

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ п. ПОДТЁСОВО»

ОДОБРЕНА
Педагогическим советом

Протокол
№ 1 от 30 августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДШИ п. Подтёсово



Л. Н. Кудзиева
Л. Н. Кудзиева

« 30 » августа 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 5 лет

Составитель: преподаватель хореографии Валуева С.Л.

Рецензенты

Галиева Л.С. – заслуженный работник РФ, балетмейстер высшей категории, методист народного центра творчества г. Красноярска

Обсуждена и принята на заседании методическим советом

Протокол № 1 от 29.08.2018г.

2018г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ п. ПОДТЁСОВО»**

ОДОБРЕНА
Педагогическим советом

Протокол
№ 1 от 30 августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДШИ п. Подтёсово

_____ **Л. Н. Кудзиева**

« 30 » августа 2018 г.

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 5 лет

Составитель: преподаватель хореографии Валуева С.Л.

Рецензенты

Галиева Л.С. – заслуженный работник РФ, балетмейстер высшей категории, методист народного центра творчества г. Красноярска

Обсуждена и принята на заседании методическим советом

Протокол № 1 от 29.08.2018г.

2018г.

Название программы	ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ХОРЕОГРАФИИ
Направленность образовательной деятельности	Художественно-эстетическая
Цель программы	Целью программы являются следующие составляющие: планомерное раскрытие творческих способностей детей; создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации
Тип программы	Модифицированная
Вид программы	Профильная
Статус	Принята педсоветом
Продолжительность обучения	5 лет
Возраст учащихся	5-11 лет
Форма проведения занятий	Групповая, индивидуальная
Режим занятий	2-3 раза в неделю, 1 урок от 30 мин до 45 мин.
Форма организации итоговых занятий	Экзамен, контрольный урок, концертное выступление
Количество детей в группах	От 4-10 человек в соответствии с возрастом детей
Форма детского объединения	Хореографическая группа

Модифицированная образовательная программа

Разработана по примерной дополнительной общеразвивающей программе в области хореографического искусства на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры РФ от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Главный редактор: И. Е. Домогацкая, генеральный директор Института развития образования в сфере культуры и искусства, кандидат педагогических наук

Технический редактор: С. М. Пелевина, научный сотрудник Института развития образования в сфере культуры и искусства

Рецензент: О. В. Савинкова, заместитель директора по учебно-воспитательной работе Детской школы искусств имени С.Т. Рихтера города Москвы, преподаватель, заслуженный работник культуры Российской Федерации),

Структура программы

I. Пояснительная записка

1. Общая характеристика учебного предмета
2. Срок реализации учебного предмета,
3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета
4. Форма проведения учебных аудиторных занятий
5. Цель, задачи учебного предмета
6. Методы обучения

II. Учебно - тематические планы

ПО ВИДАМ ИСКУССТВА:

- ГИМНАСТИКА, РИТМИКА, ТАНЕЦ
- КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ
- НАРОДНО – СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ
- СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ (1-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ) - предмет по выбору

В приложении:

- БЕСЕДА О ХОРЕОГРАФИЧЕСКОМ ИСКУССТВЕ
- РАННЕЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
- СЦЕНИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА
- КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ПО ГИМНАСТИКЕ, РИТМИКЕ, ТАНЦУ ДЛЯ 01-02 КЛАССОВ,
- СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ (РЭР, 01, 02, 1,2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ) - предмет по выбору

Содержание программы.

Годовые требования

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание
2. Критерии оценок

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации

VI. Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Образовательная модифицированная программа направлена на обучение учащихся основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития индивида.

Программа предназначена для учащихся на хореографическом отделении детской школы искусств, рассчитана на детей 5-10-летнего возраста. Срок реализации программы - 5 лет.

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

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

Концептуальная идея программы состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии: классический танец, историко-бытовой, народно-сценический, современный танец.

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

Основная цель программы состоит из следующих составляющих:
планомерное раскрытие творческих способностей детей;
создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации;
постановочная работа хореографических композиций в учебных целях.

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

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

Достижение поставленной цели предполагает постановку следующих задач:

1. Обучающие задачи заключаются в том, чтобы:
 - способствовать овладению элементов гимнастики, ритмики, а также основных направлений хореографии: классическому танцу, народно-сценическому танцу, историко-бытовому танцу, современному танцу;
 - обучать навыкам танцевального мастерства;
 - формировать музыкально-ритмические навыки;
 - обучать правильному дыханию;
 - обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник;
 - сформировать навыки актерского мастерства.

2. Развивающие задачи подразумевают постепенное развитие физического совершенствования и привитие специальных навыков:
 - координации;
 - ловкости;
 - силы;
 - выносливости;
 - гибкости;
 - правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника;
 - музыкально-пластической выразительности;
 - постепенно развивать специфические виды памяти: моторной, слуховой и образной;
 - развить артистические, эмоциональные качества на уроках хореографии;
 - развить внимательность и наблюдательность, творческое воображения через этюды, упражнения.

Воспитательные задачи направлены на то, чтобы:

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

способствовать формированию творческой личности.

МЕХАНИЗМЫ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для реализации моей «Образовательной программы хореографического отделения» образовательный процесс детской школы искусств организован в рамках трех этапов:

1 этап – накопление базовых знаний и навыков.

Срок реализации – 2 года (1, 2 годы обучения)

2 этап – применение накопленных знаний в рамках урока и концертно-сценических мероприятий.

Срок реализации – 3 года (3,4 годы обучения)

3 этап – совершенствование исполнительского стиля.

Срок реализации – 2 года (5 год обучения)

Срок реализации всех трёх этапов – 5 лет. По окончании каждого из этапов ребенок может перейти на следующий уровень обучения, либо закончить обучение по данной программе.

Возраст учащихся:

1 год обучения – 6 лет

2 год обучения - 7 лет

3 год обучения - 8 лет

4 год обучения - 9 лет

5 год обучения - 10 лет

Учащимся хореографического отделения школы искусств необходим самый высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Если двигательный аппарат окажется недостаточно подготовлен, тело будет стесненным в движении, негибким, маловыразительным.

Конечная цель занятий гимнастикой состоит в том, чтобы постепенно привести организм учащихся к таким изменениям, которые делают его способным к значительным физическим напряжениям. Исходя из анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста, мною подобраны такие упражнения, которые целенаправленно по воздействию и призваны развить организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить. Занятия по ритмике способствуют развитию общей музыкальности и чувства ритма и, что особенно важно для детей младшего возраста, координации движений и переключению ребенка на активные виды деятельности, снятию утомления от неподвижного сидения, психологическому раскрепощению ребёнка, формированию уверенности в своих силах. Танец является богатейшим

источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я». Занятия танцем формирует правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Музыкальный материал (произведения популярной инструментальной и симфонической музыки) я подбираю с аккомпаниатором с учетом возрастных особенностей детей.

Работа моя по программе направлена на развитие мышечной памяти, необходимой для занятий хореографией, эмоциональной сферы и творческого воображения ребенка.

Вступительные экзамены

Прием в Детскую школу искусств на хореографическое отделение я осуществляю в начале учебного года (сентябрь).

В Школу могут поступать дети в возрасте 5 - 6, обладающие хорошими музыкальными и физическими данными, годные по состоянию здоровья, физически подготовленные и психологически готовые к обучению.

Прием кандидатов в Школу осуществляется по результатам конкурсных вступительных испытаний и физической подготовленности. Для кандидатов в Школу приемной комиссией проводится проверка способностей в области музыкального и хореографического искусства. Порядок и сроки проведения приемных просмотров, требования к поступающим определяются Педагогическим советом Школы.

2 этап обучения – 2 год обучения (дети 7–9 лет) включает занятия по предметам – «Классический танец. Историко-бытовой и народно-сценический танец», «Современный танец и подготовка репертуара». Срок освоения – 3 года. В Школу могут поступать кандидаты от 8 до 12 лет на 2 этап обучения, которые должны иметь предварительную специальную подготовку, обладать хорошими музыкальными и физическими данными, быть годными по состоянию здоровья к обучению. На 2 этапе обучения увеличивается уровень предъявляемых требований, а также большее внимание уделяется индивидуально-личностному развитию обучающихся.

3 этап обучения - обучения (дети 10 лет) включает занятия по предметам – «Классический танец. Историко-бытовой и народно-сценический танец», «Современный танец и подготовка репертуара». Срок освоения – 2 года. На 3 этапе обучения основной упор я делаю на повышение профессионального мастерства и творческого самовыражения.

По окончании хореографического отделения Детской школы искусств учащимся выдается свидетельство соответствующего образца.

Мои учебные планы всех предметов скоординированы между собой и дают возможность более эффективно строить процесс обучения с учётом индивидуальных особенностей учащихся, наиболее полно реализовывать их творческие возможности.

Форма и режим занятий

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

В программу также включаю разные виды занятий:

учебное занятие;

занятие – игра;

открытое занятие.

Формы проведения занятий:

коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);

групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;

парная, предполагающая общение с двумя воспитанниками при постановке дуэтных танцев;

индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

Количественный состав групп – 1этап обучения – 10–11 человек, 2, 3 этапов обучения – 4-10 человек.

Продолжительность одного занятия для дошкольников – не более 30 мин., с 10 минутным перерывом после каждого занятия. Продолжительность занятий 2, 3 этапов обучения – 40 минут.

Механизм выявления результатов реализации программы.

В течение обучения я провожу личную аттестацию учащихся. Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживаю динамику индивидуального хореографического развития, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: балетные данные, музыкально-ритмические способности, сценическая культура.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию по предметам.

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

Оценка результативности освоения программы (деятельности) учащихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная

норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Наряду с основными методами оценки результативности обучения я применяю разработанную в школе систему контроля успеваемости и аттестации учащихся. Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации.

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется мною, так как я веду предметы.

В промежуточной аттестации мне можно определить, насколько успешно происходит развитие учащегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и открытые занятия для родителей.

Основным методом промежуточной аттестации на 2 и 3 этапе являются:
метод педагогического наблюдения;
участие в музыкальных спектаклях, фестивалях, конкурсах;
концертные выступления учащихся.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит 5-ти бальная система оценки успеваемости.

Баллы текущего и промежуточного контроля вносятся в общешкольную экзаменационную ведомость.

Таблица перевода баллов.

Баллы	Оценки
10	5
9	4
8	3
7	2
6	1

Полугодовые баллы выставляются по результатам текущего и промежуточного контроля успеваемости обучающегося в течение полугодия (среднеарифметический балл), если обучающийся посетил не менее 50% учебных занятий. Вопрос об аттестации обучающихся, пропустивших более 50% занятий, выносится на рассмотрение педагогического совета школы.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого из этапов обучения по всем дисциплинам и фиксируется в соответствующей документации.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения я провожу тестирование исходного уровня

владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками привожу в соответствие с баллами по следующей шкале.

Баллы	Уровни владения навыками
10-9	высокий
8-6	средний
5	низкий
4	
3	
2	
1	

Процедура оценки эффективности обучения на соответствующем этапе в Детской школе искусств предполагает соотнесение следующих параметров и критериев, разработанных мною, как преподавателем хореографии, с уровнями хореографической подготовки.

Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки

Параметры	Критерии
Балетные данные	осанка выворотность танцевальный шаг подъем стопы гибкость прыжок
Музыкально-ритмические способности	чувство ритма координация движений: нервная мышечная двигательная музыкально-ритмическая координация
Сценическая культура	эмоциональная выразительность создание сценического образа

Оценке и контролю результатов обучения подлежат:

Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.

Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).

Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

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

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

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

Музыкально – ритмическая координация

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

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

Уровни развития параметров,
определяющих эффективность хореографической подготовки
на всех этапах

Параметр	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Балетные данные	Хорошая осанка Отличная выворотность (в	Не очень хорошая осанка Выворотность в 2 из 3 суставов	Плохая осанка Выворотность в 1 из 3 суставов Танцевальный

	<p>бедрах, голени и стопах) Танцевальный шаг от 120⁰ Высокий подъем стопы Очень хорошая гибкость Легкий высокий прыжок</p>	<p>Танцевальный шаг 90⁰ Средний подъем Не очень хорошая гибкость Легкий средний прыжок</p>	<p>шаг ниже 90⁰ Низкий подъем Плохая гибкость Нет прыжка</p>
Музыкально-ритмические способности	<p>Отличное чувство ритма Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов) нервная мышечная двигательная Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку</p>	<p>Среднее чувство ритма Координация движений 2 показателя из 3 Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку</p>	<p>Нет чувства ритма Координации движений 1 показатель из 3 Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением</p>
Сценическая культура	<p>Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене создание сценического образа – легко и быстро перевоплощается в нужный образ</p>	<p>Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене Создание сценического образа – не сразу перевоплощается в нужный образ</p>	<p>Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене Не может создать сценический образ</p>

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

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

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

Я подвожу итог учебно-воспитательной работы за год, провожу анализ творческих достижений детей.

Учащихся, освоившие в полном объеме образовательные программы, перевожу на следующий год обучения.

Учащиеся, показавшие стабильно высокие результаты обучения, могут быть переведены по рекомендации моей и решению педагогического совета школы на следующий этап обучения досрочно (по результатам итоговой и промежуточной аттестации).

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

Ожидаемые результаты

В соответствии с каждым этапом программы воспитанник должен освоить:

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

Учебно - тематический план.

№ п./п.	Наименование	Количество часов (классы)			

	предметов	I	II	III	IV	V
1	Классический танец**	-	-	3	3	3
2	Гимнастика	1	2	-	-	-
3	Народно-сценический танец	-	-	3	3	3
4	Беседы о хореографическом искусстве	-	-	-	1	1
5	Ритмика и танец	4	4	-	-	-
6	Слушание музыки и музыкальная грамота	1	1	1	1	1
7	Музыкальная литература	-	-	-	-	-
8	Сценическая практика***	-	0,5	0,5	0,5	0,5
9	Предмет по выбору****	1	1	1	1	1
Всего		7	8,5	8,5	9,5	9,5

Пояснительная записка.

*Выпускники V класса считаются окончившими полный курс образовательного учреждения

** Для проведения занятий по классическому, народно-сценическому танцу, гимнастике, ритмике и танцу в соответствии с учебным планом предусмотрены концертмейстерские часы.

***Сценическая практика: индивидуальные занятия в расчёте на каждого учащегося.

****Предмет по выбору: современный танец.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ ПО ПРЕДМЕТАМ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план по предмету « Гимнастика. Ритмика. Танец»

Режим занятий – 5 часов в неделю.

№	Танцевальные направления, разделы, темы	из них		Всего о
		теория	практика	
	ГИМНАСТИКА			34
I.	Теория дисциплины.			
1.	Основные задачи гимнастики			
II.	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).			
	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.		2	
	Упражнения, развивающие подъем стопы.		2	
	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.		2	
	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.		2	
	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.		2	
	Упражнения, развивающие выворотность ног.		2	
	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.		3	
III.	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)			
	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса.		5	
	Упражнения для развития плечевого сустава и рук.		4	
	Упражнения на развитие поясничного пояса.		5	
	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.		5	
	РИТМИКА			136 час.
I.	Теория дисциплины.			
	Характер музыкального	10		

	произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стакатто.			
	Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.	5		
II.	Музыкально-ритмические игры.			
	Упражнения, игры и метр		30	
	Упражнения, игры и фразировка.		20	
	Упражнения, игры и темп.		20	
	Упражнения, игры и динамика.		20	
	Упражнения, игры и характер музыкального произведения.		31	
	ТАНЕЦ			34ч са
I.	Теория дисциплины.			
	Понятия «мелодия», «поза», «движение».	1		
II.	Ориентационно-пространственные упражнения .			
	Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).		15	
III.	Танцевальные элементы.			
	Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки		10	
	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.		2	
	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.		6	
	Всего часов		204 час.	

Содержание по предмету «Гимнастика. Ритмика. Танец».

ГИМНАСТИКА

I. Теория дисциплины

Основные задачи гимнастики:

укрепление опорно-двигательного аппарата;

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

II. Элементы партерной гимнастики.

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины;

«День — ночь»

«Змейка»

«Рыбка»

2. Упражнения, развивающие подъем стопы:

вытягивание и сокращение стопы;

круговые движения стопой;

3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:

«лодочка»;

«складочка»;

«колечко»;

4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

«ступеньки»;

«ножницы»;

Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава:

«Неваляшка»

«Passe' с разворотом колена»

Упражнения развивающие выворотность ног:

«Звездочка»

«Лягушка»

Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:

«Боковая растяжка»

«Растяжка с наклоном вперед»

«Часы»

III. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках:

повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;

наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;

круговые движения головой по кругу и целому кругу;

поднимание и опускание плеч;

поочередное поднимание и опускание плеч.

2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках:

- разведение рук в стороны;
- подъемы рук вперед на высоту 90°;
- отведение рук назад;
- подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны;
- подъемы рук вверх–вперед и опускания вниз–вперед;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперед и вниз–вперед;
- сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперед, назад;
- сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперед–в стороны–назад;
- сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны–вверх–в стороны, вперед–вверх–назад;
- вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
- вращения кистями во II позиции;
- вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

3. Упражнения на развитие поясничного пояса:

- наклоны корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперед.

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

- отведение ноги в сторону на носок;
- отведение ноги в сторону на каблук;
- отведение ноги вперед на носок;
- отведение ноги вперед на каблук;
- отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
- отведение ноги вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
- подъемы согнутой в колене ноги вперед;
- отведение ноги назад на носок;
- отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
- отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок с полуприседанием;
- подъемы на полупальцы;
- многократные прыжки на двух ногах;

перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на носок;
перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на каблук.

РИТМИКА

I. Теория дисциплины

Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стаккато.

Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.

II. Музыкально-ритмические игры.

Упражнения, игры и метр:

Сильные доли и такт:

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

Сильные доли, слабые доли и музыкальный размер:

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

2. Упражнения, игры и фразировка.

Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

3. Упражнения, игры и темп.

Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы:

Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки:

Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением:

Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе:

4. Упражнения, игры и динамика.

Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением:

Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением:

5. Упражнения, игры и характер музыкального произведения.

Соотношение характеров музыки и движения:

ТАНЕЦ

Теория дисциплины.

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

Ориентационно - пространственные упражнения.

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

Изучение одноплановых рисунков и фигур:

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

Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые:

из линейных в линейные:

из шеренги горизонтальной в шеренгу горизонтальную;

из колонны горизонтальной в шеренгу горизонтальную.

из объёмных в объёмные:

сужение и расширение круга;

из круга в «цепочку»;

из объёмных в линейные и наоборот:

из круга в горизонтальную шеренгу;

из круга в горизонтальную колонну;

из горизонтальной шеренги в круг;

из колонны горизонтальной в «цепочку»;

Танцевальные элементы.

Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки.

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

танцевальный шаг с носка;

маршевый шаг на месте;

шаги на полупальцах

легкий бег с поджатыми ногами;

прыжки с вытянутыми ногами;

прыжки с поджатыми ногами;

подскоки на месте и с продвижением.

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

Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства:

1) «Ширма»,

2) «Птичий двор».

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план по предмету « Гимнастика. Ритмика. Танец»

Режим занятий – 6 час. в неделю

№	Танцевальные направления, разделы, темы	из них		Все го
		теория	практика	
	ГИМНАСТИКА			68 час.
I.	Теория дисциплины.			
	Партерная гимнастика – подготовка к классическому экзерсису.	11		
II.	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).			
	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.		13	
	Упражнения, развивающие подъем стопы.		3	
	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.		8	
	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.		7	
	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.		3	
	Упражнения, развивающие выворотность ног.		4	
	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.		3	
II I.	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала).			
	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса.		3	
	Упражнения для развития плечевого сустава и рук.		2	
	Упражнения на развитие поясничного пояса.		3	
	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.		5	
	итого		68	
	РИТМИКА			102 час
I.	Теория дисциплины.			
	Строение музыкального произведения	1		

	Маршевая и танцевальная музыка.	1		
II.	Музыкально-ритмические игры.			
	Упражнения, игры и метр.		24	
	Упражнения, игры и фразировка.		25	
	Упражнения, игры и темп.		30	
	Упражнения, игры и динамика.		20	
	Упражнения, игры и характер музыкального произведения.		1	
	ТАНЕЦ			34 час.
I.	Теория дисциплины.			
	Музыкально-хореографическая, образная выразительность.	1		
II.	Ориентационно-пространственные упражнения.			
	Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: линейных-плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).		23	
II				
I.	Танцевальные элементы.			
	Танцевальные шаги и ходы.		5	
	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 2/4.		2	
	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.		3	

Содержание по предмету «Гимнастика. Ритмика. Танец».

ГИМНАСТИКА

I. Теория дисциплины

Партерная гимнастика – подготовка к классическому экзерсису.

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

II. Элементы партерной гимнастики.

Повторение и закрепление материала 1 года обучения. Более сложные

комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.

Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Группировка» «Карандаш»

Упражнения, развивающие подъем стопы:

Разворот стопы из VI позиции в I позицию

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. «Корзиночка»
«Полумостик» «Мостик»

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. «Плуг» «Уголок»

Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.
«Неваляшка» «Passe' с разворотом колена»

Упражнения, развивающие выворотность ног. «Лягушка» во всех положениях «Солнышко»

Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.
«Шпагат» вперед с обеих ног «Шпагат» поперечный

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных (по сравнению с первый год обучения) музыкальных раскладках:

повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;

наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;

круговые движения головой по кругу и целому кругу;

поднимание и опускание плеч;

поочередное поднимание и опускание плеч.

Упражнение для развития плечевого сустава и рук,

разведение рук в стороны:

подъёмы рук вперёд на высоту 90°

отведение рук назад;

подъёмы рук вверх и опускания вниз через стороны;

подъёмы рук вверх–вперёд и опускания вниз–вперёд;

сгибание рук в локтях в направлении: вверх – в стороны и вниз – в

стороны;

сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперёд и вниз–вперёд;

сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад;

сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперёд – в стороны – назад;

сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны–вверх–в стороны, вперёд–вверх–назад;

вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;

вращения кистями во II позиции;

вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

Упражнения на развитие поясничного пояса

перегибы корпуса назад;
повороты корпуса вокруг вертикальной оси;
круговые движения корпуса.

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

РИТМИКА.

1. Теория дисциплины

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

Маршевая и танцевальная музыка.

Особенности танцевальных жанров: вальса, польки, галопа.

Музыкально-ритмические игры.

Упражнения, игры и метр.

Сильные доли и такт:

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

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

Упражнения, игры и фразировка.

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

размеры 2\4, 3\4, 4\4):

Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

Упражнения, игры и темп

Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы;

Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки;

Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением;

Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе;

Упражнения, игры и динамика.

Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением:

Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением:

Упражнения, игры и характер музыкального произведения.

ТАНЕЦ

Теория дисциплины.

Музыкально-хореографическая, образная выразительность.

Ориентационно – пространственные упражнения.

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

Повторение материала 1 год обучения;

Изучение многоплановых рисунков и фигур:

линейных (плоскостных):

2 шеренги («в затылок», «в шахматном порядке»);

2 вертикальные колонны;

2 горизонтальные колонны;

объёмных:

2 круга;

«круг в круге»;

2 «цепочки».

Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые:

из линейных в линейные:

из шеренги в 2 шеренги;

из шеренги в 2 колонны;

из колонны в 2 шеренги»;

из колонны в 2 колонны;

из линейных в объёмные:

из шеренги в 2 круга;

из колонны в 2 круга;

из шеренги в 2-е «цепочки»;

из колонны в 2-е «цепочки» и т.д.

Изучение приёмов перестроения из многоплановых рисунков и фигур в одноплановые – выполнение заданий раздела IV в обратном порядке.

Изучение приёмов построения из многоплановых рисунков и фигур в многоплановые рисунки:

из линейных в линейные:

из 2 шеренг в 2 горизонтальные колонны;

из 2 шеренг в 2 вертикальные колонны;

из 2 шеренг в 2 диагональные колонны.

из объёмных в объёмные:

из 2-х кругов в 2-е «плетня»;

из 2-х «плетней» в 2-а круга и т.д.

из линейных в объёмные:

из 2-х колонн горизонтальных в 2-а круга;

из 2-х шеренг горизонтальных в 2-а круга и т.д.

из объёмных в линейные:

из 2-х «плетней» в 2-е горизонтальных колонны;

из 2-х кругов в 2-е горизонтальных шеренги и т.д.

Повторение различного вида шагов темы 2. Изучение шагов на полупальцах с руками, находящимися во II позиции.

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов в младшей группе.

Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных (по сравнению

с первый годом обучения) музыкальных раскладках:

повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
 наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
 круговые движения головой по кругу и целому
 кругу;
 поднимание и опускание плеч;
 поочередное поднимание и опускание плеч.

Упражнение для развития плечевого сустава и рук в ускоренных раскладках:

разведение рук в стороны;
 подъёмы рук вперёд на высоту 90°;
 отведение рук назад;
 подъёмы рук вверх и опускания вниз через стороны;
 подъёмы рук вверх–вперёд и опускания вниз–вперёд;
 сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны;
 сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперёд и вниз–вперёд;
 сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад;
 сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз,
 вперёд–в стороны–назад;
 сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны–вверх–в стороны,
 вперёд–вверх–назад;
 вращения кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
 вращения кистями во II позиции;
 вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

Упражнения на развитие поясничного пояса:

перегибы корпуса назад;
 повороты корпуса вокруг вертикальной оси;
 круговые движения корпуса.

Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:

отведение ноги в сторону на носок с полуприседанием;
 отведение ноги вперёд на носок с полуприседанием;
 отведение ноги вперёд на каблук с полуприседанием;
 отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок –
 позиция с полуприседанием;
 отведение ноги вперёд с чередованием: позиция – носок – каблук – носок –
 позиция с полуприседанием;
 подъёмы согнутой в колене ноги в сторону;
 отведение ноги назад на носок с
 полуприседанием;
 отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок ноги в сторону на
 каблук – каблук – позиция;
 отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – каблук, позиция с

полуприседанием;

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

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

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

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

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

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

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

бег с подъёмом согнутых в коленях ног вперёд.

Танцевальные элементы.

Танцевальные шаги и ходы:

Скользящий шаг (pas glisse');

Па польки вперед и боковое;

Ras chasse' вперед, назад

Русский переменный ход.

Русский дробный ход (по 1/8).

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

В ритме полонеза;

В ритме польки.

Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план по предмету

«Классический танец. Народно-сценический танец»

Режим занятий – 6 час. в неделю

№	Направления, разделы, темы	из них		По разделам	Всего
		теория	практика		
	КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ				102 час
I.	Теория дисциплины.			2	
	Правильное произношение французских терминов и	1			

	перевод названий классических pas.				
	Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца.	1			
II.	Экзерсис у станка			1	
	Постановка корпуса (в выворотных позициях).		2		
	Позиции ног: I, III, II, V		5		
	Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции.		5		
	Разучивание элементов классического танца у станка.		10		
III.	Экзерсис на середине зала			32	
	Постановка корпуса (в выворотных позициях).		10		
	Позиции ног: I, III, II, V		1		
	Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции.		1		
	Разучивание элементов классического танца на середине зала		10		
IV.	Allegro			1	
	Temps levés sautés в I и II свободной позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала.		10		
	Трамплинные прыжки в I и II свободной позиции ног – на середине зала.		10		
	НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ				ИТОГ О: 102 ЧАС.
	Теория дисциплины.				
	Взаимосвязь народного (фольклорного) танца с профессиональным народно-сценическим танцем.			10	
II.	Экзерсис на середине зала			30	
	Русский танец. Закрепление материала, изученного в период			30	

	3 года обучения.				
	Усложнение пройденных элементов.			24	
	Бег, подскоки, галоп, полька.			6	
	«Припадания», «маятник», «подбивки», «ковырялочки».			2	
ВСЕГО: 204 час					

Учебно-тематический план по предмету «Современный танец и подготовка репертуара»

Режим занятий – 1 час в неделю (по 40 мин)

№	Танцевальные направления, разделы, темы	Всего	Всего	из них	
		по направлениям	по разделам	теория	Практика
	СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ				ИТОГО: 34 ЧАС.
I	Теория дисциплины		1		
1	История возникновения современного танца			1	
I	Экзерсис на середине		5		5
1	Техника изоляции				1
2	Основные шаги				1
3	Основные движения корпуса				1
4	Прыжки				3
5	Танцевальная комбинация				7
	ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ	1			
I	Теория дисциплины		1		
1	История возникновения джазового танца			1	
I	Экзерсис у станка		4		
1	Изучение основных позиций рук				1
2	Изучение основных позиций ног				2
3	Изучение элементов джазового танца				1

I II	Экзерсис на середине зала		1		
1	Основные положения корпуса в джазовом танце				1
	ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА	1			

Содержание по предмету
«Классический танец.
Народно-сценический танец»

I. Теория дисциплины

Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических pas.

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

II. Экзерсис у станка

Постановка корпуса (в выворотных позициях).

Позиции ног: I, III, II, V.

Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции.

После освоения на середине зала и лицом к станку.

Разучивание элементов классического танца у станка.

Demi-pliés. Изучается лицом к станку в I II III позициях. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.

Battements tendus. Повторяются изученные элементы темы 2. Затем изучаются лицом к станку из I позиции назад. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта).

Battements tendus с demi-pliés. Изучается из I позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта).

2.4.4. Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans (по четверти круга). Изучается лицом к станку с I позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед. Затем назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение и 8 тактов, если музыкальный размер – 2.4.4. Позднее, при музыкальном размере 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта.

2.4.5. Battement passé par terre. Изучается из I позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, затем 1 такт.

2.4.6. Подготовительное port de bras. Изучается как вступление и заключение к различным упражнениям. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, затем 1.

Положения ноги *sur les cou-de-piéd* – «условное» и «обхватное». Изучается из I позиции в сочетании с *battements tendus* в сторону, вперед. Затем продолжается изучение лицом к станку с I позиции по точкам назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов при музыкальном размере 3/4.

Battements frappés. Изучается лицом к станку, носком в пол (вначале в сторону, затем вперед назад). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.

Battements relevés lents на 45°. Изучается из I позиции, стоя лицом к станку в сторону. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.

III. Экзерсис на середине зала

Повторение элементов темы Постановка корпуса (в выворотных позициях),

Повторение элементов темы Позиции ног: I, II, III, V изученные в упражнениях у станку.

Повторение элементов темы Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции.

Разучивание элементов классического танца на середине зала. Повторение элементов темы 2.

IV. Allegro

Temps levés sautés в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала.

Трамплинные прыжки в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала.

Трамплинные прыжки во II свободной (полувыворотной) позиции с поджатыми ногами и сокращенными стопами («Лягушка») – лицом к станку, затем на середине зала.

Трамплинные прыжки. «Разножка» из I свободной (полувыворотной) позиции с вытянутыми стопами – лицом к станку, затем на середине зала.

НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

I. Теория дисциплины

Народный танец как вид хореографического искусства.

II. Экзерсис на середине зала

Русский танец. Основные позиции ног, рук, корпуса, головы. Позиции ног выворотные (только для экзерсиса), свободные, прямые (параллельные), обратные (закрытые). Три позиции рук и положения рук: подготовительное, на талии, под грудью, на груди, на поясице, на затылке. Платочек в русском танце. Положения рук в паре. Положения корпуса и головы. Подготовка к началу движения. Поклоны.

Элементарные ходы и проходки.

Основной шаг – с продвижением назад.

Основной шаг с притопом – с продвижением назад.

Основной шаг с проскальзывающим притопом.

Шаг на ребро каблука с притопом – с продвижением вперед.

Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом – с продвижением вперед.

Переkreщивающийся шаг с продвижением вперед.

Бег, подскоки, галоп.

Бег назад с выбрасыванием вытянутых в коленях ног вперед (на носок и на ребро каблука).

Скользящие подскоки по VI (I прямой) позиции на полуприседании.

«Гармошка», «ёлочка».

«Гармошка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах.

«Гармошка» с полуприседанием по I обратной (закрытой) позиции.

«Ёлочка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах.

«Ёлочка» с полуприседанием при повороте пяток обеих ног.

«Моталочки» одной ногой без подскока с двойным притопом.

Дробные выстукивания.

Удары полупальцами.

Удары каблуком.

Двойные притопы.

Хлопки – одинарные прямые (фиксированные) – спереди, сзади, сбоку.

Присядки, прыжки и трюки.

«Мячик» на полуприседании.

«Мячик» с одинарным выносом ноги вперед на ребро каблука в конце муз фразы (на полуприседании) – на месте.

«Мячик» с одинарным выносом ноги в сторону на каблук в конце муз фразы (на полуприседании) – на месте.

«Разножка» в стороны на каблуки («одноимённая» разножка»).

Малые прыжки на двух ногах – с вытянутыми ногами.

Содержание по предмету «Современный танец и подготовка репертуара»

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

I. Теория дисциплины

История возникновения современного танца. Появление современного танца в России.

II. Экзерсис на середине

1. Техника изоляции.

Один из основных принципов современного танца. Изолированные движения

всех частей тела – головы, плеч, рук, корпуса, бедер, ног. На первом этапе обучения координируется 1, а затем 2 центра в одновременном параллельном или разнонаправленном движении, ритмический рисунок ровный, без синкоп.

2. Основные шаги

приставной шаг с plie. Сначала изучается в чистом виде, а потом соединяется с работой корпуса

выпады в сторону, сначала изучаются в чистом виде, а затем с поворотом корпуса

подъем на носки, разворот стоп «краб»

3. Основные движения корпусом

Раскачивание корпусом вперед-назад, из стороны в сторону.

4. Прыжки

прыжки на месте

прыжки вперед – назад

прыжки вправо-влево

прыжки «крестом»

прыжки «ноги вместе - ноги врозь»

5. Танцевальная комбинация.

Танцевальная комбинация строится на основе изученных элементарных движений.

ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ

I. Теория дисциплины

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

II. Экзерсис у станка

1. Изучение основных позиций рук.

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

2. Изучение основных позиций ног.

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

3. Изучение элементов джазового танца.

Plie -

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

Battement tendu- Движение классического экзерсиса, которое также имеет

больше вариантов за счет позиций ног, в которых исполняется. Изучается по I out-позиции в сторону, позже вперед и назад – у станка, затем на середине зала - Passé

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

III. Экзерсис на середине зала

1. Основные положения корпуса в джазовом танце

Roll down / up –

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

Flat back –

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

Deep body bend –

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

2. Прыжки:

jump –

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

hop –

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

leap –

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

3. Вращения:

поворот на 3 шагах –

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

ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА

I. Теория дисциплины

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

II. Экзерсис на середине зала

1. Создание сценического образа
2. Изучение танцевальных движений
3. Соединение движений в танцевальные комбинации

4. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах
5. Отработка элементов
6. Работа над музыкальностью
7. Развитие пластичности
8. Синхронность в исполнении
9. Работа над техникой исполнения
10. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений
11. Выразительность и эмоциональность исполнения

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план по предмету «Классический танец. Народно-сценический танец»

Режим занятий – 6 часов в неделю

№	Разделы и темы	из них			Всего по направлению
		теория	практика	Всего по разделу	
	КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ				102
I.	Теория дисциплины.			3	
	Русская школа классического танца	1			
	Отличительные черты русского классического балета и его школы	1			
II.	Экзерсис у станка			20	
	Подготовительные движения рук(и) – <i>préparations</i> .		2		
	Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.		2		
	Координация ног, рук и головы в движении – <i>temps relevé par terre</i> .		2		
	Разучивание элементов классического танца у станка.		12		
III.	Экзерсис на середине зала			20	

	Подготовительные движения рук(и) – préparations.		5		
	Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.		5		
	Координация ног, рук и головы в движении – temps relevé par terre.		7		
	Разучивание элементов классического танца на середине		5		
IV.	Понятие épaulement.		1		
	Allegro			6	
					Итого102
	НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ				
	Теория дисциплины.			20	
	Взаимосвязь народного (фольклорного) танца с профессиональным народно-сценическим танцем.	5			
II.	Экзерсис на середине зала			20	
	Русский танец. Закрепление материала, изученного в период 3 года обучения.		15		
	Усложнение пройденных элементов.		10		
	Бег, подскоки, галоп, полька.		25		
	«Припадания», «маятник», «подбивки», «ковырялочки».		9		
	Итого часов				204 час

Содержание по предмету «Классический танец. Народно-сценический танец»

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

I. Теория дисциплины

Становление русской школы классического танца.

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

II. Экзерсис у станка

Подготовительные движения рук(и) – *préparations*. Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.

Координация ног, рук и головы в движении – *temps relevé par terre*.

Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.

Разучивание элементов классического танца у станка.

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

Дополнительно изучается: положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (*cou de pied*), икры и колена.

Demi-pliés в V позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение.

Battements tendus из V позиции. Изучается вначале в сторону, вперед, в конце года – назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение (по мере усвоения – 1 такт).

Battements tendus с *demi-pliés* из V позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.

Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans (по четверти круга) с I позиции – с *préparation* и заключением. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта.

Rond de jambe par terre en dehors et en dedans с I позиции – с *préparation* и заключением. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта.

Battements tendus jetés. Изучается из I, V позиций. Изучаются, стоя лицом к станку (в сторону 2-й позиции), затем – вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.

Battements frappés в сторону, вперед, назад (вначале изучается – носком в пол, во втором полугодии – на 30°). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт, 1/4.

Battements tendus pour les pieds или *battements doubles tendus* или *battements tendus* с нажимом. Изучается из I и V позиций: а) с опусканием пятки во II позицию; б) с опусканием пятки во II позицию на *demi-pliés*.

Relevés (подъемы) на полупальцы в I, II и V позициях – с вытянутых ног и с *demi-pliés*. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт, 1/4.

Battements fondus. Исполняется в сторону, вперед, назад. Вначале изучается носком в пол, во втором полугодии – на 45°. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4, по мере усвоения, при музыкальном размере 2/4 и 3/4 – 2 такта.

Battements relevés lents на 45° из V позиции, стоя боком к станку (в сторону, позднее вперед и назад). Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.

Перегибы корпуса назад и в сторону в I позиции лицом к станку – исполняются в конце эзерсиса у станка. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4; по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.

Grands pliés. Изучается в I, II позициях (лицом к станку). Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.

Préparations к ronds de jambe par terre en dehors et en dedans. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения,

Battements retirés «до колена». Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение.

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

III. Эзерсис на середине зала

Подготовительные движения рук(и) – préparations.

Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.

Координация ног, рук и головы в движении – temps relevé par terre.

Повторяются упражнения, разученные в теме 2.

Дополнительно изучается понятие:

épaulement .

Épaulemént croisé (с ногой на полу)

épaulemént éffacé (с ногой на полу)

IV. Allegro

Прыжки – с двух ног на две. Разные этапы прыжка (temps levé sauté): подготовка к взлету, толчок, взлет. Фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

Temps levé sauté. Изучается по I, II, V позициям. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение.

Pas écharré. Изучается из V позиции во II позицию. Музыкальный размер 2/4 – 8 тактов на каждое движение.

НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

I. Теория дисциплины

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

II. Экзерсис на середине зала

Русский танец. Закрепление материала, изученного в период 3 года обучения.
Усложнение пройденных элементов.

Бег, подскоки, галоп, полька.

Подскоки по VI (I прямой) позиции – на месте и с продвижением

Галоп.

Подготовка к польке по III позиции.

«Припадания», «маятник», «подбивки», «ковырялочки».

«Припадание» по VI позиции.

«Припадание» по III позиции (с продвижением в сторону).

«Припляс» (pas de basque) как разновидность припадания (из стороны в сторону).

«Маятник» (перескоки с ноги на ногу по VI позиции) на месте.

«Ковырялочка» без подскока – с паузой и без неё.

Подготовка к «верёвочке».

Учебно-тематический план по предмету «Современный танец и подготовка репертуара»

Режим занятий – 1 час в неделю

№	Разделы и темы	Всего	Все	из них	
		по направлени ям	го по раздел ам	Теория	Прак тика
	СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ	ИТОГО 34 ЧАС.			
I.	Теория дисциплины		1		
1.	Стили современного танца. Их отличительные особенности. Хаус.			1	
II	Экзерсис на середине зала		2		
1.	Повторение пройденного материала				2
2.	Изучение новых				2

	танцевальных элементов				
3.	Изучение танцевальных элементов в стиле хаус.				1
	ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ	5			
I.	Теория дисциплины		1		
1.	Стили джазового танца.			1	
II.	Экзерсис на середине		7		
1.	Повторение пройденного материала				1
2.	Изучение новых джазовых элементов				1
3.	Вращения: -пируэты				1
4.	Шаги: -pas de bourre				1
5.	III позиции -hop-passé с руками во II и -hop с ногой на 45° в стороне				1
					1
	ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА	5			

Содержание по предмету «Современный танец и подготовка репертуара»

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

I. Теория дисциплины

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

II. Экзерсис на середине зала

1. Повторение пройденного материала. Усложнение движений за счет увеличения темпа исполнения и соединения работы 2х и более центров.

2. Изучение новых танцевальных элементов.

слайд из стороны в сторону

слайд вперед назад

кик-степ-степ

кик слайд в сторону

3. Изучение танцевальных элементов в стиле хаус.

основные шаги

Прыжки

ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ

I. Теория дисциплины

1. Стили джазового танца. Их отличительные особенности.

II. Экзерсис на середине зала

1. Повторение пройденного материала. Усложнение движений за счет увеличения темпа исполнения.

Plie –

Небольшая комбинация на plie изучается на середине зала с переводом рук из позиции в позицию.

Battement tendu –

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

2. Изучение новых джазовых элементов.

Battement jeté –

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

Rond de jambe par terre –

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

Relevé lent на 45° –

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

Grand battement jete –Grand

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

3. Техника изоляции –

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

4. Шаги:

pas de bourre –

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

side walk –

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

5. Прыжки:

jump–

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

hop-passé с руками во 2 и 3 позиции –

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

hop с ногой на 45° в стороне –

6. Вращения:

chaonés –

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

preparation к пируэтам –

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

пируэты-

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

ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА

I. Теория дисциплины

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

II. Экзерсис на середине зала

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

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план по предмету «Классический танец. Народно-сценический танец»

Режим занятий – 6 час. в неделю

№	Разделы и темы	из них		Всего по разделу	Всего по направлению
		теория	практика		
	КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ				102
I.	Теория дисциплины.			1	
	Освоение методики изучения новых движений	1			

	классического танца. Сохранение активного поворота головы в экзерсисе.				
	Роль элементарного adagio в уроке.	3			
II.	Экзерсис у станка			20	
	Развитие апломба за счет дальнейшего развития силы ног.		5		
	Комбинирование элементов движений, освоенных при обучении в период III-IV годов обучения.		10		
	Разучивание элементов классического танца у станка.		10		
III.	Экзерсис на середине зала			20	
	Освоение методики изучения и исполнения полуповоротов, поворотов.		1		
	Перенос упражнений, изученных у станка, на середину зала – с целью закрепления устойчивости, приобретённой у станка.		14		
	Ускорения темпа исполнения танцевальных движений.		5		
	Разучивание элементов классического танца на середине зала.		5		
IV.	Allegro			1	
	Перераспределение внимания с развития силы и эластичности мышц в прыжковых упражнениях на высоту прыжка, на тренировку мышц на маленьких и средних прыжках.	1			
	Changement de pied.		2		
	Pas échappé во II позицию.		5		
	НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ				
I.	Теория дисциплины.			1	

	Экзерсис у станка и его предназначение.	20			
II.	Экзерсис на середине зала			10	
	Повторение и закрепление элементов русских танцев.		10		
	Положение рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.		15		
	Поклоны на месте и с продвижением вперед и назад.		25		
	«Припадания», «подбивки», дробные выстукивания, присядки, прыжки. Этюды		19		
	Итого часов				204

Содержание по предмету «Классический танец. Народно-сценический танец»

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

I. Теория дисциплины

Освоение методики изучения новых движений классического танца.

Сохранение активного поворота головы в экзерсисе.

Роль элементарного *adagio* в уроке.

II. Экзерсис у станка

Развитие апломба за счет дальнейшего развития силы ног.

Комбинирование элементов движений, освоенных при обучении в III-IV классах.

Разучивание элементов классического танца у станка.

Demi-pliés в IV позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение.

Petits battements sur le sou-de-pieds. Изучается сначала с равномерным переносом. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.

Battements doubles frappés. Изучается в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.

Doubles battements fondus. Изучается на всей стопе в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 или 3/4 – 4 такта на каждое движение.

Battements relevés lents на 90° из V позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.

Battements tendus с demi-pliés во II позицию – без переноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом. Музыкальный размер $2/4$ – 2 такта на каждое движение.

Rond de jambe par terre en dehors на demi-plié. Музыкальный размер $4/4$ – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере $3/4$.

Grands battements jetés из I и V позиций в сторону, вперёд, назад. Музыкальный размер $2/4$ – 2 такта, 1 такт

Rond de jambe en l'air – круг ногой в воздухе. Музыкальный размер $2/4$ – 2 такта на каждое движение.

Battemenst développés. Изучается в сторону и вперёд. Музыкальный размер $4/4$ – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере $3/4$.

Battements tendus из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер $2/4$ – 1 такт на каждое движение, по мере усвоения – $1/4$.

Battements tendus с demi-pliés из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер $2/4$ – 1 такта на каждое движение.

Rond de jambe par terre en dehors et en dedans с I позиции с затактовым построением. Музыкальный размер $3/4$ – 2 такта, по мере усвоения – 1 такт.

Battements tendus jetés с затактовым построением. Музыкальный размер $2/4$ – 1 такт на каждое движение, по мере усвоения – $1/4$.

Battements tendus jetés с demi-pliés из I, V позиций с затактовым построением. Музыкальный размер $2/4$ – 1 такт на каждое движение.

Battements tendus pour les pieds или battements doubles tendus или battements tendus с нажимом из I и V позиций с затактовым построением: а) с опусканием пятки во II позицию; б) с опусканием пятки во II позицию на demi-pliés. Музыкальный размер $2/4$ – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.

Battements tendus jetés piqués с затактовым построением. Музыкальный размер $2/4$ – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.

Relevés (подъемы) на полупальцы в I, II и V позициях – с вытянутых ног и с demi-pliés с затактовым построением. Музыкальный размер $2/4$ – 1 такт на каждое движение, по мере усвоения – $1/4$.

Grands pliés в I, II, V позициях (бокком к станку). Музыкальный размер $4/4$ – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере $3/4$ по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.

Pas tombé. Изучается на месте (работающая нога в положении sur le cou-de-pieds). Музыкальный размер $2/4$ – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.

Pas couré. Изучается сначала с шагом на всю стопу, затем – на полупальцы. Музыкальный размер $2/4$ – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.

Pas de bourrée simple. Изучается как с переменной ног, так и без перемены ног (по выбору педагога-хореографа). Музыкальный размер $2/4$ – 2 такта на каждое движение.

3-e port de bras. Port de bras изучается в учебной форме и в сочетании с

различными упражнениями (во 2-ом полугодии, например, в заключении *rond de jambe par terre*). Музыкальный размер 4/4 – 4 такта на каждое движение или 16 тактов – при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения, соответственно – 2 такта или 8 тактов.

III. Экзерсис на середине зала

Освоение методики изучения и исполнения полуповоротов, поворотов.

Перенос упражнений, изученных у станка, на середину зала – с целью закрепления устойчивости, приобретённой у станка.

Ускорения темпа исполнения танцевальных движений.

Разучивание элементов классического танца на середине зала.

Комбинирование элементов движений, освоенных при обучении в период IV и V годов обучения (см. темы 3, 7 и 11). Дополнительное изучение новых элементов классического танца, представленных ниже.

Позы *croisée*, *éffacée*, *écartée* вперед и назад носком в пол – с руками в больших и маленьких позах.

Port de bras: 2-е, 3-е.

1, 2, 3 *arabesques* носком в пол.

Temps lié par terre. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на движение вперед и 2 такта на движение в сторону. Или, соответственно, 8 и 8 тактов – при музыкальном размере 4/4. По мере усвоения, чаще всего во 2-м полугодии, 1 такт и 1 такт (при музыкальном размере 4/4) и 4 такта и 4 такта (при музыкальном размере 3/4).

Demi-pliés в IV позиции. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт на каждое движение.

Battements tendus в позах *croisée*, *éffacée*, 1, 2, 3 *arabesques*.

Battements tendus с *demi-pliés* во II позицию – без переноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.

Battements tendus jetés в позах *croisée*, *éffacée*, 1, 2, 3 *arabesques*.

Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на *demi-plié*. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.

Battements fondus в сторону, вперед, назад. Вначале изучается носком в пол, во втором полугодии – на 45°. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4.

Battements fondus в позах *croisée*, *éffacée*, 1, 2, 3 *arabesques*.

Battements frappés в сторону, вперед, назад (вначале изучается – носком в пол, во втором полугодии – на 30°). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.

Battements frappés в позах *croisée*, *éffacée*, 1, 2, 3 *arabesques*.

Battements relevés lents на 45° и на 90° (по усмотрению педагога-хореографа) во всех направлениях и в позах *croisée*, *éffacée* – во втором полугодии.

Grands battements jetés из I и V позиций в сторону, вперёд, назад.
Музыкальный размер 2/4 – 2 такта, 1 такт.

Grands battements jetés в больших позах croisée, éffacée, 1, 2, 3 arabesques.

Rond de jambe en l'air. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.

Grands pliés в V позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.

Battemenst développés в сторону, вперёд. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.

Battements tendus из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1/4.

Battements tendus с demi-pliés из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение.

Rond de jambe par terre en dehors et en dedans с I позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 3/4 – 2 такта, по мере усвоения – 1 такт.

Battements tendus jetés с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1/4 такт.

Battements tendus jetés с demi-pliés из I, V позиций с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение.

Battements tendus pour les pieds или battements doubles tendus или battements tendus с нажимом из I и V позиций с затактовым построением: а) с опусканием пятки во II позицию; б) с опусканием пятки во II позицию на demi-pliés. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.

Battements tendus jetés piqués с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.

Подготовительное упражнение для rond de jambe en l'air. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение.

Relevés (подъемы) на полупальцы в I, II и V позициях – с вытянутых ног и с demi-pliés с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1/4.

Pas tombé на месте. Работающая нога в положении sur le cou-de-pieds. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.

Pas couré на всю стопу и на полупальцы. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.

Pas de bourrée simple – с переменной ног. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.

Поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах без перемены ног, начиная с вытянутых ног и с demi-plié. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.

IV. Allegro

Перераспределение внимания с развития силы и эластичности мышц в

прыжковых упражнениях на высоту прыжка, на тренировку мышц на маленьких и средних прыжках.

Changement de pied. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.

Pas écharré во II позицию. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение.

НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

I. Теория дисциплины

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

II. Экзерсис на середине зала

Повторение и закрепление элементов русских и белорусских танцев.

Положение рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.

Поклоны на месте и с продвижением вперед и назад.

«Припадания», «подбивки», дробные выстукивания, присядки, прыжки, трюки.

«Припадания», «подбивки».

«Припадание» по III позиции (на месте, с продвижением в сторону вперед)

Балансе (balancé) как разновидность припадания (вперед – назад)

«Подбивка» вытянутой в колене и подъеме работающей ноги – с продвижением в сторону и вперед.

«Подбивка» вытянутой в колене и сокращенной в «Ковырялочка» с подскоком – с паузой и без неё. «Ковырялочка» с различными окончаниями.

одной ногой с подскоком на всей стопе и тройным притопом с поочередной сменой ног;

сочетании с балансе (balancé) вперед и назад, с «приплясом» (pas de basque), с «мятником», с «подбивкой», с «ковырялочкой

Дробные выстукивания.

Притоп с подскоком.

«Печатка» (одновременный притоп двумя ногами) в координации с руками, корпусом, головой.

Тройные притопы («семейная дробь», калужские выстукивания...).

Двойная дробь с подскоком.

Двойная дробь с подскоком и двумя переступаниями.

Дробь «в три ножки» («трилистник»).

Дробь «в три ножки» с двумя переступаниями.

Дробь «хромого» (трёхдольная).

«Голубец» с двумя переступаниями на полупальцах на месте.

«Ключ» одинарный.

Присядки, прыжки и трюки.

Присядка с выносом ноги вперёд на ребро каблука (на полуприседании, по мере освоения – на полном приседании) – на месте.

Присядка с выносом ноги в сторону на каблук (на полуприседании, по мере освоения – на

полном приседании) – на месте.

«Разножка» в стороны на каблук («одноимённая» разножка»).

«Разноимённая разножка» вперед-назад (на каблук и полупальцы).

«Гусиный шаг»

«Ползунок» – вперед.

«Закладка» на месте.

Перевороты через голову.

«Лягушка».

Малые и большие прыжки на двух ногах – с вытянутыми и «поджатыми» ногами.

Прыжки на одной ноге.

Прыжок по I свободной позиции с двух ног на две с одновременным подниманием согнутой в колене работающей ноги вперед.

«Колесо».

Учебно-тематический план по предмету «Современный танец и подготовка репертуара»

Режим занятий – 1 час в неделю

№	Разделы и темы	Всего	Всего	Из них	
		По направлениям	По разделам	Теория	Практика
	ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ	10			
I.	Теория дисциплины		1		
1	Стили джазового танца. Модерн-джаз.			1	
II	Экзерсис на середине зала		8		
1	Повторение пройденного материала				1
2	Изучение новых джазовых элементов				1

3	Шаги: -grand battement -pas de bourre				1
4	Прыжки: -hop-passé с поджатой ногой -hop с ногой на 90° в стороне				1
5	Вращения: -пируэт -пируэт на plie				1
6	Танцевальная комбинация	3			
II	ЗНАКОМСТВО С ТЕХНИКОЙ МОДЕРН-ДЖАЗ	1			
I.	1 Изучение основ модерн джаза				1
	ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА	1			
I.	Теория дисциплины		1		
1	Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке			1	
2	Знакомство с музыкальным материалом постановки			1	

Содержание по предмету «Современный танец и подготовка репертуара».

ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ

I. Теория дисциплины

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

II. Экзерсис на середине зала

1. Повторение пройденного материала.

Plie –

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

Battement tendu -

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

Battement jeté –

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

Rond de jambe par terre –

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

2. Изучение новых джазовых элементов.

Relevé lent на 90° –

Изучение движения на данном этапе только у станка.

Техника изоляции –

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

Flat back –

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

«Восьмерка» рук -

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

3. Шаги:

grand battement -

Grand battement – бросок ноги на 90° в любом направлении. Изучается на середине зала с продвижением. На третьем году обучения данное движение исполняется только вперед и в сторону. Усложняется исполнением grand battement с подходом с прыжка.

pas de bourre –

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

4. Прыжки:

hop-passé с поджатой ногой –

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

hop с ногой на 90° в стороне –

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

5. Вращения:

twist во вращении –

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

пируэт –

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

пируэт на *Plie*-

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

6. Танцевальная комбинация.

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

III. ЗНАКОМСТВО С ТЕХНИКОЙ МОДЕРН-ДЖАЗ

1. Изучение основ модерн джаза.

Roll down / up –

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

Contraction / release –

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

Swing-

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

Swing с отрыванием ног от пола и опорой на плечо.

Перекидка через плечо. Ноги закидываются за голову, положение корпуса со спины резко меняется на живот.

Прыжок с опорой на руку.

ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА

I. Теория дисциплины

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

II. Экзерсис на середине зала

1. Создание сценического образа
2. Изучение танцевальных движений
3. Соединение движений в танцевальные комбинации
4. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах
5. Отработка элементов
6. Работа над музыкальностью
7. Развитие пластичности
8. Синхронность в исполнении

9. Работа над техникой исполнения
10. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений
11. Выразительность и эмоциональность исполнения

ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.

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

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ВСЕХ ПРОГРАММ.

По итогам реализации Программы учащиеся должны сформироваться как всесторонне развитая личность с художественно-эстетическим вкусом, раскрыть свои потенциальные способности, укрепить исполнительское мастерство, а также

знать:

- все виды и жанры хореографии;
- владеть профессиональной терминологией;
- владеть профессиональной координацией корпуса;
- особенности визуального и контактного ведения в паре;
- основные принципы композиции танца.

уметь:

- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык танца и музыки;
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку и поддержку;
- владеть координацией движения;
- владеть техникой исполнения шагов;
- соединять отдельные движения в танцевальной комбинации;
- соблюдать этикет приветствия и прощания в начале и конце урока;
- самостоятельно составлять учебные танцевальные вариации;
- воспринимать движение как символ прекрасного, свободного способа самовыражения.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

Аттестация: цели, виды, формы, содержание

Контроль успеваемости подразумевает диагностику уровня освоения программы обучающимися на всех этапах ее реализации и выступает важным элементом образовательного процесса в школе искусств. Главные принципы его проведения и организации:

- систематичность;
- учет индивидуальных особенностей учащегося;
- коллегиальность.

Контроль выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Формы контроля:

Текущий – осуществляется в счет аудиторного времени в виде опросов, просмотров.

Промежуточный – происходит на завершающих каждое полугодие занятиях в счет аудиторного времени. Это контрольный урок в конце каждого полугодия и зачет, который выступает формой подведения итогов реализации Программы.

По итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в журнал успеваемости и свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Требования к контрольным урокам:

- правильность и четкость выполнения движений;
- владение различными темпами в комбинационных сочетаниях;
- координация движений в пластических и ритмических комбинациях;
- пластичность и эмоциональная окрашенность исполнения;
- владение манерой и характером исполнения предложенных танцев;
- понимание последовательности и расклада движений на элементы;
- контакт в паре.

Требования к итоговому зачету:

- правильность и четкость выполнения движений;
- навыки владения различными темпами в комбинационных сочетаниях;
 - умение координировать движения в пластических и ритмических комбинациях;
 - пластичность и эмоциональная окраска исполнения;
 - умение обобщить полученные практические навыки и знания;
 - владение манерой и характером исполнения предложенных танцев;
 - понимание последовательности и расклада движений на элементы;
 - исполнение хореографических композиций, построенных на движениях разных жанров и стилей;
 - знание хореографической азбуки классического, народно-сценического, историко-бытового, современного бального танцев;
 - красивая осанка, грамотность и выразительность в движениях;
 - пластическое выражение общего содержания музыки;
 - свободная импровизация в различных стилях и направлениях;
 - сочинение небольших танцевальных комбинаций, этюдов.

Критерии оценивания.

Оценка «5» (отлично) выставляется за:

- блестящее исполнение хореографических композиций без погрешностей;
- музыкальность и техничность исполнения;
- поддержание отличной танцевальной формы;
- владение профессиональной хореографической лексикой;
- свободное владение своим телом, абсолютно правильную постановку рук, ног и корпуса.

Оценка «4» (хорошо) предполагает:

- выразительное и артистичное исполнение танцевального материала с небольшими погрешностями;
- музыкальность и хорошую техничность исполнения;
- основы владения профессиональной хореографической лексикой;
- поддержание хорошей танцевальной формы;
- хорошее владение своим телом, правильную постановку рук, ног и корпуса.

Оценка «3» (удовлетворительно) подразумевает:

- формальное, невыразительное исполнение с техническими погрешностями;
- недоученную танцевальную лексику, сбивчивое исполнение;
- недостаточно музыкальное исполнение;
 - поддержание хорошей танцевальной формы;

- слабое знание профессиональной хореографической лексики;
- плохое владение своим телом.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, когда:

- формальное, невыразительное исполнение вне стиля и формы;
- отсутствие соответствующей техники и манеры исполнения предложенного танцевального материала;
- невыученная программа;
- неудовлетворительное поддержание танцевальной формы.

Данная система может быть дополнена «+» и «-» с целью более конкретного оценивания обучающихся.

Годовые оценки выставляются в сводную ведомость преподавателем по итогам четвертных оценок.

Формы уроков: традиционный урок, практическое занятие, урок-обобщение, итоговый урок, контрольный урок.

Предполагаемые методы и приемы организации образовательного процесса:

1. По способу организации занятия:

- словесно– устное изложение, беседа, диалог, опрос;

- наглядные – показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, мой показ (исполнение);

- практические – упражнения.

2. По уровню деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные – восприятие и усвоение информации;

- репродуктивные – воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности;

3. По форме организации деятельности учащихся:

- фронтальные, индивидуально-фронтальные, индивидуальные;

- коллективные, коллективно-групповые, групповые, в парах.

Используемые дидактические материалы:

Учебные и методические пособия.

Материалы интернет-сайтов.

Иллюстрирующие материалы:

- видеоматериалы;

- фотографии.

Условия реализации программы

1. Наличие класса, оборудованного видеотехникой, танцевальными станками, соответствующими стандарту.

2. Наличие тренировочной формы и специфической танцевальной обуви у учащихся.

3. Наличие учебно-дидактических пособий.

Методические принципы реализации программ

Реализация моих модифицированных программ базируется на следующих

принципах:

- принцип дидактики (я строю учебный процесс от простого к сложному),
- принцип актуальности (предлагаю максимальную приближенность содержания программы к современным условиям деятельности детского объединения),
- принцип системности (подразумеваю систематическое проведение занятий),
- принцип творческой мотивации - индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности воспитанников.

Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

Для достижения цели моей программы я опираюсь на следующие основные принципы:

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

Моя программа состоит из отдельных танцевальных направлений, но в связи со спецификой обучения на хореографическом отделении границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение различных элементов и танцевальных техник, которые используются в подготовке текущего репертуара. В программу каждого учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

Краткие методические рекомендации.

При проведении урока необходимо руководствоваться следующими принципами:

- нагрузку увеличивать постепенно;
- чередовать упражнения быстрые и медленные;
- темп исполнения упражнений должен быть медленным с последующим ускорением;
- важно следить за дыханием и самочувствием учащихся.

Основные методы работы мои на уроке – показ движений и объяснение методики исполнения с акцентом на наиболее важных моментах и основных понятиях. Методы показа и объяснения варьируются. При этом моя главная задача – активизировать мышление и творческие способности учащихся в процессе напряженной физической работы по овладению танцевальными навыками.

Особое внимание я уделяю правильной постановке корпуса, рук, головы, овладению первоначальными навыками координации движений, которые предполагают согласованность работы всех частей тела, развитию физических

профессиональных данных учащихся.

Движения, танцевальные связки, танцевальные вариации и композиции осваиваются постепенно: сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания, памяти, эластичности мышц ног т. д., затем – с ускорением. Новые элементы изучаются в чистом виде, затем комбинируются в различных сочетаниях. Все упражнения исполняются поочередно с правой и левой ноги.

На начальных этапах обучения различным танцевальным движениям отвожу большую часть урока, впоследствии время исполнения сокращается за счет ускорения темпа и соединения отдельных движений в комбинации.

Одна из самых главных методических задач моя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность.

Реализация Программы подразумевает участие обучающихся в разнообразных концертах (учебных, отчетных, классных родительских собраниях-концертах) и конкурсах. Подобные мероприятия способствуют приобщению детей и родителей к культурной форме проведения досуга, духовно сближают их и формируют новые интересы семьи. Конкурсы позволяют наиболее одаренным детям быстрее продвигаться в художественном и техническом развитии, становясь мощным средством мотивации к занятиям хореографией.

В целях повышения профессионального и творческого опыта посещаю открытые уроков в других учебных заведениях, мастер-классов, творческих фестивалей, концертов профессиональных хореографических коллективов, спектаклей театров оперы и балета, творческих встреч с мастерами хореографического искусства.

Список литературы.

Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца» М. 1964 г.

- Барышникова Т. Азбука хореографии. М., «Рольф», 2001
- Барышникова Т.К. Азбука хореографии – Спб., 2009
- Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5 – 7 лет. – М., 2008
- Богданов Г. Хореографическое образование. М., 2001
- Богданов Г. Самобытность русского танца. М., 2002
- Ваганова А. «Основы классического танца» М. 1964.
- Васильева Т.И. «Балетная осанка» / Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 1993
- Воробьев А.П. Спортивные игры. М., Просвещение. 1973
- Волынский А. «Книга ликований. Азбука классического танца» - Л.: «АРТ», 1992
- Гай Ховард. Техника исполнения европейских танцев. М., Артис, 2003
- Головкина С.Н. «Уроки классического танца в старших классах» - М., Искусство, 1989
- Громов Ю.И. «Основы подготовки специалистов-хореографов» / учебное пособие. СПб: Типография Наука, 2006
- Дю Беке Антон. Учимся танцу за месяц. – М., 2008
- Зайкин Н. Областные особенности русского народного танца. М., 2002
- Иванникова О.В. Латиноамериканские танцы. Румба, ча-ча-ча. - Донецк: «Аст», «Сталкер», 2005
- Идом Х., Кетрек Н. Хочу танцевать. - М., «Махаон», 2003
- Калугина О.Г. «Методика преподавания хореографических дисциплин» / Учебно-методическое пособие. Киров: КИПК и ПРО, 2011
- Кольцова М. М., Рузина М. С. Ребёнок учится говорить: пальчиковый игротренинг. – Спб., 2010
- Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца» Л. 1981
- Костровицкая В. С. «Школа классического танца» М. 1964
- Коротков И. М. Подвижные игры детей. – М., 2012
- Климов А. Особенности русского народного танца. М., 2002
- Климов А. Русский народный танец. М., 2002
- Красовская В.М. История русского балета. - Л., 1978
- Кох И. Основы сценического движения. – Л., 1970
- Летягова Т.В., Романова Н.Н., Филлипов А.В., Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М., 1993
- Лэрд Уолтер Техника латиноамериканских танцев. Артис, 2008
- Мур Алекс. Пересмотренная техника европейских танцев. – Спб, 1993
- Матяшина А.А. Образовательная программа «Путешествие в страну «хореография»» - В кн.: Фольклор. Музыка. Театр. – театр: Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающие с дошкольниками: Программ. – метод. пособие/ Под редакцией С. И. Мерзляковой. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003
- Основы подготовки специалистов-хореографов: учебное пособие/ Ю. Громов. – СПб: Типография Наука, 2006

- Плетнев Л. С реверансом. М., Маренго- Интернэйшнл Принт, 2001
- Покровская Е.Г. «Принципы сочинения учебной комбинации у палки по классическому танцу» / Методическое пособие для преподавателей. Харьков, 2010
- Раздрокина Л. Танцуйте на здоровье. Танцевально-игровые тренинги. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2007
- Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. Изд. 3-е — М., 2002
- Русский балет: энциклопедия. М: Согласие , 1997
- Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор. Пара. - М., 2007
- Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Тренер. - М. 2007
- Тарасов Н.И. «Классический танец. Школа мужского исполнительства». М.: Искусство, 1987
- Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа». СПб: «Лань», 2009
- Ткаченко Т. «Народные танцы» - М. 1975
- Тарасов Н.И. «Классический танец» М. 1971
- Ткаченко Т. «Работа с танцевальными коллективами» М., 1958 г.
- Устинова Т. «Русские танцы» М. 1975 г
- Федорова Г. Танцы для развития детей. М., 2000 Филиппова А.В. - М., Филлинта: Наука, 2006
- Цацулин П.В. «Растяжка расслаблением» — М., 2008
- Шетэля В.М., Краткий словарь танцев. Под ред.
- Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы по ритмике, ритмопластике, бальным танцам. – М., 2006

