
3.	Техника изоляции	1	4				
III.	Изучение основ нижнего брейка			15			
1.	«Гусеница»	-	15				
	ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ				54	груп по- вая	К о н ц е р т, к о н т р о л ь н

							Ы Й У Р О К
I.	Теория дисциплины			6			
1.	Особенности джазового танца	-	1				
II.	Экзерсис на середине зала			48			
1.	Повторение пройденного материала	-	12				
2.	Изучение новых танцевальных элементов	6	-				
3.	Шаги: -grand battement назад -grand battement с пируэтом -pas de bourre с прыжком	-	5 5 5				
4.	Прыжки: -hop с ногой на 90о в стороне с поджатой ногой -leap в сторону с pas de bourre	-	7 7				
5.	Вращения: - chainés в plie - тур по 2 позиции со спиралью	-	5 2				
	ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА				57	груп по- вая	К о н ц е р т, к о н к у р с

							Ы
I.	Теория дисциплины			2			
1.	Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке	1	-				
2.	Знакомство с музыкальным материалом постановки	1	-				
II.	Экзерсис на середине зала			55			
1.	Создание сценического образа	-	3				
2.	Изучение танцевальных движений	-	14				
3.	Соединение движений в танцевальные композиции	-	5				
4.	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах	-	2				
5.	Отработка элементов	-	5				
6.	Работа над музыкальностью	-	3				
7.	Развитие пластичности	-	3				
8.	Синхронность в исполнении	-	5				
9.	Работа над техникой танца	-	5				
10.	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений	-	8				
11.	Выразительность и эмоциональность исполнения	-	2				
	ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ				7	груп- повая	
1.	Изучение основ музыкальной грамоты	-	1				
2.	Изучение основ актерского мастерства	-	2				
3.	Изучение основ пра-	-	1				

	вильного дыхания						
4.	Ознакомление с анатомическим строением тела	-	2				
5.	Основы самомассажа	-	1				
	Итого:				288		

7 год обучения

№	Разделы и темы	Из них		Всего	Всего	Форма организации занятий	Формат тестации (контроля)
		теория	практика				
	Классический танец				47	групповая	контрольный урок
I.	Теория дисциплины.			2			
1.	Рисунок, лексика классического танца и актерское мастерство танцовщика (балерины).	1	-				
2.	Музыкальность и классический танец. Исполнительский стиль, манера исполнения.	1	-				
II.	Экзерсис у станка			20			
1.	Комбинирование	-	9				

	элементов движений, освоенных в период 5,6 годов обучения						
2.	Введение в различные упражнения у станка поз croisée, éffacée, écartée вперед и назад.	-	2				
3.	Разучивание элементов классического танца у станка.	-	9				
III.	Экзерсис на середине зала			20			
1.	Введение в различные упражнения на середине зала поз croisée, éffacée, écartée вперед и назад.	-	2				
2.	Выработка правильности и чистоты исполнения новых движений, развитие силы и выносливости.	-	3				
3.	Перенос упражнений, изученных у станка, на середину зала.	-	15				
IV.	Allegro			5			
1.	Чередование эластичных мягких прыжков с трамплинными прыжками как подготовка к высоким прыжкам. Увеличение в ряде прыжков высоты взлёта.	-	5				
	Историко-бытовой танец				17	груп по- вая	ко нт ро ль

							Н Й У Р О К
I.	Теория дисциплины.			1			
1.	Композиции танцев на материале 3-6 годов обучения.	1	-				
II.	Экзерсис на середине зала			16			
1.	Танцевальные этюды на основе изученного материала 3-6 годов обучения.	-	16				
	Народно-сценический танец				32	груп по- вая- кон- трол ьный урок	
I.	Теория дисциплины.			1			
1.	Правила выполнения того или иного элемента народно-сценического танца, упражнения у станка, танцевального движения;	1	-				
II.	Экзерсис у станка			16			
1.	Повторение ранее изученных упражнений у станка	-	10				
2.	Изучение новых танцевальных элементов	-	6				
III.	Экзерсис на середине зала			15			
1.	Повторение материала изученных в период 3-6 годов обучения.	-	10				
2.	Вращения по диагонали и на месте	-	5				
	ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ				45	груп	ко

						по- вая	НТ ро ль ны й ур ок
	Теория дисциплины			2			
1.	Стили джазового танца. Афро-джаз.	1	-				
2.	Особенности афро-джаз танца	1	-				
II.	Экзерсис на середине зала			32			
1.	Повторение пройденного материала	-	8				
2.	Изучение новых танцевальных элементов	-	10				
3.	Смена уровней: -падение -падение с вращением	-	2 2				
4.	Шаги: -комбинация grand battement в сочетании с прыжком	-	2				
5.	Прыжки: - grand pas de chat с продвижением - grand jeté с продвижением - jump с attitude	-	2 2 2				
6.	Вращения: -chainés сочетание plie и без plie		2				
III.	ПАРТНЕРИНГ. ТРЮКИ.			11			
1.	Изучение трюковых элементов в паре.	-	11				
	АФРО-ДЖАЗТАНЕЦ				18	груп по- вая	ко нт ро ль

							Н Й У Р О К, К О Н Ц Е Р Т
I.	Экзерсис на середине зала			18			
1.	Изучение основных танцевальных элементов афро- джаза	-	18				
	ПОДГОТОВКА РЕ- ПЕРТУАРА				50	груп- по- вая	Ко- нц- ер- т, ко- нк- ур- сы
I.	Теория дисциплины			2			
1.	Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке	1	-				
2.	Знакомство с музыкальным материалом постановки	1	-				
II.	Экзерсис на середине зала			48			
1.	Создание сценического образа	-	1				
2.	Изучение танцевальных движений	-					
3.	Соединение движений в танцевальные композиции	-	5				
4.	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах	-	5				
5.	Отработка элементов	-	4				
6.	Работа над музы-	-	3				



	кальностью						
7.	Развитие пластичности	-	4				
8.	Синхронность в исполнении	-	6				
9.	Работа над техникой танца	-	9				
10.	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроев	-	8				
11.	Выразительность и эмоциональность исполнения	-	3				
	ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ				7	групповая	
1.	Изучение основ музыкальной грамоты	-	1				
2.	Изучение основ актерского мастерства	-	2				
3.	Изучение основ правильного дыхания	-	1				
4.	Ознакомление с анатомическим строением тела	-	2				
5.	Основы самомассажа	-	1				
	Итого:				216		

Содержание программы по предмету «Гимнастика. Ритмика. Танец».

## Гимнастика

### I. Теория дисциплины

Основные задачи гимнастики:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;
- развитие выносливости и постановка дыхания; выработка навыков высокой культуры движений.

### II. Элементы партерной гимнастики.

#### 1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины;

- «День — ночь»
- «Змейка»

- «Рыбка»
2. Упражнения, развивающие подъем стопы:
    - вытягивание и сокращение стопы;
    - круговые движения стопой;
  3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:
    - «лодочка»;
    - «складочка»;
    - «колечко»;
  4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса
    - «ступеньки»;
    - «ножницы»;
  4. Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава:
    - «Неваляшка»
    - «Passe' с разворотом колена»
  5. Упражнения развивающие выворотность ног:
    - «Звездочка»
    - «Лягушка»
  6. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:
    - «Боковая растяжка»
    - «Растяжка с наклоном вперед»
    - «Часы»

### III. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках:
  - повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
  - наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
  - круговые движения головой по кругу и целому кругу;
  - поднимание и опускание плеч;
  - поочередное поднимание и опускание плеч.
2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках:
  - разведение рук в стороны;
  - подъемы рук вперед на высоту 90°;
  - отведение рук назад;
  - подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны;
  - подъемы рук вверх–вперед и опускания вниз–вперед;
  - сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны;

- сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперёд и вниз–вперёд;
  - сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад;
  - сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперёд–в стороны–назад;
  - сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны-вверх-в стороны, вперёд-вверх-назад;
  - вращения кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
  - вращения кистями во II позиции;
  - вращения кистями с руками, поднятыми вверх.
3. Упражнения на развитие поясничного пояса:
- наклоны корпуса в стороны;
  - наклоны корпуса вперёд.

4. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:  
полуприседания;

- отведение ноги в сторону на носок;
- отведение ноги в сторону на каблук;
- отведение ноги вперёд на носок;
- отведение ноги вперёд на каблук;
- отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
- отведение ноги вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
- подьёмы согнутой в колене ноги вперёд;
- отведение ноги назад на носок;
- отведение ноги в сторону, вперёд с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
- отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок с
- полуприседанием;
- подьёмы на полупальцы;
- многократные прыжки на двух ногах;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на носок;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на каблук.

## РИТМИКА

### I. Теория дисциплины

1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стаккато.
2. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.

## II. Музыкально-ритмические игры.

- Упражнения, игры и метр:
- Сильные доли и такт:

Здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах ( $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ ).

- Сильные доли, слабые доли и музыкальный размер:

Здесь используются упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.

### 2. Упражнения, игры и фразировка.

- Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ ):
- Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ ):
- Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ ):

### 3. Упражнения, игры и темп.

- Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы:
- Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки:
- Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением:
- Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе:

### 4. Упражнения, игры и динамика.

- Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением:
- Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением:

### 5. Упражнения, игры и характер музыкального произведения.

- Соотношение характеров музыки и движения:

## ТАНЕЦ

### I. Теория дисциплины.

#### 1. Понятия «мелодия», «поза», «движение».

### II. Ориентационно-пространственные упражнения.

#### 1. Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объёмных (круг, «цепочка»);

#### 2. Изучение одноплановых рисунков и фигур:

- линейных (плоскостных) - шеренга горизонтальная; колонна горизонтальная;
- объёмных - круг; «цепочка»;

3. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые:

из линейных в линейные:

- из шеренги горизонтальной в шеренгу горизонтальную;
- из колонны горизонтальной в шеренгу горизонтальную.

из объёмных в объёмные:

- сужение и расширение круга;
- из круга в «цепочку»;

из объёмных в линейные и наоборот:

- из круга в горизонтальную шеренгу;
- из круга в горизонтальную колонну;
- из горизонтальной шеренги в круг;
- из колонны горизонтальной в «цепочку»;

III. Танцевальные элементы.

1. Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки.

Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»:

- танцевальный шаг с носка;
- маршевый шаг на месте;
- шаги на полупальцах
- легкий бег с поджатыми ногами;
- прыжки с вытянутыми ногами;
- прыжки с поджатыми ногами;
- подскоки на месте и с продвижением.

2. Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.

3. Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства:

- «Ширма»,
- «Птичий двор».

Содержание программы по предмету «Гимнастика. Ритмика. Танец».

## ГИМНАСТИКА

I. Теория дисциплины

Партерная гимнастика – подготовка к классическому экзерсису.

Комплекс партерной гимнастики выполняется на гимнастических ковриках. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-сценическому экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения.

II. Элементы партерной гимнастики.

1. Повторение и закрепление материала 1 года обучения. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.
2. Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Группировка» «Карандаш»
3. Упражнения, развивающие подъем стопы:  
Разворот стопы из VI позиции в I позицию
4. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. «Корзиночка» «Полумостик» «Мостик»
5. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. «Плуг» «Уголок»
6. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов. «Неваляшка» «Passe' с разворотом колена»
7. Упражнения, развивающие выворотность ног. «Лягушка» во всех положениях «Солнышко»
8. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага. «Шпагат» вперед с обеих ног «Шпагат» поперечный

### III. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

● Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных (по сравнению с первым годом обучения) музыкальных раскладках:

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
- наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
- круговые движения головой по кругу и целому кругу;
- поднимание и опускание плеч;
- поочередное поднимание и опускание плеч.
- Упражнение для развития плечевого сустава и рук в ускоренном разведении рук в стороны:
  - подъёмы рук вперёд на высоту 90°
  - отведение рук назад;
  - подъёмы рук вверх и опускания вниз через стороны;
  - подъёмы рук вверх–вперёд и опускания вниз–вперёд;
  - сгибание рук в локтях в направлении: вверх – в стороны и вниз – в стороны;
  - сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперёд и вниз–вперёд;
  - сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад;
  - сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперёд – в стороны - назад;
  - сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны–вверх–в стороны, вперёд–вверх–назад;
  - вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
  - вращения кистями во II позиции;
  - вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

- Упражнения на развитие поясничного отдела:
  - перегибы корпуса назад;
  - повороты корпуса вокруг вертикальной оси;
  - круговые движения корпуса.
  
- Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:
  - отведение ноги в сторону на носок с полуприседанием
  - отведение ноги вперёд на носок с полуприседанием;
  - отведение ноги вперёд на каблук с полуприседанием;
  - отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;
  - отведение ноги вперёд с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;
  - подъёмы согнутой в колене ноги в сторону;
  - отведение ноги назад на носок с полуприседанием;
  - отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок ноги в сторону на каблук; – каблук – позиция;
  - отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – каблук, позиция с полуприседанием;
  - назад с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
  - отведение ноги назад с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок – позиция с полуприседанием;
  - прыжки на одной ноге (не более 4-х раз);
  - прыжки на двух ногах с переменной позиций (напр. чередование VI и II позиций);
  - перескоки с ноги на ногу, с отведением работающей ноги в сторону на носок;
  - перескоки с ноги на ногу, с отведением работающей ноги в сторону на каблук;
  - подъёмы на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену опорной;
  - поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой;
  - бег с подъёмом согнутых в коленях ног вперёд.

## РИТМИКА.

### 1. Теория дисциплины

1. Строение музыкального произведения. Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

### 2. Маршевая и танцевальная музыка.

Особенности танцевальных жанров: вальса, польки, галопа.

## II. Музыкально-ритмические упражнения.

### 1. Упражнения, игры и метр.

- Сильные доли и такт:

Здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах ( $2\frac{1}{4}$ ,  $3\frac{1}{4}$ ,  $4\frac{1}{4}$ ).

Здесь используются упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.

### 2. Упражнения, игры и фразировка.

• Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. Соотношение характеров музыки и движения:

- размеры  $2\frac{1}{4}$ ,  $3\frac{1}{4}$ ,  $4\frac{1}{4}$ );
- Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры  $2\frac{1}{4}$ ,  $3\frac{1}{4}$ ,  $4\frac{1}{4}$ ):
- Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры  $2\frac{1}{4}$ ,  $3\frac{1}{4}$ ,  $4\frac{1}{4}$ ):
- Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры  $2\frac{1}{4}$ ,  $3\frac{1}{4}$ ,  $4\frac{1}{4}$ ):

### 3. Упражнения, игры и темп

- Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы;
- Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки;
- Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением;
- Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе;

### 4. Упражнения, игры и динамика.

- Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением:
- Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением:

### 5. Упражнения, игры и характер музыкального произведения.

## ТАНЕЦ

### I. Теория дисциплины.

#### 1. Музыкально-хореографическая, образная выразительность.

### II. Ориентационно – пространственные упражнения.

#### 1. Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: линейных — плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).

- Повторение материала 1 год обучения;
- Изучение многоплановых рисунков и фигур:  
– линейных (плоскостных):



- 2 шеренги («в затылок», «в шахматном порядке»);
  - 2 вертикальные колонны;
  - 2 горизонтальные колонны;
- объёмных:
- 2 круга;
  - «круг в круге»;
  - 2 «цепочки».
2. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые:
- из линейных в линейные:
- из шеренги в 2 шеренги;
  - из шеренги в 2 колонны;
  - из колонны в 2 шеренги»;
  - из колонны в 2 колонны;
- из линейных в объёмные:
- из шеренги в 2 круга;
  - из колонны в 2 круга;
  - из шеренги в 2-е «цепочки»;
  - из колонны в 2-е «цепочки» и т.д.
3. Изучение приёмов перестроения из многоплановых рисунков и фигур в одноплановые – выполнение заданий раздела IV в обратном порядке.
4. Изучение приёмов построения из многоплановых рисунков и фигур в многоплановые рисунки:
- из линейных в линейные:
    - из 2 шеренг в 2 горизонтальные колонны;
    - из 2 шеренг в 2 вертикальные колонны;
    - из 2 шеренг в 2 диагональные колонны.
  - из объёмных в объёмные:
    - из 2-х кругов в 2-е «плетня»;
    - из 2-х «плетней» в 2-а круга и т.д.
  - из линейных в объёмные:
    - из 2-х колонн горизонтальных в 2-а круга;
    - из 2-х шеренг горизонтальных в 2-а круга и т.д.
  - из объёмных в линейные:
    - из 2-х «плетней» в 2-е горизонтальных колонны;
    - из 2-х кругов в 2-е горизонтальных шеренги и т.д.
5. Повторение различного вида шагов темы 2. Изучение шагов на полупальцах с руками, находящимися во II позиции.
- III. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов в младшей группе.

1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных (по сравнению с первым годом обучения) музыкальных раскладках:
  - повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
  - наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
  - круговые движения головой по кругу и целому кругу;
  - поднимание и опускание плеч;
  - поочередное поднимание и опускание плеч.
  
2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в ускоренных раскладках:
  - разведение рук в стороны;
  - подъёмы рук вперёд на высоту  $90^\circ$ ;
  - отведение рук назад;
  - подъёмы рук вверх и опускания вниз через стороны;
  - подъёмы рук вверх–вперёд и опускания вниз–вперёд;
  - сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны;
  - сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперёд и вниз–вперёд;
  - сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад;
  - сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперёд–в стороны–назад;
  - сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны–вверх–в стороны, вперёд–вверх–назад;
  - вращения кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
  - вращения кистями во II позиции;
  - вращения кистями с руками, поднятыми вверх.
  
3. Упражнения на развитие поясничного пояса:
  - перегибы корпуса назад;
  - повороты корпуса вокруг вертикальной оси;
  - круговые движения корпуса.
  
4. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:
  - отведение ноги в сторону на носок с полуприседанием;
  - отведение ноги вперёд на носок с полуприседанием;
  - отведение ноги вперёд на каблук с полуприседанием;
  - отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;
  - отведение ноги вперёд с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;
  - подъёмы согнутой в колене ноги в сторону;
  - отведение ноги назад на носок с полуприседанием;
  - отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок ноги в сторону на каблук – каблук – позиция;

- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – каблук, позиция с полуприседанием;

- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;

- отведение ноги назад с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок – позиция с полуприседанием;

- прыжки на одной ноге (не более 4-х раз);

- прыжки на двух ногах с переменной позиций (напр. чередование VI и II позиций);

- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на носок;

- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей подъёмы на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену опорной;

- поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой;

- бег с подъёмом согнутых в коленях ног вперёд.

#### IV. Танцевальные элементы.

- Танцевальные шаги и ходы:

- Скользящий шаг ( pas glisse');

- Па польки вперед и боковое;

- Pas chasse' вперёд, назад

- Русский переменный ход.

- Русский дробный ход (по 1/8).

- Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 2/4.

- В ритме полонеза;

- В ритме польки.

- Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.

#### Содержание по предмету

«Классический танец. Историко-бытовой танец.

Народно-сценический танец. Эстрадный танец»

#### I. Теория дисциплины

1. Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических pas.

2. Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца. Наиболее типичные (распространенные) ошибки при исполнении того или иного элемента или упражнения классического танца у станка и на середине зала.

#### II. Экзерсис у станка

1. Постановка корпуса (в выворотных позициях).
  2. Позиции ног: I, III, II, V.
  3. Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. После освоения на середине зала и лицом к станку.
  4. Разучивание элементов классического танца у станка.
    - Demi-pliés. Изучается лицом к станку в I II III позициях. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
    - Battements tendus. Повторяются изученные элементы темы 2. Затем изучаются лицом к станку из I позиции назад. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта).
    - Battements tendus с demi-pliés. Изучается из I позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта).
- Середина: «Гармошка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах в повороте.

- «Гармошка» с полуприседанием по I закрытой позиции в повороте
- 2.4.5. Battement passé par terre. Изучается из I позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, затем 1 такт.
- 2.4.6. Подготовительное port de bras. Изучается как вступление и заключение к различным упражнениям. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, затем 1.
  - Положения ноги sur les cou-de-piéd – «условное» и «обхватное». Изучается из I позиции в сочетании с battements tendus в сторону, вперед. Затем продолжается изучение лицом к станку с I позиции по точкам назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов при музыкальном размере 3/4.
  - Battements frappés. Изучается лицом к станку, носком в пол (вначале в сторону, затем вперед назад). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
  - Battements relevés lents на 45о. . Изучается из I позиции, стоя лицом к станку в сторону. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.

### III. Экзерсис на середине зала

1. Повторение элементов темы Постановка корпуса (в выворотных позициях),
2. Повторение элементов темы Позиции ног: I, II, III, V изученные в упражнениях у станку.
3. Повторение элементов темы Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции.
4. Разучивание элементов классического танца на середине зала. Повторение элементов темы 2.

### IV. Allegro

1. Temps levés sautés в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала.
2. Трамплинные прыжки в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала.
3. Трамплинные прыжки во II свободной (полувыворотной) позиции с поджатыми ногами и сокращенными стопами («Лягушка») – лицом к станку, затем на середине зала.
4. Трамплинные прыжки. «Разножка» из I свободной (полувыворотной) позиции с вытянутыми стопами – лицом к станку, затем на середине зала.

## I Историко-бытовой танец

### I. Теория дисциплины

Особенности танцев XIX века. Музыка, стиль, манера, костюмы, прически.

### II. Экзерсис на середине зала

Танцы XIX века.

1. Исполнение простейших композиций на основе элементов историко-бытовых танцев, пройденных на первом году обучения.
2. Изучение элементов танцев XIX века:
  - положений рук, корпуса и головы;
  - движений:
    - pas de basque (сценический);
    - pas glissé;
    - pas chassé (усложнение форм, изученных в классе).
3. Разучивание танцев XIX века:
  - полонез;
  - экосез.

## Народно-сценический танец

### I. Теория дисциплины

Народный танец как вид хореографического искусства.

### II. Экзерсис на середине зала

1. Русский танец. Основные позиции ног, рук, корпуса, головы. Позиции ног выворотные (только для экзерсиса), свободные, прямые (параллельные), обратные (закрытые). Три позиции рук и положения рук: подготовительное, на талии, под грудь, на груди, на пояснице, на затылке. Платочек в русском танце. Положения рук в паре. Положения корпуса и головы. Подготовка к началу движения. Поклоны.
2. Элементарные ходы и проходки.
  - Основной шаг – с продвижением назад.
  - Основной шаг с притопом – с продвижением назад.
  - Основной шаг с проскальзывающим притопом.
  - Шаг на ребро каблука с притопом – с продвижением вперед.
  - Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом – с продвижением

вперед.

- Перекрещивающийся шаг с продвижением вперед.
3. Бег, подскоки, галоп.
- Бег назад с выбрасыванием вытянутых в коленях ног вперёд (на носок и на ребро каблука).
  - Скользящие подскоки по VI (I прямой) позиции на полуприседании.
4. «Гармошка», «ёлочка».
- «Гармошка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах.
  - «Гармошка» с полуприседанием по I обратной (закрытой) позиции.
  - «Ёлочка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах.
  - «Ёлочка» с полуприседанием при повороте пяток обеих ног.
5. «Моталочки» одной ногой без подскока с двойным притопом.
6. Дробные выстукивания.
- Удары полупальцами.
  - Удары каблуком.
  - Двойные притопы.
7. Хлопки – одинарные прямые (фиксированные) – спереди, сзади, сбоку.
8. Присядки, прыжки и трюки.
- «Мячик» на полуприседании.
  - «Мячик» с одинарным выносом ноги вперёд на ребро каблука в конце муз фразы (на полуприседании) – на месте.
  - «Мячик» с одинарным выносом ноги в сторону на каблук в конце муз фразы (на полуприседании) – на месте.
  - «Разножка» в стороны на каблук («одноимённая» разножка).
  - Малые прыжки на двух ногах – с вытянутыми ногами.

## СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

### I. Теория дисциплины

- История возникновения современного танца. Появление современного танца в России.

### II. Экзерсис на середине

#### 1. Техника изоляции.

- Один из основных принципов современного танца. Изолированные движения всех частей тела – головы, плеч, рук, корпуса, бедер, ног. На первом этапе обучения координируется 1, а затем 2 центра в одновременном па-

раллельном или разнонаправленном движении, ритмический рисунок ровный, без синкоп.

## 2. Основные шаги

- приставной шаг с plie. Сначала изучается в чистом виде, а потом соединяется с работой корпуса
- выпады в сторону, сначала изучаются в чистом виде, а затем с поворотом корпуса
- подъем на носки, разворот стоп «краб»

## 3. Основные движения корпусом

- Раскачивание корпусом вперед-назад, из стороны в сторону.

## 4. Прыжки

- прыжки на месте
- прыжки вперед – назад
- прыжки вправо-влево
- прыжки «крестом»
- прыжки «ноги вместе - ноги врозь»

## 5. Танцевальная комбинация.

- Танцевальная комбинация строится на основе изученных элементарных движений.

# ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ

## I. Теория дисциплины

1. История возникновения джазового танца, художественные особенности, знаменитые исполнители и хореографы. Интересные факты из их биографий.

## II. Экзерсис у станка

### 1. Изучение основных позиций рук.

- Основные позиции рук аналогичны классической школе, но положение локтя и кисти может варьироваться (вытянутое, округленное положение локтя, сокращенное flex-положение кисти или jazz hand - пальцы напряжены и расставлены). А также существуют V-положения – положения между основными позициями.

### 2. Изучение основных позиций ног.

- Изучаются 5 основных позиций ног. У всех позиций кроме III существует 2 варианта: out-положение, аналогичное классическому танцу, и параллельное положение – стопы стоят параллельно друг другу. III позиция исполняется в классическом варианте, но используется нечасто.

### 3. Изучение элементов джазового танца.

- Plie -

Движение аналогично классическому варианту, но имеет больше вариантов, за счет большего количества позиций ног, в котором исполняется. Изучается сначала лицом к станку по I и II позициям, затем боком к станку, и позже на середине по тем же позициям.

- Battement tendu- Движение классического экзерсиса, которое также имеет больше вариантов за счет позиций ног, в которых исполняется. Изучается

по I out-позиции в сторону, позже вперед и назад – у станка, затем на середине зала - Passé

Рабочая нога стопой касается колена опорной ноги. В первый год обучения изучается на полной стопе по I позиции – у станка, по мере усвоения переходим на середину зала. Выворотное исполнение этого движения желательнее проучивать в партере.

III. Экзерсис на середине зала

1. Основные положения корпуса в джазовом танце

- Roll down / up –

Roll down – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника. Roll up – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку. Это движение заимствовано из танца модерн. Изучается на середине зала.

- Flat back –

Наклоны, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию, ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90°. Изучается по II параллельной позиции на середине зала. По мере освоения добавляется исполнение на plié.

- Deep body bend –

Глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником. Изучается после освоения flat back, По мере освоения выполняется в сочетании с plié.

2. Прыжки:

- jump –

Прыжок с двух ног на две. Изучается по I параллельной и out позиции.

- hop –

Прыжок с одной ноги на ту же ногу. На первом этапе изучения руки наверху в V-позиции. Изучаем сначала на месте, а по мере освоения с продвижением по залу.

- leap –

Прыжок с одной ноги на другую. Изучается с продвижением по залу.

3. Вращения:

- поворот на 3 шагах –

Элементарное вращение, изучается с двух ног сначала на месте, а по мере освоения с продвижением по залу.

## ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА

I. Теория дисциплины

1. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке.

2. Знакомство с музыкальным материалом постановки

II. Экзерсис на середине зала

1. Создание сценического образа

2. Изучение танцевальных движений

3. Соединение движений в танцевальные комбинации

4. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах

5. Отработка элементов



6. Работа над музыкальностью
7. Развитие пластичности
8. Синхронность в исполнении
9. Работа над техникой исполнения
10. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений
11. Выразительность и эмоциональность исполнения

## ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. Изучение основ музыкальной грамоты
2. Изучение основ актерского мастерства

### Содержание

по предмету «Классический танец. Историко-бытовой танец. Народно-сценический танец. Эстрадный танец»

4 год обучения

### Классический танец

#### I. Теория дисциплины

1. Становление русской школы классического танца.
2. Отличительные черты русского классического балета и его школы (содержательность, многонациональный характер репертуара балетных спектаклей и школы классического танца, осмысленность и выразительность исполнительской техники, не смотря на высокую техничность исполнения, воспитание исполнителей-индивидуумов, педагогов, балетмейстеров).

#### II. Экзерсис у станка

1. Подготовительные движения рук(и) – *préparations*. Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.
2. Координация ног, рук и головы в движении – *temps relevé par terre*.
3. Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.
4. Разучивание элементов классического танца у станка.

В ускоренном темпе повторяются упражнения, указанные в теме 2, держась за станок одной рукой и усложняются за счет увеличения темпа и добавления V позиции.

- Дополнительно изучается: положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (*cou de pied*), икры и колена.
- *Demi-pliés* в V позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение.

- Battements tendus из V позиции. Изучается вначале в сторону, вперед, в конце года – назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение (по мере усвоения – 1 такт).
- Battements tendus с demi-pliés из V позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans (по четверти круга) с I позиции – с préparation и заключением. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта.
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans с I позиции – с préparation и заключением. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта.
- Battements tendus jetés. Изучается из I, V позиций. Изучаются, стоя лицом к станку (в сторону 2-й позиции), затем – вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Battements frappés в сторону, вперед, назад (вначале изучается – носком в пол, во втором полугодии – на 30о). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт, 1/4.
- Battements tendus pour les pieds или battements doubles tendus или battements tendus с нажимом. Изучается из I и V позиций: а) с опусканием пятки во II позицию; б) с опусканием пятки во II позицию на demi-pliés.
- Relevés (подъемы) на полупальцы в I, II и V позициях – с вытянутых ног и с demi-pliés. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт, 1/4.
- Battements fondus. Исполняется в сторону, вперед, назад. Вначале изучается носком в пол, во втором полугодии – на 45о. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4, по мере усвоения, при музыкальном размере 2/4 и 3/4 – 2 такта.
- Battements relevés lents на 45о из V позиции, стоя боком к станку (в сторону, позднее вперед и назад). Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
- Перегибы корпуса назад и в сторону в I позиции лицом к станку – исполняются в конце экзерсиса у станка. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4; по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.
- Grands pliés. Изучается в I, II позициях (лицом к станку). Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.
- Préparations к ronds de jambe par terre en dehors et en dedans. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения,
- Battements retirés «до колена». Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение.

- 1-e port de bras. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4; по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.

### III. Экзерсис на середине зала

1. Подготовительные движения рук(и) – préparations.
2. Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.
3. Координация ног, рук и головы в движении – temps relevé par terre.
4. Повторяются упражнения, разученные в теме 2.
5. Дополнительно изучается понятие:
  - épaulement .
  - Épaulemént croisé (с ногой на полу)
  - épaulemént éffacé (с ногой на полу)

### IV. Allegro

1. Прыжки – с двух ног на две. Разные этапы прыжка (temps levé sauté): подготовка к взлету, толчок, взлет. Фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.
2. Temps levé sauté. Изучается по I, II, V позициям. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение.
3. Pas échappé. Изучается из V позиции во II позицию. Музыкальный размер 2/4 – 8 тактов на каждое движение.

### Историко-бытовой танец

#### I. Теория дисциплины

Особенности танцев XIX века. Музыка, стиль, манера, костюмы, прически.

#### II. Экзерсис на середине зала

Танцы XIX века.

4. Исполнение простейших композиций на основе элементов историко-бытовых танцев, пройденных на первом году обучения.
5. Изучение элементов танцев XIX века:
  - положений рук, корпуса и головы;
  - движений:
    - pas de basque (сценический);
    - pas glissé;
    - pas chassé (усложнение форм, изученных в классе).
6. Разучивание танцев XIX века:
  - полонез;
  - экосез.

### Народно-сценический танец

#### I. Теория дисциплины

Взаимосвязь народного (фольклорного) танца с профессиональным народно-сценическим танцем.

## II. Экзерсис на середине зала

1. Русский танец. Закрепление материала, изученного в период 3 года обучения. Усложнение пройденных элементов.
2. Бег, подскоки, галоп, полька.
  - Подскоки по VI (I прямой) позиции – на месте и с продвижением
  - Галоп.
  - Подготовка к польке по III позиции.
3. «Припадания», «маятник», «подбивки», «ковырялочки».
  - «Припадание» по VI позиции.
  - «Припадание» по III позиции (с продвижением в сторону).
  - «Припляс» (pas de basque) как разновидность припадания (из стороны в сторону).
  - «Маятник» (перескоки с ноги на ногу по VI позиции) на месте.
  - «Ковырялочка» без подскока – с паузой и без неё.
4. Подготовка к «верёвочке».

Содержание по предмету «Эстрадный танец и подготовка репертуара»  
ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ

## I. Теория дисциплины

1. Стили современного танца. Их отличительные особенности. Хаус.

## II. Экзерсис на середине зала

1. Повторение пройденного материала. Усложнение движений за счет увеличения темпа исполнения и соединения работы 2х и более центров.
2. Изучение новых танцевальных элементов.
  - слайд из стороны в сторону
  - слайд вперед назад
  - кик-степ-степ
  - кик слайд в сторону
3. Изучение танцевальных элементов в стиле хаус.
  - основные шаги
  - Прыжки

## ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ

### I. Теория дисциплины

1. Стили джазового танца. Их отличительные особенности.

### II. Экзерсис на середине зала

1. Повторение пройденного материала. Усложнение движений за счет увеличения темпа исполнения.
    - Plie –
- Небольшая комбинация на plie изучается на середине зала с переводом рук из позиции в позицию.

- Battement tendu –

Маленькая комбинация на battement tendu изучается на середине зала с переводом рук из позиции в позицию.

## 2. Изучение новых джазовых элементов.

- Battement jeté –

Маленькая комбинация на battement jeté изучается на середине зала с переводом рук из позиции в позицию.

- Rond de jambe par terre –

Маленькая комбинация на rond de jambe par terre изучается на середине зала с переводом рук из позиции в позицию.

- Relevé lent на 45о –

Relevé lent – подъем рабочей ноги, не сгибая колено. Изучается сначала у станка, а затем на середине зала.

- Grand battement jete –Grand

- battement – бросок ноги на 90о в любом направлении. Сначала изучается в чистом виде, затем добавляются шаги.

## 3. Техника изоляции –

- В период 4 года обучения отдельные движения 1го центра группируются в небольшие комбинации с простым ритмом. По мере освоения можно координировать движения 2х центров, например, соединять с шагами.

## 4. Шаги:

- pas de bourre –

Pas de bourre – чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi plie, изучается с передвижением по залу.

- side walk –

Side walk – передвижение боком. Изучается также с передвижением по залу в разделе Кросс.

## 5. Прыжки:

- jump–

Прыжок изучаем на месте. Во время прыжка ноги разрываются на шпагат или на «веревочку».

- hop-passé с руками во 2 и 3 позиции –

Изучаем сразу с передвижением, с обеих ног, рабочая нога в положении passé. По мере освоения добавляем спираль в корпусе.

- hop с ногой на 45о в стороне –

## 6. Вращения:

- chaonés –

Chaonés – вращение на двух ногах с продвижением, является логическим продолжением поворота на 3х шагах.

- preparation к пируэтам –

Preparation – подготовительное движение. Вскок на полупальцы, рабочая нога в положении passé.

- пируэты-

Вращение на опорной ноге, рабочая нога на *passé*. Изучается в закрытом (не выворотном) положении.

## ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА

### I. Теория дисциплины

1. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке.
2. Знакомство с музыкальным материалом постановки

### II. Экзерсис на середине зала

1. Создание сценического образа
2. Изучение танцевальных движений
3. Соединение движений в танцевальные комбинации
4. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах
5. Отработка элементов
6. Работа над музыкальностью
7. Развитие пластичности
8. Синхронность в исполнении
9. Работа над техникой исполнения
10. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений
11. Выразительность и эмоциональность исполнения

## ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. Изучение основ музыкальной грамоты
2. Изучение основ актерского мастерства
3. Изучение основ правильного дыхания
4. Ознакомление с анатомическим строением тела

### Содержание

по предмету «Классический танец. Историко-бытовой танец. Народно-сценический танец. Эстрадный танец»

5 год обучения

### Классический танец

#### I. Теория дисциплины

1. Освоение методики изучения новых движений классического танца.  
Сохранение активного поворота головы в экзерсисе.  
Роль элементарного *adagio* в уроке.

#### II. Экзерсис у станка

1. Развитие апломба за счет дальнейшего развития силы ног.
2. Комбинирование элементов движений, освоенных при обучении в III-IV классах.
3. Разучивание элементов классического танца у станка.
  - *Demi-pliés* в IV позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение.

- Petits battements sur le cou-de-pieds. Изучается сначала с равномерным переносом. Музыкальный размер  $2/4$  – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Battements doubles frappés. Изучается в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер  $2/4$  – 2 такта на каждое движение.
- Doubles battements fondus. Изучается на всей стопе в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер  $2/4$  или  $3/4$  – 4 такта на каждое движение.
- Battements relevés lents на  $90^\circ$  из V позиции. Музыкальный размер  $4/4$  – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере  $3/4$ .
- Battements tendus с demi-pliés во II позицию – без переноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом. Музыкальный размер  $2/4$  – 2 такта на каждое движение.
- Rond de jambe par terre en dehors на demi-plié. Музыкальный размер  $4/4$  – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере  $3/4$ .
- Grands battements jetés из I и V позиций в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер  $2/4$  – 2 такта, 1 такт
- Rond de jambe en l'air – круг ногой в воздухе. Музыкальный размер  $2/4$  – 2 такта на каждое движение.
- Battemenst développés. Изучается в сторону и вперед. Музыкальный размер  $4/4$  – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере  $3/4$ .
- Battements tendus из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер  $2/4$  – 1 такт на каждое движение, по мере усвоения –  $1/4$ .
- Battements tendus с demi-pliés из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер  $2/4$  – 1 такта на каждое движение.
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans с I позиции с затактовым построением. Музыкальный размер  $3/4$  – 2 такта, по мере усвоения – 1 такт.
- Battements tendus jetés с затактовым построением. Музыкальный размер  $2/4$  – 1 такт на каждое движение, по мере усвоения –  $1/4$ .
- Battements tendus jetés с demi-pliés из I, V позиций с затактовым построением. Музыкальный размер  $2/4$  – 1 такт на каждое движение.
- Battements tendus pour les pieds или battements doubles tendus или battements tendus с нажимом из I и V позиций с затактовым построением: а) с опусканием пятки во II позицию; б) с опусканием пятки во II позицию на demi-plies. Музыкальный размер  $2/4$  – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Battements tendus jetés riqués с затактовым построением. Музыкальный размер  $2/4$  – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Relevés (подъемы) на полупальцы в I, II и V позициях – с вытянутых ног и с demi-pliés с затактовым построением. Музыкальный размер  $2/4$  – 1 такт на каждое движение, по мере усвоения –  $1/4$ .

- Grands pliés в I, II, V позициях (бокoм к станку). Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.
- Pas tombé. Изучается на месте (работающая нога в положении sur le cou-de-pieds). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Pas couré. Изучается сначала с шагом на всю стопу, затем – на полупальцы. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Pas de bourrée simple. Изучается как с переменной ног, так и без перемены ног (по выбору педагога-хореографа). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- 3-е port de bras. Port de bras изучается в учебной форме и в сочетании с различными упражнениями (во 2-ом полугодии, например, в заключении rond de jambe par terre). Музыкальный размер 4/4 – 4 такта на каждое движение или 16 тактов – при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения, соответственно – 2 такта или 8 тактов.

### III. Экзерсис на середине зала

1. Освоение методики изучения и исполнения полуповоротов, поворотов.
  2. Перенос упражнений, изученных у станка, на середину зала – с целью закрепления устойчивости, приобретённой у станка.
  3. Ускорения темпа исполнения танцевальных движений.
  4. Разучивание элементов классического танца на середине зала.
- Комбинирование элементов движений, освоенных при обучении в период IV и V годов обучения (см. темы 3, 7 и 11). Дополнительное изучение новых элементов классического танца, представленных ниже.
  - Позы croisée, éffacée, écartée вперед и назад носком в пол – с руками в больших и маленьких позах.
  - Port de bras: 2-е, 3-е.
  - 1, 2, 3 arabesques носком в пол.
  - Temps lié par terre. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на движение вперед и 2 такта на движение в сторону. Или, соответственно, 8 и 8 тактов – при музыкальном размере 4/4. По мере усвоения, чаще всего во 2-м полугодии, 1 такт и 1 такт (при музыкальном размере 4/4) и 4 такта и 4 такта (при музыкальном размере 3/4).
  - Demi-pliés в IV позиции. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт на каждое движение.
  - Battements tendus в позах croisée, éffacée, 1, 2, 3 arabesques.
  - Battements tendus с demi-pliés во II позицию – без переноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
  - Battements tendus jetés в позах croisée, éffacée, 1, 2, 3 arabesques.



- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plié. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
- Battements fondus в сторону, вперед, назад. Вначале изучается носком в пол, во втором полугодии – на 45°. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4.
- Battements fondus в позах croisée, effacée, 1, 2, 3 arabesques.
- Battements frappés в сторону, вперед, назад (вначале изучается – носком в пол, во втором полугодии – на 30°). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Battements frappés в позах croisée, effacée, 1, 2, 3 arabesques.
- Battements relevés lents на 45° и на 90° (по усмотрению педагога-хореографа) во всех направлениях и в позах croisée, effacée – во втором полугодии.
- Grands battements jetés из I и V позиций в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта, 1 такт.
- Grands battements jetés в больших позах croisée, effacée, 1, 2, 3 arabesques.
- Rond de jambe en l'air. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Grands pliés в V позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.
- Battements développés в сторону, вперед. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
- Battements tendus из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1/4.
- Battements tendus с demi-pliés из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение.
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans с I позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 3/4 – 2 такта, по мере усвоения – 1 такт.
- Battements tendus jetés с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1/4 такт.
- Battements tendus jetés с demi-pliés из I, V позиций с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение.
- Battements tendus pour les pieds или battements doubles tendus или battements tendus с нажимом из I и V позиций с затактовым построением: а) с опусканием пятки во II позицию; б) с опусканием пятки во II позицию на demi-plies. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Battements tendus jetés piqués с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Подготовительное упражнение для rond de jambe en l'air. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение.

- Relevés (подъемы) на полупальцы в I, II и V позициях – с вытянутых ног и с demi-pliés с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1/4.
- Pas tombé на месте. Работающая нога в положении sur le cou-de-pieds. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Pas coupé на всю стопу и на полупальцы. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Pas de bourrée simple – с переменной ног. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах без перемены ног, начиная с вытянутых ног и с demi-plié. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.

#### IV. Allegro

1. Перераспределение внимания с развития силы и эластичности мышц в прыжковых упражнениях на высоту прыжка, на тренировку мышц на маленьких и средних прыжках.
2. Changement de pied. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
3. Pas échappé во II позицию. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение.

#### Историко-бытовой танец

##### I. Теория дисциплины

Танцы XVII-XIX веков. Факторы, влияющие на разницу стиля, характера танцевальных движений.

##### II. Экзерсис на середине зала

1. Исполнение простейших композиций на основе элементов историко-бытовых танцев, изученных в период 4 года обучения.
  - Изучение нового материала.
  - Pas chassé (5 форм).
  - Pas élevé.
  - Pas польки – соло и в парах.
  - Композиции из пройденных элементов.

#### Народно-сценический танец

##### I. Теория дисциплины

Экзерсис у станка и его предназначение: общее развитие организма детей, развитие подвижности в суставах, укрепление связок. Повышение техники танца. Подготовка к восприятию движений на середине зала. Развитие выразительности и танцевальности.

##### II. Экзерсис на середине зала

1. Повторение и закрепление элементов русских и белорусских танцев.

2. Положение рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.
3. Поклоны на месте и с продвижением вперед и назад.
4. «Припадания», «подбивки», дробные выстукивания, присядки, прыжки, трюки.

– «Припадания», «подбивки».

- «Припадание» по III позиции (на месте, с продвижением в сторону вперед)
- Балансе (balancé) как разновидность припадания (вперед – назад)
- «Подбивка» вытянутой в колене и подъеме работающей ноги – с продвижением в сторону и вперед.
- «Подбивка» вытянутой в колене и сокращенной в «Ковырялочка» с подскоком – с паузой и без неё. «Ковырялочка» с различными окончаниями.
- одной ногой с подскоком на всей стопе и тройным притоком с поочередной сменой ног;
- сочетании с балансе (balancé) вперед и назад, с «приплясом» (pas de basque), с «маятником», с «подбивкой», с «ковырялочкой»

– Дробные выстукивания.

- Притоп с подскоком.
- «Печатка» (одновременный притоп двумя ногами) в координации с руками, корпусом, головой.
- Тройные притоки («семейная дробь», калужские выстукивания...).
- Двойная дробь с подскоком.
- Двойная дробь с подскоком и двумя переступаниями.
- Дробь «в три ножки» («трилистник»).
- Дробь «в три ножки» с двумя переступаниями.
- Дробь «хромого» (трехдольная).
- «Голубец» с двумя переступаниями на полупальцах на месте.
- «Ключ» одинарный.

– Присядки, прыжки и трюки.

- Присядка с выносом ноги вперед на ребро каблука (на полуприседании, по мере освоения – на полном приседании) – на месте.
- Присядка с выносом ноги в сторону на каблук (на полуприседании, по мере освоения – на полном приседании) – на месте.
- «Разножка» в стороны на каблуки («одноименная» разножка).
- «Разноименная разножка» вперед-назад (на каблук и полупальцы).
- «Гусиный шаг»
- «Ползунок» – вперед.
- «Закладка» на месте.
- Перевороты через голову.
- «Лягушка».

- Малые и большие прыжки на двух ногах – с вытянутыми и «поджатыми» ногами.
- Прыжки на одной ноге.
- Прыжок по I свободной позиции с двух ног на две с одновременным подниманием согнутой в колене работающей ноги вперед.
- «Колесо».

## ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ

### I. Теория дисциплины

1. Стили джазового танца. Модерн-джаз.
2. Особенности и отличительные черты модерн-джаз танца.

### II. Экзерсис на середине зала

#### 1. Повторение пройденного материала.

- Plie –

К комбинации на plie добавляется перемена позиций рук во время движения. Plie соединяется с наклонами, contraction / release, спиралями в корпусе.

- Battement tendu -

К комбинации на battement tendu добавляется перемена позиций рук во время движения. Включаются новые движения и положения. Движение соединяется с наклонами, contraction/release, спиралями в корпусе.

- Battement jeté –

К комбинации на battement jeté добавляется перемена позиций рук во время движения. Движение соединяется с наклонами, contraction/release, спиралями в корпусе.

- Rond de jambe par terre –

К комбинации на rond de jambe par terre добавляется перемена позиций рук во время движения. Движение соединяется с наклонами, contraction/release, спиралями в корпусе.

#### 2. Изучение новых джазовых элементов.

- Relevé lent на 90° –

Изучение движения на данном этапе только у станка.

- Техника изоляции –

В период 5 года обучения комбинации отдельных центров исполняются в более сложном ритмическом рисунке.

- Flat back –

Добавляется положение flat back на полупальцах, и в plie на полупальцах.

- «Восьмерка» рук -

Сложное движение руками, направленное на развитие координации. По мере освоения усложняется добавлением вращения.

#### 3. Шаги:

- grand battement -

Grand battement – бросок ноги на 90° в любом направлении. Изучается на середине зала с продвижением. На третьем году обучения данное движение исполня-

ется только вперед и в сторону. Усложняется исполнением *grand battement* с подходом с прыжка.

- *pas de bourre* –

В период 3 года обучения изучается *pas de bourre* с *preparation* к пируэту, с пируэтом, с *rond* рукой.

#### 4. Прыжки:

- *hop-passé* с поджатой ногой –

Во время исполнения прыжка опорная нога сгибается и принимает положение трамплинного сгибания.

- *hop* с ногой на 90° в стороне –

Рабочая нога открывается в сторону на 90°. Прыжок с продвижением.

#### 5. Вращения:

- *twist* во вращении –

*Twist* – закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч. Происходит во вращении, по мере освоения усложняется опусканием в пол или подъемом с пола (винт).

- пируэт –

Вращение на опорной ноге, рабочая нога на *passé*. Изучается в закрытом (не выворотном) положении.

- пируэт на *Plie*-

Опорная нога во время вращения находится на *Plie*, рабочая нога на *passé*. Изучается в закрытом (не выворотном) положении.

#### 6. Танцевальная комбинация.

- Танцевальная комбинация строится на ранее изученном материале. Движения постепенно соединяются друг с другом в медленном темпе под счет, затем темп увеличивается и в конечном итоге комбинация соединяется с музыкальным материалом.

### III. ЗНАКОМСТВО С ТЕХНИКОЙ МОДЕРН-ДЖАЗ

#### 1. Изучение основ модерн джаза.

- *Roll down / up* –

*Roll down* – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника. *Roll up* – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку. Это движение заимствовано из танца модерн. Изучается на середине зала.

- *Contraction / release* –

*Contraction* – выдох и сжатие диафрагмы, *release* – положение обратное *contraction*, вдох и раскрытие диафрагмы. Изучаются движения сначала в партере, затем стоя.

- *Swing*-

*Swing*- Раскачивание любой частью тела. На первом этапе изучается *swing* руками на середине зала, а *swing* ногами изучается в партере.

- *Swing* с отрыванием ног от пола и опорой на плечо.

- Перекидка через плечо. Ноги закидываются за голову, положение корпуса со спины резко меняется на живот.
- Прыжок с опорой на руку.

## ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА

### I. Теория дисциплины

1. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке.
2. Знакомство с музыкальным материалом постановки

### II. Экзерсис на середине зала

1. Создание сценического образа
2. Изучение танцевальных движений
3. Соединение движений в танцевальные комбинации
4. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах
5. Отработка элементов
6. Работа над музыкальностью
7. Развитие пластичности
8. Синхронность в исполнении
9. Работа над техникой исполнения
10. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений
11. Выразительность и эмоциональность исполнения

## ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. Изучение основ музыкальной грамоты
2. Изучение основ актерского мастерства
3. Изучение основ правильного дыхания
4. Ознакомление с анатомическим строением тела
5. Основы самомассажа

## Содержание

по предмету «Классический танец. Историко-бытовой танец. Народно-сценический танец. Эстрадный танец».

6 год обучения

### Классический танец

#### I. Теория дисциплины

1. Место классического танца в искусстве хореографии.
2. Лексика классического танца и драматургия.

#### II. Экзерсис у станка

1. Комбинирование элементов движений, освоенных при обучении в период 6 года обучения.
2. Дополнительное изучение новых элементов классического танца, представленных ниже.
3. Начало изучения *pirouettes* в экзерсисах у станка.
4. Разучивание элементов классического танца у станка.

- Demi-pliés в IV позиции. Музыкальный размер  $3/4$  – 1 такт на каждое движение.
- Petits battements sur le cou-de-pieds на всей стопе с акцентом. Музыкальный размер  $2/4$  –  $1/4$  на каждое движение.
- Battements doubles frappés на всей стопе носком в пол. Музыкальный размер  $2/4$  – 1 такт на каждое движение.
- Battements frappés с затактовым построением (вначале изучается – носком в пол, во втором полугодии – на 30°. Музыкальный размер  $2/4$  – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения –  $1/4$ .
- Doubles battements fondus на всей стопе. Музыкальный размер  $2/4$  – 2 такта на каждое движение.
- Battements tendus с demi-pliés в IV позицию – без переноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом. Музыкальный размер  $2/4$  – 2 такта на каждое движение.
- Grands pliés в IV позиции. Музыкальный размер  $4/4$  – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере  $3/4$ .
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plié. Музыкальный размер  $2/4$  – 2 такта на каждое движение или 4 тактов – при музыкальном размере  $3/4$ .
- Battements relevés lents на  $90^\circ$  в сторону, вперед, назад из I и V позиций. Музыкальный размер  $4/4$  – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере  $3/4$ .
- Grands battements jetés riqués в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер  $2/4$  –  $1/4$  на каждое riqué.
- Rond de jambe en l'air. Музыкальный размер  $2/4$  – 1 такта на каждое движение.
- Battemenst développés назад. Музыкальный размер  $4/4$  – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере  $3/4$ .
- Flic вперед и назад на всей стопе. Музыкальный размер  $2/4$  – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Pas tombé с продвижением. Работающая нога в положении sur le cou-de-pieds, либо носком в пол, либо поднята на 45°. Музыкальный размер  $2/4$  – 1 такт на каждое движение.
- Pas tombé на месте. Работающая нога в положении sur le cou-de-pieds. Музыкальный размер  $2/4$  –  $1/4$  на каждое движение, по мере усвоения –  $1/8$ .
- Pas couré на всю стопу и на полупальцы. Музыкальный размер  $2/4$  –  $1/4$  на каждое движение.
- Pas de bourrée simple – с переменной ног. Музыкальный размер  $2/4$  – 1 такт на каждое движение.
- 3-e port de bras. Музыкальный размер  $4/4$  – 1 такт на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере  $3/4$ .
- Préparation к pirouettes sur le cou-de-pied en dehors et en dedans из V позиции. Музыкальный размер  $2/4$  – 8 тактов на каждое упражнение, по мере усвоения – 4 такта.

### III. Экзерсис на середине зала

1. Использование переходов из позы в позу через позиции в элементарном *adagio*.
  2. Рисунок положения уровней ног и рук в маленьких и больших позах классического танца.
  3. Кантиленность (слитность) танцевальных движений – без фиксирования отдельных положений рук, головы, корпуса, ног в промежуточных позах.
- *Demi-pliés* в IV позиции. Музыкальный размер 3/4 – 1 такт на каждое движение.
  - *Battements tendus* в позах *écartée* вперед и назад.
  - *Battements tendus jetés* в позах *écartée* вперед и назад.
  - *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* на *demi-plié*. Музыкальный размер 4/4 – 1 такта на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4.
  - *Battements fondus* в сторону, вперед, назад. Вначале изучается носком в пол, во втором полугодии – на 45°. Музыкальный размер 2/4 и 3/4 – 2 такта на каждое движение.
  - *Battements fondus* в позах *écartée* вперед и назад.
  - *Battements tendus* с *demi-pliés* в IV позицию – без переноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
  - *Grands pliés* в IV позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
  - *Battements relevés lents* на 45° и на 90° (по усмотрению преподавателя) во всех позах, в том числе и в позах *écartée* вперед и назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
  - *Grand battement jetés* в больших позах *écartée* вперед и назад.
  - *Pas tombé* с продвижением. Работающая нога в положении *sur le cou-de-pieds*, либо носком в пол, либо поднята на 45°. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение.
  - *Pas tombé* на месте. Работающая нога в положении *sur le cou-de-pieds*. Музыкальный размер 2/4 – 1/4 на каждое движение, по мере усвоения – 1/8.
  - *Pas coupé* на всю стопу и на полупальцы. Музыкальный размер 2/4 – 1/4 на каждое движение.
  - *Pas de bourrée simple* – с переменной ног. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение.
  - 3-е *port de bras*. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4.
  - *Préparation* к *pirouettes sur le cou-de-pied en dehors et en dedans* из V позиции. Музыкальный размер 2/4 – 8 тактов на каждое упражнение, по мере усвоения – 4 такта.

### IV. Allegro



1. Введение в allegro прыжков трамплинного характера, развивающих силу всей ноги.
- Pas assemblé. Изучается с открытием ноги в сторону. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение, по мере усвоения – 2 такта.
- Pas glissade. Изучается с продвижением в сторону. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение, по мере усвоения – 2 такта.
- Sissonne simple. Изучается со сменой позиции приемом battement tendu. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на один sissonne.
- Petit pas jeté. Изучается в сторону. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение, по мере усвоения – 2 такта.

## Историко-бытовой танец

### I. Теория дисциплины

1. Происхождение вальса. Виды вальсов.
2. Место вальса в театральном (балетном и оперном) спектакле.

### II. Экзерсис на середине зала

Вальс, как вид историко-бытового танца.

- Pas вальса – соло.
- Pas вальса в парах.
- Композиции из пройденных элементов.

## Народно-сценический танец

### I. Теория дисциплины

Знание предназначения того или иного элемента народно-сценического танца, упражнения у станка, танцевального движения.

Музыка и урок народно-сценического танца.

### II. Экзерсис у станка

1. Экзерсис у станка в уроке народно-сценического танца
- Постановка корпуса, рук и головы как основная задача обучения.
  - Подготовительные движения рук.
    - Из подготовительного положения рука кратчайшим путем кладется в положение «на талию», затем возвращается в исходное положение.
    - Из подготовительного положения рука открываются через 1-ю позицию во 2-ю позицию и закрываются на талию, затем кратчайшим путем возвращается в исходное положение.
  - Разучивание элементов народно-сценического танца у станка.
  - Полуприседание и полное приседание (demi et grand pliés):
    - по I, II, IV, V позициям;
    - плавные и резкие с переходом из позиции в позицию.
  - «Змейка» (pas tortillé) – одинарные и двойные повороты стопы.
  - Упражнения на развитие подвижности стопы (battemens tendus)
    - Скольжение стопой по полу с полуприседанием в момент отведения рабочей ноги на носок.

- Вытягивание ноги с чередованием: носок – каблук – носок – позиция (вперед, в сторону, назад – лицом к станку; затем боком к станку).
  - Вытягивание ноги с чередованием: носок – каблук – носок – позиция (с полуприседанием в момент возвращения работающей ноги в исходную позицию); изучается в направлениях: вперед, в сторону, назад – лицом к станку, затем боком к станку.
  - Вытягивание ноги с чередованием: носок – каблук – носок – позиция (с полуприседанием в момент перевода стопы на каблук); изучается в направлениях: вперед, в сторону, назад – лицом к станку, затем боком к станку.
- Маленькие броски (*battemens tendus jetés*).
- Броски с акцентом «от себя» (начало движения «в такт»).
  - Круговые движения ногой (*rond de jambe*) по полу.
  - Подготовка (*préparation*) к упражнению.
  - Круговые движения носком.
  - Круговые движения носком с полуприседанием в момент перевода стопы в сторону.
  - Круговые движения носком на полуприседании.
- «Каблучное».
- Подготовка к каблучному упражнению – поочередные удары пяткой опорной ноги и притопы работающей ноги (одинарные и двойные).
  - Вынесение ноги на каблук с чередованием: щиколотка – каблук – щиколотка – притоп.
  - «Каблучное» в сочетании с «ковырялочкой».
  - Упражнения с ненапряженной стопой (*flic-flac*).
  - Подготовка к упражнениям с ненапряженной стопой (*flic-flac*).
  - Мазки стопой «от себя – к себе».
- Подготовка к «веревочке» и «веревочка».
- Подъём работающей ноги до положения «у колена» и возвращение в исходную позицию (*battement retiré*).
  - Перевод работающей ноги спереди назад («у колена») и обратно.
  - Подъём работающей ноги до положения «у колена» с полуприседанием на опорной ноге и возвращение в исходную позицию.
  - Перевод работающей ноги спереди назад («у колена») и обратно с полуприседанием в момент подъёма работающей ноги.
  - Одинарная веревочка на всей стопе
- Дробные выстукивания.
- Одинарный притоп.
  - Двойной притоп.
  - Переступания на всей стопе (1/2, 1/4, 1/8 долями).

### III. Экзерсис на середине зала

1. Повторение элементов 4,5 годов обучения.
2. Изучение полуповоротов и поворотов при исполнении различных движений.

- Полуповороты:
  - с полупальцев на полупальцы по V свободной и IV прямой (параллельной) позициям;
  - с полупальцев на полуприседание по V свободной и IV прямой (параллельной) позициям.
- Ходы и проходки.
  - Неровный переменный шаг на ребро каблука с подбивкой – с продвижением вперед (муж.).
  - Основной шаг в повороте (с продвижением вперед и назад).
  - Основной шаг с притопом в повороте (с продвижением вперед и назад).
  - Основной шаг с притопом с проскальзывающим притопом в повороте.
  - Шаг-притоп в повороте.
  - Шаг с приступкой (с приставкой) в повороте.
- Повороты при исполнении «гармошки», «ёлочки», «припаданий», «маятника», «подбивок», «ковырялочек».
  - «Гармошка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах в повороте.
  - «Гармошка» с полуприседанием по I закрытой позиции в повороте.
  - «Ёлочка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах в повороте.
  - «Ёлочка» с полуприседанием при повороте пяток обеих ног в повороте.
  - «Припадание» по VI позиции в повороте.
  - «Маятник» (перескоки с ноги на ногу по VI позиции) на месте в повороте.
  - «Подбивка» вытянутой в колене подъёме работающей ноги – с продвижением в сторону и вперед в повороте.
  - «Ковырялочка» без подскока в повороте на 90° – с паузой и без неё.
  - «Ковырялочка» с подскоком в повороте на 90° – с паузой и без неё.
- Повороты при исполнении «моталочек», «молоточков».
  - «Моталочки»: а) одной ногой с подскоком на всей стопе и тройным притопом в повороте, б) одной ногой с подскоком на полупальцах и тройным притопом в повороте, в) с поочередной сменой ног в повороте, г) в сочетании с припаданиями по VI позиции в повороте, «приплясом» (pas de basque) в повороте.
  - «Молоточки»: а) одной ногой с подскоком на всей стопе и тройным притопом в повороте, б) одной ногой с подскоком на полупальцах и тройным притопом в повороте, в) с поочередной сменой ног в повороте, г) в сочетании с припаданиями по VI позиции в повороте, «приплясом» (pas de basque) в повороте.
- Повороты при исполнении дробных выстукиваний.
  - Притоп с подскоком в повороте.
  - «Печатка» в повороте.
  - Двойные притопы в повороте.
  - Тройные притопы в повороте.

- «Переборы» в повороте.
- «Дробная дорожка» в повороте.
- «Верёвочки».
- Простая одинарная верёвочка в повороте на 90° (на всей стопе, по мере освоения – на полупальцах).
- Синкопированная одинарная верёвочка в повороте на 90° (на всей стопе, по мере освоения – на полупальцах).
- Бег, подскоки, галоп, полька.
- Полька по III позиции с продвижением назад.
- Беговой шаг в повороте.
- Подготовка к подскокам по VI (I прямой) позиции в повороте.
- Подскоки по VI (I прямой) позиции в повороте – на месте.
- Полька по VI (I прямой) позиции в повороте.
- Подготовка к галопу в повороте. Галоп в повороте.
- Эстрадный танец

## ОСНОВЫ БРЕЙКА

### I. Теория дисциплины

1. История возникновения танца брейк
2. Особенности верхнего и нижнего брейка

### II. Изучение основ верхнего брейка

1. Волна руками. Волна начинается от пальцев рук одной руки и заканчивается пальцами рук другой руки.
2. Волна всем телом. Может исполняться, начиная с головы до ног и в обратном порядке.
3. Техника изоляции. Сначала каждая часть тела работает отдельно, а затем соединяется работа нескольких центров одновременно.

### III. Изучение основ нижнего брейка

1. «Гусеница». Руки ставятся на пол и тело постепенно из положения стойки на руках, через волну опускается на пол.

## ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ

### I. Теория дисциплины

1. Особенности джазового танца.

### II. Экзерсис на середине зала

1. Повторение пройденного материала

- Plie

К комбинации на plie добавляется исполнение движения в сочетании со сменами уровня и ракурса.

- Battement tendu

К комбинации на battement tendu добавляется исполнение движения в сочетании с вращениями, сменами уровня и ракурса.

- К комбинации на battement jete добавляется исполнение движения в сочетании с вращениями, Battement jeté

сменами уровня и ракурса.

- Rond de jambe par terre

К комбинации на rond добавляется исполнение движения в сочетании с вращениями, сменами уровня и ракурса.

- Relevé lent на 90°

От исполнения движения у станка переходим к исполнению движения в разделе Адажио без опоры.

- Техника изоляции

В разделе Изоляция координируются движения сразу 2х или 3х центров, добавляется ритмический рисунок.

## 2. Изучение новых танцевальных элементов

- Passé en tournent

Положение passé усложняется добавлением вращения во время исполнения движения.

- Arabesque

Arabesque – положение, в котором рабочая нога открывается назад на любую высоту. Аналогично методике классического танца изучение положения в джаз-танце начинается носком в пол. Изучается на середине зала.

- Développe в сторону

Développe – открытие рабочей ноги через passé. Изучается движение у станка, затем на середине зала. Движение выполняется в характере adagio. Для освоения оно является достаточно трудным, поэтому в этом периоде изучаем dévelope только в сторону. Отличие от классического варианта – исполнение данного движения по параллельным позициям.

## 3. Шаги:

- grand battement назад

На четвертом году обучения изучается самый сложный вариант исполнения grand battement – бросок ноги назад. Перед тем, как начать изучение данного движения, требуется предварительная подготовка для мышц спины. Изучается движение сначала у станка, затем на середине зала. Передвижение добавляется только после полного освоения движения. Следующий этап – соединение в одну комбинацию grand battement вперед, в сторону и назад.

- grand battement с пируэтом

Исполняется grand battement вперед, затем пируэт с рабочей ногой на passé. Исполняется с передвижением по залу.

- pas de bourre с прыжком

Триплет исполняется с прыжком jump с активным передвижением по залу.

## 4. Прыжки:

- hop с ногой на 90° в стороне с поджатой ногой-

Во время исполнения прыжка опорная нога сгибается в положение «у колена».

- leap в сторону с pas de bourre –

Сложный прыжок, во время взлета обе ноги максимально раскрываются и принимают в воздухе положение поперечный шпагат («веревочка»), а после приземления исполняется pas de bourre. Прыжок происходит с передвижением по залу.

## 5. Вращения:

- chainés в plie –

Одна из модификаций вращения, характерная только джазовому танцу, вращение выполняется на plie.

- тур по 2 позиции со спиралью –

Соединение тура со спиралью в корпусе. Исполняется без продвижения.

## ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА

### I. Теория дисциплины

1. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке.
2. Знакомство с музыкальным материалом постановки

### II. Экзерсис на середине зала

1. Создание сценического образа
2. Изучение танцевальных движений
3. Соединение движений в танцевальные комбинации
4. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах
5. Отработка элементов
6. Работа над музыкальностью
7. Развитие пластичности
8. Синхронность в исполнении
9. Работа над техникой исполнения
10. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений
11. Выразительность и эмоциональность исполнения

## ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. Изучение основ музыкальной грамоты
2. Изучение основ актерского мастерства
3. Изучение основ правильного дыхания
4. Ознакомление с анатомическим строением тела
5. Основы самомассажа

Содержание по предмету «Классический танец. Историко-бытовой танец. Народно-сценический танец. Эстрадный танец»

7 год обучения

### I. Теория дисциплины

1. Рисунок, лексика классического танца и актерское мастерство танцовщика (балерины).
2. Музыкальность и классический танец. Исполнительский стиль, манера исполнения.

### II. Экзерсис у станка

1. Комбинирование элементов движений, освоенных в период 5, 6 годов обучения.
2. Введение в различные упражнения у станка поз croisée, éffacée, écartée вперед и назад. Дополнительное изучение новых элементов классического танца.
3. Разучивание элементов классического танца у станка.

- *Battements tendus* с *demi-pliés* во II и IV позиции – без переноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение.
- *Grands pliés* в I, II, III, V, IV позициях. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4.
- *Battements tendus jetés balanzoïr*. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждый бросок, по мере усвоения – 1/4.
- Различные *port de bras* с работающей ногой, открытой на носок в сторону, вперед, назад (наклоны корпуса в сторону, вперед; перегибы корпуса назад). Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* на *demi-plié*. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение или 2 тактов – при музыкальном размере 3/4.
- *Port de bras* с *rond de jambe par terre* на *plié* (3 *port de bras* в растяжке) с *rond de jambe par terre* на *plié*. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
- *Battements soutenus* как сочетание упражнений *batttement retire sur le cou-de-pied* et *batttement tendu plié soutenu*. Изучается в сторону, вперед, назад носком в пол. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт или 4 такта – при музыкальном размере 3/4.
- *Battements fondus* на 45° с чередованием: стопа – полупальцы (во втором полугодии – в маленьких позах). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4, по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 2 такта.
- *Battements doubles fondus* на 45° на полупальцах. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4.
- *Petits battements sur le cou-de-pieds* на всей стопе с акцентом. Музыкальный размер 2/4 – 1/4 на каждое движение, по мере усвоения – 1/8 такт.
- *Battements doubles frappés* на 30° с затактовым построением и чередованием: стопа – полупальцы. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение.
- *Battements frappés* на 30° с затактовым построением и чередованием: стопа – полупальцы (во втором полугодии – в маленьких позах). Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1/4.
- *Battements relevés lents* на 90° в сторону, вперёд, назад из I и V позиций. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4.
- *Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans* на всей стопе. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, позднее – 1 такт.
- *Temps relevés* на 45° на всей стопе. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.

- *Battements développés passés*. Изучается на всей стопе во всех направлениях. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
- *Demi-rond de jambe développé* на 90° en dehors et en dedans на всей стопе. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, при музыкальном размере 3/4 – 8 тактов.
- *Flic* вперед и назад с подъемом на полупальцы. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение.
- *Pas tombé* с продвижением. Работающая нога в положении sur le cou-de-pieds, либо носком в пол, либо поднята на 45°. Музыкальный размер 2/4 – 1/4 на каждое движение.
- *Relevés* на полупальцы с работающей ногой в положении sur le cou-de-pied. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт на каждое движение, по мере усвоения – 2/4.
- Поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах без перемены ног, начиная с вытянутых ног и с demi-plié. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- *Préparation* к pirouettes sur le cou-de-pied en dehors et en dedans из II позиции. Музыкальный размер 2/4 – 8 тактов на каждое упражнение, по мере усвоения – 4 такта.
- *Pirouettés* sur le cou-de-pied en dehors et en dedans с V позиции. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение, по мере усвоения – 2 такта.

### III. Экзерсис на середине зала

1. Введение в различные упражнения на середине зала поз croisée, éffacée, écartée вперед и назад.
2. Выработка правильности и чистоты исполнения новых движений, развитие силы и выносливости.
3. Перенос упражнений, изученных у станка, на середину зала.

### IV. Allegro

1. Чередование эластичных мягких прыжков с трамплинными прыжками как подготовка к высоким прыжкам. Увеличение в ряде прыжков высоты взлёта.

### Grand changements de pieds.

- *Pas échappé* во II позицию. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение.
- *Pas échappé* в IV позицию (en face, позднее – в позах). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- *Pas assemblé* – с открытием ноги вперед. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение, по мере усвоения – 2 такта.
- *Pas assemblé* – с открытием ноги в сторону и вперед. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение, по мере усвоения – 1/4.
- *Double pas assemblé*. Изучается в сторону и вперед.
- *Pas glissade* – с продвижением в сторону. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение, по мере усвоения – 1/4.



- Pas de basque вперед – сценическая форма. Музыкальный размер 3/4 – 1 такт на каждое движение.
- Petit pas de chat с броском ног вперед. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт, 1/4.
- Sissonne fermée. Изучается в направлении «вперед». En face. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение, по мере усвоения – 2 такта.

## Историко-бытовой танец

### I. Теория дисциплины

Композиции танцев на материале 3-6 годов обучения.

### II. Экзерсис на середине зала

Танцевальные этюды на основе изученного материала 3-6 годов обучения.

## Народно-сценический танец

### I. Теория дисциплины

Правила выполнения того или иного элемента народно-сценического танца, упражнения у станка, танцевального движения;

### II. Экзерсис у станка

1. Повторение ранее изученных упражнений у станка. Изучение новых движений.
2. Упражнения на развитие подвижности стопы (battemens tendus).
  - Скольжение стопы работающей ноги по полу с работой пятки опорной ноги.
  - Скольжение стопы работающей ноги по полу с переводом в невыворотное положение (с поворотом пятки).
3. Маленькие броски (battemens tendus jetés).
  - Броски работающей ноги на 45° с акцентом «к себе» (начало движения «с затактом»).
  - Броски во всех направлениях на полуприседании.
  - Броски во всех направлениях на полуприседании с уколом (piqué) носка и каблука.
  - Броски с переносом центра тяжести на работающую ногу в момент её возвращения в исходную позицию.
4. Круговые движения ногой (rond de jambe) по полу.
  - Круговые движения каблуком.
  - Круговые движения каблуком с полуприседанием в момент перевода стопы в сторону.
  - Круговые движения каблуком на полуприседании.
5. Каблучные упражнения.
  - Подготовка к каблучному упражнению – поочередные удары пяткой опорной ноги и притопы работающей ноги (одинарные и двойные).
  - Вынесение ноги на каблук с чередованием: щиколотка – каблук – щиколотка – одинарный притоп работающей ногой с работой пятки опорной ноги.

- Вынесение ноги на каблук с чередованием: щиколотка – каблук – щиколотка – двойной притоп работающей ногой с работой пятки опорной ноги.
  - Вынесение ноги на каблук с чередованием: щиколотка – каблук – щиколотка – двойной притоп работающей ногой по прямой и выворотной позиции с работой пятки опорной ноги.
6. Упражнения с ненапряженной стопой (flic-flac).
- Мазки стопой с чередованием: от себя – к себе – удар полупальцами работающей ноги у пятки опорной ноги.
  - Мазки стопой с чередованием: от себя – к себе – одинарный притоп работающей ноги с полуприседанием на опорной ноге.
  - Мазки стопой с чередованием: от себя – к себе – двойной притоп работающей ноги с полуприседанием на опорной ноге.
  - Мазки стопой с чередованием: от себя – к себе – двойной притоп работающей ноги по прямой и выворотной позиции с полуприседанием на опорной ноге.
7. Низкие развороты ноги (battemens fondus).
- Подготовка (préparation) к упражнению.
  - Низкие развороты ноги с окончанием в пол на носок.
8. Подготовка к «веревочке».
- Подъём работающей ноги до положения «у колена» и переступанием на неё в момент возвращения в исходную позицию.
  - Перевод работающей ноги спереди назад («у колена») и обратно с переступанием на неё в момент возвращения в исходную позицию.
9. Переводы работающей ноги из V позиции в VI и V позиции с поворотом бедра из выворотного положения в невыворотное и обратно.
10. Верёвочка»:
- синкопированная одинарная на всей стопе;
  - простая одинарная на всей стопе с притопом;
  - простая одинарная на всей стопе с переступаниями;
  - синкопированная одинарная на всей стопе с притопом;
  - синкопированная одинарная на всей стопе с переступаниями.
11. Медленные подъёмы ног (relevé lent) на 90°:
- с вытянутой стопой;
  - с вытянутой стопой и полуприседанием в момент подъёма работающей ноги;
  - с опусканием работающей ноги на носок;
  - с полуприседанием в момент опускания работающей ноги на носок.
12. Дробные выстукивания.
- Переступания на полупальцах – в разных ритмических сочетаниях.
  - Подготовка к «ключу».
  - Русский «ключ».
  - Двойная дробь.

13. Большие броски (*grand battemens*) с вытянутой стопой. Начало движения – «в такт», по мере усвоения – «с затактом»
14. Повторение всех ранее пройденных элементов в более сложных комбинациях и темпе. Изучение новых элементов и упражнений.
15. Упражнения с ненапряженной стопой (*flic-flac*) с подскоком на опорной ноге.
16. Высокие развороты ноги (*grand battemens fondus*) с окончанием на 90°.
17. Верёвочка»:
  - простая одинарная на полупальцах с переступаниями;
  - Синкопированная одинарная на полупальцах с переступаниями.
18. Каблучные упражнения.
  - Вынесение ноги на каблук от щиколотки в сочетании с ударными движениями.
  - Вынесение ноги на каблук через голень (*par développé*).
19. Комбинирование дробных выстукиваний.
  - Дробь «в три ножки» («трилистник»).
  - Дробь «в три ножки» с двумя переступаниями.
  - Дробь «хромого» (трёхдольная).
  - Голубец» с двумя переступаниями на полупальцах на месте.
  - Ключ» двойной.
20. Большие броски (*grand battemens*):
  - с сокращённой стопой;
  - с сокращённой стопой и полуприседанием в момент броска;
  - с опусканием работающей ноги на каблук;
  - с переступанием на работающую ногу.

### III. Экзерсис на середине зала

1. Повторение пройденного материала 3-6 годов обучения.
2. Вращения по диагонали и на месте.

## ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ

### I Теория дисциплины

1. Стили джазового танца. Афро-джаз.
  - История возникновения стиля.
2. Особенности афро-джаз танца.

### II Экзерсис на середине зала

1. Повторение пройденного материала.
  - *Plie*

В комбинации на *plie* усложняются переходы, смена уровня через падение. Движение накладывается на сложный ритмический рисунок.

- *Battement tendu* и *jeté*

В комбинации на *battement tendu* и *jete* усложняются переходы, смена уровня через падение. Движение накладывается на сложный ритмический рисунок.

- *Rond de jambe par terre*

В комбинации на *gond* усложняются переходы, смена уровня через падение. Движение накладывается на сложный ритмический рисунок.

- Техника изоляции

Группируются движения сразу нескольких центров и накладываются на сложный ритмический рисунок.

2. Изучение новых танцевальных элементов.

- Attitude

Attitude – рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене. Изучается положение сначала у станка, затем на середине зала.

- Arabesque на 45о

Положение, в котором рабочая нога открывается назад на высоту 45о. Исполняем движение на середине зала в разделе Адажио.

- Développe по всем направлениям

Développe – открытие рабочей ноги через *passé* в любом направлении. Начинаем изучать движение у станка, затем на середине класса. Движение выполняется в характере *adagio* по выворотным и параллельным позициям.

3. Смена уровней:

- падение-

Движение, заимствованное из модерн-танца. Выполняется путем растяжения и расслабления мышц, фиксация на полу в положении «сидя» или «лежа».

- падение с вращением-

Непосредственно во время падения происходит вращение. Фиксация в партере в положении «сидя» или «лежа».

4. Шаги:

- комбинация *grand battement* в сочетании с прыжком –

Выполняется *grand battement* вперед, в сторону и назад в одной комбинации в сочетании с прыжком. Данная комбинация требует внимательного отношения к форме исполнения как *grand battement*, так и прыжка.

5. Прыжки:

- *grand pas de chat* с передвижением –

*Grand pas de chat* – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, ноги раскрываются максимально приемом *développe* и принимают в воздухе положение «шпагат».

- *grand jeté* с передвижением –

*Grand jeté* – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону, ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат». По мере освоения прыжок усложняется в момент взлета фиксацией рабочей ноги в положении трамплинного сгибания.

- *jump* с attitude –

Во время исполнения прыжка рабочая нога принимает положение attitude.

6. Вращения:

- *chainés* сочетание *plié* и без *plié* –

Чередование вращений на прямых ногах, и в *plié*.

III. ПАРТНЕРИНГ. ТРЮКИ.

## 1. Изучение трюковых элементов в паре.

- Колесо через спину партнера
- Перекидка через голову
- Колесо с опорой на ноги партнера
- Переворот через спину партнера
- Переворот через бедро партнера
- Вращение.

## АФРО-ДЖАЗ ТАНЕЦ.

### I. Экзерсис на середине зала

#### 1. Изучение основных танцевальных элементов афро-джаза.

- Отработка основных шагов:
- простой шаг
- тройной шаг
- Нарботка ритмического рисунка, характерного для афро-джаза при использовании основных ходов.
- Пульсация торса.
- Выталкивающие и вращательные движения бедер.
- Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений.
- Круговые и вертикальные смещения плеч.
- Работа рук
- «круты»
- хлопки
- вращения
- Использование всех ранее проученных джазовых шагов, туров, пируэтов, прыжков в сочинительской работе учащихся на материале афро-джаза.

## ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА.

### I. Теория дисциплины

1. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке.
2. Знакомство с музыкальным материалом постановки

### II. Экзерсис на середине зала

1. Создание сценического образа
2. Изучение танцевальных движений
3. Соединение движений в танцевальные комбинации
4. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах
5. Отработка элементов
6. Работа над музыкальностью
7. Развитие пластичности
8. Синхронность в исполнении
9. Работа над техникой исполнения
10. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений
11. Выразительность и эмоциональность исполнения

## ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.

1. Изучение основ музыкальной грамоты
2. Изучение основ актерского мастерства
3. Изучение основ правильного дыхания
4. Ознакомление с анатомическим строением тела
5. Основы самомассажа

### **Планируемые результаты:**

будут уметь:

- самостоятельно выполнять разогрев и тренаж;
- исполнять танцы и этюды, пройденные за год.

В соответствии с каждым этапом программы воспитанник должен освоить:

- терминологию, используемую на уроке;
- структуру и основные части урока;
- последовательность изучаемых элементов урока;
- методику изучения танцевальных движений и упражнений;
- способы соотношения данных элементов с музыкальным сопровождением.
- движения в технике танцевального направления;
- принципы составления учебных комбинаций;
- организацию труда, рабочего места на уроке и сцене.

Выпускники овладеют навыками:

- - импровизации в различных стилях хореографии;
- - самостоятельной подготовки к занятиям и выступлению;
- - основ дыхания в танце;
- - самостоятельного проведения отдельных частей танцевального урока;
- - межличностного общения в условиях «здоровой» конкуренции.

Итоговый отчет результативности освоения программы проводится ежегодно в форме концерта для родителей, по которому оценивается работа педагога и детей, осуществленная в течение учебного года.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ творческих достижений детей.

Обучающиеся, освоившие в полном объеме образовательные программы, переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не освоившие программу учебного года, остаются на повторное обучение в том же группе, либо – по решению педагогического совета школы – им может быть рекомендовано прекратить занятия в Детской школе искусств и предложено заниматься в другом объединении.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Уровни определяющих на всех этапах развития эффективности хореографической подготовки параметров,

Параметр	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Балетные данные	<p>Хорошая осанка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах)</li> <li>• Танцевальный шаг от 1200</li> <li>• Высокий подъем стопы</li> <li>• Очень хорошая гибкость</li> <li>• Легкий высокий прыжок</li> </ul>	<p>Не очень хорошая осанка</p> <p>9. Выворотность в 2 из 3 суставов</p> <p>Танцевальный шаг 900</p> <p>Средний подъем</p> <p>12. Не очень хорошая гибкость</p> <p>13. Легкий средний прыжок</p>	<p>14. Плохая осанка</p> <p>15. Выворотность в 1 из 3 суставов</p> <p>16. Танцевальный шаг ниже 900</p> <p>17. Низкий подъем</p> <p>18. Плохая гибкость</p> <p>19. Нет прыжка</p>
Музыкально-ритмические способности	<p>20. Отличное чувство ритма</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов)</li> <li>• нервная</li> <li>• мышечная</li> <li>• двигательная</li> <li>• Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Среднее чувство ритма</li> <li>• Координация движений 2 показателя из 3</li> <li>• Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нет чувства ритма</li> <li>• Координации движений 1 показатель из 3</li> <li>• Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением</li> </ul>

Сценическая культура	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене</li> <li>•создание сценического образа – легко и быстро перевоплощается в нужный образ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене</li> <li>• Создание сценического образа – не сразу перевоплощается в нужный образ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене</li> <li>• Не может создать сценический образ</li> </ul>
----------------------	--	---	---

От этапа к этапу спектр возможностей обучающихся расширяется, хотя параметры и критерии оценивания остаются прежними. Уровень предъявляемых требований корректируется с возрастающим уровнем развития параметров на каждом этапе обучения, что предусмотрено программой по хореографии.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому предмету, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

Итоговый отчет результативности освоения программы проводится ежегодно в форме концерта для родителей, по которому оценивается работа педагога и детей, осуществленная в течение учебного года.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ творческих достижений детей.

Обучающиеся, освоившие в полном объёме образовательные программы, переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не освоившие программу учебного года, остаются на повторное обучение в том же группе, либо – по решению педагогического совета школы – им может быть рекомендовано прекратить занятия в Детской школе искусств и предложено заниматься в другом объединении.

### **Механизмы и сроки реализации программы**

Для реализации «Дополнительной образовательной программы хореографического ансамбля «Звездочки»» образовательный процесс организован в рамках трех этапов:

1 этап – накопление базовых знаний и навыков. Срок реализации – 2 года (1, 2 годы обучения)

2 этап – применение накопленных знаний в рамках урока и концертно-сценических мероприятий. Срок реализации – 3 года (3,4,5 годы обучения)

3 этап – совершенствование исполнительского стиля. Срок реализации – 2 года (6,7 годы обучения). Срок реализации всех трёх этапов – 7 лет. По оконча-



нии каждого из этапов ребенок может перейти на следующий уровень обучения, либо закончить обучение по данной программе.

### **Форма и режим занятий**

Обучение по программе предполагает использование приоритетных форм занятий: репетиции (индивидуальные и коллективные). В репетиционно-постановочные занятия педагоги включают необходимое количество разделов программы самостоятельно, комбинируя их в зависимости от тематики танца и сложности его постановки.

Программа также включает разные виды занятий:

- учебное занятие;
- занятие – игра;
- открытое занятие;

### **Формы проведения занятий:**

- коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);
- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- парная, предполагающая общение с двумя воспитанниками при постановке дуэтных танцев;
- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

Количественный состав групп – 1 этап обучения – 15–20 человек, 2,3 этапов обучения – 10 – 15 человек.

Продолжительность одного занятия для дошкольников – не более 20 - 30 мин. с 10 минутным перерывом после каждого занятия. Продолжительность занятий 2,3 этапов обучения – 45 минут.

Занятия проходят три или два раза в неделю.

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

Личная аттестация обучающихся. Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального хореографического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: хореографическая подготовка, музыкально-ритмические способности, сценическая культура.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольные испытания по предметам.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень хореографической подготовленности детей.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

- Наблюдение педагога за успеваемостью.

- концертные выступления обучающихся.

Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки

Параметры	Критерии
Балетные данные	<ul style="list-style-type: none"><li>• осанка</li><li>• выворотность</li><li>• танцевальный шаг</li><li>• подъем стопы</li><li>• гибкость</li><li>• прыжок</li></ul>
Музыкально-ритмические способности	<ul style="list-style-type: none"><li>• чувство ритма</li><li>• координация движений:</li><li>• нервная</li><li>• мышечная</li><li>• двигательная</li><li>• музыкально-ритмическая координация</li></ul>
Сценическая культура	<ul style="list-style-type: none"><li>• эмоциональная выразительность</li><li>• создание сценического образа</li></ul>

Критерии результатов обучения:

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.
- Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.

- Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.
- Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.
- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.
- Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).
- Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.

Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

#### 5. Музыкально – ритмическая координация

Это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.

#### 6. Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

От этапа к этапу спектр возможностей обучающихся расширяется, хотя параметры и критерии оценивания остаются прежними. Уровень предъявляемых требований корректируется с возрастающим уровнем развития параметров на каждом этапе обучения, что предусмотрено программой по хореографии.

## **Условия реализации программы**

### **Методическое обеспечение программы.**

### **Методические принципы реализации программы**

- Реализация данной программы базируется на следующие принципы:
- принцип дидактики (построение учебного процесса от простого к сложному).
  - принцип актуальности (предлагает максимальную приближенность содержания программы к современным условиям деятельности детского хореографического объединения).
  - принцип системности (подразумевает систематическое проведение занятий).

- принцип творческой мотивации - индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности воспитанников. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Данная программа состоит из отдельных танцевальных направлений, но в связи со спецификой обучения в хореографическом ансамбле «Звездочки» МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение различных элементов и танцевальных техник, которые используются в подготовке текущего репертуара. В программу каждого учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Режим образовательного процесса Учебный год в учреждении начинается 01 сентября и заканчивается 31 августа. Продолжительность учебного года – 36 учебных недель. Учебные занятия проводятся в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время в очной форме или с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по расписанию, утвержденному директором МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак. ЦДЮТ решает проблему развития мотивации личности к познанию и творчеству через реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для детей, используя следующие формы организации учебного процесса: учебные занятия, конференции, экскурсии, открытые учебные занятия, туристические походы, учебные игры, консультации, выставки, конкурсы, массовые мероприятия, акции и т.д. ЦДЮТ организует работу со школьниками в каникулярное время. Формы и время проведения занятий воспитанников в учебных группах в каникулярное время может проводиться по отдельному плану и расписанию, которые утверждаются приказом директора Учреждения. Во время летних каникул учебный процесс продолжается также по отдельному плану в форме развлекательно-игровых программ, мероприятий различной направленности, экскурсий, походов, экспедиций и т.д. Продолжительность учебного занятия: (в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва в действующей редакции, Санитарно-

эпидемиологическими требованиями СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции», утвержденных постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16) • 30 – 35 минут для воспитанников до 8 лет; • 45 минут для остальных обучающихся. Учебная нагрузка обучающихся по возрасту: • дошкольный – 1 – 3 часа в неделю – групповые • младший – 4 часа в неделю – групповые; • средний – 4 – 6 часов в неделю – групповые, мелкогрупповые • средний – 1 – 2 часа в неделю – индивидуальные (согласно Программы); • старший – 4 – 6 часов в неделю – групповые, мелкогрупповые. • старший – 1 – 2 часа в неделю – индивидуальные. (согласно Программы). Учебные группы по возрасту: • дошкольный – 3 – 7 лет • младший – 7 – 10 лет • средний – 11 – 13 лет • старший – 14 – 18 лет. Численный состав учебных групп определяется в соответствии с психологопедагогическими рекомендациями, санитарно-гигиеническими нормами, содержанием дополнительных общеобразовательных программ, форм обучения, направлений образовательной деятельности, спецификой деятельности и составляет 10 – 20 человек в группе. Родительские собрания проводятся: • в творческих объединениях не реже 2-х раз в год; • общее родительское собрание – 1-2 раза в год. Методический день в учреждении – среда с 10-00 до 12-00

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для педагога

1. А.Я.Ваганова «Основы Классического танца»
2. В.Ю. Никитин «Техника Джаз- Модерн танец»
3. Екатерина Матушкина Методическое пособие «История хореографического искусства»
4. М. Султанова *Методическая разработка. «Основные упражнения партнерного и классического экзерсисов — 2 год обучения»*
5. Т. Ткаченко «Народные танцы. Часть 1»
6. Т. Ткаченко «Народные танцы. Часть 2»
7. Л. Богаткова «Танцы разных народов. Часть 1»
8. Л. Богаткова «Танцы разных народов. Часть 2»
9. Л. Богаткова «Танцы разных народов. Часть 3»
10. Л. Богаткова «Танцы разных народов. Часть 4»
11. Г.П. Гусев «Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка»
12. Г.П. Гусев «Танцевальные движения и комбинации на середине»
13. Г. Настюков «Народный танец на самодеятельной сцене»
14. Методические указания к ведению урока народного танца

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для воспитанников

15. А.В. Лопухов, А.В. Ширяев, А.И.Бочаров «Основы характерного танца»
16. И. Воронина «Историко-бытовой танец»
17. Васильева-Рождественская Историко-бытовой танец
18. С.С. Полятков «Основы современного танца»
19. Н. Шереметьевская «Танец на эстраде»
20. В.П. Коркин «Акробатика»
21. Костюмы разных стран
22. <http://www.horeograf.com/>

## Характеристика программы

Целью программы являются следующие составляющие:

- планомерное раскрытие творческих способностей детей;
- создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации;
- постановка хореографических композиций в учебных целях.

Помимо названного, цели программы сочетаются с основными идеями системы дополнительного образования детей, которые мотивируют включение в процесс обучения интегрированных дисциплин. Развитие мотивации детей к познанию и творчеству через интегрированные технологии включает в себя:

- изучение основ музыкальной грамоты;
- актерское мастерство;
- элементы гимнастики;
- изучение основ правильного дыхания;
- ознакомление с анатомическим строением тела и основы самомассажа.

Обучающие задачи заключаются в том, чтобы:

- дать представление об элементах гимнастики, ритмики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, народно-сценический танец, историко-бытовой танец, современный танец;
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник;

Воспитательные задачи направлены на то, чтобы:

- воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- сформировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению;
- привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде;
- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- способствовать формированию творческой личности.

Развивающие задачи подразумевают постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков:

1. координации;
2. ловкости;
3. силы;
4. выносливости;
5. гибкости;
6. правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника;
7. музыкально-пластической выразительности;
8. активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;

Особенностью данной программы является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

#### Краткое содержание программы

1. Образовательная программа по содержанию является художественно – эстетической и направлена на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития индивида. Данная программа предназначена для обучающихся в хореографическом объединении ДОД МБОУ «Судакского ЦДЮТ», является специальной и рассчитана на детей 6-16-летнего возраста. Срок реализации программы - 7 лет.

- Формы организации деятельности: коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);
- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- парная, предполагающая общение с двумя воспитанниками при постановке дуэтных танцев;
- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

#### **.Возраст обучающихся:**

1 год обучения – 6-7 лет

2 год обучения - 7-8 лет

3 год обучения - 9-10 лет

4 год обучения - 10-11 лет

5 год обучения - 11-12 лет

6 год обучения – 13-14 лет

7 год обучения – 14-16 лет

1 этап обучения – 1 , 2 годы обучения (дети 6–9 лет) включает занятия по предмету «Гимнастика. Ритмика. Танец». Срок освоения – 2 года.

Учащемуся хореографического ансамбля «Звездочки» необходим самый высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Если двигательный аппарат окажется недостаточно подготовленным, тело будет стеснённым в движении, негибким, маловыразительным.

Конечная цель занятий гимнастикой состоит в том, чтобы постепенно привести организм обучающегося к таким изменениям, которые делают его способным к значительным физическим напряжениям. Исходя из анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста, подобраны такие упражнения, которые целенаправленны по воздействию и призваны развить организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить. Занятия по ритмике способствуют



развитию общей музыкальности и чувства ритма и, что особенно важно для детей младшего возраста, координации движений и переключению ребенка на активные виды деятельности, снятию утомления от неподвижного сидения, психологическому раскрепощению ребёнка, формированию уверенности в своих силах. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я». Занятия танцем формирует правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Используемый музыкальный материал (произведения популярной инструментальной и симфонической музыки) подбирается с учетом возрастных особенностей детей.

Работа по программе направлена на развитие мышечной памяти, необходимой для занятий хореографией, эмоциональной сферы и творческого воображения ребенка; к формированию у него "непреодолимого желания выражать себя" (Э.Жак-Далькроз).

2 этап обучения – 3, 4, 5 годы обучения (дети 9–12 лет) включает занятия по предметам – «Классический танец. Историко-бытовой и народно-сценический танец», «Эстрадный танец и подготовка репертуара». Срок освоения – 3 года. В ансамбль могут поступать кандидаты от 8 до 12 лет на 2 этап обучения, которые должны иметь предварительную специальную подготовку, обладать хорошими музыкальными и физическими данными, быть годными по состоянию здоровья к обучению. На 2 этапе обучения увеличивается уровень предъявляемых требований, а также большее внимание уделяется индивидуально-личностному развитию обучающихся.

3 этап обучения – 6,7 годы обучения (дети 13–16 лет) включает занятия по предметам – «Классический танец. Историко-бытовой и народно-сценический танец», «Эстрадный танец и подготовка репертуара». Срок освоения – 2 года. На 3 этапе обучения основной упор делается по повышению профессионального мастерства и творческого самовыражения.

Прогнозируемые результаты будут уметь:

- самостоятельно выполнять разогрев и тренаж;
- исполнять танцы и этюды, пройденные за год.

В соответствии с каждым этапом программы воспитанник должен освоить:

- терминологию, используемую на уроке;
- структуру и основные части урока;
- последовательность изучаемых элементов урока;
- методику изучения танцевальных движений и упражнений;
- способы соотношения данных элементов с музыкальным сопровождением.
- движения в технике танцевального направления;
- принципы составления учебных комбинаций;
- организацию труда, рабочего места на уроке и сцене

Выпускники овладеют навыками:

- - импровизации в различных стилях хореографии;

- - самостоятельной подготовки к занятиям и выступлению;
- - основ дыхания в танце;
- - самостоятельного проведения отдельных частей танцевального урока;
- - межличностного общения в условиях «здоровой» конкуренции.

Форма подведения итогов результативности

освоения программы проводится ежегодно в форме концерта для родителей, по которому оценивается работа педагога и детей, осуществленная в течение учебного года.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ творческих достижений детей.

Обучающиеся, освоившие в полном объёме образовательные программы, переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не освоившие программу учебного года, остаются на повторное обучение в том же группе, либо – по решению педагогического совета школы – им может быть рекомендовано прекратить занятия в Детской школе искусств и предложено заниматься в другом объединении.

Оценку результатов обучения педагог провел самостоятельно, в соответствии с выработанными требованиями и критериями.

Результат проведения аттестации

К-во детей, показавших высокий уровень обучения -10 чел.

К-во детей, показавших достаточный уровень обучения -10 чел.

К-во детей, показавших мин. уровень освоения программы -0

Всего 20 человек, 1 группа.

К-во детей завершили обучение – 20 чел.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**  
**ПРОГРАММА**  
**ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО АНСАМБЛЯ**  
**«ЗВЕЗДОЧКИ»**

На 2021 -2022 уч. год

**Наименование учреждения**

МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак

**Полное название программы**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО АНСАМБЛЯ «ЗВЕЗДОЧКИ»

**Вид программы** - Модифицированная

**Направленность** - Художественная

**ФИО** - Темляковская Татьяна Юрьевна

**Образование** - высшее

**Должность** - педагог дополнительного образования

**Педагогический стаж** - 18 лет

**Программа утверждена** - Приказ № 80 от 01.09.2021 г.

**Возраст участников** - от 6 до 17 лет

**Срок реализации программы** - 7 лет

Количество учебных групп, занимающихся по программе 7 лет (4 группы ) 16  
детей

**Место проведения**

МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак

и пронумеровано  
и скреплено печатью 50  
листа(ов)

Директор МБОУ ДОД  
«Судакский ЦДОТ»  
городского округа Судак

Е.Г. Потехина

«01» сентября 2022 года

