

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 8

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«ХОРЕОГРАФИЯ» («ЧУВСТВО РИТМА»)  
СТУДИИ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА «НЕОН»**

**Возраст обучающихся – 4 -16лет**

**Срок реализации программы – 5лет**

**Педагог дополнительного образования: Панфилова Татьяна Петровна**

Комсомольск-на-Амуре  
2020 г.

2

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

1	Ведомственная принадлежность	Отдел образования администрации г. Комсомольска-на-Амуре
2	Наименование учреждения	Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 8
4	Адрес учреждения	681014, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Ленинградская 63,
5	ФИО ПДО	Панфилова Татьяна Петровна
6	Образование	Высшее педагогическое
7	Место работы	МОУ СОШ № 8, 681014, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Ленинградская 63,
8	Должность	Педагог дополнительного образования (хореограф)
9	Педагогический стаж	14 лет
10	Контактные телефоны	Сот. 8(924)4198513
11	Полное название образовательной программы	«ЧУВСТВО РИТМА»
12	Специализация программы	Хореография по ритмике, по классическому танцу, по народному танцу, по историко-бытовому танцу и по современной хореографии
13	Тип программы (модификация программы)	Модифицированная
14	Цель программы	Достижение творческих способностей детей, постепенное физическое совершенствование, высокий уровень теоретических знаний в области различных танцевальных техник.
15	Задачи программы	<p><b>1. Обучающие задачи</b> заключаются в том, чтобы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дать представление об элементах гимнастики, ритмики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, народно-сценический танец, историко-бытовой танец, современный танец;</li> <li>• обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник;</li> </ul> <p><b>2. Воспитательные задачи</b> направлены на то, чтобы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;</li> <li>• помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;</li> <li>• сформировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению;</li> <li>• привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде;</li> <li>• обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;</li> <li>• способствовать формированию творческой личности.</li> </ul> <p><b>3. Развивающие задачи</b> подразумевают постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• координации;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ловкости;</li> <li>• силы;</li> <li>• выносливости;</li> <li>• гибкости;</li> <li>• правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника;</li> <li>• музыкально-пластической выразительности;</li> <li>• активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;</li> </ul>
16	Срок реализации	5 лет
17	Место проведения	МОУ СОШ № 8
18	Возраст участников	4-17 лет
19	Контингент уч-ся	Воспитанники студии современного танца «Неон» дети дошкольного возраста и учащиеся школ Ленинского округа
20	Краткое содержание программы	<p>Образовательная программа направлена на обучение обучающихся основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития индивида.</p> <p>Образовательный процесс студии современного танца организован в рамках трех этапов:</p> <p>1 этап – накопление базовых знаний и навыков. Срок реализации – 2 года (1 , 2 годы обучения)</p> <p>2 этап – применение накопленных знаний в рамках урока и концертно-сценических мероприятий. Срок реализации – 2 года (3,4год обучения)</p> <p>3 этап – совершенствование исполнительского стиля. Срок реализации – 1 год (5 год обучения)3</p>
21	История осуществления реализации программы	Накопление материалов и обработка отдельных элементов ведется с 2006 года на базе МОУ ЦДО «Дзёмги», через реализацию программы по современной хореографии, практические занятия.
22	Прогнозирование возможных (ожидаемых) позитивных результатов	<p>В соответствии с каждым этапом программы воспитанник должен освоить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• терминологию, используемую на уроке;</li> <li>• структуру и основные части урока;</li> <li>• последовательность изучаемых элементов урока;</li> <li>• методику изучения танцевальных движений и упражнений;</li> <li>• способы соотношения данных элементов с музыкальным сопровождением.</li> <li>• движения в технике танцевального направления;</li> <li>• принципы составления учебных комбинаций;</li> <li>• организацию труда, рабочего места на уроке и сцене.</li> </ul>
23	Прогнозирование возможных негативных результатов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плохая осанка</li> <li>• Выворотность в 1 из 3 суставов</li> <li>• Танцевальный шаг ниже 90<sup>0</sup></li> <li>• Низкий подъем</li> <li>• Плохая гибкость</li> <li>• Нет прыжка</li> <li>• Нет чувства ритма</li> <li>• Координации движений 1 показатель из 3</li> <li>• Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением</li> <li>• Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене</li> <li>• Не может создать сценический образ</li> </ul>

24	Прогнозирование коррекции возможных негативных результатов	<ul style="list-style-type: none"><li>• Работа в малых группах</li><li>• Повторное обучение в той же группе</li><li>• Повышение творческой культуры (тренинги, ситуационные игры, постановки)</li></ul>
----	--	---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Данная программа предназначена для обучающихся на хореографическом отделении студии современного танца «Неон» МОУ СОШ № 8 г. Комсомольска-на-Амуре и рассчитана на детей 4-16-летнего возраста. Срок реализации программы - 5 лет.

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

**Практическая значимость** состоит в совмещении нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

**Связь программы с уже существующими по данному направлению** 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.

**Вид программы** модифицированная.

**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.

**Основная цель программы** состоит:

**Целью программы** является достижение творческих способностей детей, постепенное физическое совершенствование, высокий уровень теоретических знаний в области различных танцевальных техник.

Достижение поставленной цели предполагает постановку следующих **задач**:

**1. Обучающие задачи** заключаются в том, чтобы:

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

**2. Воспитательные задачи** направлены на то, чтобы:

- воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;

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

**3. Развивающие задачи** подразумевают постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков:

- координации;
- ловкости;
- силы;
- выносливости;
- гибкости;
- правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника;
- музыкально-пластической выразительности;
- активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;

**Отличительные особенности программы** состоят в развитии мотивации детей к познанию и творчеству через интегрированные технологии, включающие в себя:

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

**Образовательный процесс** студии современного танца «Неон» 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 – 2 года (**3,4 год обучения**)

**3 этап** – совершенствование исполнительского мастерства.

Срок реализации – 1 год (**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 обучающихся:**

1 год обучения – 4-6 лет;

2 год обучения - 7- 9лет

3 год обучения - 10-12 лет

4 год обучения - 13-14 лет

5 год обучения - 15-16 лет

## Этапы обучения

Прием в студию современного танца «Неон» на хореографическое отделение осуществляется в начале учебного года (сентябрь).

В студию могут поступать несовершеннолетние граждане Российской Федерации в возрасте 4-8 лет, обладающие хорошими музыкальными и физическими данными, годные по состоянию здоровья, физически подготовленные и психологически готовые к обучению.

**1 этап** обучения – 1, 2 годы обучения, включает занятия по предмету «Гимнастика. Ритмика. Танец». Срок освоения – 2 года.

Учащемуся хореографического отделения школы танцев «Серпантин» 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 обучающегося к таким изменениям, которые делают его способным к значительным физическим напряжениям. Исходя из анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста, подобраны такие упражнения, которые 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.

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

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

**2 этап** обучения – 3, 4 годы обучения, включает занятия по предметам – «Классический танец. Историко-бытовой и народно-сценический танец», «Современный танец и подготовка репертуара». Срок освоения – 2 года. В школу могут поступать кандидаты от 10 до 14 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 – 5 год обучения, включает занятия по предметам – «Классический танец. Историко-бытовой и народно-сценический танец», «Современный танец и подготовка репертуара». Срок освоения – 1 год. На 3 этапе обучения основной упор делается по повышению профессионального мастерства и творческого самовыражения.

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

### **Форма и режим занятий**

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

Программа также включает разные виды занятий:

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

Формы проведения занятий:

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

Количественный состав групп

1 этап обучения:

- 1 год обучения – 15 человек (1 группа – 3 часа в неделю);
- 2 год обучения – 15 человек (3 группы – 4 часа в неделю).

2 этап обучения:

- 3 год обучения – 15 человек (2 группы – 6 часов в неделю);

Продолжительность одного занятия для дошкольников – не более 30 мин. с 10 минутным перерывом после каждого занятия. Продолжительность занятий 2,3 этапов обучения – от 1 до 2 часов.

Занятия проходят с каждой группой три раза в неделю.

Участие обучающихся в музыкальных спектаклях соответствует репертуарно-календарному плану студии танца «Неон».

### **Механизм выявления результатов реализации программы.**

**Личная аттестация обучающихся.** Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального хореографического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: 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 обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень хореографической подготовленности детей.



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

Наряду с основными методами **оценки результативности** обучения применяется разработанная в школе **система контроля успеваемости и аттестации обучающихся**. Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации.

**Текущий контроль** регулярно (в рамках расписания) осуществляется балетмейстером, ведущим предмет.

**Промежуточная аттестация** определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося 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 обучения по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в музыкальных спектаклях театра;
- концертные выступления обучающихся.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит десятибалльная система оценки успеваемости.

Баллы текущего и промежуточного контроля вносятся в общешкольную экзаменационную ведомость.

Таблица перевода баллов.

Баллы	Оценки
10	5
9	5-
8	4+
7	4
6	4-
5	3+
4	3
3	3-
2	2+
1	2

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** аттестации 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 проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

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

Баллы	Уровни владения навыками
-------	-----------------------------

10	высокий
9	
8	средний
7	
6	
5	низкий
4	
3	
2	
1	

Процедура оценки эффективности обучения на соответствующем этапе в студии танцев предполагает соотнесение следующих параметров и критериев, разработанных балетмейстерами, с уровнями хореографической подготовки.

### Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки

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

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
<b>Балетные данные</b>	<p>Хорошая осанка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах)</li> <li>• Танцевальный шаг от 120<sup>0</sup></li> <li>• Высокий подъем стопы</li> <li>• Очень хорошая гибкость</li> <li>• Легкий высокий прыжок</li> </ul>	<p>Не очень хорошая осанка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выворотность в 2 из 3 суставов</li> <li>Танцевальный шаг 90<sup>0</sup></li> <li>Средний подъем</li> <li>• Не очень хорошая гибкость</li> <li>• Легкий средний прыжок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плохая осанка</li> <li>• Выворотность в 1 из 3 суставов</li> <li>• Танцевальный шаг ниже 90<sup>0</sup></li> <li>• Низкий подъем</li> <li>• Плохая гибкость</li> <li>• Нет прыжка</li> </ul>
<b>Музыкально-ритмические способности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отличное чувство ритма</li> <li>• Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов)</li> <li>• нервная</li> <li>• мышечная</li> <li>• двигательная</li> <li>• Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Среднее чувство ритма</li> <li>• Координация движений 2 показателя из 3</li> <li>• Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нет чувства ритма</li> <li>• Координации движений 1 показатель из 3</li> <li>• Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением</li> </ul>

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

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

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

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

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

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

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

Обучающиеся, не освоившие программу учебного года, остаются на повторное обучение в той же группе.

### 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-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ ПО ПРЕДМЕТАМ  
И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Учебно-тематический план по предмету « Гимнастика. Ритмика. Танец»  
Режим занятий – 3 часа в неделю**

№	Название раздела, темы	Всего	теор ия	практ ика	формы аттестации/ контроля
	<b>ГИМНАСТИКА</b>	43			
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины.</b>				опрос
1.	Основные задачи гимнастики		1		
<b>II.</b>	<b>Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).</b>				контрольные нормативы
1.	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.			3	
2.	Упражнения, развивающие подъем стопы.			3	
3.	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.			3	
4.	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.			3	
5.	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.			3	
6.	Упражнения, развивающие выворотность ног.			3	
7.	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.			4	
<b>III.</b>	<b>Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)</b>				контрольные нормативы
1.	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса.			4	
2.	Упражнения для развития плечевого сустава и рук.			5	

3.	Упражнения на развитие поясничного пояса.			5	
4.	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.			6	
5.	<b>РИТМИКА</b>	33			
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины.</b>				опрос
1.	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стакатто.		1		
2.	Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.		1		
<b>II.</b>	<b>Музыкально-ритмические игры.</b>				творческие работы
1.	Упражнения, игры и метр			7	
2.	Упражнения, игры и фразировка.			6	
3.	Упражнения, игры и темп.			6	
4.	Упражнения, игры и динамика.			6	
5.	Упражнения, игры и характер музыкального произведения.			6	
6.	<b>ТАНЕЦ</b>	32			
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины.</b>				опрос
1.	Понятия «мелодия», «поза», «движение».		1		
<b>II.</b>	<b>Ориентационно-пространственные упражнения.</b>				творческая работа
□□	Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).			15	
<b>III.</b>	<b>Танцевальные элементы.</b>				творческая работа
1.	Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки			7	
2.	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.			2	
3.	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.			7	
	<b>Всего часов</b>	108	4	104	

## 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»;

4. Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава:

- «Неваляшка»
- «Passe' с разворотом колена»

5. Упражнения развивающие выворотность ног:

- «Звездочка»
- «Лягушка»



6. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:

- «Боковая растяжка»
- «Растяжка с наклоном вперед»
- «Часы»

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

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

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

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

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

3. Упражнения на развитие поясничного пояса:

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

## **РИТМИКА**

### **I. Теория дисциплины**

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

### **II. Музыкально-ритмические игры.**

- Упражнения, игры и метр:
  - Сильные доли и такт:  
Здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4).
  - Сильные доли, слабые доли и музыкальный размер:  
Здесь используются упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.
- 2. Упражнения, игры и фразировка.
  - Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):
  - Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):
  - Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):
- 3. Упражнения, игры и темп.
  - Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы:

- Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки:
  - Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением:
  - Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе:
4. Упражнения, игры и динамика.
- Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением:
  - Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением:
5. Упражнения, игры и характер музыкального произведения.
- Соотношение характеров музыки и движения:

## **ТАНЕЦ**

### **I. Теория дисциплины.**

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

### **II. Ориентационно-пространственные упражнения.**

1. Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объёмных (круг, «цепочка»);
2. Изучение одноплановых рисунков и фигур:
  - линейных (плоскостных) - шеренга горизонтальная; колонна горизонтальная;
  - объёмных - круг; «цепочка»;
3. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые: из линейных в линейные:
  - из шеренги горизонтальной в шеренгу горизонтальную;
  - из колонны горизонтальной в шеренгу горизонтальную.
 из объёмных в объёмные:
  - сужение и расширение круга;
  - из круга в «цепочку»;
 из объёмных в линейные и наоборот:
  - из круга в горизонтальную шеренгу;
  - из круга в горизонтальную колонну;
  - из горизонтальной шеренги в круг;
  - из колонны горизонтальной в «цепочку»;

### **III. Танцевальные элементы.**

1. Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки.

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

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

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

3. Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства:

1) «Ширма»,

2) «Птичий двор».

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

### Учебно-тематический план по предмету « Гимнастика. Ритмика. Танец» Режим занятий – 4 часа в неделю

№	Танцевальные направления, разделы, темы	Всего	теори я	прак тика	формы аттестаци и/ контроля
	<b>ГИМНАСТИКА</b>	48			
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины.</b>				опрос
•	Партерная гимнастика – подготовка к классическому экзерсису.		1		
<b>II.</b>	<b>Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).</b>				контрольн ые нормативы
•	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.			3	
•	Упражнения, развивающие подъем стопы.			3	
•	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.			4	
•	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного			3	

	пресса.				
•	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.			3	
•	Упражнения, развивающие выворотность ног.			4	
•	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.			4	
<b>III.</b>	<b>Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала).</b>				
•	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса.			6	контрольн ые нормативы
•	Упражнения для развития плечевого сустава и рук.			6	
•	Упражнения на развитие поясничного пояса.			5	
•	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.			6	
•	<b>РИТМИКА</b>	44			
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины.</b>				опрос
1.	Строение музыкального произведения		1		
2.	Маршевая и танцевальная музыка.		1		
<b>II.</b>	<b>Музыкально-ритмические игры.</b>				творческие работы
1.	Упражнения, игры и метр.			8	
2.	Упражнения, игры и фразировка.			9	
3.	Упражнения, игры и темп.			9	
4.	Упражнения, игры и динамика.			8	
5.	Упражнения, игры и характер музыкального произведения.			8	
	<b>ТАНЕЦ</b>	52			
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины.</b>				опрос
1.	Музыкально-хореографическая, образная выразительность.		2		

<b>II.</b>	<b>Ориентационно-пространственные упражнения.</b>				творческая работа
1.	Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: линейных-плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).			14	
<b>III.</b>	<b>Танцевальные элементы.</b>				творческая работа
1.	Танцевальные шаги и ходы.			15	
2.	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 2/4.			2	
3.	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.			22	
	<b>Всего часов:</b>	144	6	138	

### 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.

1. Повторение и закрепление материала 1 года обучения. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.
2. Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Группировка» «Карандаш»
3. Упражнения, развивающие подъем стопы:  
Разворот стопы из VI позиции в I позицию
4. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. «Корзиночка» «Полумостик» «Мостик»
5. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. «Плуг» «Уголок»

6. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов. «Неваляшка» «Passe' с разворотом колена»
7. Упражнения, развивающие выворотность ног. «Лягушка» во всех положениях «Солнышко»
8. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага. «Шпагат» вперед с обеих ног «Шпагат» поперечный

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

- Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных (по сравнению с первым годом обучения) музыкальных раскладках:
  1. повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
  2. наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
  3. круговые движения головой по кругу и целому кругу;
  4. поднимание и опускание плеч;
  5. поочередное поднимание и опускание плеч.
- Упражнение для развития плечевого сустава и рук в ускоренном разведении рук в стороны:
  - подъёмы рук вперёд на высоту 90°
  - отведение рук назад;
  - подъёмы рук вверх и опускания вниз через стороны;
  - подъёмы рук вверх–вперёд и опускания вниз–вперёд;
  - сгибание рук в локтях в направлении: вверх – в стороны и вниз – в стороны;
  - сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперёд и вниз–вперёд;
  - сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад;
  - сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперёд – в стороны - назад;
  - сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны–вверх–в стороны, вперёд– вверх–назад;
  - вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
  - вращения кистями во II позиции;
  - вращения кистями с руками, поднятыми вверх.
- Упражнения на развитие поясничного 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**

1. Строение музыкального произведения. Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.
2. Маршевая и танцевальная музыка.  
Особенности танцевальных жанров: вальса, польки, галопа.

## **II. Музыкально-ритмические игры.**

### **1. 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.



2. 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):
3. Упражнения, игры и темп
  - Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы;
  - Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки;
  - Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением;
  - Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе;
4. Упражнения, игры и динамика.
  - Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением:
  - Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением:
5. Упражнения, игры и характер музыкального произведения.

## ТАНЕЦ

### I. Теория дисциплины.

1. Музыкально-хореографическая, образная выразительность.

### II. Ориентационно – пространственные упражнения.

1. Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: линейных — плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»):
  - Повторение материала 1 год обучения;
  - Изучение многоплановых рисунков и фигур:
    - линейных (плоскостных):
      - 2 шеренги («в затылок», «в шахматном порядке»);
      - 2 вертикальные колонны;
      - 2 горизонтальные колонны;
    - объёмных:
      - 2 круга;
      - «круг в круге»;

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

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

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

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

#### **IV. Танцевальные элементы.**

- Танцевальные шаги и ходы:
  - Скользящий шаг ( pas glisse');
  - Па польки вперед и боковое;
  - Pas chasse' 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. Историко-бытовой танец. Народно-сценический танец»  
Режим занятий – 3 часа в неделю**

№	Направления, разделы, темы	Всего	теория	практика	формы аттестации/контроля
	<b>КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ</b>	60			
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины.</b>				
1.	Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических pas.		3		Опрос
2.	Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца.		3		
<b>II.</b>	<b>Экзерсис у станка</b>				Контрольные нормативы
1.	Постановка корпуса (в выворотных позициях).			4	
2.	Позиции ног: I, III, II, V			4	
3.	Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции.			4	
4.	Разучивание элементов классического танца у станка.			10	
<b>III.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>				Контрольные нормативы
1.	Постановка корпуса (в выворотных позициях).			4	
2.	Позиции ног: I, III, II, V			3	
3.	Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции.			3	
4.	Разучивание элементов классического танца на середине зала			13	
<b>IV.</b>	<b>Allegro</b>				Контрольные нормативы
1.	Temps levés sautés в I и II свободной позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала.			4	
2.	Трамплинные прыжки в I и II свободной позиции ног – на середине зала.			5	
	<b>ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ</b>	22			
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины.</b>				Опрос
1.	Особенности танцев XVIII века.		2		
<b>II.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>				Творческие задания
1.	Элементы танцев XVIII века.			3	
2.	Поклоны и реверанс (шаг с приставкой и наклоном головы: на pliés – для девочек, без pliés – для мальчиков).			4	
3.	Простейшие формы pas chassé.			5	

4.	Галоп по VI и по III свободной позициям.			4	
5.	Pas de grasse.			4	
6.	Сценическая практика				
	<b>НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ</b>	26			
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины.</b>				Опрос
1.	Народный танец как вид хореографического искусства		2		
<b>II.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>				
1.	Русский танец		2		Творческие задания
2.	Элементарные ходы и проходки.			3	
3.	Бег, подскоки.			3	
4.	«Гармошка», «ёлочка».			3	
5.	«Моталочки» одной ногой без подскока с двойным притопом.			3	
6.	«Молоточки» одной ногой без подскока с двойным притопом.			3	
7.	Дробные выстукивания.			3	
8.	Хлопки			3	
9.	Присядки, прыжки и трюки.			3	
10.	Итого часов	108	12	96	

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

**I. Теория дисциплины**

1. Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических pas.
2. Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца. Наиболее типичные (распространенные) ошибки при исполнении того или иного элемента или упражнения классического танца у станка и на середине зала.

**II. Экзерсис у станка**

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

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

### IV. Allegro

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

## ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ

### I. Теория дисциплины

Особенности танцев XVIII века. Влияние на манеру исполнения этих танцев быта, костюмов и причесок.

### II. Экзерсис на середине зала

Танцы XVIII века.

1. Поклоны и реверанс (шаг с приставкой и наклоном головы: на *pliés* – для девочек, без *pliés* – для мальчиков).
2. Простейшие формы *pas chassé*.
3. Галоп по VI и по III свободной позициям.
4. *Pas de grasse*.

## НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

### I. Теория дисциплины

Народный танец как вид хореографического искусства.

### II. Экзерсис на середине зала

1. Русский танец. Основные позиции ног, рук, корпуса, головы. Позиции ног выворотные (только для экзерсиса), свободные, прямые (параллельные), обратные (закрытые). Три позиции рук и положения рук: подготовительное, на талии, под грудью, на груди, на поясице, на затылке. Платочек в русском танце. Положения рук в паре. Положения корпуса и головы. Подготовка к началу движения. Поклоны.
2. Элементарные ходы и проходки.
  - Основной шаг – с продвижением назад.
  - Основной шаг с притопом – с продвижением назад.
  - Основной шаг с проскальзывающим притопом.
  - Шаг на ребро каблука с притопом – с продвижением вперед.
  - Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом – с продвижением вперед.
  - Перекрещивающийся шаг с продвижением вперед.
3. Бег, подскоки, галоп.
  - Бег назад с выбрасыванием вытянутых в коленях ног вперёд (на носок и на ребро каблука).
  - Скользящие подскоки по VI (I прямой) позиции на полуприседании.
4. «Гармошка», «ёлочка».
  - «Гармошка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах.
  - «Гармошка» с полуприседанием по I обратной (закрытой) позиции.
  - «Ёлочка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах.
  - «Ёлочка» с полуприседанием при повороте пяток обеих ног.
5. «Моталочки» одной ногой без подскока с двойным притопом.
6. Дробные выстукивания.
  - Удары полупальцами.
  - Удары каблуком.
  - Двойные притопы.
7. Хлопки – одинарные прямые (фиксированные) – спереди, сзади, сбоку.
8. Присядки, прыжки и трюки.
  - «Мячик» на полуприседании.
  - «Мячик» с одинарным выносом ноги вперёд на ребро каблука в конце муз фразы (на полуприседании) – на месте.
  - «Мячик» с одинарным выносом ноги в сторону на каблук в конце муз фразы (на полуприседании) – на месте.
  - «Разножка» в стороны на каблук («одноимённая» разножка).
  - Малые прыжки на двух ногах – с вытянутыми ногами.

### 3 год обучения

Учебно-тематический план по предмету «Современный танец и подготовка репертуара»  
Режим занятий – 3 часа в неделю



№	Танцевальные направления, разделы, темы	Всего	теория	Практика	формы аттестации/ контроля
	<b>СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ</b>	24			
<b>I</b>	<b>Теория дисциплины</b>				Опрос
1.	История возникновения современного танца		2		
<b>II</b>	<b>Экзерсис на середине</b>				Контрольные нормативы
1.	Техника изоляции			4	
2.	Основные шаги			3	
3.	Основные движения корпуса			3	
4.	Прыжки			4	
5.	Танцевальная комбинация			8	
	<b>ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ</b>	41			
<b>I</b>	<b>Теория дисциплины</b>				Опрос
1.	История возникновения джазового танца		2		
<b>II</b>	<b>Экзерсис у станка</b>				Контрольные нормативы
1.	Изучение основных позиций рук			3	
2.	Изучение основных позиций ног			3	
3.	Изучение элементов джазового танца			9	
<b>III</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>				Контрольные нормативы
1.	Основные положения корпуса в джазовом танце			10	
2.	Прыжки: -jump -hop -leap			3 3 3	
3.	Вращения: -поворот на 3 шагах			5	
	<b>ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА</b>	36			
<b>I</b>	<b>Теория дисциплины</b>				Опрос
1.	Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке		2		
2.	Знакомство с музыкальным материалом постановки		2		
<b>II</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>				Творческие задания
1.	Создание сценического образа			2	
2.	Изучение танцевальных движений			5	
3.	Соединение движений в			4	

	танцевальные композиции				
4.	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах			4	
5.	Отработка элементов			3	
6.	Работа над музыкальностью			4	
7.	Развитие пластичности			4	
8.	Синхронность в исполнении			5	
9.	Работа над техникой танца			6	
10.	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений			5	
11.	Выразительность и эмоциональность исполнения			3	
	<b>ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>	7			Творческие задания
1.	Изучение основ музыкальной грамоты				
2.	Изучение основ актерского мастерства				
	Итого часов	108	8	100	

## 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 исполняется в классическом варианте, но используется нечасто.

3. Изучение элементов джазового танца.

- Plie -

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

- Battement tendu- Движение классического экзерсиса, которое также имеет больше вариантов за счет позиций ног, в которых исполняется. Изучается по I out-позиции в сторону, позже вперед и назад – у станка, затем на середине зала - Passé

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

## ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

## 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

**Учебно-тематический план по предмету «Классический танец. Историко-бытовой танец. Народно-сценический танец»  
Режим занятий – 3 часа в неделю**

№	Разделы и темы	Всего	теория	практика	формы аттестации и/или контроля
	<b>КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ</b>	65			
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины.</b>				
3.	Русская школа классического танца		1		Опрос
4.	Отличительные черты русского классического балета и его школы		1		
<b>II.</b>	<b>Экзерсис у станка</b>				Контрольные нормативы
5.	Подготовительные движения рук(и) – <i>préparations</i> .			4	
6.	Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.			3	
7.	Координация ног, рук и головы в движении – <i>temps relevé par terre</i> .			3	
8.	Разучивание элементов классического танца у станка.			16	
<b>III.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>				Творчески

5.	Подготовительные движения рук(и) – préparations.			3	е задания
6.	Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.			4	
7.	Координация ног, рук и головы в движении – temps relevé par terre.			3	
8.	Разучивание элементов классического танца на середине			17	
<b>IV.</b>	<b>Понятие épaulement.</b>				Творчески е задания
3.	Allegro			4	
4.	Прыжки – с двух ног на две. Разные этапы прыжка (temps levé sauté): подготовка к взлету, толчок, взлет.			6	
	<b>ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ</b>	17			
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины.</b>				Опрос
2.	Особенности танцев XIX века.		1		
<b>II.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>				Творчески е задания
7.	Исполнение простейших композиций на основе элементов историко-бытовых танцев, пройденных на этапе 3 года обучения			3	
8.	Изучение элементов танцев XIX века:			6	
9.	Разучивание танцев XIX века			7	
	<b>НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ</b>	26			
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины.</b>				Опрос
1.	Взаимосвязь народного (фольклорного) танца с профессиональным народно-сценическим танцем.		1		
<b>II.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>				Творчески е задания
1.	Русский танец. Закрепление материала, изученного в период 3 года обучения.			4	
2.	Усложнение пройденных элементов.			5	
3.	Бег, подскоки, галоп, полька.			4	
4.	«Припадания», «маятник», «подбивки», «ковырялочки».			7	
5.	Подготовка к «верёвочке».			5	
	Итого часов	108			

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

### КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

#### I. Теория дисциплины

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

#### II. Экзерсис у станка

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

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

- Дополнительно изучается: положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (*cou de pied*), икры и колена.
- *Demi-pliés* в V позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение.
- *Battements tendus* из V позиции. Изучается вначале в сторону, вперед, в конце года – назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение (по мере усвоения – 1 такт).
- *Battements tendus* с *demi-pliés* из V позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- *Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans* (по четверти круга) с I позиции – с *préparation* и заключением. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта.
- *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* с I позиции – с *préparation* и заключением. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта.
- *Battements tendus jetés*. Изучается из I, V позиций. Изучаются, стоя лицом к станку (в сторону 2-й позиции), затем – вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- *Battements frappés* в сторону, вперед, назад (вначале изучается – носком в пол, во втором полугодии – на 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 экзерсиса у станка. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4; по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.
- *Grands pliés*. Изучается в I, II позициях (лицом к станку). Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.
- *Préparations* к ronds de jambe par terre en dehors et en dedans. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения,
- *Battements retirés* «до колена». Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение.
- 1-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. Экзерсис на середине зала

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

### IV. Allegro

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

## ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ

### I. Теория дисциплины

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

### II. Экзерсис на середине зала

Танцы XIX века.

1. Исполнение простейших композиций на основе элементов историко-бытовых танцев, пройденных на первом году обучения.
2. Изучение элементов танцев XIX века:
  - положений рук, корпуса и головы;
  - движений:
    - *pas de basque* (сценический);
    - *pas glissé*;

– pas chassé (усложнение форм, изученных в классе).

3. Разучивание танцев XIX века:

- полонез;
- экосез.

## НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

### I. Теория дисциплины

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

### II. Экзерсис на середине зала

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

## 4 год обучения

Учебно-тематический план по предмету «Современный танец и подготовка репертуара»  
Режим занятий – 3 часа в неделю

№	Разделы и темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации / контроля
	<b>СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ</b>	19			
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины</b>				Опрос
1.	Стили современного танца. Их отличительные особенности. Хаус.		1		
<b>II.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>				Творческие задания
1.	Повторение пройденного материала			6	
2.	Изучение новых танцевальных элементов			6	
3.	Изучение танцевальных элементов в стиле хаус.			6	
	<b>ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ</b>	45			
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины</b>				Опрос
1.	Стили джазового танца.		1		



<b>II.</b>	<b>Экзерсис на середине</b>				Творческие задания
1.	Повторение пройденного материала			8	
2.	Изучение новых джазовых элементов			14	
3.	Вращения: -пируэты			6	
4.	Шаги: -pas de bourre			6	
5.	Прыжки: -hop-passé с руками во II и III позициях			5	
6.	-hop с ногой на 45° в стороне			5	
	<b>ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА</b>	44			
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины</b>				Опрос
1.	Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке		1		
2.	Знакомство с музыкальным материалом постановки		1		
<b>II.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>				Творческие задания
1.	Создание сценического образа			3	
2.	Изучение танцевальных движений			6	
3.	Соединение движений в танцевальные композиции			5	
4.	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах			5	
5.	Отработка элементов			2	
6.	Работа над музыкальностью			3	
7.	Развитие пластичности			3	
8.	Синхронность в исполнении			4	
9.	Работа над техникой танца			5	
10.	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений			4	

11.	Выразительность и эмоциональность исполнения			2	
	<b>ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>	8			Творческие задания
1.	Изучение основ музыкальной грамоты				
2.	Изучение основ актерского мастерства				
3.	Изучение основ правильного дыхания				
4.	Ознакомление с анатомическим строением тела				
	Итого часов	108			

### 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 bourge* –

*Pas de bourge* – 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

### ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. Изучение основ музыкальной грамоты

2. Изучение основ актерского мастерства

3. Изучение основ правильного дыхания

4. Ознакомление с анатомическим строением тела

## 5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

**Учебно-тематический план по предмету «Классический танец. Историко-бытовой танец. Народно-сценический танец»**  
**Режим занятий – 3 часа в неделю**

№	Разделы и темы	Всего	теория	практика	формы аттестации/ контроля
	<b>КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ</b>	67			
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины.</b>				Опрос
1.	Освоение методики изучения новых движений классического танца. Сохранение активного поворота головы в экзерсисе.		3		
2.	Роль элементарного adagio в уроке.		3		
<b>II.</b>	<b>Экзерсис у станка</b>				Творческие задания
1.	Развитие апломба за счет дальнейшего развития силы ног.			6	
2.	Комбинирование элементов движений, освоенных при обучении в период III-IV годов обучения.			12	
3.	Разучивание элементов классического танца у станка.			10	
<b>III.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>				Творческие задания
1.	Освоение методики изучения и исполнения полуповоротов, поворотов.			4	
2.	Перенос упражнений, изученных у станка, на середину зала – с целью закрепления устойчивости, приобретённой у станка.			4	
3.	Ускорения темпа исполнения танцевальных движений.			3	
4.	Разучивание элементов классического танца на середине зала.			12	

<b>IV.</b>	<b>Allegro</b>				Контрольные нормативы
1.	Перераспределение внимания с развития силы и эластичности мышц в прыжковых упражнениях на высоту прыжка, на тренировку мышц на маленьких и средних прыжках.		2		
2.	Changement de pied.			4	
3.	Pas échappé во II позицию.			4	
	<b>ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ</b>	14			
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины.</b>				Опрос
1.	Особенности танцев XVII-XIX веков.		2		
<b>II.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>				Творческие задания
1.	Исполнение простейших композиций на основе элементов историко-бытовых танцев, пройденных в период 4 года обучения.			12	
	<b>НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ</b>	27			
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины.</b>				Опрос
1.	Экзерсис у станка и его предназначение.		2		
<b>II.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>				Творческие задания
1.	Повторение и закрепление элементов русских танцев.			7	
2.	Положение рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.			8	
3.	Поклоны на месте и с продвижением вперед и назад.			4	
4.	«Припадания», «подбивки», дробные выстукивания, присядки, прыжки.			6	
	Итого часов	108			

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

#### КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

##### I. Теория дисциплины

1. Освоение методики изучения новых движений классического танца. Сохранение активного поворота головы в экзерсисе.

Роль элементарного adagio в уроке.

##### II. Экзерсис у станка

1. Развитие апломба за счет дальнейшего развития силы ног.
2. Комбинирование элементов движений, освоенных при обучении в III-IV классах.
3. Разучивание элементов классического танца у станка.
  - Demi-pliés в IV позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение.
  - Petits battements sur le 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, вперёд, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- *Doubles battements fondus*. Изучается на всей стопе в сторону, вперёд, 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

1. Освоение методики изучения и исполнения полуповоротов, поворотов.
2. Перенос упражнений, изученных у станка, на середину зала – с целью закрепления устойчивости, приобретённой у станка.
3. Ускорения темпа исполнения танцевальных движений.
4. Разучивание элементов классического танца на середине зала.
  - Комбинирование элементов движений, освоенных при обучении в период IV и V годов обучения (см. темы 3, 7 и 11). Дополнительное изучение новых элементов классического танца, представленных ниже.
  - Позы *croisée*, *éffacée*, *écartée* вперед и назад носком в пол – с руками в больших и маленьких позах.
  - *Port de bras*: 2-е, 3-е.
  - 1, 2, 3 *arabesques* носком в пол.
  - *Temps lié par terre*. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на движение вперед и 2 такта на движение в сторону. Или, соответственно, 8 и 8 тактов – при музыкальном размере 4/4. По мере усвоения, чаще всего во 2-м полугодии, 1 такт и 1 такт (при музыкальном размере 4/4) и 4 такта и 4 такта (при музыкальном размере 3/4).
  - *Demi-pliés* в IV позиции. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт на каждое движение.
  - *Battements tendus* в позах *croisée*, *éffacée*, 1, 2, 3 *arabesques*.
  - *Battements tendus* с *demi-pliés* во II позицию – без переноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
  - *Battements tendus jetés* в позах *croisée*, *éffacée*, 1, 2, 3 *arabesques*.
  - *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* на *demi-plié*. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
  - *Battements fondus* в сторону, вперед, назад. Вначале изучается носком в пол, во втором полугодии – на 45°. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4.
  - *Battements fondus* в позах *croisée*, *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, вперед, 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.
  - *Battements développés* в сторону, вперед. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
  - *Battements tendus* из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1/4.
  - *Battements tendus* с *demi-pliés* из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение.
  - *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* с I позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 3/4 – 2 такта, по мере усвоения – 1 такт.
  - *Battements tendus jetés* с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1/4 такт.

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

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

### ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ

#### I. Теория дисциплины

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

#### II. Экзерсис на середине зала

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

### НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

#### I. Теория дисциплины

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



## II. Экзерсис на середине зала

1. Повторение и закрепление элементов русских и белорусских танцев.
  2. Положение рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.
  3. Поклоны на месте и с продвижением вперед и назад.
  4. «Припадания», «подбивки», дробные выстукивания, присядки, прыжки, трюки.
    - «Припадания», «подбивки».
- «Припадание» по III позиции (на месте, с продвижением в сторону вперед)
  - Балансе (balancé) как разновидность припадания (вперед – назад)
  - «Подбивка» вытянутой в колене и подъеме работающей ноги – с продвижением в сторону и вперед.
  - «Подбивка» вытянутой в колене и сокращённой 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 «маятником», 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 вперед на ребро каблука (на полуприседании, по мере освоения – на полном приседании) – на месте.
  - Присядка с выносом ноги в сторону на каблук (на полуприседании, по мере освоения – на полном приседании) – на месте.
  - «Разножка» в стороны на 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».

5 год обучения

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

## Режим занятий – 3 часа в неделю

№	Разделы и темы	Всего	Теория	Практика	формы аттестации/ контроля
	<b>ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ</b>	43			
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины</b>				Опрос
1.	Стили джазового танца. Модерн-джаз.		2		
<b>II.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>				Творческие задания
1.	Повторение пройденного материала			8	
2.	Изучение новых джазовых элементов			8	
3.	Шаги: -grand battement -pas de bourre			3 3	
4.	Прыжки: -hop-passé с поджатой ногой -hop с ногой на 90° в стороне			3 3	
5.	Вращения: -пируэт -пируэт на plie			4 4	
6.	Танцевальная комбинация			5	
<b>III.</b>	<b>ЗНАКОМСТВО С ТЕХНИКОЙ МОДЕРН-ДЖАЗ</b>	14			
1.	Изучение основ модерн джаза			14	Творческие задания
	<b>ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА</b>	43			
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины</b>				Опрос
1.	Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке		1		
2.	Знакомство с музыкальным материалом постановки		1		
<b>II.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>				Творческие задания
1.	Создание сценического образа			2	

2.	Изучение танцевальных движений			5	
3.	Соединение движений в танцевальные композиции			4	
4.	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах			4	
5.	Отработка элементов			3	
6.	Работа над музыкальностью			4	
7.	Развитие пластичности			4	
8.	Синхронность в исполнении			4	
9.	Работа над техникой танца			5	
10.	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений			4	
11.	Выразительность и эмоциональность исполнения			2	
	<b>ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>	8			
1.	Изучение основ музыкальной грамоты			1	Творческие задания
2.	Изучение основ актерского мастерства			2	
3.	Изучение основ правильного дыхания			1	
4.	Ознакомление с анатомическим строением тела			2	
5.	Основы самомассажа			2	
	Итого часов	108			

### 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, спиралями в корпусе.

- Battement jeté –

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

- Rond de jambe par terre –

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

## 2. Изучение новых джазовых элементов.

- Relevé lent на 90° –

Изучение движения на данном этапе только у станка.

- Техника изоляции –

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

- Flat back –

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

- «Восьмерка» рук -

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

## 3. Шаги:

- grand battement -

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

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

#### **Методические принципы реализации программы**

Реализация данной программы базируется на следующие принципах:  
 - принцип дидактики (построение учебного процесса от простого к сложному).

- **принцип актуальности** (предлагает максимальную приближенность содержания программы к современным условиям деятельности детского объединения).
- **принцип системности** (подразумевает систематическое проведение занятий).
- **принцип творческой мотивации** - индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности воспитанников. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

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

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

Данная программа состоит из отдельных танцевальных направлений, но в связи со спецификой обучения 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.

## **Основные направления и содержания организационно педагогической деятельности**

**Структура программы** предполагает, постепенное расширение и существенное углубления знаний, развития умений и навыков учащихся, более глубокое усвоения материала путём последующего прохождения по годам обучения с учётом возрастных и психологических особенностей детей.

Обучения предполагает деление на возрастные категории;

- 4 – 7 лет - ритмика
- 8- 10 лет – классический танец, историко бытовой, народно - сценический танец современный танец.
- 11- 15 лет- классический танец, историко – бытовой таней, народно – сценический танец, современный танец.

**Форма работы** — Групповая и индивидуальная. Индивидуальные занятия ведутся с учётом физических и психологических способностей обучающихся, возможностей раскрытия потенциала одарённых детей.

**Групповая:** урок, игра, беседа, работа в паре, творческие задания.

**Вид работы;**

1. Знакомство с историей хореографического искусства.
2. Беседа об особенностях занятий.
3. Знакомство с классическим и современным искусством ( просмотр видеозаписи, музыкального материала)
4. Работа над развитием образной памяти.
5. Учебные занятия по владению элементами сценического движения. Работа над выразительностью и синхронностью в движении , над гибкостью тела, пластикой движения.
6. Контактная импровизация.
7. Работа над созданием танцевальной программы . Распределения ролей в танцевальных номерах.
8. Выступления, обсуждение программы. Взаимодействие с семьёй, проведения творческих мероприятий.
9. Индивидуальная работа с учащимися.
10. Методическая помощь школам.

## **Методы работы;**

1. Методы формирования познания;
  - 1.1. Словесные;
    - Объяснение
    - Беседа
    - Рассказ
    - Инструктаж
  - 1.2. Наглядны;
    - Показ движения
    - Демонстрация рисунков, иллюстраций, фильмов.
  - 1.3. Самообразование.
2. Методы формирования опыта поведения;
  - 2.1. Упражнения или тренировка.
  - 2.2. Приучения ( напоминание).
  - 2.3. Педагогическое требование.
  - 2.4. Общественное мнение.
  - 2.5. Поручение.
  - 2.6. Воспитательная ситуация.
3. Методы стимулирование.
  - 3.1. Поощрение.
  - 3.2. Соревнование.
  - 3.3. Манипулирование.

## **Принципы работы;**

1. Природосообразности.
2. Культуросообразности.
3. Индивидуально – личностного подхода.
4. Коллективизма
5. Наглядность.
6. Креативность (творчества)

## **Средства работы;**

1. Информационные;
  - Информационные листки,

- Объявления,
- Стенды,
- Периодическая печать,
- Фотография,
- Газеты,

## 2. Технические;

- Наличие светлого , просторного и хорошо вентилируемого помещения,
- Оборудование танцевального зала специальными станками и зеркалами,
- Наличие спортивного инвентаря,
- Наличие комнат - раздевалок

## Расширенный план воспитательной работы

№ п/п	Направления разделов	Виды деятельности	Сроки
<b>1. Изучение личности учащихся</b>			
<b>1</b>	Изучения личности учащегося в различных схемах жизнедеятельности	Проведение бесед, анкетирование, тестирование с целью выявления интересов и склонностей учащихся, проблем с общением и т.д.	В течении года
<b>2</b>	Оценка уровня воспитанности учащихся	Наблюдение за выполнением учащимися группы правил культуры поведения и коммуникативной культуры в танцевальном классе и вне его, за уровнем сформированности отдельных поведенческих навыков.	В течении года
<b>3</b>	Изучения условий воспитания в семье	Беседы с родителями с целью выявления особенностей в развитии детей. Анкетирование	Ноябрь, сентябрь



		родителей «Ваш ребёнок». Изучения взаимоотношений в системе «родитель-ребёнок»	
4	Изучения характера взаимоотношений в группе	Наблюдение за характером взаимоотношений учащихся на уроке, на концерте, во внеурочное время. Подготовка и проведение социометрического исследования. Изучение состава и характера микрогруппы учащихся группы, формирование положительных отношений и содружества между ними.	В течении года По договорённости с психологом  В течении года
<b>2. Организация воспитывающей деятельности и развития личности каждого ребёнка</b>			
1	Ценностно ориентированная деятельность	Анкетирование «Диагностика нравственных приоритетов», тестирование « Портрет моего (Я)». Беседы на нравственно-ориентированную тематику; -Знакомство -Культура речи и культура поведения -Этика и психология возрастных отношений -Имидж танцующего человека -Традиции моей семьи -Зачем мне нужна хореография -Я и они ,Я и танец. Творческая самопрезентация « Достижения года» и анализ работы за год.	Сентябрь, май  Сентябрь Октябрь  Ноябрь Декабрь Январь сентябрьмай  февраль,май апрель
2	Общественная деятельность	Собрание детей школы танца. Выборы актива. Аукцион поручений. Собрание детей школы танца по итогам месяца, полугодия, года. Участие в делах школы танца.	Сентябрь  Периодически  В течении года
3	Познавательная деятельность	Участие в других творческих направлениях; -Окружной и городской конкурс КВН -«Зажигай звезду» городской конкурс -«Планета Детсва» окружной конкурс -«Осенний калейдоскоп» окружной конкурс рисунков	Декабрь  Февраль  Октябрь  Ноябрь, октябрь

		<p>-«Семь чудес Хабаровского края» окружной фотоконкурс</p> <p>-« Секреты Демосфена» окружной риторический конкурс</p> <p>-« Хрустальная нота» городской конкурс</p> <p>--«На всякий пожарный случай» городской конкурс по пожарной безопасности</p>	<p>Декабрь</p> <p>Сентябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p>
4	Художественная эстетическая деятельность	<p>Участия в международных, краевых, городских, окружных мероприятиях;</p> <p>--«Тру-ля-ля-ля и К» В Краевом конкурсе</p> <p>-«Тайна. Талант. Виктория» В краевом конкурсе молодых исполнителей эстрадной песни и танца «Тайна. Талант. Виктория.</p> <p>-«Танец жизни» в городском форум фестивале в номинации «Хип-Хоп».</p> <p>-« Танцуй, пока молодой» межрайонном фестивале хореографических коллективов.</p> <p>-« Стихия танца» городском конкурсе хореографического искусства.</p> <p>«Ритмы планеты» Международном фестивале хореографического искусства стран Азиатско-Тихоокеанского региона.</p> <p>-«Extreme-contest» городской фестиваль среди молодежи</p> <p>-« Магия танца» межрайонным фестивалем детского творчества. г. Амурск.</p> <p>-«Шуми Амур» городской фестиваль детского творчества.</p> <p>-«Открытый городской конкурс балетмейстеров постановщиков»</p> <p>Участия в подготовке и проведения вечеров, концертных программ;</p> <p>Благотворительный концерт в КГУ «Комсомольский дом-интернат для престарелых и инвалидов.</p> <p>-Концертные программы;» День защитника Отечества», « Моя</p>	<p>Март, май</p> <p>Апрель</p> <p>Февраль</p> <p>Декабрь</p> <p>Февраль</p> <p>Сентябрь</p> <p>Июнь, апрель</p> <p>Июнь</p> <p>Февраль</p> <p>Октябрь, март</p> <p>Февраль, март</p> <p>Апрель, декабрь январь</p>

		семья», День 8 Марта» -Утренники;Новогодняя сказка», «Бал-маскарад».	
5	Трудовая деятельность	Участие в работе по самообслуживанию своих костюмов Участия в трудовых делах школы танца.	Периодически
6	Спортивно-оздоровительная деятельность	Участия в Дне здоровья. Участия в районных и окружных спортивно массовых фестивалях и мероприятиях.	По плану МОУ ДОД ДЮЦ «Дзёмги» и города

### 3.Работа по формированию коллектива учащихся

1	Традиции групп	1 сентября Огонёк « Расскажи о себе» « Час выходного дня», чаепития после очередного концерта. «Дни Имениника» Поездка в краевой цирк, после конкурса «Тру-ля-ля-ля иК»	Сентябрь В течении года
2	Формирование межличностных отношений	Индивидуальная работа с учащимися. Тестирования с целью анализа взаимоотношений в группе. Работа с одарёнными детьми. Работа с учащимися не нашедшее своё место в коллективе.	

### 4 Взаимоотношения в коллективе

1	Организационно-массовая работа	День открытых дверей с информационной целью на учебный год(время проведения уроков, содержания учебного процесса, концертная деятельность коллектива) Родительские собрания. Подведения итогов (результаты ребёнка, материально техническое обеспечения школы танца, творческий рост коллектива- концерты, фестивали. конкурсы) Утренники с целью получения положительных эмоций, общения детей с родителями через творчество. Концертная деятельность с целью активизирования родительской деятельности (финансирования, подготовка	
---	--------------------------------	--	--

		сценических аксессуаров, сообщение информации)	
<b>2</b>	<b>Индивидуальная работа</b>	<b>Беседа с родителями</b>	<b>По мере необходимости</b>

## Литература

1. Батырёв А., Бурцева Г. Композиция танца. – Барнаул, 1991. – 34с.
2. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М.: Искусство, 1998.
3. Климов А. Основы русского народного танца. – М.: Искусство, 1999, 1998
4. Захаров Р. Сочинения танца. Страницы педагогического опыта. – М.: искусство, 1983
5. Казаринова Т. Магическая сила пространства сцены// Сов. Балет, 1991 №5
6. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: искусство, 1983.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство. 1998.
8. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1999.
9. Судакова М.В. Теория и методика преподавания современной хореографии, Хабаровск «ХГИИК» - 2010.
10. Никитин В.Ю, Теория и практика формирования художественного творчества мышления балетмейстера в современном художественном танце, Москва «МГУКИ», 2009.
11. Никитин В.Ю. Танец – модерн , Москва «МГУКИ», 2009.

## Литература для детей

1. Конорова Е.В. Методические пособия по ритмике. Вып. 1,2. М.,1991.
2. Руднева С.Д. и Фиш Э.М. Ритмика и музыкальные движения. М.,2001.
3. Чеховская Р.Л Танцевать могут все. Минск, 1991.
4. Касл К. Балет детская энциклопедия, М.,2001.
- 5.Ерохина О.В. Школа танца для детей, Р.на – Д. «Феникс» 2009.
6. Барышникова Т. Азбука хореографии, М.,1999.
7. Базарова Классический танец, М., Искусство,1975.



























