

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 2009»
(ГБОУ Школа № 2009)

117041, г. Москва, ул. Адмирала Руднева, д.16, корп.1.

тел/ф: 495/717-19-45, 2009@edu.mos.ru

Принято на
педагогическом совете
Протокол № 1 от
« 28 » августа 2015 г

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ГБОУ Школы № 2009
Д.М.Гесслер

«28» августа 2015г

Приказ № 47/6 от 28 августа 2015г.

Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
по предмету «Хореография» (Ювента)
для детей 3-17 лет

Срок реализации программы: 12 лет

Составитель:

Педагог дополнительного образования: Дик Ольга Паловна

г. Москва 2015 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Хореографический ансамбль «Ювента»

Тип программы – модифицированный, вариативный, разноуровневый, при необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

Направленность программы – художественно-эстетическая.

Возраст обучающихся: 3 – 17 лет.

Срок реализации: 12 лет.

Уровень содержания – базовый.

Уровень освоения – углубленный.

Целевая установка – углубленное ознакомление с лучшими образцами хореографического искусства классического, народного и современного танца; развитие творческих способностей ребенка, культуры межличностных отношений, расширение кругозора и повышение культурного уровня детей.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка

- | | |
|---|--------|
| 1. Актуальность и новизна программы | стр. 2 |
| 2. Цель и задачи программы | стр. 3 |
| 3. Возрастные группы детей и этапы освоения программы | стр. 4 |
| 4. Условия набор детей | стр. 5 |
| 5. Формы занятий, методы обучения | стр. 5 |
| 6. Режим занятий | стр. 6 |
| 7. Прогнозируемые образовательные результаты, способы их диагностики и оценки | стр. 7 |
| 8. Эффективность занятий и уровень усвоения учебного материала | стр. 8 |
| 9. Критерии и оценки освоения образовательной программы | стр. 9 |

II. Примерный учебно-тематический план

- | | |
|--|---------|
| 1. Учебно-тематический план подготовительного курса обучения | стр. 11 |
| 2. Учебно-тематический план начального курса обучения | стр. 11 |
| 3. Учебно-тематический план основного курса обучения | стр. 12 |
| 4. Учебно-тематический план выпускного курса обучения | стр. 13 |

III. Содержание программы

- | | |
|---|---------|
| 1. Подготовительный курс | стр. 14 |
| 2. Начальный курс | стр. 15 |
| 3. Основной курс | стр. 18 |
| 3.1 Содержание курса «Классический танец» | стр. 21 |
| 3.2 Содержание курса «Народный танец» | стр. 26 |
| 3.3 Содержание курса «Современный танец» | стр. 33 |
| 3.4 Содержание курса «Основы акробатики» | стр. 40 |
| 4. Заключительный курс | стр. 44 |

IV. Методическое обеспечение программы

- | | |
|---|---------|
| 1. Принципы, методы формы и организации образовательного процесса | стр. 44 |
| 2. Структура занятия | стр. 47 |
| 3. Условия реализации программы | стр. 48 |

V. Список литературы

стр. 50

1. Пояснительная записка

Цель дополнительного образования – создание условий для раскрытия и развития творческого потенциала детей на основе интересов и способностей; приобщение к социально - культурным ценностям и обеспечение предпрофильной подготовки. Настоящая программа позволяет учащимся поддерживать интерес к творческой хореографической деятельности на протяжении долгих лет через объединение в комплексе хореографических дисциплин по ритмике, партерной гимнастике, классическому экзерсису, народному и современному танцу и акробатике.

1. Актуальность и новизна программы

В настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который учится танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

В образовательных учреждениях всегда высока потребность в танцевально-хореографических коллективах. Любое культурно-массовое мероприятие не обходится без хореографических композиций. Красочные танцевальные номера уместны в любом мероприятии любого формата (развлекательное, познавательное, патриотическое).

Образовательное и воспитательное значение занятий хореографией огромно. При правильной организации занятия развивают умственные способности учеников, расширяют их художественный кругозор. Формируют нравственные представления и содействуют формированию творческого отношения к окружающему миру. Работа по хореографическому воспитанию отличается большим многообразием форм, которые требуют от воспитанников проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием хореографическое воспитание содействует всестороннему развитию детей.

Основные средства хореографического воспитания – физические упражнения. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата, улучшают кровообращение и обмен веществ, благотворно влияют на дыхание и в целом на здоровье ребенка. Именно хореографическое искусство успешнее всего реализует развитие зрительных, слуховых и двигательных форм чувственного и эмоционального восприятия мира, снимает умственное утомление и даёт дополнительный импульс для мыслительной деятельности.

Данная образовательная программа по хореографии рассчитана на 12 лет и предполагает занятия с детьми, начиная с дошкольного возраста, заканчивая старшими школьниками. Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году обучающиеся овладевают определенным объемом хореографических знаний, умений и навыков, решают задачи, поставленные для достижения основной цели.

Программа является модифицированной, разработана на основе учебного

пособия для студентов учреждений среднего профессионального образования, обучающихся по специальности «Педагогика дополнительного образования» «Учите детей танцевать», учебного пособия для ВУЗов под редакцией Г.П. Гусева «Методика преподавания народного танца».

Также в программу включены выборочные материалы из программ и пособий для образовательных и профилирующих заведений:

- Программы для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. Составитель: Шершнёв В.Г.
- Образовательная программа дополнительного образования детей танцевального ансамбля «Непоседы», разработанная Степановой Е.А.;
- Образовательная программа дополнительного образования детей «Хореографическая студия «Эдельвейс», разработанная Сапожниковой С.М.;
- Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств «Беседы о хореографическом искусстве» преподавателя Орловской хореографической школы Рычковой Р.Э.;
- Дополнительная образовательная программа «Волшебство грации», автор - Хайкара Н.А.

Отличительной чертой данной программы является то, что она содержит в себе материал не по одному конкретному танцевальному направлению, а по разным танцевальными дисциплинами. При этом каждая из дисциплин, предусмотренных программой, предполагает отдельного педагога, обладающего опытом и квалификацией в узкой области специализации.

Новизна программы хореографического ансамбля «Ювента» заключается в поэтапном длительном обучении, по структуре схожем с обучением в детской школе искусств. Обучение в ансамбле направлено на профессиональную ориентацию детей и молодёжи, поэтому в основу деятельности положены принципы, свойственные профессиональному сценическому искусству.

Разработанная программа уже на этапе обучения детей дошкольного возраста дает возможность развить умения и навыки, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего обучения в ансамбле. Комплексный подход к обучению позволяет на последующих этапах расширять узкопрофессиональные задачи и создавать комфортную психоэмоциональную атмосферу занятий. Основной состав каждой группы на протяжении всего курса обучения практически не меняется, что позволяет планомерно увеличивать нагрузки и вводить новые дисциплины.

2. Цель и задачи программы

Цель программы:

1. Познакомить учащихся с лучшими образцами мировой культуры в области музыки и хореографии. Дать теоретические знания по всем направлениям хореографического искусства.
2. Способствовать формированию интереса к хореографическому искусству, развивать музыкальный и эстетический вкус на занятиях хореографией.
3. Сформировать практические умения и навыки по заданным направлениям хореографического искусства.

Задачи программы:

Обучающие:

- получение первоначальных знаний;
- об основных хореографических терминах и понятиях;
- об основах народного, классического, современного танцев и акробатики;
- о взаимосвязи музыки и движения;
- об основах музыкальной грамоты

Развивающие:

- чувства ритма, эмоциональной отзывчивости на музыку;
- артистизма, умения исполнять ролевые танцы;
- первоначальных хореографических навыков;
- склонностей и способностей обучающихся;
- танцевальной выразительности, координации движений, ориентировки в пространстве;
- умения детей мыслить, слушать и слышать педагога, умения исправлять неточности в исполнении;
- пробуждение фантазии, способности к импровизации.
- формирование правильной осанки, коррекция фигуры ребенка;

Воспитательные:

- воспитание художественного вкуса, культуры поведения и общения, интереса к танцевальному искусству разных народов;
- привитие детям любви к танцу, формирование их танцевальных способностей (музыкально-двигательные, художественно-творческие).
- сплочение коллектива, построение в нём отношений на основе взаимопомощи и сотворчества.
- воспитание чувства ответственности, трудолюбия, конструктивности, целеустремленности.

3. Возрастные группы детей и этапы освоения программы

Программа рассчитана на 12 лет обучения.

Возраст детей, занимающихся в ансамбле, от 3 до 17 лет. Группы формируются по возрастному признаку и уровню подготовки.

Программа хореографического ансамбля «Ювента» предусматривает четыре ступени обучения: подготовительный курс, начальный, основной, выпускной курс.

Подготовительный курс:

Рассчитан на 3 года обучения (возраст обучающихся 3 – 6 лет)

Учащиеся осваивают основы ритмики, танцевально-ритмической гимнастики, игроритмики, игрогимнастики, игротанцев, музыкально-подвижных игр, партерной гимнастики, развитию природных данных. На основе проученных движений и с учетом возрастных особенностей воспитанников подбирается танцевальный репертуар и проводится постановочно-репетиционная работа.

Начальный курс:

Рассчитан на 2 года обучения (возраст обучающихся 6 – 8 лет), зачисляются дети, прошедшие обязательный подготовительный курс обучения. В состав групп четвертого и последующих лет обучения также можно включать детей, ранее не

занимавшихся в коллективе, но имеющих соответствующие способности и уровень подготовки.

На этом этапе происходит закрепление азов ритмики и усложнение материала по партерной гимнастике; изучение партерного экзерсиса, элементарных основ классического танца. Подготовка к введению акробатики. Постановочная деятельность осуществляется на основе изученных танцевальных движений.

Основной курс:

Рассчитан на 6 лет обучения (возраст обучающихся 8 – 14 лет)

Происходит четкое разграничение художественных дисциплин. Учащиеся совершенствуют полученные знания, продолжается изучение классического танца, основ акробатики; вводятся уроки народного и современного танца, активно ведется постановочно-репетиционная работа. Воспитанники закрепляют и развивают полученные хореографические умения и навыки, интенсивно пополняют знания в области хореографического искусства, совершенствуют исполнительское мастерство. Сложная драматургия и музыкальный материал выстраиваются в более сложную постановочно – репетиционную работу.

Разучиваются разножанровые номера, движения которых должны исполняться с сохранением характера и манеры, грамотно и выразительно. Совершенствуется танцевальная техника.

Выпускной курс:

(возраст обучающихся 14 – 17 лет)

В двенадцатый и последующие годы обучения формируется творческая группа, где дети получают допрофессиональную подготовку, и возможность поступления в учебные заведения для приобретения профессии – хореограф.

4. Условия набора детей

В работе со школьниками педагоги чаще всего ориентируются на детей без каких-либо ограничений. Однако, учитывая углубленный уровень освоения программы и большое количество желающих заниматься в хореографическом ансамбле «Ювента», зачисление ребенка в объединение возможно только после предварительного просмотра. Основными критериями отбора является отсутствие медицинских противопоказаний для повышенных физических нагрузок, наличие у ребенка природных и специальных физических данных, индивидуальных способностей, а так же психологическая готовность и желание ребенка обучаться искусству хореографии углубленно. Тем не менее обучение в ансамбле не должно ориентироваться исключительно на наиболее одаренных детей. Цель программы – развить в каждом ребенке уверенность в своих возможностях и способностях овладения искусством как средством самовыражения.

Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка. Допускается возможность перевода обучающихся из одной группы в другую в процессе обучения и по мере усвоения программного материала, так же усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся, так же возможно смещение некоторых тем на другие этапы обучения.

5. Формы занятий, методы обучения

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Учитывая особенности и содержание работы учебной группы, исходя из педагогической целесообразности, педагог может проводить занятия по подгруппам или индивидуально (подготовка сольных танцев, разучивание сольных партий).

Занятия проводятся в форме:

- учебного занятия;
- репетиции, сводной репетиции;
- открытого занятия;
- игры;
- концертов;
- фестивалей и конкурсов.

Так же в ходе обучения предполагаются творческие встречи с другими коллективами, участие в мастер-классах.

Так как состав детей неоднороден, восприятие информации у всех разное, используются такие **методы и приемы**, как:

- синхронное и зеркальное восприятие;
- перевод из одного пространства в другое;
- индивидуальный подход к технике исполнения.

Мероприятия по развитию детей:

- совместное проведение праздничных мероприятий;
- просмотр отчетных концертов коллектива;
- конкурсы и фестивали детского творчества;
- зрительская практика (совместные походы в театр, на фестивали и концерты).

На занятиях применяются различные **методы обучения:**

- практический метод – это упражнения, тренинг, репетиции;
- словесный метод используется при беседе, рассказе, при анализе музыкального или художественного произведения;
- наглядный метод используется при показе педагогом нового учебного материала, при показе видеоматериалов, фотографий.

6. Режим занятий

Продолжительность и количество занятий для детей определяется следующим образом:

Продолжительность учебного часа – 1 академический час (45 минут), включая время на подведение итогов, оформление документации. При составлении расписания необходимо учитывать здоровьесберегающие паузы между занятиями (не менее 10-15 минут) для проветривания зала и влажной уборки (при необходимости).

Подготовительный курс (1 – 3 год обучения):

(возраст 3 – 6 лет) – **72 часа в год** – 2 раза в неделю по 1 академическому часу (40-45 мин. с перерывом 5-10 мин.);

Начальный курс (4 – 5 год обучения):

(возраст 6 – 8 лет) – **108 часов в год** – 3 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин. с перерывом 5-10 мин.);

Основной курс (6 – 11 год обучения):

(возраст 8 – 14 лет) – **288 часов в год** – 4 раза в неделю по 2 академических часа (90

мин. с перерывом 10 мин.)

Выпускной курс (более 11-ти лет обучения):

(возраст 14 – 17 лет) – **288 часов в год** – 4 раза в неделю по 2 академических часа (90 мин. с перерывом 10 мин.)

Учебная нагрузка увеличивается в связи с расширением постановочной работы, усложнением содержания репертуарных танцев и подготовки к концертным и конкурсным выступлениям.

Наполняемость учебных групп:

Подготовительный курс – 18-20 человек

Начальный курс – 15-18 человек

Основной курс – 15-18 человек

Выпускной курс – 10-15 человек

7. Прогнозируемые образовательные результаты, способы их диагностики и оценки

В результате освоения образовательной программы ожидаются следующие образовательные результаты.

Подготовительный курс:

В обучении: учащиеся определяют музыкальные размеры, темп и характер музыки, основные танцевальные жанры и формы; знают хореографические названия изученных элементов. Умеют воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками; владеют корпусом во время исполнения движений; хорошо ориентируются в пространстве; координируют свои движения; умеют исполнять танцевальный этюд в группе.

В развитии: учащиеся свободно контактируют с педагогом, адекватно реагируют на его замечания.

В воспитании: соблюдаются единые требования о правилах поведения в хореографическом классе и требования к внешнему виду на занятиях; учащиеся уважительно относятся к педагогу и всем воспитанникам коллектива.

Начальный курс:

В обучении: учащиеся умеют выделять сильную долю, слушать и просчитывать музыку, начинать движение после музыкального вступления, на слух различать темп музыки; изменять темп движения в зависимости от темпа музыки. Знают позиции рук, ног, умеют ориентироваться в пространстве класса при перестроении из линий в «змейку», «круг»; из круга в два, четыре круга; из колонны в две – пять колонн. Знают и умеют выполнять элементарные движения и упражнения партерного экзерсиса, проученные на подготовительном курсе обучения. Умеют исполнять танцевальные этюды самостоятельно.

В развитии: учащиеся стремятся быть лидером, любят быть в центре внимания на открытых занятиях. Развивается любовь к искусству танца через посещение концертов и театральных постановок.

В воспитании: воспитанники знают единые требования о правилах поведения на сцене и в культурных центрах; помогают друг другу в трудной ситуации,

поздравляют с днем рождения и другими праздниками.

Основной курс

В обучении: учащиеся знают терминологию изучаемых направлений хореографии, знают и умеют исполнять экзерсис у станка и на середине зала по изучаемым направлениям хореографии. Знают методику построения занятий. Умеют соединять элементарные движения в танцевальные комбинации и выстраивать из них этюды. Могут корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога; контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;

В развитии: учащиеся, обучающиеся в коллективе, отличаются адекватной быстротой реакции на слова педагога, хорошей двигательной памятью, умением рассчитывать свои силы, соотносить свои движения с движениями партнера, самостоятельно и быстро построиться в любую заданную фигуру или рисунок танца. Укреплены мышцы корпуса, рук, ног, формируется правильная осанка. Хорошее физическое развитие детей позволяет приступить к изучению и исполнению более сложной техники.

В воспитании: коллектив стал дружным, сплоченным, развито чувство взаимовыручки. Формируются азы общей сценической культуры. Привиты основные этические правила поведения на сцене и в жизни.

Выпускной курс

В обучении: учащиеся грамотно исполняют элементы классического, народного и современного танца, работают над выразительностью исполнения танцевального репертуара, владеют исполнительским мастерством сценического танца. Умеют самостоятельно составлять танцевальные этюды и исполнять их, используя при этом более сложную танцевальную лексику. Реализуют свои способности в концертной деятельности и на фестивалях – конкурсах различных уровней.

В развитии: учащиеся самостоятельно проводят мастер-классы в младших группах коллектива, что способствует пробуждению интереса к профессии.

В воспитании: коллектив сплоченный, развито чувство взаимовыручки, взаимоуважения. Владеют правилами сценической культуры. Воспитанники коллектива пользуются авторитетом младших учащихся и педагогов ансамбля.

Во время обучения дети получают представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация.

Обучающиеся, прошедшие курс по данной программе, получают общие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях, что дает возможность правильно судить об идейно-художественных качествах произведений хореографического искусства, продолжать обучение в профессиональных колледжах и вузах.

8. Эффективность занятий и уровень усвоения учебного материала оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли обучающийся за учебный год всё то, что должен был освоить. В повседневных

занятиях самостоятельная отработка воспитанниками танцевальных движений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым обучающимся, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

Основными формами оценки успешности усвоения учебного материала являются открытые занятия и творческие показы отдельных групп и коллектива в целом.

В конечном итоге, успех обучения характеризуется участием ребят в концертах, фестивалях и конкурсах, где они могут показать уровень своей профессиональной обученности.

9. Критерии и оценки освоения образовательной программы

Оценка эффективности реализации программы проходит в два этапа: внутренняя экспертиза, внешняя экспертиза. Они проводятся в конце каждого года обучения.

Внутренняя экспертиза – это творческий экзамен, проверка освоения программного материала. Формы подведения итогов программы могут быть различными: от открытых контрольных уроков и выступлений на отчетных концертах в образовательном учреждении для родителей, до участия учеников в ежегодном фестивале детского творчества «Наши звездочки» с законченными хореографическими номерами собственного сочинения.

Внешняя экспертиза – это оценка специалистов в области хореографии, а так же достижения ансамбля на районных, окружных, городских, всероссийских, международных фестивалях – конкурсах.

Руководитель ансамбля и педагоги совместно подводят итоги по следующим критериям:

№	Критерии	УРОВНИ			
		нулевой	низкий	средний	высокий
1.	Осанка	0 баллов	1-2 балла	3-4 балла	5 баллов
2.	Выворотность ног	0 баллов	1-2 балла	3-4 балла	5 баллов
3.	Работа стопы	0 баллов	1-2 балла	3-4 балла	5 баллов
4.	Балетный шаг	0 баллов	1-2 балла	3-4 балла	5 баллов
5.	Гибкость тела	0 баллов	1-2 балла	3-4 балла	5 баллов
6.	Прыжок	0 баллов	1-2 балла	3-4 балла	5 баллов
7.	Координация движений	0 баллов	1-2 балла	3-4 балла	5 баллов
8.	Музыкально-ритмическая координация	0 баллов	1-2 балла	3-4 балла	5 баллов
9.	Устойчивость (апломб тела)	0 баллов	1-2 балла	3-4 балла	5 баллов
10.	Артистизм	0 баллов	1-2 балла	3-4 балла	5 баллов
11.	Теоретические знания	0 баллов	1-2 балла	3-4 балла	5 баллов

Результат оценивается по 4-уровневой балльной системе:

Нулевой уровень (0 баллов):

- неправильная осанка (кифоз, лордоз, ассиметричные лопатки)
- у воспитанника в процессе занятий хореографией плохо развита выворотность, слабые стопы;

- разкоординация движений;
- отсутствие выворотности ног и подвижности тазобедренного сустава;
- отсутствие музыкальности.

Низкий уровень (1-2 балла):

- воспитанник не контролирует осанку;
- естественная выворотность ног;
- ребенок не всегда может координировать движения;
- слабый прыжок;
- плохая растяжка и гибкость.
- наблюдается периодическое расхождение движений с музыкой.

Средний уровень (3-4 балла):

- у воспитанника нормальная (правильная) осанка;
- естественная выворотность ног;
- нервная, мышечная и двигательная координация согласованы у ребенка воедино;
- хорошо держит равновесие (сохраняя без колебания позы классического танца на всей стопе);

- легкая гибкость позвоночного столба;
- высокий прыжок;
- четкая ритмичность движений под музыку.

Высокий уровень (5 баллов):

- у воспитанника хорошая осанка, выворотность стоп и гибкость позвоночного столба;
- уверенная нервная, мышечная и двигательная координация;
- уверенно держит равновесие (сохраняя без колебания позы классического танца на всей стопе);

- ритмичное исполнение концертных номеров;
- владение техникой вращения и прыжков;
- артистичное и эмоционально яркое исполнение танцев;
- самостоятельное сочинение отдельные комбинации к танцевальным номерам.

II. Примерный учебно-тематический план

При работе по данной программе педагог может корректировать учебный план каждой отдельной учебной группы для реализации дифференцированного подхода.

Учебно-тематический план подготовительного курса обучения

№ п/п	Раздел программы подготовительного курса	Кол-во часов 1-й год обучения			Кол-во часов 2-й год обучения			Кол-во часов 3-й год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1.	Введение, техника безопасности	1	-	1	1	-	1	1	-	1
2.	Ритмика и музыкальная грамота	1	20	21	2	16	18	-	16	16
3.	Партерная гимнастика	-	28	28	-	30	30	-	30	30
4.	Развивающие творческие игры	-	10	10	-	8	8	-	6	6
5.	Постановки, репетиции	-	9	9	-	10	10	-	12	12
6.	Информационно-ознакомительный материал	2	-	2	4	-	4	6	-	6
7.	Итоговые занятия	-	1	1	-	1	1	-	1	1
Итого:		4	68	<u>72</u>	7	65	<u>72</u>	7	65	<u>72</u>

Учебно-тематический план начального курса обучения

№ п/п	Раздел программы начального курса	Кол-во часов 4-й год обучения			Кол-во часов 5-й год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего
1.	Введение, техника безопасности	1	-	1	1	-	1
2.	Ритмика и музыкальная грамота	1	8	9	1	6	7
3.	Партерный экзерсис	-	28	28	-	24	24
4.	Основы классического танца	-	36	36	-	36	36
5.	Подготовка к акробатике	-	14	14	-	14	14
6.	Постановки, репетиции, концертная деятельность	-	14	14	-	18	18
7.	Информационно-ознакомительный материал	4	-	4	6	-	6
8.	Итоговые занятия	-	2	2	-	2	2
Итого:		6	102	<u>108</u>	8	100	<u>108</u>

Учебно-тематический план основного курса обучения

№ п/п	Раздел программы подготовительного курса	Кол-во часов 6-й год обучения			Кол-во часов 7-й год обучения			Кол-во часов 8-й год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1.	Введение, техника безопасности	1	-	1	1	-	1	1	-	1
2.	Классический танец	1	72	73	-	58	58	-	56	56
3.	Народный танец	1	72	73	-	72	72	-	72	72
4.	Современный танец	1	19	20	-	36	36	-	36	36
5.	Основы акробатики	-	36	36	-	36	36	-	36	36
6.	Постановки, репетиции, концертная деятельность	-	75	75	-	75	75	-	77	77
7.	Информационно-ознакомительный материал	6	-	6	6	-	6	6	-	6
8.	Итоговые занятия	-	4	4	-	4	4	-	4	4
Итого:		9	279	<u>288</u>	7	281	<u>288</u>	7	281	<u>288</u>

№ п/п	Раздел программы подготовительного курса	Кол-во часов 9-й год обучения			Кол-во часов 10-й год обучения			Кол-во часов 11-й год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1.	Введение, техника безопасности	1	-	1	1	-	1	1	-	1
2.	Классический танец	-	54	54	-	52	52	-	52	52
3.	Народный танец	-	72	72	-	72	72	-	72	72
4.	Современный танец	-	36	36	-	39	39	-	39	39
5.	Основы акробатики	-	36	36	-	36	36	-	36	36
6.	Постановки, репетиции, концертная деятельность	-	80	80	-	80	80	-	80	80
7.	Информационно-ознакомительный материал	5	-	5	4	-	4	4	-	4
8.	Итоговые занятия	-	4	4	-	4	4	-	4	4
Итого:		6	282	<u>288</u>	5	283	<u>288</u>	5	283	<u>288</u>

Учебно-тематический план выпускного курса обучения

№ п/п	Раздел программы подготовительного курса	Кол-во часов <i>12-й год обучения (14-17 лет)</i>		
		теория	практика	всего
1.	Введение, техника безопасности	<i>1</i>	-	1
2.	Классический танец	<i>6</i>	<i>36</i>	42
3.	Народный танец	<i>6</i>	<i>72</i>	78
4.	Современный танец	<i>6</i>	<i>36</i>	42
7.	Постановки, репетиции, концертная деятельность	-	<i>107</i>	107
8.	Информационно- ознакомительный материал	<i>12</i>	-	12
9.	Итоговые занятия	-	<i>6</i>	6
Итого:		31	257	<u>288</u>

III. Содержание программы

1. Подготовительный курс

Программа **подготовительного курса** обучения включает в себя следующие разделы:

1. «Введение» (ежегодно):

Содержание и форма занятий. Внешний вид воспитанников. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «обучающиеся – педагог» и отношения между детьми. Техника безопасности.

2. «Ритмика и музыкальная грамота»

Танцевально-ритмическая гимнастика: образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на обучающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для учащихся различных возрастных групп.

Содержание: Поклон. Постановка корпуса, рук, ног - «Солдатики», «Ёлочки». «Смешные человечки»; «Дорожка шагов»; «Дорожка шагов по точкам плана класса». Марш – перестроения из линий в «змейку», «круг»; перестроения из круга в два, четыре круга; перестроения из колонны в две – пять колонн; перестроения по квадрату и др.

Игроритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей обучающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно-правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Содержание: Приставной шаг в сторону; двойной приставной шаг; двойной приставной шаг с хлопком; приставной шаг вперед с правой ноги; приставной шаг вперед с левой ноги; подскок, «квадрат» с правой, левой ноги; «восьмерка» с правой, левой ноги; «змейка»; поворот на шагах; «шассе» с поворотом на шагах; танцевальные комбинации с хлопками на приставных шагах.

3. «Партерная гимнастика»

Служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшем обучении. В раздел входят общеразвивающие, акробатические упражнения, упражнения на расслабление мышц, дыхательные и упражнения для укрепления осанки.

Содержание: «Пяточки – носочки»; «Высокие полупальцы»; «Ступеньки» правой, левой ногами и двумя ногами вместе; «Горочка»; «Кораблик»; «Книжка - раскладушка «Бабочка»; «Бабочка в наклоне»; «Цирковая бабочка»; «Лягушка»; «Лягушонок за партой»; «Киска – хмурая, ласковая, хвостиком играет», «Паровозик»; «Березка»; «Мостик»; «Грибы после дождя»; «Колечко»; «Кукла Маша»; «Рисуем солнышко»; «Шпагат»; «Складочка»; «Пистолетики»; «Пресс»; «Отжимания»;

4. «Развивающие творческие игры»

Упражнения, применяемые практически на всех занятиях, являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образное сравнение, ролевые ситуации, соревнование. Раздел предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей учащихся, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Содержание: Port de bras – «Деревья», «Птицы», «Бабочки», «Веточки – листочки», «Морские волны» и др. Бег: легкий на полупальцах «Самолетики»; Шаги на полупальцах «Веревочка»; шаг-«Цапля»; танцевальный бег; танцевальный бег с соскоком, танцевальный бег в сочетании с подскоками, шагом польки и др.

Allegro: «Зайчики», «Лягушки»; боковой галоп, простые прыжки, «Трамплины», «Поджатые»; «Стульчики»; Мячики» и др.

5. «Постановочная, репетиционная деятельность»

Направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры человека. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость обучающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, комбинации и такие танцевальные формы как народный, классический, современный и ритмические танцы.

Содержание: Знакомство с музыкальным материалом и разводка танцевального этюда, отработка и соединение элементов: «Танец маленьких утят»; «Гномики»; «Кошки-мышки»; «Что манит птицу?!»; «Поварята»; «Тик-так»; «Паровозик из Ромашково»; «Море волнуется»; «Магазин игрушек» и др.

На первом году обучения детям предлагается творчески самореализовать себя в этюдах на выбранный или предложенный образ.

6. «Информационно-ознакомительный материал»

Видео уроки: Эстрадный балет «Экситон» г.Ульяновск - «Развитие данных»; Эстрадный балет «Экситон» - детские эстрадные танцы; Музыкальный театр «Браво» г.Королёв - концертная программа «Дорогою добра».

Совместные походы в театр на детские тематические спектакли.

7. «Итоговые занятия»

Проведение открытых уроков для родителей.

2. Начальный курс

Программа начального курса обучения включает в себя следующие разделы:

1. «Введение» (ежегодно):

Содержание и форма занятий. Перспективы и требования. Правила поведения. Техника безопасности.

2. «Ритмика и музыкальная грамота»

Танцевальная музыка: марш, полька, вальс. Музыкальный размер. Сильная

доля. Музыкальное прослушивание для создания ритмического и танцевального образа. Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии, зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

Упражнения, развивающие музыкальные чувства:

1. Марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов).
2. Шаг на полупальцах с высоким подъемом колена.
3. Бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки.
4. Повороты головы, наклоны головы.
5. Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону.
6. Постановка корпуса.
7. Основные положения ног: свободная и IV позиция.
8. Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе.
9. Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом).
10. Упражнения со скакалкой, платочком, лентой.
11. Построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений.

3. «Партерный экзерсис»

Партерный экзерсис на основе движений классического экзерсиса позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционному классическому, народному, современному экзерсису у станка и на середине зала, требующему высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

1. Упражнения, способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, стоп, подколенных мышц и связок.
2. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.
3. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
4. Растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы.
5. Упражнения для гибкости позвоночника.
6. Укрепление мышц спины и позвоночника.
7. Упражнения для развития эластичности мышц плечевого пояса.
8. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага.
9. Различные варианты растяжек.

4. «Основы классического танца»

Экзерсис у станка:

1. I и II позиции ног.
2. Demi-plie по I и II позиции.
3. Battements tendus в сторону лицом к станку.

4. Releves на полупальцах в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с demi-plie.
5. Перегибы корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

Экзерсис на середине зала:

1. I port de bras.
2. Pas польки.
3. Все движения, изученные у станка, переносятся на середину зала.

Allegro:

1. Saute по I, II, VI позициям.

5. «Подготовка к акробатике»

Введение: техника безопасности на уроке акробатики, врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь; терминология акробатики; оборудование и инвентарь для занятий акробатикой.

Общая физическая подготовка (ОФП) – система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

1. строевые упражнения;
2. разновидности ходьбы, бега, прыжков;
3. легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров;
4. подвижные игры «День и ночь», «Ловишки», «Хвостики».

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

1. упражнения для развития ловкости;
2. упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты);
3. упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа подтягивания в висе лежа и в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении);
4. упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

Акробатические упражнения:

1. группировка стоя, лежа, сидя;
2. перекаты вперед, назад, в стороны;
3. кувырок в группировке вперед и назад;
4. стойка на лопатках с опорой руками;
5. равновесие на одной ноге (ласточка).

Соединения:

1. из основной стойки – группировка, перекаат назад в стойку на лопатках;
2. из положения лежа на животе перекаат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост»;
3. «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и

перекатом назад – стойка на лопатках.

6. «Постановочная, репетиционная, концертная деятельность»

Постановка – демонстрация движения, его музыкальная раскладка, особенности исполнения. Изучение сложных элементов. Исполнение в медленном, а затем нужном темпе.

Содержание:

Постановка концертных танцевальных номеров: «День чудес», «Следопыты», «Обмен премудростями», «Китайский танец».

Репетиция – отработка техники исполнения движения (темп, ритм, повторяемость).

Концертная деятельность:

- участие в праздниках детского сада, школы;
- участие в районных мероприятиях;

Индивидуальные занятия - помощь воспитанникам, отстающим от коллектива в освоении программы и репертуара.

7. «Информационно-ознакомительный материал»

Видео уроки: Эстрадный балет «Экситон» г.Ульяновск - «Развитие данных, ч.2»; Хореографическая студия «Сказка», г.Астрахань - концертные номера; Театр музыки и танца «Щелкунчик» г.Оренбург - концертные номера; "Щелкунчик" Балет Мариинского театра.

Совместные походы в театр на детские тематические спектакли.

8. **«Итоговые занятия»** - проведение открытых уроков для родителей.

3. Основной курс

Программа **основного курса** обучения включает в себя следующие разделы:

«Введение» (ежегодно): Цели и задачи нового учебного года. Перспективный план работы по подготовке новых постановок. Правила поведения. Техника безопасности.

«Классический танец» является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки, является источником высокой исполнительской культуры. В этом его главное воспитательное значение.

«Народный танец» является одним из действенных средств, приобщения подрастающего поколения к богатству танцевального и музыкального творчества, дает возможность почувствовать свою национальную принадлежность, познакомиться и проникнуть в образную сущность танцевальной культуры других народов.

Значительная роль народного танца в национальном, интернациональном и патриотическом воспитании школьников.

«Современный танец» и музыка, благодаря большой популяризации средствами массовой информации и всеобщей доступности, пользуются наибольшим интересом у подрастающего поколения, поэтому является не только воспитывающим и обучающим звеном программы, но и приобретают значение одного из решающих факторов в формировании массовой культуры школьников. Он, как ни какой другой позволяет наиболее комплексно воспитать тело танцора, что немаловажно в

повседневной практической работе, когда исполнителю приходится сталкиваться с балетмейстерами различного стиля, различных направлений и систем.

«Основы акробатики»: у учащихся развиваются и совершенствуются такие двигательные качества, как силу, ловкость, быстроту, координацию движений. Акробатические элементы с успехом используются в хореографических постановках, делая номер технически сложным и более зрелищным.

«Партерный экзерсис» - упражнения на полу на основе элементов классического экзерсиса, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению незначительных физических недостатков.

«Постановки, репетиции, концертная деятельность» на основном курсе обучения занимает важное место. Для удовлетворения спроса на концертную деятельность каждый год репертуар коллектива обновляется на 1 - 2 номера для каждой группы, что требует значительных затрат времени. В процессе создания концертного репертуара коллектива учитываются возрастные особенности участников композиции и индивидуальные особенности каждого исполнителя.

Постановки:

Первый год обучения основного курса:

1. «Тарантелла»;
2. Корякский танец «Нымылан»;
3. «Снежность»;
4. Русский танец «Забава».

Второй год обучения основного курса:

1. Латышский танец «Дружба»;
2. «Земляничка-ягодка»;
3. Болгарский танец «Северняшко хоро»;
4. «Летели облака».

Третий год обучения основного курса:

1. «Третий – не лишний!»;
2. Арагонский танец;
3. «Акуна матата»;
4. «Муромец Илья»;
5. Осетинский танец.

Четвертый год обучения основного курса:

1. Русский танец «Девчата»;
2. «Хористы»;
3. «Аленькие щечки, нарядные платочки!»;
4. «Искушения».

Пятый год обучения основного курса:

1. «Апрель»;
2. Русский танец «По-малину»;
3. Аварский танец «Берцинай»;
4. «Бархан».

Шестой год обучения основного курса:

1. Испанский танец;
2. Болгарский танец «Добруджа»;
3. «Дымковская игрушка»;
4. Казачий танец «Девичьи мечты»;
5. «Купалинка».

Репетиции:

- отработка элементов;
- работа над музыкальностью;
- развитие пластичности;
- синхронность в исполнении;
- работа над техникой танца;
- отработка чёткости и чистоты в рисунков, построений и перестроений;
- выразительность и эмоциональность исполнения.

Концертная деятельность:

- участие в районных, окружных, городских, всероссийских, международных фестивалях и конкурсах;
- участие в городских концертных программах;
- участие в благотворительных мероприятиях;

Индивидуальные занятия

- работа с детьми, отстающими от коллектива в освоении программы по болезни;
- занятия с воспитанниками, поступившими в коллектив из других ансамблей.

«Информационно-ознакомительный материал»

Видео уроки:

Концертные программы: ГААНТ имени Игоря Моисеева; ГАХА "Берёзка" им.Надеждиной; Театр танца «Гжель», ГААНТ имени Ф.Гаскарова; Национальный академический ансамбль танца Украины им. П. П. Вирского; Ансамбль песни и пляски Российской армии имени А. В. Александрова; Театр танца «Казачьи России»; Театр хореографических миниатюр «Балаганчик»; Эстрадный балет «Экситон»; балетный репертуар лучших театров мира.

Совместное посещение театральных спектаклей, концертных программ, балетов, фестивалей народной, современной, классической хореографии.

6. «Итоговые занятия»

- проведение открытых уроков для родителей.
- проведение отчетного концерта ансамбля в конце учебного года.

Содержание курса «Классический танец»

Предмет классический танец по праву считается главным в процессе подготовки исполнителей любого профиля. И это закономерно, поскольку классический танец и его школа являются единственной всеобъемлющей системой профессионального воспитания человеческого тела, существующей уже более 400 лет. Экзерсис, основанный на классическом танце, давно доказал право на первое место в освоении танцевального искусства. Классический экзерсис является стержнем, на основе которого развиваются другие танцевальные экзерсисы. Этот комплекс наиболее правильно и гармонично формирует тело, активно исправляет физические недостатки, создавая правильную манеру танца и осанку.

Введение (ежегодно): Классический танец - основа всех видов хореографического искусства; звёзды мирового балета. Правила поведения. Техника безопасности.

Первый год обучения

Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук:

1. Позиции ног – 1-я, 2-я, 3-я;
2. Подготовительное положение и позиции рук – 1-я, 2-я, 3-я. (сначала изучаются на середине зала при неполной выворотности ног);
3. Постановка корпуса (лицом к станку, затем на середине зала);

Упражнения у станка:

1. Разогрев стопы лицом к станку;
2. Demi-plie по 1-й, 2-й, 3-й позиции (лицом к станку);
3. Battements tendus в сторону, вперед, назад из 1-й позиции;
4. Releve по 1-й, 2-й позиции;
5. Battements tendus jetes в сторону по 1-й позиции (лицом к станку);
6. Passe par terre
7. Degage;
8. Demi rond de jambe par terre en dehors, en dedans;
9. Battements releve lents в сторону на 45 градусов;
10. Grands battements вперед, назад и в сторону из 1-й позиции.

Упражнения на середине зала:

1. Поклон;
2. Demi-plie по 1-й позиции;
3. Battements tendus в сторону, вперед, назад из 1-й позиции;
4. Battements tendus jetes в сторону из 1 позиции;
5. Первое, второе и третье port de bras.

Allegro:

1. Temps leve sauté

Второй год обучения

Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук:

1. Позиции ног – 1-я, 2-я, 4-я, 5-я;
2. Подготовительное положение и позиции рук – 1-я, 2-я, 3-я

3. Постановка корпуса (лицом к станку и на середине зала);

Упражнения у станка:

1. Разогрев стопы лицом к станку;
2. Demi-plie по 1-й, 2-й, 4-й, 5-й позиции;
3. Grands plies (лицом к станку);
4. Комбинация demi, grand-plie;
5. Понятие направлений en dehors, en dedans;
6. Комбинация battements tendus крестом с degage;
7. Battements tendus jetes крестом;
8. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans;
9. Battements releve lents крестом на 45 градусов;
10. Grands battements крестом.

Упражнения на середине зала:

1. Комбинация demi, grand-plie по 1-й, 2-й позиции;
2. Комбинация battements tendus крестом с degage;
3. Battements tendus jetes крестом;
4. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans;
5. Battements releve lents крестом на 45 градусов;
6. Grands battements крестом.
7. Arabesques 1-й, 2-й;

Allegro:

1. Temps leve sauté
2. Changement de pied
3. Pas echappe

Вращения:

1. Tours chaines

Третий год обучения

Упражнения у станка:

1. Разогрев стопы лицом к станку;
2. Комбинация demi, grand-plies;
3. Комбинация battements tendus крестом с degage, pour-les-pieds;
4. Battement tendu jete piques;
5. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans;
6. Положение ноги на sou-de-pied;
7. Battements fondues (носком в пол, затем на 45 градусов);
8. Battements frappes (носком в пол, затем на 45 градусов);
9. Battements releve lents крестом на 90 градусов;
10. Grands battements.

Упражнения на середине зала:

1. Комбинация demi, grand-plie по 1-й, 2-й, 4-й, 5-й позиции;
2. Комбинация battements tendus с degage, pour-les-pieds;
3. Battement tendu jete pique;
4. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans;
5. Battements releve lents крестом на 90 градусов;

6. Grands battements;
7. Temps lie par terre;
8. Подготовка к турам из 5-й позиции.
9. Arabesques 3-й, 4-й;
10. Позы классического танца croisee, efface, ecartee.

Allegro:

1. Temps leve sauté
2. Changement de pied
3. Pas echappe
4. Pas assemble;
5. Sissonne simple en face.

Вращения:

1. Tours chaines;
2. Tours soutenus.

Четвертый год обучения

Упражнения у станка:

1. Комбинация demi, grand-plie;
2. Комбинация battement tendus в малых и больших позах;
3. Battement tendu jete pique в малых и больших позах;
4. Demi rond de jambe en dehors, en dedans на 45 градусов;
5. Комбинация battements fondues на 45 градусов;
6. Комбинация battements frappes на 45 градусов;
7. Rond de jambe en l'air;
8. Battements developpes крестом на 90 градусов;
9. Комбинация grands battements в малых и больших позах.

Упражнения на середине зала:

1. Комбинация demi, grand plies;
2. Комбинация battements tendus в малых и больших позах;
3. Battement tendu jete pique в малых и больших позах;
4. Demi rond de jambe en dehors, en dedans на 45 градусов;
5. Комбинация battements fondues на 45 градусов;
6. Комбинация battements frappes на 45 градусов;
7. Rond de jambe en l'air;
8. Battements developpes крестом на 90 градусов;
9. Комбинация grands battements в малых и больших позах.
10. Tours с 5-й позиции en dehors, en dedans.
11. Port de bras.

Allegro:

1. Temps leve sauté
2. Changement de pied
3. Pas echappe
4. Pas assemble;
5. Sissonne simple en face.

Вращения:

1. Tours chaines;
2. Tours soutenus;
3. Tours piques.

Пятый год обучения

Все упражнения классического экзерсиса у станка и на середине зала выполняются на высоких полупальцах и по позам классического танца.

Упражнения у станка:

1. Комбинация demi, grand plies;
2. Комбинация battements tendus в малых и больших позах;
3. Battement tendu jete pique в малых и больших позах;
4. Комбинация rond de jambe par terre en dehors, en dedans;
5. Grand rond de jambe на 90°
6. Комбинация battements fondues; double fondues;
7. Комбинация battements frappes, double frappes;
8. Petit battements sur le cou-de-pied;
9. Комбинация rond de jambe en lair;
10. Комбинация battements developpes;
11. Комбинация grands battements в малых и больших позах.

Упражнения на середине зала:

1. Adagio;
2. Комбинация battements tendus в малых и больших позах;
3. Battement tendu jete pique в малых и больших позах;
4. Комбинация rond de jambe par terre en dehors, en dedans;
5. Grand rond de jambe на 90 градусов;
6. Комбинация battements fondues; double fondues;
7. Комбинация battements frappes, double frappes;
8. Комбинация rond de jambe en lair;
9. Комбинация battements developpes;
10. Комбинация grands battements в малых и больших позах.
11. Temps lie par terre;
12. Tours с 4-й, 5-й позиции en dehors, en dedans.
13. Port de bras.

Allegro:

1. Temps leve sauté
2. Changement de pied
3. Pas echappe
4. Pas assemble;
5. Sissonne simple en face.

Вращения:

1. Tours chaines;
2. Tours soutenus;
3. Tours piques.

Шестой год обучения

Все упражнения классического экзерсиса у станка и на середине зала выполняются на высоких полупальцах и по позам классического танца.

Упражнения у станка:

1. Комбинация *demi, grand-plie*;
2. Комбинация *battements tendus* в малых и больших позах;
3. *Battement tendu jete pointe* в малых и больших позах;
4. Комбинация *rond de jambe par terre en dehors, en dedans*;
5. Комбинация *battements fondues*;
6. Комбинация *battements frappes*;
7. *Petit battement sur le cou-de-pied*;
8. Комбинация *rond de jambe en l'air*;
9. Комбинация *battements developpes*;
10. Комбинация *grands battements* в малых и больших позах.

Упражнения на середине зала:

1. Комбинация *demi, grand-plie*;
2. Комбинация *battements tendus* в малых и больших позах;
3. *Battement tendu jete pointe* в малых и больших позах;
4. Комбинация *rond de jambe par terre en dehors, en dedans*;
5. Комбинация *battements fondues*;
6. Комбинация *battements frappes*;
7. Комбинация *rond de jambe en l'air*;
8. Комбинация *battements developpes*;
9. Комбинация *grands battements* в малых и больших позах;
10. *Temps lie par terre*;
11. *Tours* с 4-й, 5-й позиции *en dehors, en dedans*;
12. *Port de bras*.

Allegro:

1. *Temps leve sauté*;
2. *Changement de pied*;
3. *Pas echappe*;
4. *Pas assemble*;
6. *Pas emboite*
7. *Sissonne simple*;
8. *Pas jete*
9. *Entrechat-quatre*;
10. *Royale*.

Вращения:

1. *Tours chaines*;
2. *Tours soutenus*.
3. *Tours piques*.

Содержание курса «Народный танец»

Развитие народного танца тесно связано со всей историей народа, с его бытом и обычаями. Народный танец удивительно богат своими красками, большим разнообразием движений, композиционных построений. В танцах часто можно встретить как простые, так и очень сложные движения, движения с ярко выраженным гротесковым характером. Русский танец достаточно широко может быть представлен, и поэтому предлагается его освоение в течение основного этапа обучения.

Народный танец вводится на основном этапе, когда обучающиеся знают основные упражнения классического экзерсиса и умеют правильно выполнять их.

Введение (ежегодно): народно-сценический танец, его особенности, манера исполнения. Взаимосвязь классического и народно-сценического танцев. Правила поведения. Техника безопасности.

Позиции ног:

Пять прямых:

- 1-я – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп,
- 2-я – обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга,
- 3-я – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп; каблук одной ноги находится у середины стопы другой,
- 4-я – обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы,
- 5-я – обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом; каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

Пять свободных:

Во всех пяти свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми и прямыми позициями.

Две закрытые:

- 1-я закрытая – обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; каблуки разведены в стороны.
- 2-я закрытая – обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками; каблуки разведены в стороны.

Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

Позиции и положения рук

Семь позиций:

- 1-я, 2-я и 3-я позиции аналогичны 1-й, 2-й и 3-й позициям рук классического танца.
- 4-я – руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, четыре других, собранных вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии.
- 5-я – обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу. Пальцы, собранные вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя.
- 6-я – обе руки, согнутые в локтях, которые слегка приподняты и направлены в стороны. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.
- 7-я – обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талию. Запястье одной лежит на запястье другой руки.

Подготовительное положение:

Обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

1-е положение – обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и 2-й позицией: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

2-е положение – обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между 3-й и 2-й позициями: пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

Первый год обучения

Основные положения ног: позиции ног – 1-я, 2-я, 3-я свободные и прямые.

Основные положения рук: подготовительное, первое и второе положения рук; подготовка к началу движения; положения рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка».

Танцевальные движения и комбинации на середине зала:

1. Раскрывание и закрывание рук: одной руки, двух рук, поочередные раскрывания рук, переводы рук в различные положения.
2. Поклоны: на месте без рук и с руками, поклон с продвижением вперед и отходом назад.
3. Притопы: одинарные (женские), тройные.
4. Перетопы тройные.
5. Простой (бытовой) шаг: вперед с каблука, с носка.
6. Простой русский шаг: назад через полупальцы на всю стопу, с притопом и продвижением вперед, с притопом и продвижением назад.
7. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.
8. «Гармошка»
9. «Елочка»
10. Припадание в сторону по 3-й свободной позиции, вперед и назад по 1-й прямой позиции.
11. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции, по 1-й прямой позиции.
12. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).
13. Бег на месте и с продвижением вперед и назад на полупальцах.
14. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.
15. «Ковырялочка» с двойным притопом, с тройным притопом
16. «Ключ» простой (с переступаниями).

Танцевальные этюды:

1. Композиция русского хороводного танца.
2. Композиция белорусского танца.

Второй год обучения

Упражнения у станка:

1. Пять открытых позиций ног – аналогичны позициям классического танца.

2. Подготовка к началу движения (preparation): движение руки, движение руки в координации с движением ноги.
3. Приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям (музыкальный размер $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$): полуприседания (demi plie), полное приседание (grand plie).
4. Переводы ног из позиции в позицию: скольжение стопой по полу (battements tendus), броском работающей ноги на 25 – 30 градусов, поворотом стопы.
5. Маленькие броски (battements tendus jetes) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям (музыкальный размер $\frac{2}{4}$, $\frac{6}{8}$): с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание; с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги; с полуприседанием на опорной ноге, с двойными бросками.
6. Подготовка к «веревочке», скольжение работающей ногой по опорной (музыкальный размер $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$): в открытом положении на всей стопе, в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полупальцах.
7. Развертывание работающей ноги на 45 градусов (battements developpes) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (музыкальный размер $\frac{4}{4}$).
8. Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (музыкальный размер $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$).

Элементы русского народно – сценического танца

1. Поочередное раскрывание рук (приглашение), музыкальный размер $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$.
2. Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-ю позиции.
3. Бытовой шаг с притопом.
4. «Шаркающий шаг»: каблуком по полу, полупальцами по полу.
5. «Переменный шаг»: с притопом и продвижением вперед и назад, с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад.
6. «Девичий ход» с переступаниями
7. Боковое «припадание»: с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги, с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.
8. Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.
9. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на носок или ребро каблука. На месте и с отходом назад.

Танцевальные этюды:

1. Композиция русского плясового танца.
2. Композиция парного русского танца.

Третий год обучения

Упражнения у станка:

1. Приседания по прямым и открытым позициям. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$.
2. Упражнение с напряженной стопой (battements tendus) из 1-й прямой позиции на каблук; (музыкальный размер $\frac{4}{4}$), с полуприседанием (demi plie) на опорной ноге, с полуприседанием в исходной позиции.

3. Маленькие броски (battements tendus jetes): с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад; с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад.
4. Круговые скольжения по полу (rond de jambe par terre): носком с остановкой в сторону или назад; ребром каблука с остановкой в сторону или назад.
5. Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
6. Подготовка к «чечетке» (flic-flac), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (музыкальный размер 2/4, 4/4): в прямом положении вперед одной ногой, двумя ногами поочередно.
7. Опускание на колено на расстоянии стопы от опорной ноги (музыкальный размер 4/4): из 1-й прямой позиции, с шага, лицом к станку.
8. Развертывание ноги на 90 градусов (battements developpes) с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад (плавные и резкие)
9. Подготовка к «чечетке» (flic-flac) в открытом положении вперед, в сторону и назад.
10. Большие броски (grands battements) с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад: с одним ударом стопой и полупальцами опорной ноги, с двумя ударами стопой и полупальцами опорной ноги.

Танцевальные движения и комбинации на середине зала:

1. «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.
2. «Веревочка» с двойным ударом полупальцами, простая с поочередными переступаниями, двойная с поочередными переступаниями.
3. «Ковырялочка» с подскоками.
4. «Ключ» простой на подскоках.
5. Дробные движения: простая дробь на месте; тройная дробь (поочередное выстукивание всей стопой) на месте и с продвижением вперед; простая дробь полупальцами на месте; дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.
6. «Ключ» с двойной дробью.
7. Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.

Танцевальные этюды:

1. Композиция латышского танца.
2. Композиция молдавского танца.
3. Композиция украинского танца.

Четвертый год обучения

Упражнения у станка:

1. Приседания по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой.
2. Скольжение стопой по полу (battements tendus) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.

3. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4): с полуприседанием (*demi plie*) на опорной ноге, с полуприседанием в исходной позиции.
4. Маленькие броски (*battements tendus jetes*) сквозные по 1-й открытой позиции (*balancoirs*) со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.
5. Круговые скольжения по полу (*rond de jambe par terre*): ребром каблука около опорной ноги, носком или ребром каблука по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад.
6. Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45 градусов (*battements fondus*): на всей стопе, с подъемом на полупальцы.
7. Подготовка к «веревочке»: в открытом положении, с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.
8. Развертывание ноги на 90 градусов (*battements developpes*) с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад.
9. «Чечетка» (*flic-flac*) с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя: в прямом положении.
10. Большие броски (*grands battements*) полукругом на всей стопе: с проведением ноги через 1-ю открытую позицию (*balancoirs*).

Танцевальные движения и комбинации на середине зала:

1. «Моталочка»: с задеванием пола каблуком, с акцентом на всю стопу, с задеванием пола полупальцами, с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками.
2. «Маятник» в прямом положении.
3. Основной русский ход (академический).
4. Вращения: на подскоках с продвижением вперед по диагонали.
5. Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.
6. Перекат – боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы.
7. Переборы (*pas bourree*).
8. Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед.

Танцевальные этюды:

1. Композиция итальянского танца.
2. Композиция польского танца.
3. Композиция болгарского танца.

Пятый год обучения

Упражнения у станка:

1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.
2. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4): с полуприседанием в исходной позиции, в момент перевода работающей ноги на каблук, при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.

3. Маленькие броски (battements tendus jetes) с подскоком на опорной ноге («веер»).
4. Круговые скольжения по полу (rond de jambe par terre): «Восьмерка» с полуприседанием на опорной ноге в сочетании с растяжкой.
5. Полуприседания на опорной ноге на 90 градусов (battements fondus): на всей стопе, с подниманием на полупальцы.
6. Каблучные упражнения с поочередным переводом с пятки на носок и обратно.
7. Выстукивания по 1-й прямой позиции.
8. «Чечетка» (flic-flac) с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя в открытом положении вперед, в сторону и назад.
9. Наклоны и перегибания корпуса по 1-й и 4-й прямым позициям на полупальцах в полуприседании. Вперед, в сторону и назад.
10. Поднимание на полупальцы в сочетании с движением рук.
11. Растяжка из 1-й прямой позиции (лицом к станку): в сторону в прямом положении и полуприседании с наклоном корпуса в координации с рукой, в сторону в открытом положении и полуприседании с наклоном корпуса.
12. Большие броски (grands battements) в сочетании с опусканием на колено.

Танцевальные движения и комбинации на середине зала:

1. «Маятник» в поперечном движении.
2. «Веревочка» простая и двойная с перетопами,.
3. «Веревочка» простая и двойная с «ковырялочкой», простая и двойная с подскоками на одной ноге, другая на щиколотке спереди или сзади.
4. Три «веревочки» и подскок с поджатыми ногами.
5. Вращения: с движением «молоточки», с откидыванием ног назад.
6. Дробь в «три ножки».
7. «Ключ» дробный сложный.
8. Три дробные дорожки с заключительным ударом.
9. Поочередные выбрасывания ног перед собой и в сторону на каблук или всю стопу.

Танцевальные этюды:

1. Композиция матросского танца.
2. Композиция осетинского танца.
3. Композиция дагестанского танца.

Шестой год обучения

Упражнения у станка:

1. Полные приседания с поворотом коленей.
2. Скольжение стопой по полу (battements tendus): с поворотом ноги в закрытое положение в сторону, с поворотом ноги в закрытое положение в сторону с полуприседанием.
3. Маленькие броски (battements tendus jetes): сквозные по 1-й открытой позиции (balancoirs) с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.
4. Круговые скольжения по полу (rond de jambe par terre): по воздуху с сокращенным подъемом.

5. Полуприседания на опорной ноге на 90 градусов (battements fondus): на всей стопе с наклоном корпуса в координации с движением руки.
6. Каблучные упражнения в прыжке ноги на пятку.
7. Выстукивания по 3-й прямой позиции.
8. Повороты стопы (pas tortille): одинарные, двойные.
9. Развертывание ноги на 90 градусов (battements developpes) плавное, резкое в координации с движением руки.
10. Повороты: плавный, на обеих ногах по 5-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах (soutenu en tournant); поворот на одной ноге внутрь и наружу (pirouette en dedans en dehors) с другой, согнутой в колене.
11. Большие броски (grands battements) с растяжкой.

Танцевальные движения и комбинации на середине зала:

1. «Веревочка» простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции.
2. «Веревочка» простая и двойная с поворотом (soutenu) на 360 градусов в приседании на полупальцах.
3. Повороты в воздухе с поджатыми ногами.
4. Повороты «обертасы».
5. «Хлопушки» - одинарные удары ладонями по внутренней или внешней стороне голенища сапога (мужской класс).
6. «Хлопушки» - двойные удары по бедру с шагом, с переступанием (мужской класс).
7. «Трилистник».
8. «Голубец»: простой, с шагом, с притопом.
9. «Моталочка» с вращением.
10. «Ковырялочка» с переступанием.
11. Переступания с ноги на ногу – «па де бурре».

Танцевальные этюды:

1. Композиция татарского танца.
2. Композиция испанского танца.
3. Композиция цыганского танца.
4. Композиция башкирского танца.

Содержание курса «Современный танец»

Танец – вид искусства, посредством которого раскрывается внутренний мир человека, художественный образ. Танец позволяет развить видение, понимание музыкального произведения, выразить его через пластику своего тела, раскрыть сюжетную линию, показать различную стилевую особенность.

Более 70 лет Россия по целому ряду причин была оторвана от процесса развития мирового хореографического искусства. Но, наконец, стены рухнули, и вот уже более десяти лет наше хореографическое искусство пытается влиться в общемировой процесс развития современной хореографии.

Джазовый танец - танец эмоций, танец энергии и силы. Он стал второй системой танцевального искусства со своей стилистикой, лексикой и главной школой.

В современном танце, особенно в джазе и модерне каждый педагог создает свою школу. И ценность педагога хореографа определяется именно его самобытностью и неповторимостью.

Введение (ежегодно): Истоки танца модерн. Основные термины современного танца. Правила поведения. Техника безопасности.

Первый год обучения.

Разогрев:

Неактивная растяжка мышц общего воздействия.

Партер:

1. Упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя. Способы растяжения: bounce наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация.

2. Изучение contraction и relies в положении сидя.

Изоляция:

Изоляция – основной прием техники джаз-танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

Голова:

1. Наклоны вперед – назад.
2. Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)
3. Повороты в правую и левую стороны.
4. Свинговое раскачивание.
5. Zunday (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.

Плечевой пояс:

1. Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.
2. Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).
3. Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).
4. Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции.

Грудная клетка: Движения из стороны в сторону.

Бедра (пелвис):

1. Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону;
2. Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

Руки: Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

1. Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь;
2. Круги в параллельных направлениях двух предплечий;
3. Круги кистью в параллельных направлениях;
4. Положение «свастика».

Ноги:

1. Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.
2. Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.
3. Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

Кросс: Исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков.

Шаги:

1. простые с носка;
2. на plie;
3. на полупальцах;
4. скрестные шаги;

Прыжки:

1. hop – шаг-подскок;
2. jump – прыжок на двух ногах;
3. leap – прыжок с одной ноги на другую.

Вращения: на двух ногах; на различных уровнях

Второй год обучения.

Основные положения ног и рук.

1. Положения ног: 1 параллельная позиция; 1-аут - аналогична 1 позиции классического танца; 2 параллельная - стопы находятся точно под бедрами; 2-аут - аналогична 2 позиции классического танца.
2. Положения рук: 1-я, 2-я, 3-я, подготовительное положение.

Разогрев.

1. Движения, заимствованные из классического танца: Подъемы и опускания на полупальцы (releve) в сочетании с plie; Demi и grand plie по параллельным и выворотным позициям; Battement tendu; Battement tendu jete по параллельным позициям с вытянутой стопой.
2. Движения, заимствованные из танца модерн или других систем хореографии: Catch step - движение аналогично degage классического танца, Kick (пинок)

Упражнения для позвоночника: наклоны и изгибы торса.

1. Наклоны торса: Flat back - положение, в котором спина, голова и руки составляют одну плоскость; Roll down и roll up.
2. Спирали: Body roll – волна; Contraction; Release.

Изоляция: соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, полукруг, круг.

Партер: упражнения stretch-характера.

Кросс (шаги, прыжки, вращения)

Cross - это самая импровизированная часть урока. Кросс может быть в различных манерах и стилях современного танца. В старших классах возможны кроссовые комбинации с использованием падений, перекатов на полу и т.д.

Танцевальный шаг в развитии. Шаг, passé. Шаг накрест по точкам плана класса.

Танцевальная комбинация шаг – passé с шагами накрест по точкам плана класса. Дорожка из III позиции по точкам плана класса. Поворот на шагах из III позиции по точкам плана класса.

Танцевальная комбинация – дорожка с поворотом на шагах из III позиции по точкам плана класса. Temps leve sauté по VI, I позициям ног. Temps leve sauté с поджатыми по VI, I позициям ног.

Танцевальные комбинации зависят от фантазии педагога. Однако главное требование комбинации - ее танцевальность. На первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 такта. Строятся комбинации на основе изученного материала.

Третий год обучения.

Основные положения ног и рук.

1. Позиции ног аналогичны позициям первого года обучения.
2. Позиции рук: 1-я, 2-я, 3-я, подготовительное положение.

Разогрев.

1. Движения, заимствованные из классического танца: Подъемы и опускания на полупальцы (releve) в сочетании с plie; Demi и grand plie по параллельным и выворотным позициям; Battement tendu; Battement tendu jete по параллельным и выворотным позициям с вытянутой и сокращенной стопой;
2. Движения, заимствованные из танца модерн или других систем хореографии: Prance - это движение для развития подвижности стопы; Pas tortille - передвижение стопы по полу приемом «гармошки».

Упражнения для позвоночника: наклоны и изгибы торса.

1. Наклоны торса: Roll down и roll up.
2. Спирали: Body roll – волна; Contraction; Release.

Изоляция: координация изолированных центров - соединение движения двух и более центров в одной комбинации: Голова; плечи; грудная клетка; бедра (пелвис); руки; ноги.

Партер: упражнения stretch-характера.

Кросс, танцевальные комбинации:

1. «Шассе» по точкам плана класса;
2. Танцевальная комбинация с колесом;
3. Галоп. Танцевальная комбинация с галопом;
4. Танцевальный бег; танцевальный бег с соскоком; танцевальный бег с поворотом ноги от колена;
5. Танцевальная комбинация – бег с поворотом ноги от колена и поворотом на шагах с правой и левой ноги; танцевальный бег с подбивкой в развитии.

Четвертый год обучения.

Основные положения ног и рук

1. Позиции ног аналогичны позициям второго года обучения.
2. Позиции рук: 1-я, 2-я, 3-я, подготовительное положение.

Разогрев: движения заимствованные из классического танца:

1. Комбинация *demi* и *grand plie* по параллельным и выворотным позициям;
2. Комбинация *battement tendu*;
3. Комбинация *battement tendu jete* по параллельным и выворотным позициям с вытянутой и сокращенной стопой.

Упражнения для позвоночника: наклоны и изгибы торса.

1. Наклоны торса: *Roll down* и *roll up*; *Side stretch* - наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается.
2. Изгибы торса: *Arch* - изгиб позвоночника назад.

Координация.

Работа двух изолированных центров в параллель и оппозицию, перемещение в пространстве. Шлифуются навыки, полученные на первом и втором году обучения.

Бицентриа: движения двух центров в параллель и оппозицию. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров. Соединение движений двух центров в различных ритмических рисунках.

Уровни:

Стоя: на полупальцах - верхний уровень; на всей стопе - средний уровень; колени согнуты - нижний уровень.

«На четвереньках»: опора на руках и коленях; одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки; одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

На коленях: стоя на двух коленях; стоя на одном колене, другая нога на полу открыта в любом направлении.

Сидя: *frog-position* (колени согнуты, стопы вместе); ноги вместе вытянуты вперед - первая позиция; ноги разведены в стороны - вторая позиция; положение «swastica», но стопы плотно прижаты к ягодицам - третья позиция; положение «swastica», колени согнуты под прямым углом, одна нога впереди торса, другая сзади, бедра плотно прижаты к полу - четвертая позиция; ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены - пятая позиция. Пятая позиция ног в положении сидя имеет два варианта. Первый, когда колени согнуты, раскрыты в сторону и одна стопа стоит перед другой в положении *point*. Другой вариант – *pinch* - позиция, когда одна голень находится перед другой, т.е. пальцы правой ноги около колена левой ноги, голени плотно лежат на полу; положение, когда колени согнуты и соединены, стопы стоят на полу параллельно; *соссух-позиция* - колени вместе подняты в воздух, голень параллельна полу, опора на нижние кости таза, спина вытянута и немного отклонена назад; *джазовый шпагат* - нога впереди вытянута, а сзади согнута; положение, сидя на одном бедре - колено опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола; *crossed swastica* - «скрещенная свастика», бедра плотно прилегают к полу. Одна нога скрестно перед другой. Стопа стоит на полу, колено направленно вверх. При исполнении с правой ноги, правая стопа располагается около левого колена с внешней стороны, мизинец правой ноги прижат к колену левой

ноги.

Лежа: на спине; на животе; на боку.

Эти упражнения состоят из последовательного перемещения исполнителя из уровня в уровень.

1. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».
2. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8,4,2 счета.

Партер: выполнение упражнений stretch-характера в различных положениях: у станка, на середине зала, в партере.

Кросс:

1. Джазовый шаг (выпад, 2 шага на п/п) в развитии; джазовый бег (стелящийся);
2. «Триплет» - комбинация трех шагов на два счета; «Триплет» в повороте; «Триплет» с поворотом;
3. Grand battement вперед, в сторону; Grand battement в повороте;
4. «Ножницы» с pas chasse;
5. «Пистолет» в сторону;
6. Трех шаговый поворот;
7. Tour chaine на полупальцах

Адажио. Battement releve lent;

Grand battement

Танцевальные комбинации: четвертый год обучения предполагает комбинации на 16 тактов с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней.

Пятый год обучения.

Основные положения ног и рук.

1. Позиции ног: 5-аут - аналогична классической.
2. Позиции рук: 1-я, 2-я, 3-я, подготовительное положение.

Разогрев: движения, заимствованные из классического танца:

1. Комбинация demi и grand plie по параллельным и выворотным позициям;
2. Комбинация battement tendu;
3. Комбинация battement tendu jete по параллельным и выворотным позициям с вытянутой и сокращенной стопой;
4. Rond de jambe par terre в соединении с ранее изученными элементами модерн-джаз танца; с подъемом на 45 градусов; с сокращенной стопой (flex).

Упражнения для позвоночника: наклоны и изгибы торса.

1. Наклоны торса: Roll down и roll up; Side stretch - наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается; Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже чем на 90 градусов.
2. Изгибы торса: Curve (керф) - изгиб верхней части позвоночника вперед или в сторону; Twist торса - движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения.
3. Упражнения для позвоночника в партере. Все виды движений для позвоночника, которые были рассмотрены в разделе «Разогрев» могут быть использованы в партере. Это - наклоны торса, изгибы торса, спирали, body roll, contraction, release.

Изоляция. Координация. Работа двух изолированных центров в параллель и

оппозицию, перемещение в пространстве. Бицентриа: движения двух центров в параллель и оппозицию. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров. Соединение движений двух центров в различных ритмических рисунках.

Уровни.

1. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».
2. Переходы из уровня в уровень, смена положения.

Партер: упражнения stretch-характера.

Кросс:

1. Grand battement в сторону комбинация с kick, 45°, 90°;
2. Grand battement комбинация с поворотом через passé;
3. Grand battement комбинация с pas chasse и поворотом на шагах;
4. Grand battement – «водоросли»; «Пистолет» в повороте назад; «Тюльпан».

Адажио. Комбинация battement releve lent на 90 градусов

Комбинация grand battement.

Танцевальные комбинации: пятый год обучения предполагает комбинации на 32 такта с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней.

Шестой год обучения.

Основные положения ног и рук.

1. Позиции ног: 4 параллельная позиция; 4-аут - аналогична классической; 5-аут - аналогична классической.
2. Позиции рук: 1-я, 2-я, 3-я, подготовительное положение.

Разогрев: движения, заимствованные из классического танца:

1. Комбинация demi и grand plie по параллельным и выворотным позициям;
2. Комбинация battement tendu;
3. Комбинация battement tendu jete по параллельным и выворотным позициям с вытянутой и сокращенной стопой;
4. Rond de jambe par terre в соединении с ранее изученными элементами модерн-джаз танца; с подъемом на 45 градусов; с сокращенной стопой (flex).
5. Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

Упражнения для позвоночника: наклоны и изгибы торса.

1. Наклоны торса: Roll down и roll up; Side stretch - наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается; Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже чем на 90 градусов.
2. Изгибы торса: Curve (керф) - изгиб верхней части позвоночника вперед или в сторону; Twist торса - движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения.
3. Упражнения для позвоночника свингового характера: Drop (падение); Swing (раскачивание).

Изоляция: работа всех изолированных центров объединяется в комплексы изоляций, становятся более сложные соединения в геометрические комбинации.

1. Голова: комбинации из движений и геометрических фигур изученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.

2. Плечи: комбинации из движений, изученных ранее; разноритмические комбинации; соединение с движениями других центров.

3. Грудная клетка: полукруги и круги в горизонтальной и вертикальной плоскости; соединение в комбинации движений, изученных ранее; разноритмические комбинации.

4. Таз: соединение в комбинации изученных движений; jelly roll; полукруги, круги одним бедром.

5. Руки: комбинации из движений, изученных ранее; соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.

6. Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее; соединение движений ног с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спирали, твист, contraction, release).

Уровни: Основные уровни, переходы из уровня в уровень, смена положения.

Партер: упражнения stretch-характера.

Кросс:

1. Grand battement в сторону с kick со сменой ноги на шагах; Grand battement в сторону с ногой согнутой в колене;

2. Выпады с шагом накрест и наклоном корпус;

3. «Джейран»;

4. «Перекидной»;

5. Tour chaine с изменением уровня вращения (на всей стопе, на demi plie);

6. Pas chasse – rond; Pas chasse – rond – body roll; Pas chasse - rond с прогибом корпуса назад;

7. «Падающий»;

8. Pas jete;

9. Pas de chas;

10. Corkscrew повороты - повороты аналогичные soutenu en tournant в классическом танце.

Адажио. Позы и положения: a la seconde, attitude, epaulment, arabesque;

Вспомогательные и связующие шаги: degage, glissade;

Battement fondu flex стопы и колена;

Комбинация battement developpe flex стопы и колена;

Комбинация grand battement

Танцевальные комбинации.

Шестой год обучения современному танцу предполагает развернутые комбинации на 64 такта с перемещением в пространстве, и сменой уровней.

Содержание курса «Основы акробатики»

«Введение» (ежегодно):

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.
3. Гигиена, закаливание, режим питания.
4. Техника безопасности на уроке акробатики.
5. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.
6. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой.

Первый год обучения

«Общая физическая подготовка»

1. строевые упражнения;
2. разновидности ходьбы, бега, прыжков;
3. легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кроссовый бег, прыжки в длину с места и разбега;
4. подвижные игры «Белые медведи», «Третий лишний», «Утки и охотники», «Пионербол».

«Специальная физическая подготовка»

1. повторение программы подготовительного года обучения;
2. упражнения для развития ловкости, координации (ОРУ, упражнения на гимнастической скамейке – разновидности прыжков, поворотов; прыжки через скакалку;
3. упражнения для развития гибкости, (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя);
4. упражнения для развития силы и быстроты (сгибание рук из виса, поднятие ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса углом на 90 градусов).

«Акробатические упражнения»:

1. повторить программу подготовительного года;
2. - прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;
3. - стойка на голове и руках;
4. - переворот в сторону (колесо).

«Соединения»:

1. из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;
2. из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов;
3. из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх – в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

Второй год обучения

«Общая физическая подготовка»:

1. легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;
2. гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом;
3. общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки);
4. подвижные игры, с элементами спортивных игр.

«Специальная физическая подготовка»:

1. «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках;
2. упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях - автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360.

«Акробатические упражнения»:

1. равновесие – махом вперед с поворотом кругом, с различными положениями и движениями рук;
2. из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;
3. «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный шпагат;
4. «мост» из основной стойки – опуститься и встать;
5. стойка на руках и кувырок вперед.

«Соединения»: равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост, лечь на спину, сесть с наклоном вперед до касания грудью колен, перекатом назад стойка на лопатках, перекаат вперед или назад, перемах в упор лежа с поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать.

Третий год обучения

«Общая физическая подготовка»:

1. упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе; упражнения для ног – приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;
2. легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 2000 метров, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

«Специальная физическая подготовка»:

1. упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке;
2. «стоечная» подготовка: - разновидности стоек на руках, спичаги из различных положений, повороты в стойке на руках на 180, 360.

«Акробатические упражнения»:

1. из седа кувырок назад, прогнувшись с перекатом через голову или плечо;
2. перекидка назад и вперед на одну и две ноги;
3. равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;

4. «шпагат» на левую и правую ноги, поворот кругом в шпагате;
5. махом одной и толчком другой ноги стойка на руках и опускание мост;
6. стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках;
7. соединение из пяти-шести элементов;
8. переворот назад, тоже на одну ногу с поворотом;
9. рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперед, переворот на одну, рондат, переворот назад.

Четвертый год обучения

«Общая физическая подготовка»:

1. упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе ; упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;
2. легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;
3. упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов;
4. упражнения с отягощением.

«Специальная физическая подготовка»:

1. упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720
2. прыжки на автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись.
3. упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу)
4. -упражнения на гибкость (варианты переворотов, шпагатов, равновесий)

«Акробатические упражнения»:

1. кувырок вперед с разбега прогнувшись;
2. перекидка вперед со сменой ног;
3. боковое равновесие;
4. поворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед;
5. курбет в шпагат, переход из шпагата в шпагат;

Пятый год обучения

ОФП и СФП – повторение ранее изученного комплекса упражнений.

«Акробатические упражнения»:

1. Высокое равновесие согнув ногу вперед.
2. Кувырок вперед, кувырок назад.
3. Стойка на голове (у опоры).
4. Стойка на руках (у опоры).
5. Стойка на руках опускание в мост.
6. Прыжок со сменой ног.
7. Перекидка назад в шпагат, наклон назад до касания.

8. Колесо влево и вправо;
9. Рондат, два переворота назад прогнувшись;
10. Переворот - рондат – фляк;
11. Равновесие в кольцо (девочки);
12. Рондат, сальто назад.

Шестой год обучения

ОФП и СФП – повторение ранее изученного комплекса упражнений.

«Акробатические упражнения»:

1. Стойка на руках (махом) – кувырок вперёд;
2. Перекидка на 2 ноги;
3. Перекидка назад (дев.);
4. Рондат;
5. Фляк (изучение);
6. Переворот на 2 ноги;
7. Сальто вперёд с разбега;
8. Сальто назад (батут);
9. Переворот на 1 ногу;
10. Стойка на голове;
11. Стойка на руках махом.

4. Заключительный курс

Целью данного этапа является закрепление и совершенствование полученных учащимися знаний, умений и навыков, формирование исполнительского мастерства и предпрофильная подготовка.

На заключительном этапе решаются следующие задачи:

1. развитие творческого потенциала учащихся, через осмысленное содержание и воплощение его в танце;
2. глубокое освоение теории основных хореографических дисциплин;
3. совершенствование исполнительского и актерского мастерства, ориентировка на успехи и достижения;
4. пробуждение интереса к профессии.

Основой данного этапа является репетиционно – постановочная работа, продолжается обучение по всем направлениям деятельности с более совершенной техникой исполнения всех элементов и значительной силовой нагрузкой.

Ведущим в изучении данного этапа должен быть принцип сознательного обучения. Осознанное исполнение каждого движения, каждой комбинации расширит индивидуальные исполнительские возможности учащегося и будет способствовать повышению уровня их профессиональной подготовки.

IV. Методическое обеспечение программы

1. Принципы, методы формы и организации образовательного процесса

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип постепенности в развитии способностей детей;
- принцип последовательности в овладении лексикой и техническими приёмами;
- принцип систематичности и регулярности занятий;
- принцип целенаправленности учебного процесса;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного, современного танца, основ акробатики;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности обучающихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания

во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с обучающимися применяются следующие **методы:**

1. Метод активного слушания музыки, при котором происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.

2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, исторические сведения и др.

3. Метод наглядного восприятия, который способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, при котором в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение элементов классического танца и изучаются движения танца. В программу каждого учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

Для обучения танцам детей младшего школьного возраста необходимо использовать **игровой принцип**. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идёт не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Следующий важный принцип работы на первых этапах обучения – **принцип многократного повторения** изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений даёт возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса.

Из всего многообразия средств обучения **классический танец** отличается тем, что является фундаментом всей хореографической подготовки и основой высокой исполнительской культуры. Поэтому классический экзерсис, после изучения основных его элементов, рекомендуется использовать в качестве тренажа на репетициях коллектива.

Большую роль при обучении детей хореографическому искусству являются следующие методы:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- объяснение методики исполнения движения;
- демонстрация иллюстраций (наглядные пособия, видеоматериал).

Таким образом, основными приёмами, применяемыми при обучении являются:

- комментирование, словесное (образное) объяснение;
- инструктирование;
- сравнение;
- контраст;
- качественный показ;
- корректирование.

Ребёнок должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется её структура, темп, ритмический рисунок, характер.

В разделы «Танцевальные этюды», «Танцевальные композиции» включены современные мелодии для стимуляции эмоциональной и актёрской выразительности обучающихся.

В программу по хореографии введены дисциплины «классический танец», «народный танец», «современный танец», «основы акробатики». Известно, что первые впечатления обычно оставляют наиболее яркий след в психике детей и оказывают сильное воздействие на их отношение к занятиям и поведение на уроках. В силу этого, организация и проведение уроков первого года обучения может стать фактором, определяющим весь дальнейший ход занятий. Если на первом уроке допустить несобранность внимания, нарушения правил поведения, то серьезное отношение, с которым пришли дети, пропадет и восстановить его будет трудно: игры, упражнения превратятся в беспорядочную беготню, дети будут возбуждаться, и занятия потеряют всякий смысл.

Некоторые дисциплины **требуют отдельного обучения** мальчиков и девочек, ввиду их физиологических особенностей. На подготовительном курсе различие еще не столь заметно, но в дальнейшем оно выявляется достаточно определенно.

Девочки, особенно подростки в переходном возрасте, уже стремятся быть убедительно грациозными, изящными. Мальчики в этом же возрасте проявляют еще некоторую мальчишескую нескладность. Учащиеся должны сохранять особенности своей возрастной манеры движения, не отставая в развитии её техники.

Во время урока педагогу необходимо оберегать учащихся от той грации, которая естественна и необходима в группах девочек и так нежелательна в группах мальчиков. Мальчики, так же как и девочки, должны быть хорошо воспитаны, обладать хорошим вкусом, музыкальностью, благородной манерой движения, артистизмом, но в соответствии со своим возрастом.

В младших классах у мальчиков нужно отрабатывать отличную точность

движения, устойчивость, высоту прыжков и другие исполнительские элементы - это очень важно и ценно. Желательно, чтобы педагогом в мужском классе был мужчина. На отдельных уроках для мальчиков много времени уделяется развитию силы, устойчивости. Особенно много времени занимает такой этап урока, как *allegro*. Дополнительно мальчики отрабатывают силовые упражнения, чтобы развить и укрепить мышцы спины, груди, рук, ног. Все это необходимо для выполнения танцором поддержек и сложных прыжковых комбинаций.

Девочки в младших и средних классах гораздо смысленнее, ловчее, увереннее, так как психологически развиваются несколько раньше, чем мальчики. Стремясь к красоте, изяществу, грации они должны обучаться, соблюдая легкость, воздушность. Желательно, чтобы уроки в женских классах проводила женщина-преподаватель.

2. Структура занятий

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть — включает построение воспитанников на середине зала и настрой на занятие, поклон педагогу и концертмейстеру, маршировку, бег и вспомогательные корригирующие упражнения на полу для разогрева и подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке.

Основная часть — постановка корпуса, ног, рук и головы для формирования балетной осанки, выработка выворотности ног в упражнениях у станка и на середине зала, развитие гибкости, отработка шага, прыжка, развитие силы и выносливости.

Заключительная часть — включает, в основном, движения для развития танцевально-ритмической координации и выразительности. Они также направлены на то, чтобы снять нервное и физическое напряжение, поднять эмоциональный тонус у детей. В этой части разучиваются и повторяются музыкальные этюды, композиции.

Подготовительная часть занятия:

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсис); хореографические упражнения; элементы классического, современного, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учётом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия. Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у обучающихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает обучающимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

3. Условия реализации программы

Важными условиями выполнения учебной программы являются:

1. Достаточный уровень материально – технического обеспечения

- наличие хореографического класса площадью из расчета 3-4 м² на одного ученика, высота потолка не менее 4 м. Полы в зале дощатые, покрытые специализированным покрытием – сценическим линолеумом. Одна из стен должна быть оборудована зеркалами, хореографическими станками; необходимы гимнастические коврики, маты.

- фортепиано, музыкальная аппаратура, аудиозаписи, видео материалы; видео аппаратура, компьютер, проектор, экран;

- костюмы и реквизит для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

- костюмерная для хранения концертных костюмов и реквизита.

2. Обеспечение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности

- занятия проводятся в зале, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам;

- качественное освещение в дневное и вечернее время;

- раздевалка для девочек;

- раздевалка для мальчиков;

- аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи;

- тщательная влажная уборка помещения;

- проветривание;

- соблюдение режима обучения и перерывов;

- проведение занятий по технике безопасности.

3. Требования к внешнему виду детей

- форма одежды должна быть обтягивающей (купальник на тонких бретельках, болеро, короткие шорты/лосины), чтобы педагог мог видеть недостатки в осанке ребенка во время исполнения упражнений;

- для занятий классическим экзерсисом необходимы балетные тапочки. Для исполнения народного танца – специализированные туфли;

- волосы должны быть гладко зачесаны, не спадать на лицо, прическа – 1 пучок, на занятиях партерной гимнастики – 2 пучка на прямой пробор.

4. Связь с родителями:

Большое значение при организации работы придается погружению родителей в атмосферу деловитости и серьезности, которая считается необходимой в занятиях искусством. Для того, чтобы создать у родителей желаемый психологический настрой, вызвать у них нужное отношение и понимание целей занятий, родители приглашаются на концерты, открытые занятия, проводятся беседы о том, что может дать ребенку искусство танца, раскрытие значение объективного, беспристрастного подхода к своим детям, необходимости учета их индивидуальных склонностей, способностей. Особенно подчеркивается роль прилежания. Прилежный, старательный, работоспособный, даже менее одаренный ребенок может достичь хороших результатов, если он находится в атмосфере доброжелательности, интереса и уважения к своим достижениям.

5. Кадровое обеспечение

Для выполнения данной программы по каждой из преподаваемых дисциплин требуется специалист, имеющий базовое профессиональное образование и необходимую квалификацию, способный к инновационной профессиональной деятельности, обладающий необходимым уровнем методологической культуры и сформированной готовностью к непрерывному образованию в течение всей жизни, должен знать возрастные особенности детей.

Оптимальным будет работа трех-четырёх специалистов с необходимым уровнем знаний и опытом работы по двум из дисциплин. Для гармоничного обучения группы мальчиков желательно, чтобы занятия проводил педагог мужчина. Количество педагогов также зависит от количества детей, обучающихся в объединении.

Для реализации программы необходима помощь концертмейстера.

У. Список литературы

- Анцупов, Филимонова Акробатика. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. – М., 1991
- Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. –Л.: Искусство, 1983
- Березуцкая, Кошакова Предварительная спортивная подготовка юных акробатов на начальном этапе. – М., 2007г.
- Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. 1,11. –Челябинск: ЧГИК, 1993
- Буданова Г.П. Материалы по определению качества обучения в дополнительном образовании. – М., 1999
- Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1980
- Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. Учебное пособие для студ. вузов искусств и культуры. – М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2003
- Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. Учебное пособие для вузов искусств и культуры. – М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2002
- Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды: учебное пособие для студ. хореограф. фак. вузов искусств и культуры. – М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2004
- Давыдов, Винников Классификационная программа по спортивной акробатике 2006 – 2010 г.
- Классический танец: Классический танец. Программа для хореографических училищ (8 лет обучения). – М.: Валент», 1995
- Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 1989
- Костровицкая В. Писарев А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1968
- Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М.: Один из лучших, 2006
- Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998
- Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 1971