

Департамент образования администрации г. Перми
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 1
«30» августа 2021 г.



Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДД(Ю)Т»

Н.М.Рослякова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности**

«ШКОЛА ТАНЦА ЮЛИИ ТРЕСТЕР»

Срок реализации: 7 лет

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Автор-составитель:
Бибчук Ю.В.
педагоги дополнительного образования

Пермь 2021

Пояснительная записка

Хореографическое искусство – массовое искусство, доступное всем. Оно имеет широкое распространение в современном мире и всегда привлекало внимание детей и родителей. Благодаря художественному образованию учащиеся приобщаются к эстетической культуре и ценностям, а развитие музыкальных и танцевальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства. Хореография – это мир красоты движения, звуков, света, костюмов, это мир волшебного искусства.

В формировании художественной культуры личности хореографическое искусство является важнейшим аспектом эстетического воспитания. Занятия хореографией гармонизируют личность, способствуют развитию общекультурного кругозора, развивают духовно. У детей вырабатываются привычки и нормы поведения в соответствии с постигаемыми законами красоты, улучшаются физические данные: выносливость, гибкость, быстрота, динамичная мышечная сила, осанка.

Занятия хореографией дисциплинирует детей, учат трудолюбию, терпению, усердию и настойчивости в достижении цели, воспитывают волю. Эти качества годами воспитываются на занятиях хореографией и определяют успех во многих делах. Чувство ответственности, так необходимое в жизни, двигает детей, занимающихся хореографией, вперед: нельзя подвести рядом стоящего в танце, нельзя опоздать, потому что от тебя зависят другие, нельзя не выучить, не выполнить, не доработать.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа танца Юлии Трестер» (далее – программа) разработана для учащихся детского хореографического ансамбля Дворца детского (юношеского) творчества города Перми. Программарассчитана на детей с разным уровнем способностей, не имеющих перед собой явной цели сделать в дальнейшем хореографию своей основной профессией (в отличие от специальных учебных заведений), не имеющих ограничений на двигательную деятельность по состоянию здоровья.

В программу включен определенный объем учебного материала, который может быть использован или изменён с учётом состава коллектива, физических данных и возможностей каждого учащегося, а также с учетом особенностей организации учебного процесса: разновозрастных и разноуровневых групп детей.

Программа **актуальна** и востребована, прежде всего, за счет содержания, которое включает комплексное изучение разных направлений танца – классического, народного, современного – как самостоятельных разделов учебного плана. Такой подход к выбору содержания программы не только способствует всестороннему хореографическому развитию учащихся, но и позволяет поддерживать высокую конкурентоспособность коллектива среди хореографических коллективов в г.Перми, а также иметь успех в конкурсном движении, удовлетворять социальный заказ на подготовку номеров для социально значимых проектов и мероприятий на уровне Дворца, города, края.

Основные разделы программы.

Классический танец – фундамент всего комплекса танцевальных дисциплин, источник высокой исполнительской культуры юных танцоров. Система выразительных средств балетного искусства выработана великим педагогом классического танца А.Вагановой. Занятия классическим танцем развивают физические данные учащихся, формируют необходимые технические навыки, у учащихся накапливается определенный запас лексики. Занятия классическим танцем оказывают воспитательное воздействие: у учащихся вырабатываются трудолюбие, целеустремленность, дисциплина, аккуратность.

Народный танец – родоначальник всех видов хореографического искусства и профессиональной хореографии. Народно-сценический танец знакомит с сокровищницей народного танцевального искусства, прививает уважение к народным традициям, а также предполагает большую работу над характером танца. Система тренажа народно-сценического танца построена на методике преподавания И. Моисеева.

Современная хореография – динамичная развивающаяся система, включающая технику джаз-модерн и такие новые направления как contemporary и streetdance. Она создаёт достаточную свободу в выборе лексического материала. Именно эта особенность позволяет создать индивидуальный выразительный язык движений. Занятия джаз-модерн танцем способствуют не только физическому совершенствованию юных танцоров, но и дают возможность для творческой самореализации личности. В связи с тем, что в современной хореографии нетединой, разработанной профессионалами, программы, то за основу взята методика преподавания известного педагога модерн-джаз танца В. Никитина, дополненная опытом работы автора-составителя данной программы.

Программа включает, кроме основных, следующие разделы:

1. «Ритмика». Ритмика – основная часть занятий на подготовительном этапе обучения детей танцу. Это сочетание различных движений, ритмических упражнений и музыки. На занятиях ритмикой, проводимых в игровой форме, у детей развивается элементарная координация, чувство ритма и активная эмоциональная реакция на музыку. Шаги, бег, прыжки готовят тело к более сложным движениям. Танцевальные комбинации и этюды имеют светлый и жизнерадостный характер. Для развития чувства ритма используются приемы ритмопластики. В танцевальном коллективе любого статуса и уровня, имеющем образовательные цели, желательно приступить к занятиям не позже 7 лет. Раннее знакомство детей с хореографией помогает избежать насилия над физическими данными и психическим здоровьем детей. Происходит адаптация учебного материала к возможностям учащегося и выравнивание способностей детей. Важно добиваться естественности и устранять напряжение в поведении детей при изучении материала. Приучать их к нормальной реакции на замечания по поводу ошибок. Воспитание толерантности приучает их к правильной оценке чужих ошибок.

2. «Репетиционная и постановочная работа». Постановочная работа определяется педагогом в зависимости от пройденного объёма программы и подготовленности учащихся ансамбля, а также наличие у педагога интересного танцевального и музыкального материала. В зависимости от этих факторов репертуар коллектива может быть разнообразным и строиться не только на материале данной программы.

Основным направлением в постановочной работе данного коллектива является стилизация уральского народного танца. В современных условиях это направление позволяет более полно показать возможности танцевальной лексики русского танца, лиричность и красоту движений, привить детям понимание национального искусства через эстетику стилизованного уральского танца и костюмов.

3. «История танца»

4. «Искусство балетмейстера»

5. «Пошалим!» - система творческих заданий на развитие творческой свободы детей, актерского мастерства и сценической культуры.

Большую роль в коллективе играет доброжелательная обстановка. Важно, чтобы каждый воспитанник мог расслабиться и почувствовать внутреннюю психологическую свободу, умел доверять своим товарищам. Чувство доброты, эмоциональная комфортность в детской среде воспитывается делами. Средством воспитания становится детское творчество, которое тесно связано с игрой, с поиском нового интересного и необычного, что способствует также и

вестороннему развитию ребенка. В процессе творчества, как и в игре, ребенок стремится познакомиться и «примерить на себя» разные роли. Система творческих заданий помогает детям войти в образ, окунуться в содержание выбранной роли, а перевод образа из одного художественного ряда в другой позволяет уйти от общих шаблонов и развить ассоциативное мышление. Построение заданий от частного к общему предполагает общение детей по поводу созданного, то есть его исполнения и восприятия.

Система творческих заданий «Пошалим!» помогает достигать следующих результатов:

- в процессе занятий дети учатся творчески подходить к хореографии, креативно мыслить;
- у детей появляется раскрепощенность и артистическая свобода в выражении своих эмоций на сцене;
- дети избавляются от многих комплексов и зажимов, получают свободу общения,
- формируется микроклимат и условия для развития творческой свободы уникальной растущей личности ребенка, ее самореализации.

Разделы 4 и 5 являются дополнительными в случае, если состав коллектива достиг высоких результатов по основным разделам программы.

Цель программы – развитие пластической выразительности, физической активности и творческих способностей учащихся средствами хореографического искусства.

Задачи:

обучающие:

- сформировать хореографические умения и навыки;
- дать знания по истории хореографии;
- познакомить с правилами здорового образа жизни;
- научить «чувствовать» собственное тело и легко владеть им;
- научить применять практические навыки в самостоятельной хореографической творческой деятельности.

развивающие:

- развить устойчивый интерес к танцевальному искусству;
- сформировать художественно-эстетическую культуру;
- развить желание и стремление к саморазвитию;
- сформировать умение терпимо относиться к любым видам искусства, в том числе и к национальным, правильно их оценивать;
- способствовать развитию отзывчивости на прекрасное и безобразное в жизни и в искусстве;
- способствовать развитию творческих способностей;
- развить физическую выносливость.

воспитывающие:

- создать дружный детский коллектив;
- способствовать воспитанию человека, способного существовать в современном мире с максимальной пользой;
- воспитывать нравственную устойчивость, выработать у учащихся чувство энергетической наполненности, помогающей им преодолевать сложные жизненные ситуации.

Реализация программы опирается на следующие педагогические принципы:

- доступности, систематичности и регулярности учебных занятий (последовательность в подаче учебного материала, в овладении лексикой и техническими приемами танца);

- природосообразности, индивидуализации (учёт возрастных, физических возможностей и психологических особенностей детей, постепенность развития природных данных учащихся);
- культуросообразности (ориентация на накопленный человечеством опыт с учётом специфических особенностей региональной культуры);
- сотрудничества и ответственности (воспитание сознательности и ответственности учащихся, стимулирование коллективных форм работы).

Программа имеет **уровневый характер**, состоит из трех уровней с общим сроком реализации 7 лет.

Уровень «Ритмика» (1-2 год обучения) - начальный уровень рассчитан на два года обучения детей 7-8 лет. Содержание уровня включает раздел «Ритмика» и имеет ознакомительный и общеразвивающий характер обучения, построен с учетом здоровьесберегающих технологий. Обучение ведется с опорой на ритмопластику с широким использованием игровой технологии.

Уровень «Школа танца» (3-5 год обучения) - базовый уровень рассчитан на три года обучения для детей 9-14 лет. На данном уровне возможен дополнительный набор в группу в связи с тем, что начинается изучение разделов «Классический танец», а затем раздела «Народно-сценический танец». В процессе обучения дети приобретают базовые хореографические навыки.

Уровень «Искусство танца» (6-7 год обучения) - творческий уровень рассчитан на два года обучения детей 15-18 лет. На данном уровне начинается изучение раздела «Современная хореография». Обучение направлено на совершенствование хореографических навыков, полученных на уровнях «Школа» и «Школа танца», и всестороннее раскрытие творческой личности детей средствами хореографии.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями программы являются:

- высокий темпоритм занятий, позволяющий достигать максимального овладения материалом за минимальное количество учебного времени;
- использование психофизических тренингов для создания комфортной обстановки и развития творческих способностей;
- проведение мастер-классов с приглашением профессиональных танцоров и педагогов-хореографов;
- включение в образовательный процесс работу учащихся над постановкой самостоятельных творческих номеров, возможность их последующей презентации на различных конкурсах, концертах;
- открытый характер и высокая мобильность содержания программы к изменениям в зависимости от уровня хореографического развития учащихся.

Всё вместе и определяет новизну программы.

Формы и режим занятий

Программа «Школа танца Юлии Трестер» предназначена для детей в возрасте от 7 до 18 лет и рассчитана на 7 лет обучения. Набор детей в коллектив свободный. Состав ансамбля, в основном, постоянный, набор в коллектив предполагает предварительный просмотр.

Программа предполагает групповую, индивидуальную, фронтальную формы организации занятий.

Количество занятий и учебных часов в неделю:

- уровень «Школа» - 1-й год обучения–2 раза в неделю по 1 часу;
 - 2-й год обучения– 2 раза в неделю по 2 часа;
- уровень«Школа танца»
- 3, 4, 5-й обучения – 3 раза в неделю по 2 часа;
- уровень«Искусство танца»
- 6-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа;
- 7-й год обучения –4 раза в неделю по 2 часа(или 3 раза по 2,5 часа).

Возрастные особенности учащихся

Младший школьный возраст (7-10 лет).

Для детей этого возраста характерны еще слабо развитая моторика, высокая утомляемость, эмоциональная возбудимость, развитие образной памяти (через красочный рассказ, яркие сравнения). Они легко отвлекаются, легче воспринимают конкретный материал, живой образ для них ближе, нежели отвлеченные понятия. Игра в процессе занятия представляется естественной. Дети уже могут сравнительно долго удерживать внимание, но все же нуждаются в частой смене движений.

Запас двигательных навыков детей младшего школьного возраста невелик. Движения детей еще плохо организованы и координированы для сложных упражнений. Относительная слабость мускулатуры и гибкость костей могут привести к плохой осанке и искривлению позвоночника. Двигательный аппарат ребенка недостаточно окреп, что вызывает необходимость внимания педагога к дозировке упражнений.

На занятиях с детьми младшего школьного возраста важное место занимают игровые приемы, т.к. игра в этом возрасте продолжает оставаться ведущим видом деятельности. В основе репертуара превалирует тематика, понятная и доступная детям, событийные танцы. Для музыкального сопровождения используется классическая и народная музыка с четким ритмом, детские песни.

Младший и средний подростковый возраст (10-14 лет).

Этот возрастной период характеризуется бурным ростом ребенка и физиологической перестройкой всего организма. У подростка возникает чувство тревоги, повышенная возбудимость, резкая смена настроения, быстрая утомляемость. Педагогу нужно быть осторожным и деликатным в своих высказываниях, не подчеркивать значение результата и не сомневаться в возможностях ребенка. Еще большее значение приобретает индивидуальный подход. Для ребенка это самый трудный, переломный возраст во всех отношениях. Дети болезненно воспринимают критику, пытаются проявлять самостоятельность от родителей, педагога, начинают осознавать себя как личность, поэтому подростков все больше привлекают личностные качества педагога.

В этот период увеличивается объем работы над тренировочными движениями, которые значительно усложняются, появляются сложные комбинации. К 14 годам дети способны освоить все основные танцевальные движения у станка и на середине зала. Дети в этом возрасте занимаются с увлечением и настойчивостью, занятия проводятся более углубленно. Большое внимание уделяется технике исполнения, точности.

Старший подростковый возраст (14-18 лет)

Это период завершения физического созревания, когда организм достигает биологической зрелости. Дети старшего подросткового возраста ценят в себе и других убеждения, кругозор, умственные способности, волю, стремятся к росту, развитию, творчеству, критическому мышлению. Подростки уделяют повышенный интерес к человеческой личности и межличностному общению, которое становится особенно значительным и избирательным.

Физически подростки готовы к большой нагрузке. Они сами уже осознают уровень своей танцевальной подготовки и начинают стремиться к профессионализму, осознанно выполняют задания, критично подходят к себе и педагогу, которому не прощают слабости. В этом возрасте приобретает большое значение индивидуальная работа с наиболее одаренными детьми.

Для изучения остаются хореографические движения, рассчитанные на подростков 10-14 лет, идет их повторение с усложнением комбинаций, темы движений, координации. Дети в этом возрасте сами могут контролировать нагрузку (под наблюдением педагога), они ощущают грань, за которой может быть опасность для здоровья.

В тематике танцев нет ограничений. Интерес детей вызывает любовная, философская тематика, что учитывает педагог. Для музыкального сопровождения используются лучшие образцы классической, народной, а также современной музыки.

Методы обучения

В зависимости от типа занятия и намеченной цели выбираются и используются следующие методы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение, пояснение о характере танца и средствах передачи выразительности его образов, оценка исполнения, инструктаж;
- наглядные: демонстрация фото- и видеоматериалов, посещение концертов, спектаклей;
- практические: упражнения, этюды, творческие задания, самостоятельные постановки.

Ожидаемые результаты

В процессе обучения будет создано творческое содружество детей с преимуществом его участников. Повысится престиж хореографического ансамбля среди родителей, общественности, специалистов в хореографии. Будут достигнуты призовые места на российских, международных фестивалях и конкурсах (как минимум по одному в учебный год на каждом образовательном уровне).

В результате семи лет обучения по программе учащиеся должны *знать*:

- основы классического, народного, современного танца;
- историю хореографического искусства;

уметь:

- применять хореографические умения и навыки в самостоятельной творческой деятельности;
- танцевать, пользоваться музыкальными и пластическими навыками;
- дозировать физическую нагрузку;

проявлять:

- интерес к современной российской и зарубежной хореографии;
- творческие способности;

- сценическую культуру;
- основы здорового образа жизни;
- эстетический вкус;
- высокую работоспособность и физическую выносливость.

Формы подведения итогов реализации программы

Основными формами подведения итогов реализации программы являются:

- зачеты;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- участие в концертных программах, конкурсах, фестивалях разного уровня;
- анализ выступлений;
- отчетные концерты;
- психолого-педагогическая диагностика: наблюдение, анкетирование, тестирование, анализ и сравнение в процессе творческих выступлений (Приложение).

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

- просторный, светлый и хорошо проветриваемый оборудованный хореографический класс (станки, зеркала, звуковоспроизводящая техника);
- раздевалка;
- костюмный фонд, танцевальная обувь.

Сводный учебный план

№	Название разделов	Образовательные уровни						
		«Ритмика»		«Школатанца»			«Искусство танца»	
		Годы обучения						
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
		Количество часов						
1.	Вводные занятия	2	4	4	4	4	4	4
2.	Ритмика	44	82	34	28	20		
3.	Классический танец			60	58	54	60	54
4.	Народно-сценический танец			42	52	54		
5.	Современная хореография						64	54
6.	История танца			6	4	4	4	4
7.	Искусство балетмейстера							12
8.	Система творческих заданий «Пошалим!»	4	8	8	8	8	6	4
9.	Репетиционная и постановочная работа	20	28	46	46	56	70	86
10.	Организационно-массовые мероприятия	2	4	16	16	16	8	6
	Всего:	72	144	216	216	216	216	248

Первый образовательный уровень
«Ритмика»
(1,2 год обучения)

Цель - формирование устойчивого интереса к хореографии в процессе развития физических данных юных танцоров.

Задачи:

обучающие:

- познакомить с элементарной хореографической терминологией, с точками деления танцевального класса;
- обучить технике исполнения основных танцевальных элементов;
- сформировать навыки ориентации и движения в пространстве танцевального класса, сцены;
- познакомить с основами здорового образа жизни.

развивающие:

- способствовать развитию мотивации к занятиям хореографией;
- развивать гибкость, координацию, двигательную память, внимание, умение ориентироваться в хореографической фразе;
- способствовать формированию правильной осанки;
- способствовать развитию чувства ритма, артистизма, фантазии, воображения.

воспитывающие:

- воспитывать умение выпрямлять конечности и позвоночник в прямую линию;
- воспитывать доброжелательное отношение к другим участникам коллектива;
- способствовать воспитанию дисциплинированности, трудолюбия, терпения, самостоятельности;
- воспитывать уважение к традициям коллектива.

Учебный план

Раздел	1 год обучения			2 год обучения			Формы аттестации /контроля
	Количество часов						
	теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1. Введение в программу	1	1	2	2	2	4	
2. Ритмика	4	44	44	10	72	82	Наблюдение Открытое занятие
1.1. Постановка корпуса	1		6		8	8	
1.2. Развитие чувства ритма			5		6	6	
1.3. Ориентация в пространстве	1		5		10	10	

1.4. Танцевальные элементы	1		6		12	12	
1.5. Par terre	1		22	6	40	46	
3. Система творческих заданий «Пошалим!»			4		8	8	Наблюдение
4. Репетиционная и постановочная работа	6	14	20	6	40	46	Наблюдение, анализ педагога, самоанализ учащихся, концерт
5. Организационно-массовые мероприятия (концерты, конкурсы, фестивали)		2	2	2	2	4	Отчетный концерт
Всего:	11	61	72	20	124	144	

1 год обучения Содержание учебного плана

1. Введение в программу. Знакомство с образовательной программой, спецификой хореографии как жанра искусства. Инструктаж по технике безопасности. Просмотр.

2. Ритмика.

Постановка корпуса

- Изучение позиций ног: VI, I, II.
- Изучение положений рук: на поясе, варианты простых pordebras с вытянутыми руками.
- Постановка спины:
 - а) упражнения на ассоциациях (“солдатык”, “столбик” и т.д.);
 - б) работа с предметами (палка, скакалка).
- Упражнения на натянутость ног и постановку спины:
 - а) vattmantendu вперед по VI позиции;
 - б) ходьба с носочка на п/п, на пятках, шаг с высоким подъёмом ног с сокращением стопы в воздухе.

Развитие чувства ритма

Упражнения на развитие чувства ритма и определение законченности музыкальных фраз:

- а) разучивание различных стихов и считалок с ударением на сильную долю при работе под музыку;
- б) всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы.

Ориентация в пространстве

- а) деление зала по точкам;
- б) умение держать линию, колонну;
- в) соблюдать интервалы, строить круг;
- г) соблюдать интервалы во время движения;

д) знать своё место в зале.

Танцевальные элементы

- а) бег;
- б) прыжки по VI позиции;
- в) приставной шаг;
- г) приставной шаг с plie;
- д) вынос ноги на каблук в сторону;
- е) притоп;
- ж) подскоки на месте и в продвижении;
- д) галоп.

Parterre

- а) постановка спины (работа с палочками);
- б) работа стоп;
- в) упражнения на натянутость ног;
- г) растяжка;
- д) упражнения на гибкость;
- е) профилактика сколиоза (упражнения на растягивание позвоночника).

3. Система творческих заданий «Пошалим!»

Игры на знание двигательных функций тела, на ритмическую координацию. Творческие упражнения на понятия - «вступление», «начало», «конец» хореографического предложения. Игра на ориентировку в танцевальном зале.

Отработка простых навыков двигательной координации и памяти, навыков исполнения простых комбинаций. Упражнения на доверие и релаксацию. В процессе выполнения приведенных ниже упражнений дети обретают доверие друг к другу, становятся спокойнее и внимательнее.

1. Дети выстраиваются таким образом, чтобы один стоял спиной к тем, кто будет его ловить. За его спиной 4-5 человек договариваются, кто будет держать голову, кто ловит лопатки, кто "мягкое место" падающего. Задача падающего падать назад, доверить себя другим детям, и упасть "столбиком", не прогибаясь.

Методический комментарий: упражнение можно использовать не только для развития доверия, но и как тест на доверие. По педагогическим наблюдениям малообщительные дети не очень доверяют своим товарищам, а ребята, имеющие задатки лидера, падают, не раздумывая.

В старшем возрасте, когда дети физически сильнее, можно использовать падение со стула. Те, кто ловит, должны четко исполнять свою роль, понимать чувство ответственности за сохранность здоровья товарища.

2. Дети лежат на полу, на спине, ноги и руки раскрыты в сторону.

Задание 1 - представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток смешался с белком и получилась расплывающаяся и растекающаяся масса непонятно чего.

Задание 2 - представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток остался круглым, а белок растекся.

Задание 3 - представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда яйцо внезапно разбили на раскаленную сковороду.

Методический комментарий: умение расслабляться поможет впоследствии снять физические зажимы на сцене.

4. Репетиционная и постановочная работа.

Репетиция и разучивание простых танцевально-ритмических комбинаций и танцевальных этюдов на основе элементарных хореографических движений. Слушание музыкального сопровождения, выполнение движений под музыку детской тематики в квадратном построении.

5. Организационно-массовые мероприятия. Отчетный концерт.

2 год обучения

Содержание учебного плана

1. Введение в программу. Специфика программы. Обсуждение репертуара. Инструктаж по технике безопасности. Просмотр.

2. Ритмика

Постановка корпуса

Изучение III позиции ног.

Изучение положение рук: «за юбочки» (девочки).

Постановка спины: продолжение работы с предметами.

Развитие чувства ритма

Упражнения на развитие чувства ритма:

а) сочетание хлопков и притопов;

б) сочетание прыжков и шагов.

Ориентация в пространстве. Сочетание упражнений на натянутость ног и перемещений в пространстве:

а) варианты ходьбы по диагонали, по кругу;

б) танцевальные движения на месте и в продвижении по залу в различных направлениях.

- Движения в пространстве:

а) прочёсы;

б) змейка;

в) до- за до

- Положения в паре:

а) в продвижении по кругу;

б) по диагонали;

в) лицом друг к другу.

Танцевальные элементы

а) шаг с plie;

б) double шаг с plie;

в) pas полонеза;

г) pas польки.

Parterre

В положении сидя (руки на поясе) и лёжа на полу:

а) работа над спиной;

б) работа стоп по позициям ног;

в) упражнения на натянутость ног;

г) упражнения на развитие выворотности;

д) растяжка;

е) упражнения на развитие гибкости;

ж) упражнения на растягивание позвоночника.

3. Система творческих заданий «Пошалим!» Игры, упражнения, творческие задания: «Мой ритмический рисунок», «Способы постановки корпуса», «Комбинированные движения», «Ориентация на сценической площадке», «Музыкальные размеры 2\4,3\4,4\4», «Создай эмоционально-двигательный образ».

Упражнения на доверие и релаксацию.

1. Дети делятся на пары.

Задание 1. Один лежит на полу и представляет себя расплывшимся яйцом. Другой входит в роль скульптора и лепит лежащего, представляя его в роли пластилина или песка, как дети часто это делают на пляже. Начинает с ног, аккуратно проходя коленные чашечки, переходит на руки, вылепливая каждый пальчик, заканчивает головой, затем дети меняются местами.

Методический комментарий: помимо релаксации, это упражнение развивает доверие того, кого лепят, к тому, кто лепит. Дети учатся доверять друг другу через физические ощущения. Это упражнение является начальным тренингом в технике контактной импровизации. Упражнение не такое скучное, как кажется с первого раза. У всех, практически, присутствует чувство шекотки, они начинают смеяться, в такие моменты снимается психологическое напряжение между мало общающимися детьми.

Задание 2. И.П. то же. Теперь, стоящий ребенок отрывает медленно от пола по очереди ноги, руки, а потом и голову лежащего от пола, пытаясь почувствовать, насколько лежащий расслабил эту часть тела. А тот, который лежит, пытается максимально расслабиться и довериться стоящему.

Методический комментарий: если лежащему удается хорошо расслабиться, дети удивляются особенно тому, что голова бывает такой тяжелой.

2. Дети сидят на полу в свободной удобной позе. Делается глубокий вдох, взгляд в потолок, на выдохе голова опускается подбородком на грудь, при этом максимально расслабляются мышцы шеи и есть ощущение, что за головой тянется верхний отдел позвоночника. Это упражнение делается раз 7-8.

Методический комментарий: при правильном исполнении должно быть ощущение, что голова с каждым разом делается все тяжелее. В данном случае снимается шейный мышечный зажим. Умение расслаблять мышцы шеи избавит впоследствии ребенка от последствий нагрузок на верхний и шейный отдел позвоночника.

4. Репетиционная и постановочная работа. Разучивание танцевальных комбинаций и этюдов на развитие взаимодействия в танцах. Отработка танцевальных номеров ставятся на основе изученных танцевальных движений. Работа с музыкальным материалом: эстрадная, народная музыка в соответствующей обработке для данного возраста, квадратное построение музыкальных фраз.

5. Организационно-массовые мероприятия. Открытое занятие. Отчетный концерт.

Ожидаемые результаты

В результате освоения образовательного уровня «Ритмика» учащиеся должны *знать:*

- элементарную хореографическую терминологию;
- простые музыкальные размеры 2\4,3\4,4\4;
- I, II, III позиции ног, основные позиции рук;

- основы правильной постановки корпуса, головы, рук, ног;
- точки деления танцевального класса;
- правила поведения на занятии и на сцене

уметь:

- держать спину;
- выполнять ритмический рисунок;
- уметь ориентироваться в танцевальном зале, на сценической площадке;
- правильно исполнять изученные танцевальные элементы;
- правильно выполнять изученные упражнения на гибкость, растяжку;
- уметь самостоятельно создавать эмоционально-двигательный образ.

иметь:

- представление о двигательных функциях тела;
- навыки исполнения простых комбинаций;
- развитые (для своего возраста) навыки координации, двигательной памяти;

проявлять:

- дружелюбное отношение к участникам коллектива;
- дисциплинированность, трудолюбие, терпение в достижении цели;
- интерес к хореографическому искусству, уважение к традициям ансамбля;
- артистизм.

Примерный репертуар

1. "Давай, коза, попрыгаем"
2. "Милый друг"
3. "Все хорошо"

Второй образовательный уровень
«Школа танца»
(3,4,5 год обучения)

Цель – содействовать развитию художественно-творческих способностей учащихся в процессе занятий хореографическим искусством.

Задачи:

обучающие:

- обучить технике исполнения основных элементов классического и народно-сценического танца у станка и на середине зала;
- сформировать представление о характерных особенностях русского, украинского, белорусского, прибалтийского, итальянского танцев;
- совершенствовать хореографические умения и навыки;

развивающие:

- совершенствовать гибкость, координацию, двигательную память;
- укреплять силу, выворотность, натянутость ног, правильную осанку;
- способствовать развитию артистизма, музыкальности;
- развивать художественно-творческие способности;

воспитывающие:

- воспитывать стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в коллективе, толерантность;
- воспитывать стремление к самореализации посредством хореографического искусства;
- содействовать воспитанию терпения, самостоятельности, целеустремленности, трудолюбия в танце;
- способствовать эмоционально-эстетическому восприятию действительности;
- прививать навыки здорового образа жизни.

На третьем году обучения вводятся новые разделы программы **«Классический танец»**, **«Народно-сценический танец»**.

В рамках освоения раздела **«Классический танец»** программой предусмотрены как практические, так и теоретические занятия. Изучение классического танца начинается после освоения простых танцевальных элементов и выработки элементарной координации движений, натянутости ног и постановки спины.

Программа содержит максимум материалов для занятий в коллективе со спецификой, описанной выше. Педагог имеет право по своему усмотрению перенести изучение движений, освоение которых окажется недоступно данному составу учащихся, на следующий год или вовсе исключить их. Последовательность построения занятия и чередование упражнений в нем не должны представлять застывшую схему. Очень важен темп, правильность выстраивания занятия и его техническое развитие для достижения максимальной нагрузки в упражнениях. Это способствует дальнейшему укреплению мышц и помогает избегать травм.

Основными задачами в рамках изучения раздела **«Классический танец»** на третьем году обучения являются постановка корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений. Правильная постановка корпуса необходима для исполнения всех движений

классического танца. Хорошо поставленный корпус вырабатывает красивую осанку, приучает к подтянутости и собранности мышц живота, спины, ягодиц.

«Народно-сценический танец». Программой по этому предмету предусмотрены теоретические и, в основном, практические учебно-тренировочные занятия. Обучение предмету начинается, когда полностью освоены основы классического танца. Это позволит легче и грамотнее освоить основы народно-сценического танца. Народно – сценический экзерсис развивает те мышцы, суставы и связки, которые были неполностью развиты упражнениями классического экзерсиса. Особенность народно – сценического экзерсиса является активность движений коленного и голеностопного суставов опорной ноги. При выполнении упражнений экзерсиса внимание педагога должно быть направлено на профессиональную грамотную постановку корпуса, рук, ног и головы.

Упражнения у станка, по возможности, должны перекликаться с учебным материалом народного танца на середине зала. Это поможет усвоению технических особенностей танца, его выразительной национально-точной манере исполнения.

Программой предусмотрено знакомство с элементами следующих танцев: русский, украинский, белорусский, испанский, итальянский, польский, танцы народов Прибалтики (по выбору педагога). Выбор танцевального материала зависит от уровня подготовки учащихся в группах. Количество танцев различных народностей может быть уменьшено или увеличено. Изучение танцевального материала других народностей может быть продолжено в постановочном варианте на следующих годах обучения.

Упражнения у станка на первом году обучения ставят своей целью познакомить детей с особенностями народно-сценического экзерсиса и научить их правильно исполнять движения в начальной простейшей форме. Экзерсис также учит исполнителей умению в чёткой пластической форме передавать особенности танцев различных народностей.

В постановочной работе на образовательном уровне «Школа танца» происходит усложнение танцевальной лексики за счёт более сложных комбинаций и сочетаний движений. Музыкальный материал соответствует эмоциональной возрастной реакции детей на музыку, характер музыки – жизнерадостный, возможны различные обработки детских песен и народной музыки в эстрадном варианте. В течение двух лет обучения по предмету «Народно-сценический танец» на основе проченного материала ставятся номера в копилку репертуара коллектива в характере народного или стилизованного танца с сюжетной направленностью.

Музыкальный материал: эстрадная, народная музыка, эстрадная обработка народной музыки, возможно обращение к различным музыкальным размерам.

Учебный план

№	Название разделов, тем	Год обучения			Формы аттестации/ контроля
		3-й	4-й	5-й	
		Количество часов			
1.	Вводное занятие	4	4	4	
2.	Ритмика. Теория Практика 2.1. Постановка спины 2.2. Выворотная позиция ног 2.3. Работа над выворотностью 2.4. Работа над силой ног 2.5. Растяжки 2.6. Упражнения на гибкость	34 4 30	28 2 26	20 2 20	Наблюдение, анализ педагога, самоанализ учащихся
3.	Классический танец. 3.1. Теория 3.2. Экзерсис у станка 3.3. Экзерсис на середине зала 3.4. Аллегро	60 4 56	58 4 54	54 2 52	Открытое занятие
4.	Народно-сценический танец. 4.1 Теория 4.2. Экзерсис у станка 4.3. Экзерсис на середине зала	42 4 38	52 4 48	54 2 52	Наблюдение, анализ педагога, самоанализ учащихся
5.	История танца. Теория	6	4	4	Беседа
6.	Система творческих заданий «Пошалим!» Практика	8	8	8	Итоговая творческая работа
7.	Репетиционная и постановочная работа. Теория Практика	46 6 40	46 6 40	56 6 50	Наблюдение, анализ педагога, самоанализ учащихся
8.	Организационно-массовые мероприятия Практика	16	16	16	Концерт (зрительская оценка), просмотр и обсуждение видеозаписи концерта
	Всего:	216	216	216	

3-й год обучения Содержание учебного плана

1. **Вводное занятие.** Специфика программы. Инструктаж по технике безопасности. Просмотр.
2. **Ритмика.** Система классического тренажа. Упражнения на полу (parterre) - развитие натянутости ног, выворотности.

Постановка спины:

- а) работа головы при подтянутой спине в положении сидя;
- б) работа стоп в этом же положении.

Выворотная позиция ног:

- а) при натянутой и сокращённой стопе;
- б) варианты *battment tendus jetés*.

Работа над выворотностью.

- *passes*;
- *relevés*;
- *développés*.

Работа над силой ног: *grandbattments* во всех направлениях.

Растяжки

Упражнения на гибкость.

В упражнения на полу могут включаться проученные позиции рук *port de bras*.

3. Классический танец

Теория. Терминология классического танца.

Практика:

Экзерсис у станка:

1. Постановка корпуса лицом к палке: позиции ног I, II, III, V и IV выворотной позиции.
2. Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III (изучаются на середине зала при неполной выворотности ног).
3. *Demi – plies*: I, II, III, V, IV позиции.
4. *Battement tendus* в сторону, вперёд, назад (на 4 т 4/4, позже на 1 т. 4/4):
 - а) по I позиции;
 - б) *demi – plies* по I позиции;
 - в) по V позиции;
 - г) *demi – plies* по V позиции;
 - д) *pas de terre* по I позиции.
5. Понятие направлений *en dehors* и *en dedans*.
6. *Demi rond de jambe par terre en dehors en dedans*.
7. *Rond de jambe par terre en dehors en dedans* с остановкой по ¼ круга.
8. *Battements relevés lents* на 45 градусов в сторону, вперёд, назад как подготовкой к *battements tendus jetés*.
9. Положение ноги *sur le cou – de – pied* основное и условное спереди и сзади.
10. *Relevés* на п/п по I, II позициям с вытянутых ног и с *demi – plie*.
11. *Battements relevés lents* на 90 градусов с I и V позиций в сторону, вперёд и назад.

Экзерсис на середине зала:

1. Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III.
2. Поклон по I позиции.
3. *Demi – plies* по I, II, III, V, IV позиция *en face*.
4. *Battements tendus* в сторону, вперёд,
 - а) по I позиции;
 - б) *demi – plies* по I позиции.
5. *Demi rond de jambe par terre en dehors en dedans*.
6. *Battements relevés lents* на 45 градусов в сторону, вперёд, назад по I позиции.
7. *I port de bras*.

Аллегро

1. Трамплинные прыжки по VI, I, II позициям.
2. Tempssaute по I, II на середине, V позиции лицом к палке.
3. Changementdepied по V позиции лицом к палке.

4. Народно-сценический танец

Теория. Народный танец – источник хореографии. Система народно-сценического и характерного тренажа.

Практика:

Экзерсис у станка.

1. Demi и grandplie по I, II, III, V позициям:
 - а) с акцентом вниз;
 - б) с акцентом вверх.
2. Battements tendus:
 - а) с переходом Р.Н. с носка на каблук;
 - б) с подъемом пятки О.Н.;
 - в) с plie момент перевода ноги на каблук.
3. Battements tendusjetes:
 - а) основной вид;
 - б) с demi-plie в момент броска;
 - в) с demi-plie в момент возвращения Р.Н. в III позицию;
 - г) с подъёмом пятки О.Н.
4. Каблучные упражнения:
 - а) основной вид;
 - б) с разворотом бедра и удара подушечкой Р.Н.;
 - в) бросок прямой ногой с сокращенной стопой.
5. Подготовка к flic – flas:
 - а) основнойвид;
 - б) с ударом подушечкой Р.Н. в III позицию;
 - в) спереступанием.
6. Характерныйronde de iambe и ronde de pied:
 - а) до стороны;
 - б) полный ronde;
 - в) с plie.
7. Выстукивания:
 - а) поочередные удары всей стопой;
 - б) двойные удары;
 - в) двойные с подскоком;
 - г) с переносом Р.Н. из положения III поз.спереди в положение III поз. сзади и с разворотом в невыворотное положение;
 - д) «русский ключ» – простой.
8. Battements fondus– основной вид.
9. Pas tortille:
 - а) основной вид;
 - б) с двойным поворотом стопы.
10. Подготовка к «верёвочке» и «верёвочка»:

- а) основной вид;
- б) с подъёмом на п/п О.Н. в момент подъёма Р.Н. вверх;
- в) с разворотом бедра.

11. Battements developpe:

- а) основной вид;
- б) с plie.

12 Grand battements jetes:

- а) основной вид;
- б) с опусканием Р.Н. в положение pointe или на каблук;
- в) с demi-plie на О.Н. и задержкой ноги в воздухе.

Упражнения лицом к станку:

- 13. Подготовка к «голубцу».
- 14. Подготовка к «штопору» и «штопор».
- 15. Подготовка к «качалочке» и «качалочка».
- 16. Releve на п/п.
- 17. Перегибы корпуса.

Экзерсис на середине

Элементы русского танца

- 1. Положения ног, рук, позы.
- 2. Поклоны.
- 3. Ходы: бытовой с притопом, переменный, девичий плавный ход, дробный ход, шаркающий шаг.
- 4. Припадание.
- 5. Ковырялочки.
- 6. Металочки.
- 7. Дробные ходы.
- 8. Вращения.
- 9. Присядки: на каблук по II позиции, «мяч», «ползунок».
- 10. Хлопушки.

Начало прохождения комбинаций, составленных из пройденных элементов русского танца.

Элементы танцев народов Прибалтики.

- 1. Лёгкий бег.
- 2. Шаги с подскоками.
- 3. Варианты польки.
- 4. Галоп. Боковой ход.

Танцевальная комбинация на основе одного из танцев Прибалтики.

Элементы белорусского танца.

- 1. Положения рук, ног, позы.
- 2. Ход «лявониха».
- 3. Боковой ход с подбивкой (галоп).
- 4. Тройной притоп.
- 5. Подскоки, шаги с переступаниями.
- 6. Полька. Танцевальная комбинация.

Элементы украинского танца.

- 1. Положения ног, рук, корпуса. Позы.
- 2. «Бегунец».

3. “Голубцы”.
4. “Выхилиястник”.
5. “Верёвочка”.
6. “Тынок”. Танцевальная комбинация.

5. История танца

Теория. Происхождение танца и хореографии. Периоды развития танца. Разделы и виды современного танцевального искусства. Балетный театр Франции, первые шедевры хореографии.

6. Система творческих заданий «Пошалим!»

Упражнения на доверие и релаксацию.

1. Дети делятся на пары.

Задание 1. Один лежит на полу и представляет себя расплывшимся яйцом. Другой входит в роль скульптора и лепит лежащего, представляя его в роли пластилина или песка, как дети часто это делают на пляже. Начинает с ног, аккуратно проходя коленные чашечки, переходит на руки, вылепливая каждый пальчик, заканчивает головой, затем дети меняются местами.

Методический комментарий: помимо релаксации, это упражнение развивает доверие того, кого лепят, к тому, кто лепит. Дети учатся доверять друг другу через физические ощущения. Это упражнение является начальным тренингом в технике контактной импровизации. Упражнение не такое скучное, как кажется с первого раза. У всех, практически, присутствует чувство щекотки, они начинают хихикать, в такие моменты снимается психологическое напряжение между мало общающимися детьми.

Задание 2. И.П. то же. Теперь, стоящий ребенок отрывает медленно от пола по очереди ноги, руки, а потом и голову лежащего от пола, пытаясь почувствовать, насколько лежащий расслабил эту часть тела. А тот, который лежит, пытается максимально расслабиться и довериться стоящему.

Методический комментарий: если лежащему удаются хорошо расслабиться, дети удивляются особенно тому, что голова бывает такой тяжелой.

2. Дети стоят по II поз.ног. свободно, руки опущены вниз. Поочередно в свинге расслабляем мышцы шеи, плечи, грудную клетку, поясницу, постепенно опускаясь вниз. В таком положении, полностью расслабляясь, медленно поднимаемся обратно. Здесь надо добиться достаточной свободы позвоночника. Релаксация позвоночника, распределение расслабления путем освоения технического принципа джаз-модерн танца: rolldown, rollup.

7. Репетиционная и постановочная работа

8. Организационно-массовые мероприятия. Участие в концертах, конкурсах, фестивалях.

4-й год обучения

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Специфика программы. Инструктаж по технике безопасности. Просмотр.

2. Ритмика(общая физическая подготовка). Система классического тренажа с добавлением силовых упражнений на выносливость, проработку мышц спины, корпуса, ног. Упражнения на полу (parterre). Основными задачами занятий являются: развитие натянутости ног,

выворотности, ровной спины, растянутости голеностопа, ахила и подколенных мышц, а также возможность прочувствовать эти моменты при работе у станка.

Постановка и проработка спины:

- а) работа головы при подтянутой спине в положении сидя;
- б) подъем спины в положении лежа на животе с вытянутыми ногами и ноги в "Лягушке";
- в) упражнение "Складочка"-наклон корпуса к сильно вытянутым ногам с натянутыми стопами, сокращенными стопами.

Выворотная позиция ног:

- а) при натянутой и сокращенной стопе;
- б) варианты *battment tendus jetes*.
- в) упражнение "Дуга" на 30, 60, 90 градусов

Работа над выворотностью.

- *passes*;
- *releves*;
- *developpes*;
- "лягушка";
- "бабочка".

Работа над силой ног: *grandbattments* во всех направлениях.

Растяжки.

Упражнения на гибкость.

"Пресс, планочка, велосипед".

В упражнениях на полу могут включаться пройденные позиции рук *portdebras*.

3. Классический танец. Занятия направлены на продолжение работы над постановкой корпуса, на освоение основных движений классического тренажа у станка и на середине зала, на работу над выворотностью и натянутостью ног. Вводится положение *epaulement croisee et efface* на середине зала.

Теория. Терминология. Правила исполнения упражнений у станка и на середине зала (по выбору педагога).

Практика:

Экзерсис у станка:

1. *Grandplies* по I, II, III и V позициям.
2. *Battements tendus* на 1 т. 2/4:
 - а) *por le pied* во II позиции;
 - б) с *demi – plie* без перехода и с переходом во II позиции;
 - в) *plie- soutenus* по V позиции
3. *Battements tendus jetes* в сторону, вперед, назад:
 - а) по I и V позициям;
 - б) *riqus*.
4. *Preparation* для *rond de jambe par terre en dehors en dedans*.
5. *Rond de jambe par terre en dehors en dedans*:
 - а) слитно на 1 т. 4/4;
 - б) *demi – rond de jambe par terre en plie*.
6. *Battements fondus* в сторону, вперед, назад носком в пол, позднее на 45 градусов.
7. Подготовка к *rond de jambe en l'air* (движение ноги по прямой от себя, к себе).
8. *Battements frappes* в сторону, вперед и назад носком в пол, позднее на 45 градусов.
9. *Petits battements sur le cou – de – pied* без акцента.

10. Crandbattements jetés в сторону, вперед, назад с I и V позиций.
11. Battement retirés, положение epasse у колена.
12. Battement développé в сторону.
13. Releve на п/п по V позиции с вытянутых ног и с demi – plié.

Экзерсис на середине зала

1. Demi – plies по V и IV позициям epaulement.
2. Grand plies по I, II en face, по V позиции en face et epaulement.
3. Battements tendus:
 - а) по V позиции в сторону, вперед, назад;
 - б) demi – plié по V позиции;
 - в) с plies soutenus.
4. Battements relevés lents на 45 градусов в сторону, вперед, назад как подготовка к battements tendus jetés по V позиции.
5. Rond de jambe par terre en dehors en dedans по ¼ круга.
6. Preparation для rond de jambe par terre en dehors en dedans.
7. Battements frappés в сторону, вперед и назад носком в пол.
8. Положение epaulement croisé et effasé.
9. Позы croisé et effasé носком в пол.
10. II port de bras.
11. Crandbattements jetés в сторону, вперед, назад с I позиции.
12. Relevés на п/п по I, II позициям с вытянутых ног и с demi – plié.
13. Pas польки.

Аллегро

1. Tempssaute по V позиции на середине.
2. Changement de pied на середине.
3. Pas echappé по II позиции лицом к палке.

4. Народно-сценический танец

Программой предусмотрены теоретические и практические (преимущественно) занятия. Освоение дисциплины начинается, когда полностью освоены основы классического танца. Это позволит легче и грамотнее освоить основы народно-сценического танца. Народно-сценический экзерсис развивает те мышцы, суставы и связки, которые не были полностью развиты упражнениями классического экзерсиса. Особенность народно-сценического экзерсиса является активность движений коленного и голеностопного суставов опорной ноги. При выполнении упражнений экзерсиса внимание педагога должно быть направлено на профессиональную грамотную постановку корпуса, рук, ног и головы.

Упражнения у станка, по возможности, должны соответствовать изучаемому материалу на середине зала. Это поможет усвоению технических особенностей танца, его выразительной, национально-точной манере исполнения.

Программой предусмотрено также ознакомление с элементами танцев разных народов: русский, украинский, белорусский, испанский, итальянский, польский, танцы народов Прибалтики (по выбору педагога). Выбор танцевального материала зависит от подготовленности класса. Количество танцев различных народностей может быть уменьшено или увеличено. Изучение танцевального материала других народностей может быть продолжено в постановочном варианте на следующих годах обучения.

Упражнения у станка на четвертом году обучения ставят своей целью познакомить детей с особенностями народно-сценического экзерсиса и научить их правильно исполнять движения в

начальной простейшей форме. Экзерсис также учит исполнителей умению в чёткой пластической форме передавать особенности танцев различных народностей.

Теория. Система народно-сценического и характерного тренажа. Народный танец как источник хореографии.

Практика:

Экзерсис у станка

1. Demi и grandplie по I, II, III, V позициям:
 - а) с акцентом вниз;
 - б) с акцентом вверх.
2. Battementstendus:
 - а) с переходом Р.Н. с носка на каблук;
 - б) с подъёмом пятки О.Н.;
 - в) с plie момент перевода ноги на каблук.
3. Battements tendusjetes:
 - а) основной вид;
 - б) с demi-plie в момент броска;
 - в) с demi-plie в момент возвращения Р.Н. в III позицию;
 - г) с подъёмом пятки О.Н.
4. Каблучные упражнения:
 - а) основной вид;
 - б) с разворотом бедра и удара подушечкой Р.Н.;
 - в) бросок прямой ногой с сокращенной стопой.
5. Подготовка к flic – flac:
 - а) основной вид;
 - б) с ударом подушечкой Р.Н. в III позицию;
 - в) спереступанием.
6. Характерный ronde de iambe и ronde de pied:
 - а) до стороны;
 - б) полный ronde;
 - в) с plie.
7. Выстукивания:
 - а) поочередные удары всей стопой;
 - б) двойные удары;
 - в) двойные с подскоком;
 - г) с переносом Р.Н. из положения III поз.спереди в положение III поз. сзади и с разворотом в невыворотное положение;
 - д) «русский ключ» – простой.
8. Battements fondus– основной вид.
9. Pas tortille:
 - а) основной вид;
 - б) с двойным поворотом стопы.
10. Подготовка к «верёвочке» и «верёвочка»:
 - а) основной вид;
 - б) с подъёмом на п/п О.Н. в момент подъёма Р.Н. вверх;
 - в) с разворотом бедра.
11. Battements developpe:

- а) основной вид;
 - б) с plie.
- 12 Grand battements jetes:
- а) основной вид;
 - б) с опусканием Р.Н. в положение pointe или на каблук;
 - в) с demi-plie на О.Н. и задержкой ноги в воздухе.

Упражнения лицом к станку:

- 13. Подготовка к «голубцу».
- 14. Подготовка к «штопору» и «штопор».
- 15. Подготовка к «качалочке» и «качалочка».
- 16. Releve на п/п.
- 17. Перегибы корпуса.

Экзерсис на середине зала

Элементы русского танца:

- 18. Положения ног, рук, позы.
- 19. Поклоны.
- 20. Ходы: бытовой с притопом, переменный, девичий плавный ход, дробный ход, шаркающий шаг.
- 21. Припадание.
- 22. Ковырялочки.
- 23. Металочки.
- 24. Дробные ходы.
- 25. Вращения.
- 26. Присядки: на каблук по II позиции, «мяч», «ползунок».
- 27. Хлопушки.

Начало прохождения комбинаций, составленных из пройденных элементов русского танца.

Элементы танцев народов Прибалтики:

- 1. Лёгкий бег.
 - 2. Шаги с подскоками.
 - 3. Варианты польки.
 - 4. Галоп. Боковой ход.
- Танцевальная комбинация на основе одного из танцев Прибалтики.

Элементы белорусского танца:

- 7. Положения рук, ног, позы.
- 8. Ход “лявониха”.
- 9. Боковой ход с подбивкой (галоп).
- 10. Тройной притоп.
- 11. Подскоки, шаги с переступаниями.
- 12. Полька.

Танцевальная комбинация.

Элементы украинского танца:

- 7. Положения ног, рук, корпуса. Позы.
- 8. “Бегунец”.
- 9. “Голубцы”.
- 10. “Выхиястник”.
- 11. “Верёвочка”.

12. “Тынок”. Танцевальная комбинация.

5. История танца. Истоки русского хореографического творчества. Зарождение и становление действенного танца. Новаторство Жан Жака Новера. Русский балетный театр на рубеже XVIII-XIX веков.

6. Система творческих заданий «Пошалим!»

Психофизический тренинг на снятие эмоциональной закрепленности.

Методический комментарий: В качестве эксперимента на занятиях вводится тренинг актерского мастерства. Тренинг содержит элементы системы Станиславского, он был адаптирован для применения в детских творческих коллективах на базе Нижегородского театра «Листопад» педагогом дополнительного образования Ириной Шварц.

В результате занятий снимается страх неудачи, раскрывается внутренний мир, рушатся стереотипы, штампы, формируется креативное индивидуальное мышление. Данный тренинг необходим для раскрытия творческого потенциала любого учащегося. Он развивает внимание, воображение, фантазию, свободу мышц, умение общаться, чувство партнера и импровизации и многие другие качества, необходимые юному артисту. Развивается креативное мышление, способность мгновенно проявлять на подсознательном уровне, даже вытаскивать из глубин своего "я" творческий образ.

Упражнение на развитие сценического внимания.

Задание 1. Повторяя движение за педагогом, дети должны хлопнуть в ответ - как будто поймать хлопок. В данном упражнении (потом) можно «похулиганить» – промахнуться в хлопке, симитировать хлопок, но не хлопнуть. Так мы представляем, что нас связывают невидимые нити и надо поймать движения педагога. Это могут быть движения руками, хлопки, перемещения из стороны в сторону, вперед и назад.

Задание 2. По хлопку мы замираем в различных формах, фигурах, изображая какую-либо эмоцию, пытаясь поймать хлопок всем телом. Чем интереснее фигура, тем лучше (часто то, что первое придет в голову).

7. Репетиционная и постановочная работа.

8. Организационно-массовые мероприятия.

5 год обучения

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Специфика программы. Инструктаж по технике безопасности.

Просмотр.

2. Ритмика(общая физическая подготовка)

Постановка и закачка спины:

- а) работа головы при подтянутой спине в положении сидя;
- б) в положении "бабочка" наклон прямого корпуса вперед;
- в) положение ног в полушпагат, наклон корпуса к ноге в бок, вперед;
- г) подъем спины в положении лежа на животе с вытянутыми ногами и ноги в "Лягушке";
- д) упражнение "Складочка"-наклон корпуса к сильно вытянутым ногам с натянутыми стопами, сокращенными стопами.

Выворотная позиция ног:

- а) при натянутой и сокращённой стопе;
- б) подъемвытянутых ног;
- в) вариантыbattmenttendusjetes;

г) упражнение "Дуга" на 30,60,90 градусов.

Работа над выворотностью:

- passes;
- releves;
- developpes;
- "лягушка";
- "бабочка".

Работа над силой ног в партере:

-grandbattments во всех направлениях:

-подъем ног с подъемом корпуса(уголок,растяжка лежа, заноски)

Растяжки (на полу, станке,лавке,в паре,разножка,лежа на спине)

Упражнения на гибкость (в лягушке подъем спины,мостик,стойка на руках)

"Пресс,планочка,велосипед,"уголок"

В упражнениях на полу могут включаться разученные ранее позиции рук portdebras.

3.Классический танец. Продолжается работа над постановкой корпуса, изучение движений классического тренажа. Для развития силы ног увеличивается количество упражнений. Продолжается разучивание поз на середине зала.

Теория. Терминология. Правила исполнения упражнений у станка и на середине зала (по выбору педагога).

Практика:

Экзерсис у станка:

1. Grandplie по IV позиции.
2. Battements tendus:
 - а) впозеepaulement et efface;
 - б) с demi – plie с переходом по IV позиции вперед и назад, в сторону по II позиции.
 - в) battementssoutenus в сторону, вперед, назад носком в пол.
3. Battements tendusjetesвсторону, вперед, назад:
 - а) с demi – plie;
 - б) впозеepaulement et efface.
4. Rond de jambe par terre en dehors en dedans:
 - а) слитнона 1 т. 2/4;
 - б) rond de jambe par terreenaplie.
5. Demironddejambe на 45 градусов endehorsenedans на всей стопе (по усмотрению педагога).
6. Battementsfonduscpile – releve в сторону, вперед, назад на всей стопе (по усмотрению педагога).
7. Rond de jambe en lier en dehors en dedans.
8. Battementsdoublesfrappes в сторону, вперед и назад носком в пол, позднее на 45 градусов.
9. Petits battements sur le cou – de – pied сакцентомвперединазадна 1 т. 2/4.
10. Battement developpeвперед и назад.12
11. Crand battements jetes pointes (поусмотрениюпедагога).
12. Перегибы корпуса назад и в сторону лицом к станку.

Экзерсис на середине зала

1. Поклон с переходом по IV позиции.
2. Grand plies по IV позиции en face, позднееepaulement.
3. Battementstendus:
 - а) demi – plie по II и IV позициям без перехода и с переходом на опорную ногу;

б) battements soutenus.

4. Battements tendus jetés в сторону, вперед, назад:

а) с I и V позиций;

б) с demi – plies в I и V позиций.

5. Rond de jambe par terre en dehors en dedans на 1 т. 4/4 слитно.

6. Demi rond de jambe par terre en dehors en dedans на plie.

7. Позы: ecartee вперед и назад носком в пол.

8. III port de bras.

9. Battements fondus носком в пол, позже на 45 градусов.

10. Battements frappes и double frappes на 45 градусов.

11. Battement developpe в сторону.

12. Grand battements jetés в сторону, вперед, назад с V позиции.

13. Relevés на п/п по V позиции с вытянутых ног и с demi – plie.

Аллегро

1. Pas echappe по II позиции на середине лицом к станку.

2. Pas assemble лицом к станку.

4. Народно-сценический танец. Экзерсис у станка на пятом году обучения требует усвоения более сложного материала: движения усложняются по технике и темпу исполнения, изучаются новые виды движений. В число упражнений у станка включаются также движения серединного материала.

Вводятся больше разнообразных ритмических рисунков. Рекомендуются еще более танцевальные комбинации, направленные на развитие выразительности исполнения.

Теория. Формы народного танца. Сценический танец.

Практика:

Экзерсис у станка

1. Plie:

а) demi и grand plie исполняются по невыворотным позициям;

б) в сочетании с работой корпуса.

2. Battement tendus:

а) с plie в момент возвращения Р.Н. в III позицию;

б) с подъёмом пятки О.Н. и с переходом на Р.Н.;

в) то же с ударом О.Н. в III позицию;

г) то же с двойным ударом О.Н.

3. Battements tendus jetés:

а) с demi-plie на протяжении исполнения всего упражнения;

б) balancoire;

в) с одинарным ударом ребром каблука (аналогично piqie);

г) с двойным ударом.

4. Каблучное упражнение:

а) с demi-ronde по воздуху на 45 градусов;

б) по VI позиции;

в) с мазком «от себя» и «к себе».

5. Flic – flac :

а) с ударом Р.Н. в III позицию всей стопой;

б) на croise;

в) с tombe на Р.Н. с одним ударом;

- г) с подъёмом О.Н. на п/п;
- д) со скачком на О.Н.
- 6. Характерный *ronde de jambe* и *ronde de pied*:
 - а) с поворотом пятки О.Н. (на вытянутой ноге);
 - б) по воздуху на вытянутой О.Н;
 - в) по воздуху с поворотом пятки О.Н.;
 - г) с поворотом пятки О.Н. с *plié*, Р.Н. по воздуху.
- 7. Подготовка к “верёвочке” прыжком.
- 8. Упражнения для бедра:
 - а) с п/п на п/п на протяжении всего движения;
 - б) упражнения выполняются на затакт.
- 9. *Pas tortille*:
 - а) одинарное с ударом;
 - б) одинарное с ударом и подъёмом на п/п.
- 10. *Battements fondus*:
 - а) на 45 градусов с подъёмом на п/п;
 - б) на 90 градусов с подъёмом на п/п.
- 11. Выстукивания:
 - а) чередование ударов п/п и каблуками;
 - б) удары каблуками в пол;
 - в) пятко-носовая дробь;
 - г) дробь «в три ножки»;
 - д) «русский ключ» – сложный.
- 12. *Battements developpe*:
 - а) с двойным ударом О.Н.;
 - б) с перегибом корпуса.
- 13. *Grand battements jetes*:
 - а) с подъёмом на п/п в момент броска;
 - б) с подъёмом на п/п и *demi-plié* в момент броска;
 - в) *stombe-coupe*;
 - г) *stombe-coupe* с двойным ударом;
 - д) *balancoire*.

Экзерсис на середине зала

Наиболее важным является точность передачи манеры исполнения и соответствия музыкального материала.

Элементы русского танца:

На основе материала русского танца идёт работа над развитием техники исполнения. Это исполнение в чистом виде и сочетания в комбинации следующих движений:

1. Дроби.
2. Ковырялочки.
3. Моталочки.
4. Верёвочки.
5. Хлопушки в сочетании с присядкой, с прыжком, с дробью.
6. Присядки: «бегунок», «волчок».
7. Вращения в сочетании с ковырялочками и дробью.

Элементы итальянского танца:

1. Положения рук, владения тамбурином.
2. Беггарантеллы:
 - а) скрещивание ноги сзади;
 - б) выноса ногу вперед.
3. Прыжки в позах (attitude, arabesque).
4. Соскок (pas echappe).
5. Pas de bask.

Танцевальная комбинация.

5. История танца. Русский балетный театр XX века. Зарубежное искусство XX века.

6. Система творческих заданий «Пошалим!»

Упражнение на развитие творческой свободы.

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

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

Упражнения на работу в пространстве.

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

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

Методический комментарий: Очень важно делать по хлопку, так нет возможности подумать - это рушит стереотипы. Выскакивает первый спонтанный образ, не дать успеть вспомнить, подумать, как это должно быть правильно, надо бояться повторяться.

Упражнения на взаимодействие.

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

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

Задание 3. Упражнение на групповое взаимодействие «Стоп-кадр». Делимся на две большие группы. В каждой группе распределяемся, кто на какой счет делает движение: на «раз» - выбегает один, замирая в позе, на «два» - выбегает следующий и замирает в позе, продолжая картинку и т. д. В конце смотрим, какой стоп-кадр получился, какое взаимодействие получилось и как мы друг друга понимаем.

7. Репетиционная и постановочная работа.

8. Организационно-массовые мероприятия.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы образовательного уровня «Школа танца» учащиеся должны *знать*:

- историю, терминологию, характерные особенности классического и народно-сценического танца;
- жанры и виды хореографии;
- концертный репертуар данного уровня;
- соблюдать правила здорового образа жизни;

уметь:

- технически правильно исполнять изученные элементы классического и народно-сценического экзерсиса, комбинации из характерных движений русского, украинского, белорусского, прибалтийского, итальянского танцев;
- исполнять танцевальный материал выразительно, образно, музыкально;

иметь:

- навыки правильной постановки корпуса, головы, рук и ног;
- двигательные навыки (выворотность, натянутость ног, правильную осанку);

проявлять:

- артистизм;
- творческую активность;
- целеустремленность;
- стремление к самореализации.

Примерный репертуар образовательного уровня «Школа танца»:

1. "Эх, Тимоню бы сплясать"
2. "Тихий час"
3. "Валенки"
4. "Лапоточки"
5. "Свет любви"
6. "Девичий перепляс"
7. "Дробушечки"
8. "Гусачек"

Образовательный уровень «Искусство танца» (6,7 год обучения)

Цель – содействие творческой самореализации учащихся через воплощение на сцене хореографических композиций различных жанров.

Задачи:

обучающие:

- совершенствовать технику исполнения классического и народно-сценического танца;
- научить основам современной хореографии;
- научить «чувствовать» собственное тело и легко владеть им;
- научить применять полученные практические навыки в самостоятельной хореографической творческой деятельности.

развивающие:

- развивать сценическую культуру, совершенствовать уровень исполнительского мастерства;

- развивать желание и стремление самостоятельного образовательного, творческого и духовного развития;
- способствовать развитию творческого мышления;
- совершенствовать физические данные;

воспитывающие:

- способствовать воспитанию человека, способного существовать в современном мире с максимальной пользой;
- воспитывать нравственную устойчивость, чувство энергетической наполненности, помогающей им преодолевать сложные жизненные ситуации.

В программе образовательного уровня вводится раздел «Современная хореография». Данное понятие является обобщенным – в программе предпринята попытка ознакомить детей с направлениями современного танца, в частности, джаз-модерн танец.

Программой предусмотрены практические и теоретические занятия. Основу занятий составляет тренаж джаз-модерн танца. Современная хореография вводится в программу после того, как освоены основы классического и народного танца. Так как джаз-модерн танец не имеет единой методики преподавания, то его экзерсис может строиться на принципах классического экзерсиса, и это даёт возможность педагогу проявлять полную творческую свободу. В процессе двух лет обучения и овладения основами технических принципов джаз-модерн танца в программу включаются такие направления как *dansstreet* и *contemporary*.

Задача занятий по современной хореографии – добиться достаточной свободы позвоночника при напряженном верхе. Этапами решения этой задачи являются релаксация позвоночника, распределение напряжения и расслабления, развитие элементарной координации, начало освоения технических принципов джаз-модерн танца.

Музыкальный материал при освоении раздела «Современная хореография» зависит от построения занятия. Для разогрева используется ритмичная музыка свингового характера. Для «Изоляции» подходит быстрая ритмичная музыка с чётким акцентом на первую долю. В разделе «Упражнения для развития свободы позвоночника» возможны разные музыкальные размеры, но не стоит особо усложнять ритм. В разделе «Кросс» выбор музыки зависит от характера комбинации, ритм зависит от типа шага. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей. Музыкальный материал должен соответствовать разделу занятия, а комбинации должны выстраиваться в зависимости от целей и задач.

Учебный план

№	Название разделов и тем	6 год обучения	7 год обучения	Формы аттестации /контроля
		Количество часов		
1.	Вводное занятие.	4	4	
2.	Классический танец. 2.1. Теория 2.2. Экзерсис у станка 2.3. Экзерсис на середине зала 2.4. Аллегро	60 52 2	54 52 2	Наблюдение, анализ педагога, самоанализ учащихся
3.	Современная хореография. Теория Практика	64 4 52	54 2 52	Открытое занятие
4.	История танца	4	4	Беседа
5.	Искусство балетмейстера. а) практические занятия; б) теоретические занятия.	-	12 10 2	
6.	Система творческих заданий «Пошалим!»	6	4	Дидактическая игра
7.	Репетиционная и постановочная работа	70	78	Наблюдение, анализ педагога, самоанализ учащихся
8.	Организационно-массовые мероприятия	8	6	Отчетный концерт
	Всего:	216	248	

6 год обучения

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Специфика программы. Репертуар. Инструктаж по технике безопасности.

2. Классический танец. Занятия направлены на выработку навыков правильности и чистоты исполнения. Наряду с этим вводится более сложная координация движений за счёт использования поз и введения элементарного adagio. Начинается изучение pirouettes.

Теория. Терминология. Правила исполнения трудноусвояемых упражнений у станка и на середине зала (по выбору педагога).

Практика:

Экзерсис у станка

1. Demi-rondenrondjambena 45 градусовendehorsetandedansнап/пидemi-plie.

2. Battementsfondus:

а) plie-releveetronde jambena 45 градусов en face;

б) plie-releveetrondejambe на 45 градусов из позы в позу.

3. Battements frappes et battements double frappes.

а) на п/п ;

б) с окончанием в demi-plie.

4. Pastombe сполуповоромendehorsetendadans, работающая нога в положении surlecou- de-pied.

5. Battements releves lent set battements developpes во всех позах на п/п.
6. Demi rond de jambe et rond de jambe developpe en dehors et en dedans на всей стопе.
7. Port de bras с ногой, вытянутой на носок назад, на plie (с растяжкой).
8. Поворот на двух ногах в V позиции на п/п с переменной ног (с вытянутых ног и с demi-plie).
9. Полуповороты на одной ноге en dehors set en dedans:
 - а) работающая нога в положении sur le cou – de – pied;
 - б) сподменной ноги.
10. Preparation к pirouette sur le cou – de – pied en dehors et en dedans с V позиции.
11. Pirouette с V позиции en dehors et en dedans.

Экзерсисна середине

1. Demi rond de jambe et rond de jambe en dehors en dedans на 45 градусов на всей стопе.
2. Battements fondus:
 - а) на п/п;
 - б) с plie-releve et demi rond de jambe на 45 градусов на всей стопе.
3. Battements frappe et battements double frappe с окончанием в demi-plie.
4. Petits battements sur le cou – de – pied en face et en arriere с акцентом вперёд и назад.
5. Pas coupe на п/п.
6. Port de bras с ногой, вытянутой на носок вперёд или назад на demi-plie.
7. Pas de bourree simple (с переменной ног) en tournant en dehors en dedans.
8. Preparation к pirouette en dehors et en dedans с V, IV, II позиций.
9. Pirouette V, IV, II позиций en dehors set en dedans с окончанием в V и IV позиции.
10. Pas de bourree ballote en face, затем en crouse et efface носком в пол и на 45 градусов.

Аллегро

1. Temps leve с одной ногой в положении sur le cou – de – pied.
2. Grand changement de pieds en tournant на 1/8, 1/4.
3. Grand pas echappe на II и IV позиции en crouse et efface.
4. Double assemble.
5. Sissonne fermee во всех направлениях.
6. Pas de chat.

3. Современная хореография

Теория. Терминология. История возникновения танца «Модерн».

Практика:

Изоляция

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперёд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмёрка», твист, шейк.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперёд-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать кресты и квадраты с разных точек.
4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмёрка» shimmi, Jellyroll.
5. Движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного положения в выворотное. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой.

Упражнения для развития свободы позвоночника

1. Flatback вперед, назад и в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist испираль.
2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll (“волна” передняя, задняя, боковая).

Координация

1. Свинговое раскачивание двух центров.
2. Параллель и оппозиция двух центров.
3. Принцип управления “импульсивные цепочки”.
4. Координация движений рук и ног, без передвижения.

Уровни

1. Основные уровни: “стоя, “сидя, “лёжа”.
2. Упражнения стрэч-характера в различных положениях.
3. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счёта.
4. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
5. Движения изолированных центров.

Кросс. Перемещение в пространстве.

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

Комбинация. Импровизация.

1. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.
2. Танцевальные комбинации в стиле различных направлений современного эстрадного танца.
- 4. История танца.** Происхождение современного танца и хореографии. Хореография России XXI века. Аудио-прослушивание, видео-просмотры.
- 5. Искусство балетмейстера.** Практические и теоретические упражнения.
- 6. Система творческих заданий «Пошалим!»**

Упражнение на развитие сценического внимания.

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

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

Упражнение на развитие творческой свободы.

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

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

Упражнения на работу в пространстве.

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

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

Методический комментарий: Очень важно делать по хлопку, так нет возможности подумать - это рушит стереотипы. Выскакивает первый спонтанный образ, не дать успеть вспомнить, подумать, как это должно быть правильно, надо бояться повторяться.

7.Репетиционная и постановочная работа.

Репетиционная и постановочная работа предполагает постановку танцевальных номеров на основе всего пройденного материала и всех разделов танцев данной программы. В зависимости от подготовленности участников ансамбля возможны обращения к дополнительному материалу. Обязательно присутствие в номерах хореографического замысла – идеи или воплощения определенного сюжета.

Количество танцевальных номеров зависит от этапа обучения, подготовленности учащихся и материальных возможностей коллектива (пошив костюмов), а также наличия качественного музыкального материала. Возможно от 2 до 4 танцевальных номеров в год, в том числе сольных.

8.Организационно-массовые мероприятия.

7 год обучения

Содержание учебного плана

1. Вводные занятия. Специфика программы. Репертуар. Инструктаж по технике безопасности. Просмотр.

2.Классический танец. Закрепление ранее пройденного материала. Отработка точности и чистоты исполнения движений; вырабатывается устойчивость на полу-пальцах. Работа над координацией, выразительностью поз, дальнейшим развитием силы и выносливости за счёт ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях. Вводится экзерсис на полу-пальцах на середине зала.

Теория. Терминология. Правила исполнения упражнений у станка и на середине зала (по выбору педагога).

Практика:

Экзерсис у станка

1. Battement tendus pour batterie.

2. Battements fondus:

а) double на всей стопе и на полупальцах;

б) fondutombe вперёд и назад, работающая нога в положении surlecou- de-pied носком в пол, на 45 градусов;

в) battementsfondusна 90 градусов.

3. Demi rond dejambe et grand rond de jambedeveloppe en dehors et an dedans на полупальцах.

4. Шportdebras с ногой, вытянутой на носок назад, на plie (с растяжкой с переходом опорной ноги).
5. Pirouette en dehors et en dedans с temps releve.
6. Flic-flac en face (по усмотрению педагога).
7. Battements releves lents et battements developpes en face с plie releve:
 - а) на полупальцах;
 - б) с demi rond;
 - в) с поворотом от палки и к палке (по усмотрению педагога).
8. Grand rond de jambe jete en dehors et en dedans (по усмотрению педагога).
9. Grand battements jetes:
 - а) passer у колена;
 - б) passer а terre с окончанием на носок вперёд или назад en face (по усмотрению педагога).

Экзерсис на середине зала

1. Battements tendus en tournant en dehors en dedans по 1/8, 1/4 круга.
2. Battements tendus jetes en tournant en dehors en dedans по 1/8, 1/4 круга.
3. Rond de jambe par terre en tournant en dehors en dedans по 1/8 круга (по усмотрению педагога).
4. Battements fondus:
 - а) на полупальцах;
 - б) с plie-releve на полупальцах;
 - в) demi rond de jambe на 45 градусов (по усмотрению педагога);
 - г) с tombe.
5. Battements frappes et battements double frappes на полупальцах.
6. Petits battements sur le cou – de – pied на полупальцах.
10. Grand rond de jambe developpes en dehors en dedans en face.
8. Шportdebras с ногой, вытянутой на носок назад на demi-plie (с растяжкой с переходом с опорной ноги).
9. Шportdebras (по усмотрению педагога).
10. Pas de bourree dessus-dessous en face.
11. Pas jetes fondu с продвижением вперёд и назад.

Аллегро

1. Sissonne ouverte на 45 градусов во всех направлениях.
2. Sissonne tombe.
3. Pas balene.
4. Pas emboites.
5. Grand jete.
3. **Современная хореография.** Освоение раздела включает дальнейшее развитие координации, более точное исполнение движений, дальнейшее овладение техническими принципами джаз-модерн танца. Многие упражнения усложняются, например, упражнения на изоляцию могут совершаться в полиритмии, вращения менять уровни, сочетаться с контактным взаимодействием.

Вводятся новые технические понятия:

- разогрев с использованием уровней;
- комплексы изоляций;
- сочетания различных ритмов во время движения;
- комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении “стоя” и “сидя”;
- упражнения стрейч-характера во всех положениях: “сидя”, “лёжа”, “стоя у станка”;

- комбинации шагов в различных направлениях, координация шагов и движений изолированных центров;
- вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360 градусов;
- танцевальные этюды, возможно, сюжетного характера.

Музыкальный материал зависит от построения занятия. Для разогрева используется ритмичная музыка свингового характера. Для «Изоляции» подходит быстрая ритмичная музыка с чётким акцентом на первую долю. В разделе «Упражнения для позвоночника» возможны разные музыкальные размеры, но не стоит особо усложнять ритм. В разделе «Кросс» выбор музыки зависит от характера комбинации, ритм зависит от типа шага. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей. Музыкальный материал должен соответствовать каждому этапу занятия, а комбинации должны выстраиваться в зависимости от целей и задач.

Теория. Многообразие современной хореографии. Терминология.

Практика:

Разогрев

1. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере.)
2. Разогрев в положении “сидя” и “лёжа”, используя упражнения стрэч-характера, наклоны и твисты торса.
3. Соединения разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

Изоляция

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

Упражнения для развития свободы позвоночника

1. Соединение в комбинации движений, изученных ранее.
2. Использование падений и подъёмов во время комбинаций.
3. Соединение contraction и release с одновременным подъёмом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.

Координация

1. Бицентриа: движение двух центров в параллель и оппозицию.
2. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.
3. Трицентриа в параллельном направлении.
4. Соединение движений в нескольких центрах в различных ритмических рисунках.

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

Уровни

1. Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твисты торса.
2. Перемещение из одного уровня в другой.
3. Упражнения стрейч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.

Кросс. Передвижение в пространстве

1. Комбинации шагов, соединенными с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).
2. Использование contraction и release во время передвижения.
3. Вращение как способ передвижения в пространстве.
4. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
5. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

Комбинация. Импровизация.

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

Танцевальные комбинации в стиле различных направлений эстрадного танца.

4.История танца. Зарубежная хореография XXI века. Аудио-прослушивание, видео-просмотры.

5.Искусство балетмейстера. Закрепление ранее пройденного материала.Формирование целостной системы знаний, навыков, овладение методом создания хореографического произведения, т.е. танцем. Раздел вводится как дополнительный материал к основному содержанию программы и не является обязательным. Обращение к этому разделу зависит от уровня подготовленности учащихся.

Параллельно с теорией возможна практическая работа по сочинению и постановке хореографических этюдов и танцев. Выполнение работы осуществляется при участии самих учащихся. Завершённые работы могут быть использованы в отчётном концерте коллектива.

Теория. Основы хореографической драматургии. Драматическое построение и хореографическое действие. Хореографическая композиция как форма выражения содержания.

Практика. Создание и постановка хореографических этюдов и танцев. Создание этюдов, танцев с опорой на пройденный программный материал. Самостоятельная работа учащихся. Работы учащихся могут быть использованы в отчётном концерте коллектива.

6.Система творческих заданий «Пошалим!»

Упражнения на взаимодействие.

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

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

Задание 3. Упражнение на групповое взаимодействие «Стоп-кадр». Делимся на две большие группы. В каждой группе распределяемся, кто на какой счет делает движение: на «раз»- выбегает один, замирая в позе, на «два» - выбегает следующий и замирает в позе, продолжая картинку и т. д. В конце смотрим, какой стоп-кадр и взаимодействие получилось.

Упражнения на развитие мышц лица.

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

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

рассмеяться.

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

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

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

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

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

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

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

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

Методический комментарий: все упражнения желательно делать, смотря в зеркало для того, чтобы физически увидеть и прочувствовать работу мышц лица, особенно, когда работаем с чередованием "У" и "О". Все буквы проговаривать звуком, проговаривать надо вслух и громко. Все упражнения делаются до тех пор, пока не устанут мышцы лица. Когда держим букву "А", не обязательно очень широко раскрывать рот, так можно от усердия вывихнуть челюсть, своеобразная техника безопасности. В процессе репетиционной работы можно протанцевать свои номера с разными масками. Танцуя одну из постановок, дети держат звук "А" от начала и до конца танца. Следующий танцевальный кусок мы отрабатывается со звуком "О", следующий со звуком "У", далее со звуком "Ы". Впоследствии можно включить в зависимости от характера танцевального номера маски: "Улыбка", "Удивление", "Испуг", "Злость".

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

7. Репетиционная и постановочная работа.

8. Организационно-массовые мероприятия

Примерный репертуар образовательного уровня «Искусство танца»

1. "Клубочек счастья"

2. "Мы разбегаемся..."

3. "Имеет ли чувства какой-нибудь цвет..." Пластический спектакль.

Методическое обеспечение программы

Раздел «Ритмика»

1. Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). – Москва, 2006.
2. Франио Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе. – М.: «Пресс-соло», 1997.
3. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.

Раздел «Классический танец»

1. Васильева – Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. Учебное пособие. – 2-е изд., пересмотр. – М.: Искусство, 1987.
2. Лекции по предмету «Классический танец – методика преподавания» преподавателя хореографии КГИИК Цветковой Н.В. Казань, 1988-93.
3. Лекции по предмету «Образцы классического танца» зав.кафедрой хореографии КГИИК, профессора Юлтыевой Н.Д. Казань, 1990.
4. Серебренников Н.Н. Поддержка в дуэтом танце: Учебно-методическое пособие. 2-е изд., доп. – Л.: Искусство, 1979.

Раздел «Народно-сценический танец»

1. Лекции «Искусство балетмейстера» «Традиционное танцевальное искусство народов Поволжья» преподавателя хореографии КГИИК, Мусиной Н.Д., Казань, 1990.
2. Лекции «Народно-сценический танец – методика преподавания» преподавателя хореографии КГИИК Сентябова С.Д., Казань, 1988-93.
3. Лекции «Этногenez и культура народов Поволжья» преподавателя КГИИК,
4. Нагаева Л.И. Три башкирских танца. Уфа: Издательство «Башкортостан», 1992.
5. Стариков В.Е. Удмуртские народные танцы. – Ижевск: Издательство «Удмуртия», 1981.
6. Протопопова В.М. Народно-сценический экзерсис. (Выпускной класс). Учебно-методическое пособие для учащихся и преподавателей хореографической специализации училищ культуры, школы искусств. – Чебоксары: Издательство «Клуб и народное творчество», 2003.

Видеопособия

1. Класс-концерт народно-сценического танца студии Игоря Моисеева.
2. Урок народно-сценического танца отделения хореографии ПГИИК 3 курс, 1 семестр.

Раздел «Эстрадный танец»

1. Гиглаури В.Т. Программа по искусству движения для детей, занимающихся хореографией, танцем или другими видами и направлениями движенического и пластического искусства. В.Т.Гиглаури, преподаватель кафедры современной хореографии Московской академии искусств и культуры. Материал с курсовой подготовки «Арт-сфера», г. Нижний Новгород, 2008.

У1 Международный Конгресс «Танцевальная Трилогия» Мастер-класс №1 Модерн ErkköPiaKaisa (Финляндия).

2. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания Модерн-Джаз Танца. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006.
3. Современная хореография. Уроки с мастер-классов курсовой подготовки в рамках I Российского фестиваля театров танца «Свободное пространство». Релиз и партерная техника. Контактная импровизация. Contemporary. Йога. Стрейчинг. Модерн-джаз. Силовая йога. 2008.
4. Современная хореография. Спектакли I Российского фестиваля театров танца «Свободное пространство», 2008.
5. Чемпионат мира, г.Бремен (Германия), хип-хоп, дети, 2006.

Видеопособия

1. Модерн-джаз танец. Постановки американских хореографов.
2. Модерн-джаз танец. Уроки танца студии «Импульс», г.Екатеринбург.
3. Модерн-джаз танец. Хореография Элвина Эйли.
4. Хауз. Базовые движения.
5. Хип-хоп. Базовые движения

Раздел «Искусство балетмейстера»

1. Гиглаури В.Т. Сценическое искусство. Компоненты постановочной работы, «Арт-сфера» г.Нижний Новгород, 2008.
2. Захаров Р.В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. – М.: Искусство, 1983.
3. Константинова М.Е. «Спящая красавица». (Шедевры балета). – М.: Искусство, 1990.
4. Красовская В.М. Ваганова. – Л.: Искусство, 1989.
5. Журнал «Студия антре» (версия журнала «Балет» для детей), №1-6, 2008.
6. Мессерер А.М. Тане. Мысль. Время. – М.: Искусство, 1990.
7. Морис Бежар. Мгновение в жизни другого. – М.: В\ОСоюзтеатр СТД СССР, 1989.
- Гала-концерт, награждение XIII Межрегионального конкурса-фестиваля «В вихре танца»
- «Недюжинная дюжина, г.Нижний Новгород, 2009.
8. Тарасов Л.М. Музыка в семье муз. – Л.: Дет. лит., 1985.
9. Холфина. С.С. Вспоминая мастеров московского балета - М.: Искусство, 1990.

Видеопособия

Межрегиональный фестиваль детских, подростковых ансамблей бального, эстрадного, народного, танца «Экспрессия – 2004» среди малых городов Поволжья, Республика Марий Эл, г. Волжск, конкурсная программа.

Раздел «История танца»

Лекции «История хореографического искусства» преподавателя хореографии ПГИИКа профессора Иванова В.Г.

Дополнительная литература

1. Богоявленская Т. Дополнительная образовательная программа танцевального ансамбля «Санта Лючия». – М.: web – издательство «Век информации», 2009.
2. Джеймс Ч.Добсон. Не бойтесь быть строгими. – М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1997.

Литература

1. Гиглаури В.Т. Программа по искусству движения для детей, занимающихся хореографией, танцем или другими видами и направлениями движенческого и пластического искусства.
2. Захаров Р. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. М. «Искусство», 1989 г.
3. Классический танец. Программа (проект) для хореографических отделений музыкальных школ искусств. М. 1987 г.
4. Лекции по спецдисциплинам преподавателей хореографии ПГИИКа профессора Казариновой Т.А., Иванова В.Г., Мингалева Т.А.
5. Методическая разработка к программе «Народно-сценический танец» для хореографических отделений ДМШ и школ искусств (3 класс, 2 год обучения), М., 1985г.
6. Народно-сценический танец. Методическая разработка для хореографических отделений ДМШ и ДШИ (4 класс 3 год обучения). М. 1987 г.
7. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания Модерн-Джаз Танца. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006.
8. Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). – Москва, 2006.
9. Приложение к журналу «Внешкольник». № 5 2001 г. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей.
10. Танец. Программа для культурно-просветительных училищ (Специальность «Хореографическая»). Вариант второй. М. 1977 г.
11. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.

Диагностика личностных достижений учащихся

Возраст учащихся	Уровень мотивации	Сплоченность коллектива	Творческие способности	Нравственные качества
7-10 лет	Диагностика уровня мотивации детей 7-10 лет Автор Н.Г. Лусканова	Методика «Наши отношения» Автор Л.М. Фридман	Методика «Интеллектуальный портрет» Автор Савенков А.И.	Диагностика эмоционального компонента нравственного развития (Методика Н.Е. Богуславской «Незаконченные предложения»)
11-15 лет	Диагностика уровня развития внутренней мотивации учебной деятельности Автор Е.В. Щуркова	Тест «Отношения подростка в коллективе» Автор В.Г. Максимов	Карта диагностики творческой активности личности подростка (Метод экспертной оценки) Автор Анциферова Л.И.	Методика "Диагностика нравственной самооценки" Автор Колмогорцева Л.Н.
15-17 лет	Диагностика уровня развития внутренней мотивации учебной деятельности Автор Е.В. Щуркова	Тест «Отношения подростка в коллективе» Автор В.Г. Максимов	Опросник «Определение креативности» Автор Г. Девис	Диагностика нравственных приоритетов личности учащегося. Автор Колмогорцева Л.Н.