

Отдел образования администрации города Рассказово

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества города Рассказово»

Рассмотрена и принята  
на заседании методического  
совета МБУДО ДДТ  
от «28» августа 2023 г.  
Протокол № 1

«Утверждаю».  
Директор МБУДО ДДТ  
Яковлева Е. П./  
Приказ № 86 от «28» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Дети Терпсихоры»  
(разноуровневая)

Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 6 лет

Автор-составитель: Болтнева Лилия Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

г. Рассказово, 2023

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

|   |  |
|---|--|
| <b>1. Учреждение</b>                      | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества города Рассказово»   |
| <b>2. Полное название программы</b>       | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дети Терпсихоры»   |
| <b>3. Сведения об авторах:</b>            |  |
| <b>3.1. Ф.И.О., должность</b>             | Болтнева Лилия Юрьевна, педагог дополнительного образования  |
| <b>4. Сведения о программе:</b>           |  |
| <b>4.1. Нормативная база</b>              | <p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.№1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196);</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)(разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p> |
| <b>4.2. Область применения</b>            | дополнительное образование   |
| <b>4.3. Направленность</b>                | художественная   |
| <b>4.4. Уровень освоения программы</b>    | разноуровневая   |
| <b>4.5. Вид программы</b>                 | общеразвивающая  |
| <b>4.6. Возраст учащихся по программе</b> | 7-16 лет   |
| <b>4.7. Продолжительность обучения</b>    | 6 лет  |

## ***Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»***

### **1.1. Пояснительная записка**

Танец – один из любимых и популярных видов искусства людей с давних времен до сегодняшних дней. Занятия танцами открывают большие возможности перед человеком, приучают его к самодисциплине, ответственности, раскрывают его индивидуальные возможности.

Приобщение к искусству хореографии через образовательную программу «Дети Терпсихоры» позволит обучить детей основам хореографического искусства, развить общефизические, артистические, исполнительские способности, а также воспитать высокие эстетические критерии, необходимые для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития каждого ребенка. В этом состоит **актуальность** данной программы.

Программа имеет **художественную направленность**. В ходе ее освоения у детей формируется четкое понятие о культуре танца, его направлениях и манере исполнения различных видов хореографического искусства.

**Новизна программы** определена учетом и адаптацией основных направлений танца и пластики к возможностям детей разных возрастов. Синтез классической, народной и современной хореографии осуществляет комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дети Терпсихоры» определена технологией разноуровневого обучения, имеет стартовый, базовый и углубленный уровни освоения. Каждый уровень направлен на формирование и освоение определенных компетенций учащихся.

Программа имеет стартовый, базовый и углубленный уровни освоения. Каждый уровень направлен на формирование и освоение определенных компетенций. Учащиеся имеют возможность перехода на углубленный уровень в случае успешного освоения базового после соответствующих оценочных процедур, при наличии хореографических способностей и физических возможностей и личного желания продолжать обучение.

«Стартовый уровень» (**1 год обучения**) программы предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

На базовом этапе (**2-5 года обучения**) помимо изучения основных элементов классического танца и комплексов танцевальной гимнастики для развития физических данных, учащиеся знакомятся с многообразием направлений современного танца, ведётся работа над эмоциональной составляющей, артистичностью, развитием навыков коллективного исполнения.

На углубленный уровень (**6 год обучения**) переводятся учащиеся, успешно освоившие базовый уровень программы. Углубленный уровень дает возможность подросткам совершенствовать уровень исполнения современных танцев, создает условия для дальнейшего личностного, творческого и культурного развития, а также профессионального самоопределения обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** представлена целенаправленной работой по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям. Содержание программы сочетается с основными идеями системы дополнительного образования детей, которые мотивируют включение в процесс обучения интегрированных занятий. Развитие мотивации детей к познанию и творчеству через интегрированные технологии включает в себя:

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

**Отличительная особенность** программы состоит в последовательном и дифференцированном представлении материала. Содержание программы позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого учащегося. Практическое содержание включает в себя объединение современной хореографии, классического танца, элементов гимнастики, акробатики, актерского искусства и импровизации, что позволяет создавать оригинальные хореографические постановки, наполненные смыслом, способные расширить и углубить как эстетические, так и интеллектуальные потребности детей. Занятия, построенные на основе современных образовательных технологий: здоровьесберегающей, технологии проектной деятельности, личностно-ориентированного обучения, игровой, интересны и продуктивны.

**Адресная аудитория:** обучающиеся 6-16 лет, имеющие стремление к изучению искусства танца, желающих познакомиться с историей возникновения и содержанием хореографического искусства.

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на шесть лет обучения.

**Режим и формы занятий.** Полный объем учебных часов 1224 – в том числе: в 1-й год обучения – 144 часа, во 2-й и последующий – по 216 часов в год.

Учебные занятия строятся с учетом возрастных особенностей и допустимой нагрузки. Продолжительность одного занятия для дошкольников – не более 30 минут с 10 минутным перерывом, занятия проводятся 2 раза в неделю. На втором и последующих годах обучения – 3 раза в неделю по два академических часа (45+45 минут с перерывом 10 минут).

Обучение по программе предполагает использование активных форм занятий: учебное занятие, занятие-тренинг, мастер-класс, занятие-игра,

открытое занятие, концерт, репетиции (индивидуальные и коллективные). В репетиционно-постановочные занятия включено необходимое количество разделов программы в зависимости от тематики танца и сложности его постановки.

*Формы проведения учебных занятий:*

-коллективная, в которой учащиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров;

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

-парная, предполагающая общение с двумя учащимися при постановке дуэтных танцев;

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

**Количественный состав групп** постоянный, группы формируются по возрастному принципу. Наполняемость групп 12 - 16 учащихся.

**1.2. Цель программы:** гармоничное развитие и реализация творческих способностей учащихся посредством формирования знаний и умений в области хореографии и изучения различных стилей танца.

Достижение поставленной цели предполагает постановку следующих задач:

**1.Образовательные:**

- углубить знания об истории возникновения и развитии направлений танца;

- расширить кругозор в области классической и современной хореографии, истории музыки, сценического костюма;

- познакомить учащихся с основами и терминологией современного и классического танцев;

-познакомить учащихся с базовыми элементами современных направлений танца (эстрадный, «джаз», джаз – модерн, модерн);

- познакомить со структурой хореографической композиции;

- сформировать навыки проектной деятельности;

- познакомить с навыками актёрского мастерства и импровизации в хореографии;

-мотивировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению.

**2.Развивающие:**

-развивать специальные хореографические способности учащихся (чувство ритма, музыкальность, координацию движений и пластику);

- развивать фантазию, способность к импровизации, артистизм, образную память, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;

- развивать физические, моральные и волевые качества у учащихся;

- развивать навыки самостоятельной работы.

**3. Воспитательные:**

- воспитывать интерес к хореографическому искусству;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать качества инициативности, целеустремленности, трудолюбия ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- помогать в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- обеспечить условия для социализации детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися;
- способствовать формированию творческой личности учащихся коллектива.

## Матрица разноуровневой образовательной программы «Дети Терпсихоры»

| Уровни           | Критерии   | Применяемые методы и технологии   | Результаты  | Специфика учебной деятельности  |
|------------------|--|---|---|---|
| <b>Стартовый</b> | <p><b>Предметные:</b><br/>                     Усвоение знаний по истории возникновения и развитию современных направлений танцев. Знакомство с основами и терминологией эстрадного и классического танцев. Освоение базовых элементов эстрадного танца. Развитие навыков коллективного исполнения хореографических номеров. Умение отличать стили современного танца. Формирование чувства ритма и музыкальности, координации движений и пластики тела.</p> | <p>Основной метод - объяснительно-иллюстративный. Наряду с ним используются наглядные, словесные методы. Репродуктивный метод и метод аналогий.</p> | <p><b>Предметные:</b><br/>                     Знание основных этапов развития современной хореографии, жанров и стилей. Знание базовых элементов и терминологии эстрадного и классического танцев. Владение основными навыками коллективного исполнения хореографических номеров. Осознание ритмических рисунков, умение ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков, определение характера музыки и темп. Владение навыками предмета «партерная гимнастика», красивое и правильное исполнение танцевальные элементы и применять их в свободных композициях, этюдах и играх.</p> | <p><b>Дифференцированные задания</b><br/>                     Дифференцированный учебный материал по соответствующим уровням предлагается в разных формах (для учащихся). Предусмотрены разные степени сложности учебного материала, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня. Участие в концертной деятельности и конкурсах на уровне учреждения.</p> |
|                  | <p><b>Метапредметные:</b><br/>                     Развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений. Самостоятельность, дисциплинированность, общительность, умение самостоятельно контролировать учебные действия, развитость навыков сотрудничества.</p>  |   | <p><b>Метапредметные:</b><br/>                     Умение выразительно и осмысленно исполнять танцевальные движения. Формирование умений постановки учебной задачи и её успешного решения, работы с информацией, контроля и оценки результатов деятельности, владение навыками сотрудничества с учащимися и педагогом.</p>  |   |
|                  | <p><b>Личностные:</b><br/>                     Формирование культуры общения в социуме и устойчивого интереса к</p>  |   | <p><b>Личностные:</b><br/>                     Устойчивая мотивация и познавательный интерес к современному танцу и хореографической</p>  |   |

|         |   |   |  |   |
|---------|---|---|--|---|
|         | хореографическому искусству. Навыки здорового образа жизни, культуры поведения и коммуникативные навыки.  |   | деятельности. Готовность и способность к саморазвитию. Формирование культуры поведения. Приобретение навыков коммуникативного общения в коллективе.  |   |
| Базовый | <p><b>Предметные:</b><br/>Усвоение специальной терминологии и техники современного эстрадного танца в большом объеме и уровне сложности.<br/>Знакомство с новыми направлениями современной хореографии: «джаз», джаз – модерн.<br/>Знание отличительных особенностей стилей и базовых элементов.<br/>Совершенствование техники исполнения.<br/>Знакомство со структурой хореографической композиции и средствами создания образа в хореографии.<br/>Формирование начальных исследовательских навыков.<br/>Навыки актерского мастерства и импровизации. Устойчивые знания экзерсиса классического танца.</p> | <p>Основной метод обучения: репродуктивный .<br/>Наряду с ним используются наглядный, объяснительно-иллюстративный метод, эмоциональный метод и концентрически й метод.</p>   | <p><b>Предметные:</b><br/>Устойчивое знание специальной терминологии и техники современных танцев. Приобретение учащимися базовых знаний в современных направлениях танца.<br/>Овладение основными навыками исполнения разнообразных стилей современных танцев, композиций, этюдов, которые могут стать основой репертуара для сценической практики; а так же экзерсиса у станка и на середине.<br/>Знание базовых элементов и отличительных особенностей стиля.<br/>Овладение структурой хореографической композиции и образно-выразительными средствами хореографии.<br/>Овладение основными исследовательскими навыками.<br/>Умение применять актерское мастерство в хореографии.<br/>Знание экзерсиса классического танца.</p> | <p><b>Дифференцированные и творческие задания, концертная деятельность</b><br/>В дифференцированные задания вводится творческая составляющая. Изучение нескольких танцевальных связок. Активное участие в концертной деятельности в составе ансамбля.<br/>Коллективная исследовательская деятельность. Участие в конкурсах муниципального уровня, регионального и всероссийского уровней.</p> |
|         | <p><b>Метапредметные:</b><br/>Самостоятельность, ответственность, дисциплинированность. Развитие физических, моральных и волевых качеств у учащихся. Чувство стиля и красоты в исполнении движений.</p>   | <p><b>Метапредметные:</b><br/>Формирование умений целеполагания, самостоятельной организации и планирования при решении учебных задач.<br/>Формирование творческого мышления, навыки продуктивного сотрудничества.<br/>Овладение навыками выразительности и</p> |  |   |



|                           |   |   |  |  |
|---------------------------|---|---|--|--|
|                           | <p>Мотивация к потребности саморазвития учащихся, на дальнейший выбор пути своего профессионального развития. Фантазия, развитие творческой деятельности.</p>   |   | <p>осмысленности исполнения танцевальных движений. Способность к саморазвитию, личностное самоопределение. Приобретение творческих способностей.</p>   |  |
|                           | <p><b>Личностные:</b><br/>Целеустремленность, настойчивость, трудолюбие, внутренняя и внешняя культура учащихся. Знание культуры поведения и исполнения движений на сцене. Сформированная общественная активность личности, самостоятельность, коммуникабельность. Интерес к познавательной деятельности. Развитый художественный вкус.</p>   |   | <p><b>Личностные:</b><br/>Овладение навыками целеустремленности и настойчивости. Формирование общей культуры учащихся. Сформированы правила и нормы поведения и исполнения движений на сцене. Приобретение художественно-эстетического и нравственного развития. Приобретение интереса к познавательной деятельности. Формирование художественного вкуса и эстетического идеала учащихся.</p>  |  |
| <p><b>Углубленный</b></p> | <p><b>Предметные:</b><br/>Усвоение специальной терминологии и основ современной хореографии в объеме, сопоставимом с предпрофессиональным уровнем образования. Знакомство с новыми танцевальными направлениями модерн и contemporary dance. Овладение отличительными особенностями стиля, изучение теории и техники исполнения танца. Знакомство с дисциплинами современного танца (партеринг, слоу и партнеринг). Навыки</p> | <p>Доминирующим методом обучения является: частично-поисковый метод обучения. Словесные, наглядные, практические, Технология оценивания, проблемно-диалогическая технология, творческий и</p> | <p><b>Предметные:</b><br/>Умение владеть специальной терминологией современного танца. Знание основ хореографической деятельности. Осознанное развитие хореографических способностей. Овладение основными навыками техники исполнения и отличительными особенностями танца модерн и contemporary dance. Знание дисциплин современной хореографии. Формирование навыков контактной импровизации и актерского мастерства. Овладение навыками коллективного исполнения танцевальных элементов, умение использовать их в разнообразных формах творческой и концертной деятельности. Овладение навыками сольного исполнительства.</p> | <p><b>Исследовательская, исполнительская, концертно-просветительская деятельность</b><br/>Изучение нескольких направлений танца. Творческие задания. Наставничество при работе в младших группах. Активное участие в концертной деятельности в составе ансамбля и сольно. Индивидуальная исследовательская деятельность. Участие в</p> |

|   |                            |  |   |
|---|----------------------------|--|---|
| <p>контактной импровизации и эмоциональной раскрепощённости в танцевальной практике. Навыки коллективного и сольного исполнительства.<br/>Сформированность исследовательских навыков.</p>   | <p>проективный методы.</p> | <p>Умение применять навыки исследовательской и проектной деятельности.</p>   | <p>конкурсах различного уровня. Индивидуальный образовательный маршрут.</p> |
| <p><b>Метапредметные:</b><br/>Инициативность, креативность, общительность.<br/>Сформированные навыки музыкальности и эмоциональной выразительности.<br/>Умение точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств.<br/>Навыки импровизации и искусства сочинения композиций.<br/>Художественные способности, сценического артистизма, фантазии и образной памяти.<br/>Умение использовать приобретенные знания и навыки, самостоятельно их концентрировать и выразить в творческой деятельности.</p> |                            | <p><b>Метапредметные:</b><br/>Овладение навыками контроля и самоконтроля, самокритичность в оценке своих способностей.<br/>Овладение навыками импровизации.<br/>Знание выразительных средств хореографии, умение передать образ по средствам современных направлений танцев. Знание танцевальной драматургии и композиции танца.<br/>Умение самостоятельно строить хореографические композиции.<br/>Умение самостоятельно организовать и планировать деятельность, выбирать способы решения учебных задач, анализировать и структурировать полученную информацию, контролировать и оценивать свои действия и результаты работы, развитые коммуникативные компетенции и владение навыками групповой деятельности.</p> |   |
| <p><b>Личностные:</b><br/>Трудолюбие и устремленность в достижении творческих результатов, проявления собственной гражданской позиции, направленной на защиту уважительного отношения к собственному выбору дальнейшего</p>   |                            | <p><b>Личностные:</b><br/>Настойчивость и самоотдача, коллективная и личная ответственность за поручение дело.<br/>Приобретение способности к саморазвитию, личностное самоопределение. Приобретение чувства стиля и вкуса. Формирование эстетического идеала учащихся. Навыки общения, коммуникативные компетентности.</p>  |   |

|  |  |  |                                      |  |
|--|--|--|--------------------------------------|--|
|  | <p>профессионального развития.<br/>Сформированность<br/>художественного вкуса,<br/>художественно-творческого<br/>мышления и интереса к искусству.<br/>Чувства этики, вежливости и такта.<br/>Раскрытие индивидуальности<br/>каждого обучающегося и<br/>эстетических чувств и мыслей<br/>каждого ученика.</p> |  | <p>Повышение культурного уровня.</p> |  |
|--|--|--|--------------------------------------|--|

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН Стартовый уровень

### 1 год обучения «Гимнастика, ритмика, танец»

| №     | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |           | Всего     | Формы аттестации/ контроля                       |
|-------|--|------------------|-----------|-----------|--|
|       |  | теория           | практика  |           |  |
|       | <b>Вводное занятие</b>   | <b>1</b>         | <b>1</b>  | <b>2</b>  | Начальная диагностика.                           |
|       | <b>Раздел 1. Гимнастика</b>  | <b>1</b>         | <b>37</b> | <b>38</b> | Опрос по терминологии. Показательное выступление |
| 1.1.  | Основные задачи гимнастики   | 1                | -         | 1         |  |
|       | <i>Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках)</i>                            |                  |           |           |  |
| 1.2.  | Упражнения, укрепляющие мышцы спины  | -                | 3         | 3         |  |
| 1.3.  | Упражнения, развивающие подъем стопы   | -                | 3         | 3         |  |
| 1.4.  | Упражнения, развивающие гибкость позвоночника  | -                | 3         | 3         |  |
| 1.5.  | Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса  | -                | 3         | 3         |  |
| 1.6.  | Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава   | -                | 3         | 3         |  |
| 1.7.  | Упражнения, развивающие выворотность ног   | -                | 3         | 3         |  |
| 1.8.  | Упражнения на растягивание мышц и связок, развитие балетного шага  | -                | 3         | 3         |  |
|       | <i>Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)</i> |                  |           |           |  |
| 1.9.  | Упражнения для развития шеи и плечевого пояса  | -                | 7         | 7         |  |
| 1.10. | Упражнения на развитие поясничного пояса   | -                | 7         | 7         |  |
|       | <b>Раздел 2. Ритмика</b>   | <b>2</b>         | <b>40</b> | <b>42</b> | Зачет.   |

|      |  |          |            |            |                        |
|------|--|----------|------------|------------|------------------------|
| 2.1. | Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато                                   | 2        | -          | 2          | Творческое задание     |
|      | <b>Музыкально-ритмические игры</b>   |          |            |            |                        |
| 2.2. | Упражнения и музыкальные игры  | -        | 8          | 8          |                        |
| 2.3. | Упражнения, игры и темп  | -        | 11         | 11         |                        |
| 2.4. | Упражнения, игры и динамика  | -        | 10         | 10         |                        |
| 2.5. | Упражнения, игры и характер музыкального произведения  |          | 11         | 11         |                        |
|      | <b>Раздел 3. Танец</b>   | <b>2</b> | <b>58</b>  | <b>60</b>  | Творческая работа.     |
| 3.1. | Понятия «мелодия», «поза», «движение»  | 2        | -          | 2          |                        |
|      | <b>Ориентировочно-пространственные упражнения</b>  |          |            |            |                        |
| 3.2. | Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных -плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка») | -        | 20         | 20         |                        |
|      | <b>Танцевальные элементы</b>   |          |            |            | Опрос                  |
| 3.3. | Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки   | -        | 10         | 10         |                        |
| 3.4. | Реверанс для девочек и поклон для мальчиков 4/4  | -        | 4          | 4          |                        |
| 3.5. | Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства  | -        | 24         | 24         | Концертное выступление |
|      | <b>Итоговое занятие</b>  | -        | <b>2</b>   | <b>2</b>   |                        |
|      | <b>ВСЕГО:</b>  | <b>6</b> | <b>138</b> | <b>144</b> |                        |

**Базовый уровень  
2 год обучения  
«Гимнастика, ритмика, танец»**

| №         | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |           | Всего     | Формы аттестации/ контроля      |
|-----------|---------------------------------------|------------------|-----------|-----------|---------------------------------|
|           |                                       | теория           | практика  |           |                                 |
|           | <b>Вводное занятие</b>                | <b>2</b>         | <b>-</b>  | <b>2</b>  | Начальная диагностика.<br>Опрос |
| <b>1.</b> | <b>Гимнастика</b>                     | <b>-</b>         | <b>70</b> | <b>70</b> | Опрос.                          |
|           | <i>Элементы партерной гимнастики</i>  |                  |           |           | Творческое                      |

|           |  |          |            |            |                                     |
|-----------|--|----------|------------|------------|-------------------------------------|
|           | <i>(исполняются на гимнастических ковриках)</i>  |          |            |            | задание                             |
| 1.1.      | Упражнения, укрепляющие мышцы спины  | -        | 8          | 8          |                                     |
| 1.2.      | Упражнения, развивающие подъем стопы   | -        | 9          | 9          |                                     |
| 1.3.      | Упражнения, развивающие гибкость позвоночника  | -        | 9          | 9          |                                     |
| 1.4.      | Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса  | -        | 8          | 8          |                                     |
| 1.5.      | Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов   | -        | 9          | 9          |                                     |
| 1.6.      | Упражнения, развивающие выворотность ног   | -        | 9          | 9          |                                     |
| 1.7.      | Упражнения на растягивание мышц и связок, развитие балетного шага  | -        | 8          | 8          |                                     |
|           | <i>Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)</i> |          |            |            |                                     |
| 1.8.      | Упражнения для развития плечевого сустава и рук  | -        | 5          | 5          |                                     |
| 1.9.      | Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног  | -        | 5          | 5          |                                     |
| <b>2.</b> | <b>Ритмика</b>   | <b>1</b> | <b>50</b>  | <b>51</b>  | Конкурсное задание.<br>Соревнование |
| 2.1.      | Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер   | -        | 1          | 1          |                                     |
|           | <i>Музыкально-ритмические игры</i>   | -        |            |            |                                     |
| 2.2.      | Упражнения, игры и фразировка  | -        | 25         | 25         |                                     |
| 2.3.      | Упражнения, игры и динамика  | -        | 25         | 25         |                                     |
| <b>3.</b> | <b>Танец</b>   | <b>-</b> | <b>91</b>  | <b>91</b>  | Творческое задание                  |
|           | <i>Танцевальные элементы</i>   |          |            |            |                                     |
| 3.1.      | Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки   | -        | 40         | 40         |                                     |
| 3.2.      | Реверанс для девочек и поклон для мальчиков 2/4  | -        | 2          | 2          |                                     |
| 3.3.      | Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства  | -        | 49         | 49         |                                     |
| <b>4.</b> | <b>Итоговое занятие</b>  | <b>-</b> | <b>2</b>   | <b>2</b>   | Концертное выступление              |
|           | <b>ВСЕГО:</b>  | <b>3</b> | <b>213</b> | <b>216</b> |                                     |

### 3 год обучения

#### «Классический танец. Народно-сценический танец. Современный танец»

| №         | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |           |           | Формы аттестации/ контроля   |
|-----------|---|------------------|-----------|-----------|------------------------------|
|           |   | теория           | практика  | Всего     |                              |
|           | <b>Вводное занятие</b>  | <b>2</b>         | <b>-</b>  | <b>2</b>  | Опрос                        |
| <b>1.</b> | <b>Классический танец</b>   | <b>2</b>         | <b>54</b> | <b>56</b> | Контрольная работа           |
| 1.1.      | Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических pas.           | 1                | -         | 1         |                              |
| 1.2.      | Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца.   | 1                | -         | 1         |                              |
|           | <i>Экзерсис у станка</i>  |                  |           |           |                              |
| 1.3.      | Постановка корпуса (в выворотных позициях).   | -                | 2         | 2         |                              |
| 1.4.      | Позиции ног: I, III, II, V  | -                | 2         | 2         |                              |
| 1.5.      | Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции.                    | -                | 2         | 2         |                              |
| 1.6.      | Разучивание элементов классического танца у станка.   | -                | 22        | 22        |                              |
|           | <i>Экзерсис на середине зала</i>  |                  |           |           |                              |
| 1.7.      | Постановка корпуса (в выворотных позициях).   | -                | 1         | 1         |                              |
| 1.8.      | Позиции ног: I, III, II, V  | -                | 1         | 1         |                              |
| 1.9.      | Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции.                    | -                | 1         | 1         |                              |
| 1.10.     | Разучивание элементов классического танца на середине зала                                  | -                | 21        | 21        |                              |
|           | <i>Allegro</i>  |                  |           |           |                              |
| 1.11.     | Temps levés sautés в I и II свободной позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала. | -                | 1         | 1         |                              |
| 1.12.     | Трамплинные прыжки в I и II свободной позиции ног – на середине зала.                       | -                | 1         | 1         |                              |
| <b>2.</b> | <b>Народно-сценический танец</b>  | <b>4</b>         | <b>34</b> | <b>38</b> | Опрос.<br>Творческое задание |
| 2.1.      | Народный танец как вид хореографического искусства  | 2                | -         | 2         |                              |
|           | <i>Экзерсис на середине зала</i>  |                  |           |           |                              |

|           |  |                  |                  |                  |                    |
|-----------|--|------------------|------------------|------------------|--------------------|
| 2.2.      | Русский танец  | 2                | 2                | 4                |                    |
| 2.3.      | Элементарные ходы и проходки.                            | -                | 4                | 4                |                    |
| 2.4.      | Бег, подскоки.   | -                | 4                | 4                |                    |
| 2.5.      | «Гармошка», «ёлочка».                                    | -                | 4                | 4                |                    |
| 2.6.      | «Моталочки» одной ногой без подскока с двойным притопом. | -                | 4                | 4                |                    |
| 2.7.      | «Молоточки» одной ногой без подскока с двойным притопом. | -                | 4                | 4                |                    |
| 2.8.      | Дробные выстукивания.                                    | -                | 4                | 4                |                    |
| 2.9.      | Хлопки   | -                | 4                | 4                |                    |
| 2.10.     | Присядки, прыжки и трюки.                                | -                | 4                | 4                |                    |
| <b>3.</b> | <b>Современный танец</b>                                 | <b>1</b>         | <b>35</b>        | <b>36</b>        | Опрос.             |
| 3.1.      | История возникновения современного танца                 | 1                | -                | 1                | Творческое задание |
|           | <i>Экзерсис на середине зала</i>                         |                  |                  |                  |                    |
| 3.2.      | Техника изоляции   | -                | 8                | 8                |                    |
| 3.3.      | Основные шаги  | -                | 6                | 6                |                    |
| 3.4.      | Основные движения корпуса                                | -                | 6                | 6                |                    |
| 3.5.      | Прыжки   | -                | 7                | 7                |                    |
| 3.6.      | Танцевальная комбинация                                  | -                | 8                | 8                |                    |
| <b>4.</b> | <b>Джазовый танец</b>                                    | <b>1</b>         | <b>29</b>        | <b>30</b>        | Творческое задание |
| 4.1.      | История возникновения джазового танца                    | 1                | -                | 1                |                    |
|           | <i>Экзерсис у станка</i>                                 |                  |                  |                  |                    |
| 4.2.      | Изучение основных позиций рук                            | -                | 2                | 2                |                    |
| 4.3.      | Изучение основных позиций ног                            | -                | 2                | 2                |                    |
| 4.4.      | Изучение элементов джазового танца                       | -                | 8                | 8                |                    |
|           | <i>Экзерсис на середине зала</i>                         |                  |                  |                  |                    |
| 4.5.      | Основные положения корпуса в джазовом танце              | -                | 7                | 7                |                    |
| 4.6.      | Прыжки:<br>-jump<br>-hop<br>-leap                        | -<br>-<br>-<br>- | 2<br>2<br>2<br>2 | 2<br>2<br>2<br>2 |                    |
| 4.7.      | Вращения:<br>-поворот на 3 шагах                         | -                | 4                | 4                |                    |
| <b>5.</b> | <b>Подготовка репертуара</b>                             | <b>2</b>         | <b>44</b>        | <b>46</b>        | Опрос.             |
| 5.1.      | Беседа о хореографическом произведении, выбранном к      | 1                | -                | 1                |                    |



|               |  |           |            |            |                        |
|---------------|--|-----------|------------|------------|------------------------|
|               | постановке   |           |            |            |                        |
| 5.2.          | Знакомство с музыкальным материалом постановки                   | 1         | -          | 1          |                        |
|               | <i>Экзерсис на середине зала</i>                                 |           |            |            | Творческий проект.     |
| 5.3.          | Создание сценического образа                                     | -         | 2          | 2          |                        |
| 5.4.          | Изучение танцевальных движений                                   | -         | 4          | 4          |                        |
| 5.5.          | Соединение движений в танцевальные композиции                    | -         | 4          | 4          |                        |
| 5.6.          | Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах  | -         | 4          | 4          |                        |
| 5.7.          | Отработка элементов  | -         | 3          | 3          |                        |
| 5.8.          | Работа над музыкальностью  | -         | 3          | 3          |                        |
| 5.9.          | Развитие пластичности  | -         | 4          | 4          |                        |
| 5.10.         | Синхронность в исполнении  | -         | 5          | 5          |                        |
| 5.11.         | Работа над техникой танца  | -         | 6          | 6          |                        |
| 5.12.         | Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений | -         | 5          | 5          |                        |
| 5.13.         | Выразительность и эмоциональность исполнения                     | -         | 4          | 4          |                        |
| <b>6.</b>     | <b>Интегрированные занятия с элементами импровизации</b>         | <b>2</b>  | <b>4</b>   | <b>6</b>   |                        |
| 6.1.          | Изучение основ музыкальной грамоты                               | 1         | 2          | 3          |                        |
| 6.2.          | Изучение основ актерского мастерства, импровизация               | 1         | 2          | 3          |                        |
|               | <b>Итоговое занятие</b>  | -         | <b>2</b>   | <b>2</b>   | Концертное выступление |
| <b>ВСЕГО:</b> |  | <b>14</b> | <b>202</b> | <b>216</b> |                        |

#### 4 год обучения

#### «Классический танец. Народно-сценический танец. Современный танец»

| №         | Наименование разделов и тем программы                         | Количество часов |           |           | Формы аттестации/ контроля   |
|-----------|---|------------------|-----------|-----------|------------------------------|
|           |   | теория           | практика  | Всего     |                              |
|           | <b>Вводное занятие</b>  | <b>2</b>         | <b>-</b>  | <b>2</b>  | Начальная диагностика. Опрос |
| <b>1.</b> | <b>Классический танец</b>                                     | <b>2</b>         | <b>49</b> | <b>51</b> | Тестирование                 |
| 1.1.      | Русская школа классического танца                             | 1                | -         | 1         |                              |
| 1.2.      | Отличительные черты русского классического балета и его школы | 1                | -         | 1         |                              |

|           |   |          |           |           |                         |
|-----------|---|----------|-----------|-----------|-------------------------|
|           | <i>Экзерсис у станка</i>  |          |           |           |                         |
| 1.3.      | Подготовительные движения рук(и) – préparations.  | -        | 2         | 2         |                         |
| 1.4.      | Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.                             | -        | 2         | 2         |                         |
| 1.5.      | Координация ног, рук и головы в движении – temps relevé par terre.                                      | -        | 2         | 2         |                         |
| 1.6.      | Разучивание элементов классического танца у станка.   | -        | 12        | 12        |                         |
|           | <i>Экзерсис на середине зала</i>  |          |           |           |                         |
| 1.7.      | Подготовительные движения рук(и) – préparations.  | -        | 1         | 1         |                         |
| 1.8.      | Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.                             | -        | 2         | 2         |                         |
| 1.9.      | Координация ног, рук и головы в движении – temps relevé par terre.                                      | -        | 2         | 2         |                         |
| 1.10.     | Разучивание элементов классического танца на середине   | -        | 15        | 15        |                         |
|           | <i>Понятие épaulement. Allegro</i>  |          |           |           |                         |
| 1.11.     | Прыжки – с двух ног на две. Разные этапы прыжка (temps levé sauté): подготовка к взлету, толчок, взлет. | -        | 10        | 10        |                         |
| <b>2.</b> | <b>Народно-сценический танец</b>  | <b>1</b> | <b>37</b> | <b>38</b> | Творческий проект       |
| 2.1.      | Взаимосвязь народного (фольклорного) танца с профессиональным народно-сценическим танцем.               | 1        | -         | 1         |                         |
|           | <i>Экзерсис на середине зала</i>  |          |           |           |                         |
| 2.2.      | Русский танец.  | -        | 7         | 7         |                         |
| 2.3.      | Усложнение пройденных элементов.  | -        | 8         | 8         |                         |
| 2.4.      | Бег, подскоки, галоп, полька.   | -        | 6         | 6         |                         |
| 2.5.      | «Припадания», «маятник», «подбивки», «ковырялочки».   | -        | 9         | 9         |                         |
| 2.6.      | Подготовка к «верёвочке».   | -        | 7         | 7         |                         |
| <b>3.</b> | <b>Современный танец</b>  | <b>1</b> | <b>32</b> | <b>33</b> | Творческое соревнование |
| 3.1.      | Стили современного танца. Хаус.   | 1        | -         | 1         |                         |
|           | <i>Экзерсис на середине зала</i>  |          |           |           |                         |

|           |  |          |           |           |  |
|-----------|--|----------|-----------|-----------|--|
| 3.2.      | Повторение пройденного материала   | -        | 10        | 10        |  |
| 3.3.      | Изучение новых танцевальных элементов  | -        | 11        | 11        |  |
| 3.4.      | Изучение танцевальных элементов в стиле хаус.  | -        | 11        | 11        |  |
| <b>4.</b> | <b>Джазовый танец</b>  | <b>1</b> | <b>32</b> | <b>33</b> | Опрос.<br>Выполнение самостоятельной работы. |
| 4.1.      | Стили джазового танца.   | 1        | -         | 1         |  |
|           | <i>Экзерсис на середине зала</i>   |          |           |           |  |
| 4.2.      | Повторение пройденного материала   | -        | 6         | 6         |  |
| 4.3.      | Изучение новых джазовых элементов  | -        | 12        | 12        |  |
| 4.4.      | Вращения:<br>-пируэты  | -        | 4         | 4         |  |
| 4.5.      | Шаги:<br>-pas de bourre  | -        | 4         | 4         |  |
| 4.6.      | Прыжки:<br>-hop-passé с руками во II и III позициях<br>-hop с ногой на 45° в стороне | -<br>-   | 3<br>3    | 3<br>3    |  |
| <b>5.</b> | <b>Подготовка репертуара</b>   | <b>2</b> | <b>44</b> | <b>46</b> | Беседа                                       |
| 5.1.      | Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке                       | 1        | -         | 1         |  |
| 5.2.      | Знакомство с музыкальным материалом постановки                                       | 1        | -         | 1         |  |
|           | <i>Экзерсис на середине зала</i>   |          |           |           | Творческое задание                           |
| 5.3.      | Создание сценического образа   | -        | 1         | 1         |  |
| 5.4.      | Изучение танцевальных движений   | -        | 5         | 5         |  |
| 5.5.      | Соединение движений в танцевальные композиции  | -        | 4         | 4         |  |
| 5.6.      | Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах                      | -        | 4         | 4         |  |
| 5.7.      | Отработка элементов  | -        | 3         | 3         |  |
| 5.8.      | Работа над музыкальностью  | -        | 4         | 4         |  |
| 5.9.      | Развитие пластичности  | -        | 4         | 4         |  |
| 5.10.     | Синхронность в исполнении  | -        | 5         | 5         |  |
| 5.11.     | Работа над техникой исполнения   | -        | 6         | 6         |  |
| 5.12.     | Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений                     | -        | 5         | 5         |  |
| 5.13.     | Выразительность и эмоциональность  | -        | 3         | 3         |  |

|               |  |           |            |            |                        |
|---------------|--|-----------|------------|------------|------------------------|
|               | исполнения   |           |            |            |                        |
| <b>6.</b>     | <b>Интегрированные занятия с элементами импровизации</b> | <b>5</b>  | <b>6</b>   | <b>11</b>  | Фронтальный опрос      |
| 6.1.          | Изучение основ музыкальной грамоты                       | 1         | 2          | 3          |                        |
| 6.2.          | Изучение основ актерского мастерства, импровизация       | 1         | 2          | 3          |                        |
| 6.3.          | Изучение основ правильного дыхания                       | 1         | 2          | 3          |                        |
| 6.4.          | Ознакомление с анатомическим строением тела              | 2         | -          | 2          |                        |
|               | <b>Итоговое занятие</b>                                  | -         | <b>2</b>   | <b>2</b>   | Концертное выступление |
| <b>ВСЕГО:</b> |  | <b>14</b> | <b>202</b> | <b>216</b> |                        |

### 5 год обучения

#### «Классический танец. Народно-сценический танец. Современный танец»

| №         | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |           |           | Формы аттестации/контроля   |
|-----------|--|------------------|-----------|-----------|-----------------------------|
|           |  | теория           | практика  | Всего     |                             |
|           | <b>Вводное занятие</b>   | <b>2</b>         | -         | <b>2</b>  | Начальная диагностика       |
| <b>1.</b> | <b>Классический танец</b>  | <b>3</b>         | <b>50</b> | <b>53</b> | Опрос.<br>Творческий проект |
| 1.1.      | Освоение методики изучения новых движений классического танца. Сохранение активного поворота головы в экзерсисе. | 1                | -         | 1         |                             |
| 1.2.      | Роль элементарного adagio в уроке.   | 1                | -         | 1         |                             |
|           | <i>Экзерсис у станка</i>   |                  |           |           |                             |
| 1.3.      | Развитие апломба за счет дальнейшего развития силы ног.  | -                | 3         | 3         |                             |
| 1.4.      | Комбинирование элементов движений, освоенных при обучении в период III-IV годов обучения.                        | -                | 11        | 11        |                             |
| 1.5.      | Разучивание элементов классического танца у станка.  | -                | 10        | 10        |                             |
|           | <i>Экзерсис на середине зала</i>   |                  |           |           |                             |
| 1.6.      | Освоение методики изучения и исполнения полуповоротов, поворотов.  | -                | 1         | 1         |                             |

|           |   |          |           |           |                                   |
|-----------|---|----------|-----------|-----------|-----------------------------------|
| 1.7.      | Перенос упражнений, изученных у станка, на середину зала – с целью закрепления устойчивости, приобретённой у станка.  | -        | 3         | 3         |                                   |
| 1.8.      | Ускорения темпа исполнения танцевальных движений.   | -        | 3         | 3         |                                   |
| 1.9.      | Разучивание элементов классического танца на середине зала.   | -        | 15        | 15        |                                   |
|           | <b><i>Allegro</i></b>   |          |           |           |                                   |
| 1.10.     | Перераспределение внимания с развития силы и эластичности мышц в прыжковых упражнениях на высоту прыжка, на тренировку мышц на маленьких и средних прыжках. | 1        | -         | 1         |                                   |
| 1.11.     | Changement de pied.   | -        | 2         | 2         |                                   |
| 1.12.     | Pas échappé во II позицию.  | -        | 2         | 2         |                                   |
| <b>2.</b> | <b>Народно-сценический танец</b>  | <b>1</b> | <b>27</b> | <b>28</b> | Тестирование<br>Творческий проект |
| 2.1.      | Экзерсис у станка и его предназначение.   | 1        | -         | 1         |                                   |
|           | <b><i>Экзерсис на середине зала</i></b>   |          |           |           |                                   |
| 2.2.      | Повторение и закрепление элементов русских танцев.  | -        | 7         | 7         |                                   |
| 2.3.      | Положение рук в групповых танцах и фигурах.   | -        | 8         | 8         |                                   |
| 2.4.      | Поклоны на месте и с продвижением вперед и назад.   | -        | 5         | 5         |                                   |
| 2.5.      | «Припадания», «подбивки», дробные выстукивания, присядки, прыжки.   | -        | 7         | 7         |                                   |
| <b>3.</b> | <b>Джазовый танец</b>   | <b>1</b> | <b>52</b> | <b>53</b> | Опрос.<br>Конкурс                 |
| 3.1.      | Стили джазового танца. Джаз-модерн.   | 1        | -         | 1         |                                   |
|           | <b><i>Экзерсис на середине зала</i></b>   |          |           |           |                                   |
| 3.2.      | Повторение пройденного материала  | -        | 5         | 5         |                                   |
| 3.3.      | Изучение новых джазовых элементов   | -        | 9         | 9         |                                   |
| 3.4.      | Шаги:<br>-grand battement<br>-pas de bourre   | -<br>-   | 4<br>4    | 4<br>4    |                                   |
| 3.5.      | Прыжки:<br>-hop-passé с поджатой ногой  | -<br>-   | 4<br>4    | 4<br>4    |                                   |

|           |  |          |           |           |                                |
|-----------|--|----------|-----------|-----------|--------------------------------|
|           | -hop с ногой на 90° в стороне                                    |          |           | 4         |                                |
| 3.6.      | Вращения:<br>-пируэт<br>-пируэт на plie                          | -<br>-   | 6<br>6    | 6<br>6    |                                |
| 3.7.      | Танцевальная комбинация  | -        | 10        | 10        |                                |
| <b>4.</b> | <b>Знакомство с техникой джаз-модерн</b>                         | -        | <b>21</b> | <b>21</b> | Зачет,<br>конкурс              |
| 4. 1.     | Изучение основ модерн джаза                                      | -        | 21        | 21        |                                |
| <b>5.</b> | <b>Подготовка репертуара</b>                                     | -        | <b>67</b> | <b>67</b> | Опрос,<br>творческая<br>работа |
| 5. 1.     | Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке   | -        | 1         | 1         |                                |
| 5. 2.     | Знакомство с музыкальным материалом постановки                   | -        | 1         | 1         |                                |
|           | <i>Экзерсис на середине зала</i>                                 |          |           |           |                                |
| 5. 3.     | Создание сценического образа                                     | -        | 1         | 1         |                                |
| 5. 4.     | Изучение танцевальных движений                                   | -        | 4         | 4         |                                |
| 5. 5.     | Соединение движений в танцевальные композиции                    | -        | 10        | 10        |                                |
| 5. 6.     | Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах  | -        | 10        | 10        |                                |
| 5. 7.     | Отработка элементов  | -        | 2         | 2         |                                |
| 5. 8.     | Работа над музыкальностью  | -        | 3         | 3         |                                |
| 5. 9.     | Развитие пластичности  | -        | 3         | 3         |                                |
| 5. 10.    | Синхронность в исполнении  | -        | 4         | 4         |                                |
| 5. 11.    | Работа над техникой танца  | -        | 8         | 8         |                                |
| 5. 12.    | Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений | -        | 8         | 8         |                                |
| 5. 13.    | Выразительность и эмоциональность исполнения                     | -        | 2         | 2         |                                |
| <b>6.</b> | <b>Интегрированные занятия с элементами импровизации</b>         | <b>4</b> | <b>7</b>  | <b>11</b> | Творческое задание             |
| 6. 1.     | Изучение основ музыкальной грамоты                               | 1        | 1         | 2         |                                |
| 6. 2.     | Изучение основ актерского мастерства, импровизация               | 1        | 2         | 3         |                                |
| 6. 3.     | Изучение основ правильного дыхания                               | 1        | 1         | 2         |                                |
| 6. 4.     | Ознакомление с анатомическим строением тела                      | 1        | 2         | 3         |                                |

|       |                         |           |            |            |                        |
|-------|-------------------------|-----------|------------|------------|------------------------|
| 6. 5. | Основы самомассажа      | -         | 1          | 1          |                        |
|       | <b>Итоговое занятие</b> | -         | <b>2</b>   | <b>2</b>   | Концертное выступление |
|       | <b>ВСЕГО:</b>           | <b>11</b> | <b>205</b> | <b>216</b> |                        |

### 6 год обучения

#### «Классический танец. Народно-сценический танец. Современный танец»

| №         | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |           | Всего     | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|---|------------------|-----------|-----------|----------------------------|
|           |   | теория           | практика  |           |                            |
|           | <b>Вводное занятие</b>  | <b>2</b>         | <b>-</b>  | <b>2</b>  | Диагностика                |
| <b>1.</b> | <b>Классический танец</b>   | <b>2</b>         | <b>47</b> | <b>49</b> | Опрос, творческая работа   |
| 1. 1.     | Место классического танца в искусстве хореографии.  | 1                | -         | 1         |                            |
| 1. 2.     | Лексика классического танца и драматургия.  | 1                | -         | 1         |                            |
|           | <i>Экзерсис у станка</i>  |                  |           |           |                            |
| 1. 3.     | Комбинирование элементов движений, освоенных в период 5 года обучения   | -                | 9         | 9         |                            |
| 1. 4.     | Начало изучения pirouettes в экзерсисах у станка.   | -                | 3         | 3         |                            |
| 1. 5.     | Разучивание элементов классического танца у станка.   | -                | 10        | 10        |                            |
|           | <i>Экзерсис на середине зала</i>  |                  |           |           |                            |
| 1. 6.     | Использование переходов из позы в позу через позиции в элементарном adagio.   | -                | 4         | 4         |                            |
| 1. 7.     | Рисунок положения уровней ног и рук в маленьких и больших позах классического танца.  | -                | 4         | 4         |                            |
| 1. 8.     | Кантиленность (слитность) танцевальных движений – без фиксирования отдельных положений рук, головы, корпуса, ног в промежуточных позах. | -                | 13        | 13        |                            |
|           | <i>Allegro</i>  |                  |           |           |                            |
| 1. 9.     | Введение в allegro прыжков трамплинного характера, развивающих  | -                | 4         | 4         |                            |

|           |  |          |           |           |                                      |
|-----------|--|----------|-----------|-----------|--------------------------------------|
|           | силу всей ноги.  |          |           |           |                                      |
| <b>2.</b> | <b>Народно-сценический танец</b>   | <b>3</b> | <b>39</b> | <b>42</b> | Фронтальный опрос, творческая работа |
| 2. 1.     | Знание предназначения того или иного элемента народно-сценического танца, упражнения у станка, танцевального движения. | 1        | -         | 1         |                                      |
| 2. 2.     | Музыка и урок народно-сценического танца.  | 1        | -         | 1         |                                      |
|           | <i>Экзерсис у станка</i>   |          |           |           |                                      |
| 2. 3.     | Экзерсис у станка в уроке народно-сценического танца   | 1        | -         | 1         |                                      |
| 2. 4.     | Постановка корпуса, рук и головы как основная задача обучения.   | -        | 4         | 4         |                                      |
| 2. 5.     | Разучивание элементов народно-сценического танца у станка.   | -        | 15        | 15        |                                      |
|           | <i>Экзерсис на середине зала</i>   |          |           |           |                                      |
| 2. 6.     | Повторение элементов 4, 5 годов обучения.  | -        | 8         | 8         |                                      |
| 2. 7.     | Изучение полуповоротов и поворотов при исполнении различных движений.  | -        | 12        | 12        |                                      |
| <b>3.</b> | <b>Брейк</b>   | <b>2</b> | <b>13</b> | <b>15</b> | Проект.                              |
| 3. 1.     | История возникновения танца брейк  | 1        | -         | 1         |                                      |
| 3. 2.     | Особенности верхнего и нижнего брейка  | 1        | -         | 1         |                                      |
|           | <i>Изучение основ верхнего брейка</i>  |          |           |           |                                      |
| 3. 3.     | Волна руками   | -        | 4         | 4         |                                      |
| 3. 4.     | Волна всем телом   | -        | 4         | 4         |                                      |
| 3. 5.     | Техника изоляции   | -        | 5         | 5         |                                      |
| <b>4.</b> | <b>Джазовый танец</b>  | <b>1</b> | <b>41</b> | <b>42</b> | Опрос. Творческая работа             |
| 4. 1.     | Особенности джазового танца  | 1        | -         | 1         |                                      |
|           | <i>Экзерсис на середине зала</i>   |          |           |           |                                      |
| 4. 2.     | Повторение пройденного материала   | -        | 12        | 12        |                                      |
| 4. 3.     | Изучение новых танцевальных элементов  | -        | 6         | 6         |                                      |
| 4. 4.     | Шаги:<br>-grand battement назад  | -        | 3         | 3         |                                      |



|           |   |             |           |           |                   |
|-----------|---|-------------|-----------|-----------|-------------------|
|           | -grand battement с пируэтом   | -           | 3         | 3         |                   |
|           | -pas de bourre с прыжком  | -           | 3         | 3         |                   |
| 4. 5.     | Прыжки:<br>-hop с ногой на 90° в стороне<br>с поджатой ногой<br>-leap в сторону с pas de bourre | -<br>-<br>- | 4<br>4    | 4<br>4    |                   |
| 4. 6.     | Вращения:<br>- chainés в plie<br>- тур по 2 позиции со спиралью                                 | -<br>-      | 3<br>3    | 3<br>3    |                   |
| <b>5.</b> | <b>Подготовка репертуара</b>  | <b>2</b>    | <b>50</b> | <b>52</b> | Зачет.<br>Конкурс |
| 5. 1.     | Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке                                  | 1           | -         | 1         |                   |
| 5. 2.     | Знакомство с музыкальным материалом постановки  | 1           | -         | 1         |                   |
|           | <i>Экзерсис на середине зала</i>  |             |           |           |                   |
| 5. 3.     | Создание сценического образа  | -           | 2         | 2         |                   |
| 5. 4.     | Изучение танцевальных движений  | -           | 6         | 6         |                   |
| 5. 5.     | Соединение движений в танцевальные композиции   | -           | 5         | 5         |                   |
| 5. 6.     | Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах                                 | -           | 5         | 5         |                   |
| 5. 7.     | Отработка элементов   | -           | 4         | 4         |                   |
| 5. 8.     | Работа над музыкальностью   | -           | 4         | 4         |                   |
| 5. 9.     | Развитие пластичности   | -           | 5         | 5         |                   |
| 5. 10.    | Синхронность в исполнении   | -           | 6         | 6         |                   |
| 5. 11.    | Работа над техникой танца   | -           | 6         | 6         |                   |
| 5. 12.    | Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений                                | -           | 4         | 4         |                   |
| 5. 13.    | Выразительность и эмоциональность исполнения  | -           | 3         | 3         |                   |
| <b>6.</b> | <b>Интегрированные занятия с элементами импровизации</b>  | <b>5</b>    | <b>7</b>  | <b>12</b> | Творческая работа |
| 6. 1.     | Изучение основ музыкальной грамоты  | 1           | 1         | 2         |                   |
| 6. 2.     | Изучение основ актерского мастерства импровизация   | 1           | 2         | 3         |                   |
| 6. 3.     | Изучение основ правильного дыхания  | 1           | 1         | 2         |                   |
| 6. 4.     | Ознакомление с анатомическим строением тела   | 1           | 1         | 2         |                   |
| 6. 5.     | Основы самомассажа  | 1           | 2         | 3         |                   |

|  |                         |           |            |            |                        |
|--|-------------------------|-----------|------------|------------|------------------------|
|  | <b>Итоговое занятие</b> | -         | 2          | 2          | Концертное выступление |
|  | <b>ВСЕГО:</b>           | <b>17</b> | <b>199</b> | <b>216</b> |                        |

## Содержание программы Первый год обучения

### **Вводное занятие:**

Теория: Знакомство с детьми, расстановка обучающихся по своим местам в классе.

### **Раздел 1. Гимнастика**

#### **Тема 1. 1. Основные задачи гимнастики.**

Теория: Основные задачи гимнастики, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности, развитие выносливости и постановка дыхания, выработка навыков высокой культуры движений.

#### **Элементы партерной гимнастики**

#### **Тема 1. 2. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.**

Практика: упражнения, укрепляющие мышцы спины: «День-ночь»; «Змейка»; «Рыбка».

#### **Тема 1. 3. Упражнения, развивающие подъем стопы**

Практика: вытягивание и сокращение стопы; круговые движения стопой. Выполнение этих элементов улучшают подъем.

#### **Тема 1. 4. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника**

Практика: упражнения «Лодочка»; «Складочка»; «Колечко». Данная группа упражнений прорабатывает мышцы нижней части спины. Задействует ягодичные мышцы и заднюю поверхность бедра.

#### **Тема 1. 5. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса**

Практика: упражнения «Ступеньки»; «Ножницы». Нас интересует абдоминальная область, так называемый «пресс», и особенно его нижняя часть. В упражнении активно задействованы сгибательные мышцы бедра.

#### **Тема 1. 6. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава**

Практика: упражнения «Неваляшка», «Passe' с разворотом колена». Эти упражнения полезны для поддержания гибкости и подвижности суставов.

#### **Тема 1. 7. Упражнения, развивающие выворотность ног**

Практика: упражнения «Звездочка», «Лягушка». Так же эти упражнения способствуют развитию мышцы передней брюшной стенки, малого таза, косые мышцы живота, ягодичная и все мышцы, поддерживающие корсет туловища, спины, начиная от поясничного отдела до широчайшей мышцы.

#### **Тема 1. 8. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага**

Практика: упражнения «Боковая растяжка», «Растяжка с наклоном вперед», «Часы». Эта группа упражнений позволяет растянуть внутреннюю

мышцу бедра, в последствии чего шаг становится более открытым и грациозным.

**Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.**

**Тема 1. 9. Упражнения для развития шеи и плечевого пояса**

Практика: упражнения для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках: повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»; наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»; круговые движения головой по кругу и целому кругу; поднимание и опускание плеч; поочередное поднимание и опускание плеч.

**Тема 1. 10. Упражнения на развитие поясничного пояса**

Практика: наклоны корпуса в стороны; наклоны корпуса вперед. Укрепление позвоночного столба, улучшение поясничного прогиба.

**Раздел 2. Ритмика**

**Тема 2. 1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стаккато.**

Теория: Введение в курс музыкальной грамоты, музыкальное произведение, темп, динамические оттенки, легато – стаккато.

**Музыкально-ритмические игры.**

**Тема 2. 2. Упражнения и музыкальные игры.**

Практика: упражнения, игры и метр; сильные доли и такт: здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4); сильные доли, слабые доли и музыкальный размер: здесь используются упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.

**Тема 2. 3. Упражнения, игры и темп.**

Практика: сохранение темпа движения во время музыкальной паузы; соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки; соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением; ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе.

**Тема 2. 4. Упражнения, игры и динамика.**

Практика: соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением; соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением.

**Тема 2. 5. Упражнения, игры и характер музыкального произведения.**

Практика: соотношение характеров музыки и движения.

**Раздел 3. Танец**

**Тема 3. 1. Понятия «мелодия», «поза», «движение».**

Теория: видимый и слышимый образ, соотношение движений с музыкальной фразой.

**Ориентационно-пространственные упражнения.**

**Тема 3. 2. Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объёмных (круг, «цепочка»).**

**Практика:** разучивание одноплановых рисунков и фигур: линейных (плоскостных) – шеренга горизонтальная; колонна горизонтальная; объёмных – круг; упражнение «Цепочка».

Разучивание приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые, из линейных в нелинейные, из шеренги горизонтальной в шеренгу вертикальную, из колонны вертикальной в шеренгу горизонтальную, сужение и расширение круга, из круга в «цепочку», из объёмных в линейные и наоборот, из круга в горизонтальную шеренгу, из круга в горизонтальную колонну, из горизонтальной шеренги в круг, из колонны горизонтальной в «цепочку».

**Танцевальные элементы.**

**Тема 3. 3. Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки.**

**Практика:** Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»: танцевальный шаг с носка; маршевый шаг на месте; шаги на полупальцах; легкий бег с поджатыми ногами; прыжки с вытянутыми ногами; прыжки с поджатыми ногами; подскоки на месте и с продвижением.

**Тема 3. 4. Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.**

**Практика:** Изучение поклона в классическом и народном стиле.

**Тема 3. 5. Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства**

**Практика:** упражнения «Ширма», «Птичий двор».

**Итоговое занятие.**

## **Второй год обучения**

**Вводное занятие.**

**Теория:** приглашение детей в зал; расстановка по линиям в шахматном порядке.

**Раздел 1. Гимнастика**

Партерная гимнастика – подготовка к классическому экзерсису.

Комплекс партерной гимнастики выполняется на гимнастических ковриках. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-сценическому экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Повторение и закрепление материала 1 года обучения. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.

**Элементы партерной гимнастики.**

**Тема 1. 1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины**

**Практика:** упражнения «Группировка»; «Карандаш». Умение группироваться — одно из определяющих условий правильного использования акробатических упражнений вращательного характера, поэтому необходимо

изучить группировку сидя, в приседе, лежа на спине, а также «широкую» группировку

**Тема 1. 2. Упражнения, развивающие подъем стопы**

Практика: разворот стопы из VI позиции в I позицию. Работа над выворотностью стоп.

**Тема 1. 3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника**

Практика: упражнения «Корзиночка»; «Полумостик»; «Мостик». Данная группа упражнений укрепляет мышцы спины и развивает гибкость поясничного отдела.

**Тема 1. 4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса**

Практика: упражнения «Плуг»; «Уголок». При выполнении необходимо следить за «выворотностью» бедра, натянутостью подъема и пальцев.

**Тема 1. 5. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов**

Практика: упражнения «Неваляшка», «Passe' с разворотом колена». Эти упражнения полезны для поддержания гибкости и подвижности суставов.

**Тема 1. 6. Упражнения, развивающие выворотность ног**

Практика: упражнения «Лягушка» во всех положениях, «Солнышко». Также эти упражнения способствуют развитию мышцы передней брюшной стенки, малого таза, косые мышцы живота, ягодичная и все мышцы, поддерживающие корсет туловища, спины, начиная от поясничного отдела до широчайшей мышцы.

**Тема 1. 7. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага**

Практика: упражнение «Шпагат» вперед с обеих ног «Шпагат» поперечный. Шпагат является одним из основных необходимых движений в развитии шага исполнителя. Он проходит через массу движений в хореографии: releve lent, battements developpe, grand battements jet, а так же больших прыжках – allegro.

**Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.**

**Тема 1. 8. Упражнение для развития плечевого сустава и рук**

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

Упражнения на развитие поясничного пояса: перегибы корпуса назад; повороты корпуса вокруг вертикальной оси; круговые движения корпуса.

**Тема 1. 9. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног**

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

Отведение ноги назад с чередованием:

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

## **Раздел 2. Ритмика**

**Тема 2. 1. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер**

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

**Музыкально-ритмические игры.**

**Тема 2. 2. Упражнения, игры и фразировка.**

Практика: соотношение движений с музыкальной фразой; соотношение характеров музыки и движения (муз. Размеры  $2\backslash 4$ ,  $3\backslash 4$ ,  $4\backslash 4$ ); соотношение движений с музыкальной фразой (муз. Размеры  $2\backslash 4$ ,  $3\backslash 4$ ,  $4\backslash 4$ ); соотношение движений с музыкальным предложением (муз. Размеры  $2\backslash 4$ ,  $3\backslash 4$ ,  $4\backslash 4$ ); соотношение движений с музыкальным периодом (муз. Размеры  $2\backslash 4$ ,  $3\backslash 4$ ,  $4\backslash 4$ ).

**Тема 2. 3. Упражнения, игры и динамика.**

Практика: соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением; соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением.

## **Раздел 3. Танец**

### ***Танцевальные элементы.***

#### ***Тема 3. 1. Танцевальные шаги и ходы***

***Практика:*** скользящий шаг ( pas glisse'); Па польки вперед и боковое; Pas chasse' вперёд, назад; русский переменный ход; русский дробный ход (по 1/8).

#### ***Тема 3. 2. Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 2/4***

***Практика:*** в ритме полонеза; в ритме польки.

#### ***Тема 3.3. Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.***

***Практика:*** этюд в народном стиле в характере Украинского танца; этюд в современном стиле Афро-джаз.

### ***Итоговое занятие.***

## **Третий год обучения**

### **Вводное занятие.**

***Теория:*** приглашение детей в зал, расстановка по линиям в шахматном порядке.

### **Раздел 1. Классический танец**

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

***Теория:*** Хореографическая терминология. Происхождение и значение.

***Тема 1.2. Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца***

***Теория:*** Значение ряда упражнений у станка и на середине зала.

### ***Экзерсис у станка***

#### ***Тема 1. 3. Постановка корпуса (в выворотных позициях)***

***Практика:*** постановка корпуса, выворотные позиции лицом к станку и боком.

#### ***Тема 1. 4. Позиции ног: I, II, III, IV, V***

***Практика:*** Правильная постановка ног по I, II, III, IV, V, позиции. Работа корпуса при той или иной позиции. А так же работа над завалом на большой палец правой и левой ноги.

***Тема 1. 5. Позиции и положения рук: подготовительное положение I, II, III позиции***

***Практика:*** подготовительное положение, I, II, III позиции. Правильное положение пальцев, округлые сгибы. Положение корпуса при работе рук.

#### ***Тема 1. 6. Разучивание элементов классического танца у станка.***

***Теория:*** терминология, значение, правильное произношение, припрасьен, музыкальные раскладки.

***Практика:*** demi – plie (I,II, позиции ног); grand – plie (I позиции ног); battement tendu (I,II позиции ног); battement tendu jeté (I позиция ног); rond de jambe par terre; relive (I,II позиции ног); port de bras; arabesques.

### ***Экзерсис на середине зала***

#### ***Тема 1. 7. Постановка корпуса (в выворотных позициях)***

***Практика:*** постановка корпуса, выворотные позиции. Работа по точкам в хореографическом зале.

#### ***Тема 1. 8. Позиции ног: I, II, III, IV, V***

Практика: правильная постановка ног в I, II, III, IV, V позициях. Работа корпуса при той или иной позиции.

**Тема 1. 9. Позиции и положения рук: подготовительное положение I, II, III позиции**

Практика: подготовительное положение, I, II, III позиции. Правильное положение пальцев, округлые сгибы. Положение корпуса при работе рук.

**Тема 1. 10. Разучивание элементов классического танца на середине зала**

Практика:

demi plie –неполное «приседание»;

grand plie-глубокое, большое «приседание»;

relevé-«поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног;

battement tendu-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП;

battement tendu jeté-«бросок», взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом; demi rond – неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45 на 90° и выше);

rond de jamb par terre- круг носком по полу круговое движение носком по полу;

rond de jamb en l'air-круг ногой в воздухе, стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь;

**Allegro**

**1.11 Temps leves sautés в I и II свободной позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала**

**1. 12 Трамплинные прыжки в I и II свободной позиции ног – на середине зала**

**Раздел 2. Народно-сценический танец**

**Тема 2. 1. Народно-сценический танец как вид хореографического искусства**

Теория: история создания народно-сценического танца.

Экзерсис на середине зала.

**Тема 2. 2. Русский танец**

Теория: Русский танец

Практика: Русский народный танец

**Тема 2. 3. Элементарные ходы и проходки**

Практика: затажной шаг, приставной шаг.

**Тема 2. 4. Бег, подскоки**

Практика: упражнения «Блинчики», «Бегунец».

**Тема 2. 5. «Гармошка», «Ёлочка»**

Практика: выполнение народных комбинаций связанных со сменой позиций ног

**Тема 2. 6. «Моталочки» одной ногой без подскока с двойным притоном**

Практика: простая и сложная «Моталочка».



**Тема 2. 7. «Молоточки» одной ногой без подскока с двойным притоном**

**Тема 2. 8. Дробные выстукивания**

Практика: Дроби и упражнение «Ключи».

**Тема 2. 9. Хлопки**

Практика: выхлопывание музыкального рисунка

**Тема 2. 10. Присядки, прыжки и трюки**

Практика: Танцевальные связки в народном стиле.

**Раздел 3. Современный танец**

**Тема 3. 1. История возникновения современного танца**

Теория: Появление современного танца в России.

*Экзерсис на середине зала.*

**Тема 3. 2. Техника изоляции**

Практика: Один из основных принципов современного танца. Изолированные движения всех частей тела – головы, плеч, рук, корпуса, бедер, ног. На первом этапе обучения координируется 1, а затем 2 центра в одновременном параллельном или разнонаправленном движении, ритмический рисунок ровный, без синкоп.

**Тема 3. 3. Основные шаги**

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

**Тема 3. 4. Основные движения корпусом**

Практика: раскачивание корпусом вперед-назад, из стороны в сторону.

**Тема 3. 5. Прыжки**

Практика: прыжки на месте; прыжки вперед – назад; прыжки вправо-влево; прыжки «крестом»; прыжки «ноги вместе – ноги врозь».

**Тема 3. 6. Танцевальная комбинация**

Практика: танцевальная комбинация строится на основе изученных элементарных движений.

**Раздел 4. Джазовый танец**

**Тема 4. 1. История возникновения джазового танца**

Теория: художественные особенности, знаменитые исполнители и хореографы. Интересные факты из их биографий.

*Экзерсис у станка.*

**Тема 4. 2. Изучение основных позиций рук**

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

**Тема 4. 3. Изучение основных позиций ног.**

Практика: Изучаются 5 основных позиций ног. У всех позиций кроме III существует 2 варианта: out-положение, аналогичное классическому танцу, и

параллельное положение – стопы стоят параллельно друг другу. III позиция выполняется в классическом варианте, но используется нечасто.

#### ***Тема 4. 4. Изучение элементов джазового танца.***

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

Battement tendu- Движение классического экзерсиса, которое также имеет больше вариантов за счет позиций ног, в которых выполняется. Изучается по I out-позиции в сторону, позже вперед и назад – у станка, затем на середине зала – Passé. Рабочая нога стопой касается колена опорной ноги. В первый год обучения изучается на полной стопе по I позиции – у станка, по мере усвоения переходим на середину зала. Выворотное исполнение этого движения желательно проучивать в партере.

#### ***Экзерсис на середине зала.***

#### ***Тема 4. 5. Основные положения корпуса в джазовом танце***

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

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

Deep body bend – Глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником. Изучается после освоения flat back, По мере освоения выполняется в сочетании с plie.

#### ***Тема 4. 6. Прыжки***

***Практика:*** jump – Прыжок с двух ног на две. Изучается по I параллельной позиции.

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

***Леар*** – Прыжок с одной ноги на другую. Изучается с продвижением по залу.

#### ***Тема 4. 7. Вращения: поворот на 3 шагах***

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

### **Раздел 5. Подготовка репертуара**

#### ***Тема 5. 1. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке***

***Теория:*** беседа с учащимися об интересующем их произведении, совместный выбор образа будущей постановки.

#### ***Тема. 5. 2. Знакомство с музыкальным материалом постановки***

Теория: прослушивание нескольких вариантов музыкального сопровождения будущей постановки и выбор более понравившегося материала.

**Экзерсис на середине зала.**

***Тема 5. 3. Создание сценического образа***

Практика: драматический и комедийный образы.

***Тема 5. 4. Изучение танцевальных движений***

Практика: разучивание лексического материала.

***Тема 5. 5. Соединение движений в танцевальные композиции***

Практика: лексический материал и образ.

***Тема 5. 6. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах***

Практика: танцевальные переходы.

***Тема 5. 7. Отработка элементов***

Практика: отработка и закрепление изученного материала, работа над часто совершаемыми ошибками.

***Тема 5. 8. Работа над музыкальностью***

Практика: музыкальность и темп.

***Тема 5. 9. Развитие пластичности***

Практика: работа с музыкальным материалом, пластика движений.

***Тема 5. 10. Синхронность в исполнении***

Практика: групповая работа, отработка синхронности. Умение следить друг за другом в коллективе.

***Тема 5. 11. Работа над техникой исполнения***

Практика: отработка движений. Работа над музыкальностью, синхронное исполнение, раскрытие образа.

***Тема 5. 12. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений***

Практика: закрепление лексического материала, работа по точкам со сменой ориентира.

***Тема 5. 13. Выразительность и эмоциональность исполнения***

Практика: работа над эмоциональностью

**Раздел 6. Интегрированные занятия с элементами импровизации**

***Тема 6. 1. Изучение основ музыкальной грамоты***

Теория: музыкальная грамота; музыкальные размеры.

Практика: выделение сильной доли в музыке хлопками и перестуками.

***Тема 6. 2. Изучение основ актерского мастерства, импровизация***

Теория: алгоритм выполнения творческого задания.

Практика: речедвигательные игры, выполнение различных заданий с элементами танца и актерского мастерства, импровизированные этюды.

***Итоговое занятие.***

**Четвертый год обучения**

**Вводное занятие.**

Теория: приглашение детей в зал, расстановка по линиям в шахматном порядке.

**Раздел 1. Классический танец**

## **Тема 1. 1. Русская школа классического танца**

**Практика:** становление русской школы классического танца.

## **Тема 1. 2. Отличительные черты русского классического балета и его школы**

**Практика:** содержательность, многонациональный характер репертуара балетных спектаклей и школы классического танца, осмысленность и выразительность исполнительской техники, не смотря на высокую техничность исполнения, воспитание исполнителей-индивидуумов, педагогов, балетмейстеров.

### **Экзерсис у станка.**

**Тема 1. 3. Подготовительные движения рук(и) – préparations.**  
Постановка корпуса и рук на данном элементе, его значение.

**Тема 1. 4. Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.**

**Практика:** техника исполнения préparations у станка.

**Тема 1. 5. Координация ног, рук и головы в движении – temps relevé par terre.**

**Практика:** закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.

## **Тема 1. 6. Разучивание элементов классического танца у станка**

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

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

• Demi-pliés в V позиции (повтор по I, II позициям)  
• Grands pliés. Изучается в I, II позициях (лицом к станку).  
• Battements tendus из V позиции. Изучается вначале в сторону, вперед, в конце года – назад.

• Battements tendus с demi-pliés из V позиции в сторону, вперед, назад.  
• Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans (по четверти круга) с I позиции – с préparation и заключением.  
• Rond de jambe par terre en dehors et en dedans с I позиции – с 36fface3636ion и заключением.  
• Battements tendus jetés. Изучается из I, V позиций. Изучаются, стоя лицом к станку (в сторону 2-й позиции), затем – вперед, назад.  
• Battements frappés в сторону, вперед, назад (вначале изучается – носком в пол, во втором полугодии – на 30°)  
• Battements tendus pour les pieds или battements doubles tendus или battements tendus с нажимом. Изучается из I и V позиций: а) с опусканием пятки во II позицию; б) с опусканием пятки во II позицию на demi-pliés.  
• Relevés (подъемы) на полупальцы в I, II и V позициях – с вытянутых ног и с demi-pliés

• Battements fondus. Исполняется в сторону, вперед, назад. Вначале изучается носком в пол, во втором полугодии – на 45°

- Battements relevés lents на 45° из V позиции, стоя боком к станку (в сторону, позднее вперед и назад)
- Перегибы корпуса назад и в сторону в I позиции лицом к станку – исполняются в конце экзерсиса у станка.
- Préparations к ronds de jambe par terre en dehors et en dedans.
- 1-е port de bras. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4; по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.

### Экзерсис на середине зала.

**Тема 1. 7. Подготовительные движения рук(и) – préparations**

Практика: техника исполнения на середине.

**Тема 1. 8. Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда**

Практика: техника исполнения.

**Тема 1. 9. Координация ног, рук и головы в движении – temps relevé par terre**

Практика: работа над координацией.

**Тема 1. 10. Разучивание элементов классического танца на середине зала**

Практика: Épaulement croisé (с ногой на полу); épaulement effacé (с ногой на полу).

### Понятие épaulement

*Allegro.*

**Тема 1. 11. Прыжки – с двух ног на две. Разные этапы прыжка (temps levé sauté): подготовка к взлету, толчок, взлет**

Практика: Фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

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

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

## **Раздел 2. Народно-сценический танец**

**Тема 2. 1. Взаимосвязь народного (фольклорного) танца с профессиональным народно-сценическим танцем.**

Теория: просмотр и анализ концертного выступления ансамбля «Казачьи России».

### Экзерсис на середине зала.

**Тема 2. 2. Русский танец**

Практика: закрепление материала, изученного в период 3 года обучения.

**Тема 2. 3. Усложнение пройденных элементов**

Практика: танцевальный конкурс между группами.

**Тема 2. 4. Бег, подскоки, галоп, полька.**

Практика: Подскоки по VI (I прямой) позиции – на месте и с продвижением. Галоп. Подготовка к польке по III позиции.

**Тема 2. 5. «Припадания», «мятник», «подбивки», «ковырялочки».**

Практика:

- «Припадание» по VI позиции.
- «Припадание» по III позиции (с продвижением в сторону).
- «Припляс» (pas de basque) как разновидность припадания (из стороны в сторону).
- «Маятник» (перескоки с ноги на ногу по VI позиции) на месте.
- «Ковырялочка» без подскока – с паузой и без неё.

**Тема 2. 6. Подготовка к «верёвочке».**

Практика: начальные движения для верёвочки

**Раздел 3. Современный танец**

**Тема 3. 1. Стили современного танца. Хаус**

Теория: их отличительные особенности.

Экзерсис на середине зала.

**Тема 3. 2. Повторение пройденного материала.**

Практика: усложнение движений за счет увеличения темпа исполнения и соединения работы 2х и более центров.

**Тема 3. 3. Изучение новых танцевальных элементов.**

Практика:

- слайд из стороны в сторону
- слайд вперед назад
- кик-степ-степ
- кик слайд в сторону

**Тема 3. 4. Изучение танцевальных элементов в стиле хаус.**

Практика: основные шаги, прыжки.

**Раздел 4. Джазовый танец**

**Тема 4. 1. Стили джазового танца.**

Теория: их отличительные особенности.

Экзерсис на середине зала.

**Тема 4. 2. Повторение пройденного материала.**

Практика: Усложнение движений за счет увеличения темпа исполнения.

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

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

**Тема 4. 3. Изучение новых джазовых элементов.**

Практика:

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

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

• Relevé lent на 45° – Relevé lent – подъем рабочей ноги, не сгибая колена. Изучается сначала у станка, а затем на середине зала.

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

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

Шаги:

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

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

Прыжки:

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

- hop-passé с руками во 2 и 3 позиции – изучаем сразу с передвижением, с обеих ног, рабочая нога в положении passé. По мере освоения добавляем спираль в корпусе.

- hop с ногой на 45° в стороне.

#### ***Тема 4. 4. Вращения: пируэты***

Практика:

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

- preparation к пируэтам – подготовительное движение. Вскок на полупальцы, рабочая нога в положении passé.

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

#### ***Тема 4. 5. Шаги***

Практика: Pas de bourre

#### ***Тема 4. 6. Прыжки***

Практика: Нор-passe с руками во II и III позициях. Нор с ногой на 45 градусов в стороне.

### **Раздел 5. Подготовка репертуара**

***Тема 5. 1. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке.***

Теория: просмотр видео материалов, беседа-обсуждение.

***Тема 5. 2. Знакомство с музыкальным материалом постановки***

Теория: Прослушивание, анализ классической и современной музыки.

Экзерсис на середине зала.

***Тема 5. 3. Создание сценического образа***

Практика: драматический и комедийный образы.

***Тема 5. 4. Изучение танцевальных движений***

Практика: Разучивание лексического материала.

***Тема 5. 5. Соединение движений в танцевальные комбинации***

Практика: Лексика и образ

***Тема 5. 6. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах***

Практика: Танцевальные переходы

**Тема 5. 7. Отработка элементов**

Практика: Отработка и закрепление изученного материала

**Тема 5. 8. Работа над музыкальностью**

Практика: музыкальность и темп

**Тема 5. 9. Развитие пластичности**

Практика: работа с музыкальным материалом, пластика движений

**Тема 5. 10. Синхронность в исполнении**

Практика: групповая работа, отработка синхронности

**Тема 5. 11. Работа над техникой исполнения**

Практика: отработка движений

**Тема 5. 12. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений**

Практика: Закрепление лексического материала, работа по точкам со сменой ориентира

**Тема 5. 13. Выразительность и эмоциональность исполнения**

Практика: Работа над эмоциональностью

**Раздел 6. Интегрированные занятия с элементами импровизации**

**Тема 6. 1. Изучение основ музыкальной грамоты**

Теория: музыкальная грамота; музыкальные размеры.

Практика: выделение сильной доли в музыке хлопками и перестуками.

**Тема 6. 2. Изучение основ актерского мастерства, импровизация**

Теория: Алгоритм выполнения творческого задания.

Практика: Речедвигательные игры, выполнение различных заданий с элементами танца и актерского мастерства, импровизированные этюды.

**Тема 6. 3. Изучение основ правильного дыхания**

Теория: Правильное дыхание во время занятий хореографией.

Практика: Применение полученных знаний на практике

**Тема 6. 4. Ознакомление с анатомическим строением тела**

Теория: Физиологическое строение тела человека, основы здорового образа жизни.

**Итоговое занятие**

**Пятый год обучения**

**Вводное занятие.**

Теория: приглашение детей в зал, расстановка по линиям в шахматном порядке.

**Раздел 1. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

**Тема 1.1. Освоение методики изучения новых движений классического танца.**

Теория: Сохранение активного поворота головы в экзерсисе.

**Тема 1. 2. Роль элементарного *adagio* в уроке.**

Теория: Роль *adagio* на уроке классического танца

**Экзерсис у станка.**

**Тема 1.3. Развитие апломба за счет дальнейшего развития силы ног.**

Практика: Постановка корпуса; Апломб- его значение.



**Тема 1.4. Комбинирование элементов движений, освоенных при обучении в III-IV годах обучения.**

Практика: Двойные комбинации на Demi и Grand plies; Battements tendus и battements tendus jetés.

**Тема 1.5. Разучивание элементов классического танца у станка.**

Практика:

- Demi-pliés в IV позиции.
- Grands pliés в I, II, V позициях (бокoм к станку).
- Petits battements sur le cou-de-pieds. Изучается сначала с равномерным переносом
  - Battements doubles frappés. Изучается в сторону, вперед, назад.
  - Doubles battements fondus. Изучается на всей стопе в сторону, вперед, назад.
  - Battements relevés lents на 90° из V позиции.
  - Battements tendus с demi-pliés во II позицию – без переноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом.
  - Rond de jambe par terre en dehors на demi-plié
  - Grands battements jetés из I и V позиций в сторону, вперед, назад.
  - Rond de jambe en l'air – круг ногой в воздухе.
  - Battements développés. Изучается в сторону и вперед.
  - Battements tendus из V позиции с затактовым построением.
  - Battements tendus с demi-pliés из V позиции с затактовым построением.
  - Rond de jambe par terre en dehors et en dedans с I позиции с затактовым построением.
  - Battements tendus jetés с затактовым построением.
  - Battements tendus jetés с demi-pliés из I, V позиций с затактовым построением.
  - Battements tendus pour les pieds или battements doubles tendus или battements tendus с нажимом из I и V позиций с затактовым построением: а) с опусканием пятки во II позицию; б) с опусканием пятки во II позицию на demi-pliés.
  - Battements tendus jetés piqués с затактовым построением.
  - Relevés (подъемы) на полупальцы в I, II и V позициях – с вытянутых ног и с demi-pliés с затактовым построением.
  - Pas tombé. Изучается на месте (работающая нога в положении sur le cou-de-pieds).
  - Pas couré. Изучается сначала с шагом на всю стопу, затем – на полупальцы.
  - Pas de bourrée simple. Изучается как с переменной ног, так и без перемены ног (по выбору педагога-хореографа).
  - 3-е port de bras. Port de bras изучается в учебной форме и в сочетании с различными упражнениями (во 2-ом полугодии, например, в заключении rond de jambe par terre

Экзерсис на середине зала.

**Тема 1.6. Освоение методики изучения и исполнения полуповоротов, поворотов.**

Практика: Подготовка к вращениям у станка, вращения на середине зала, по диагонали.

**Тема 1.7. Перенос упражнений, изученных у станка, на середину зала – с целью закрепления устойчивости, приобретённой у станка.**

Практика:

Demi-pliés

Grands 42ffac в I, II, V позициях

Petits battements sur le cou-de-pieds.

Battements doubles 42fface42.

Doubles battements fondus.

Battements relevés lents на 90° из V позиции.

Battemenst développés.

Grands battements jetés из I и V позиций в сторону, вперёд, назад.

**Тема 1.8. Ускорения темпа исполнения танцевальных движений.**

Практика:

Смена темпа для улучшения музыкального слуха.

**Тема 1.9. Разучивание элементов классического танца на середине зала.**

Практика:

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

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

• Port de bras: 2-е, 3-е.

• 1, 2, 3 arabesques носком в пол.

• Temps lié par terre.

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

• Grands pliés в V позиции.

• Battements tendus в позах croisée, 42fface, 1, 2, 3 arabesques.

• Battements tendus с demi-pliés во II позицию – без переноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом.

• Battements tendus jetés в позах croisée, 42fface, 1, 2, 3 arabesques.

• Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plié.

• Battements fondus в сторону, вперед, назад. Вначале изучается носком в пол, во втором полугодии – на 45°.

• Battements fondus в позах croisée, 42fface, 1, 2, 3 arabesques.

• Battements frappés в сторону, вперед, назад (вначале изучается – носком в пол, во втором полугодии – на 30°).

• Battements 42fface42 в позах croisée, 42fface, 1, 2, 3 arabesques.

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

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

- Grands battements jetés в больших позах croisée, 43fface, 1, 2, 3 arabesques.

- Rond de jambe en l'air.

- Battemenst developpés в сторону, вперед.

- Battements tendus из V позиции с затактовым построением.

- Battements tendus с demi-pliés из V позиции с затактовым построением.

- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans с I позиции с затактовым построением.

- Battements tendus jetés с затактовым построением.

- Battements tendus jetés с demi-pliés из I, V позиций с затактовым построением.

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

- Battements tendus jetés piqués с затактовым построением. Подготовительное упражнение для rond de jambe en l'air.

- Relevés (подъемы) на полупальцы в I, II и V позициях – с вытянутых ног и с demi-pliés с затактовым построением.

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

- Pas couré на всю стопу и на полупальцы.

- Pas de bourrée simple – с переменной ног.

- Поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах без перемены ног, начиная с вытянутых ног и с demi-plié.

**Allegro.**

***Тема 1.10. Перераспределение внимания с развития силы и эластичности мышц в прыжковых упражнениях на высоту прыжка, на тренировку маленьких и средних прыжках***

**Теория:**

Перераспределение внимания с развития силы и эластичности мышц в прыжковых упражнениях на высоту прыжка, на тренировку мышц на маленьких и средних прыжках.

***Тема 1.11. Changement de pied.***

**Практика:** прыжок с двух ног на две со сменой положения ног в V-й позиции

***Тема 1.12. Pas échappé во II позицию.***

**Практика:** Обучение производится лицом к опоре, толчком ногами и толчком руками от рейки, выполнять затактованный прыжок вверх с подтянутыми мышцами туловища и ног.

## **Раздел 2. НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

### **Тема 2.1. Экзерсис у станка и его предназначение**

#### Теория:

Общее развитие организма детей, развитие подвижности в суставах, укрепление связок. Повышение техники танца. Подготовка к восприятию движений на середине зала. Развитие выразительности и танцевальности.

#### Экзерсис на середине зала.

### **Тема 2. 2. Повторение и закрепление элементов русских танцев.**

#### Практика:

### **Тема 2.3. Положение рук в групповых танцах и фигурах**

Практика: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.

### **Тема 2. 4. Поклоны на месте и с продвижением вперед и назад.**

Практика: Разучивание поклона в разных народностях

### **Тема 2.5. «Припадания», «подбивки», «дробные выстукивания», присядки, прыжки, трюки.**

#### Практика:

- «Припадания», «подбивки».
- «Припадание» по III позиции (на месте, с продвижением в сторону вперёд)
  - Балансе (balancé) как разновидность припадания (вперёд – назад)
  - «Подбивка» вытянутой в колене и подъёме работающей ноги – с продвижением в сторону и вперёд.
  - «Подбивка» вытянутой в колене и сокращённой в «Ковырялочка» с подскоком – с паузой и без неё. «Ковырялочка» с различными окончаниями.
  - одной ногой с подскоком на всей стопе и тройным притопом с поочерёдной сменой ног;
  - сочетании с балансе (balancé) вперед и назад, с «приплясом» (pas de basque), с «маятником», с «подбивкой», с «ковырялочкой
  - Дробные выстукивания.
  - Притопа с подскоком.
  - «Печатка» (одновременный притоп двумя ногами) в координации с руками, корпусом, головой.
  - Тройные притопы («семейная дробь», калужские выстукивания. ..).
  - Двойная дробь с подскоком.
  - Двойная дробь с подскоком и двумя переступаниями.
  - Дробь «в три ножки» («трилистник»).
  - Дробь «в три ножки» с двумя переступаниями.
  - Дробь «хромого» (трёхдольная).
  - «Голубец» с двумя переступаниями на полупальцах на месте.
  - «Ключ» одинарный.
- Присядки, прыжки и трюки.
  - Присядка с выносом ноги вперёд на ребро каблука (на полуприседании, по мере освоения – на полном приседании) – на месте.

- Присядка с выносом ноги в сторону на каблук (на полуприседании, по мере освоения – на
- полном приседании) – на месте.
- «Разножка» в стороны на каблуки («одноимённая» разножка).
- «Разноимённая разножка» вперед-назад (на каблук и полупальцы).
- «Гусиный шаг»
- «Ползунок» – вперед.
- «Закладка» на месте.
- Перевороты через голову.
- «Лягушка».
- Малые и большие прыжки на двух ногах – с вытянутыми и «поджатыми» ногами.
- Прыжки на одной ноге.
- Прыжок по I свободной позиции с двух ног на две с одновременным подниманием согнутой в колене работающей ноги вперед.
- «Колесо».

### **Раздел 3. ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ**

#### ***Тема 3.1. Стили джазового танца. Джаз-модерн.***

##### *Теория:*

Особенности и отличительные черты модерн-джаз танца.

##### *Экзерсис на середине зала.*

#### ***Тема 3. 2. Повторение пройденного материала.***

##### *Практика:*

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

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

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

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

#### ***Тема 3. 3. Изучение новых джазовых элементов.***

##### *Практика:*

• Relevé lent на 90° – изучение движения на данном этапе только у станка.

• Техника изоляции – в период 5 года обучения комбинации отдельных центров исполняются в более сложном ритмическом рисунке.

• Flat back – добавляется положение flat back на полупальцах, и в plie на полупальцах.

• «Восьмерка» рук – сложное движение руками, направленное на развитие координации. По мере освоения усложняется добавлением вращения.

### **Тема 3.4. Шаги**

#### Практика:

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

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

### **Тема 3.5. Прыжки**

#### Практика:

- hop-passé с поджатой ногой – во время исполнения прыжка опорная нога сгибается и принимает положение трамплинного сгибания.

- hop с ногой на 90° в стороне – рабочая нога открывается в сторону на 90°. Прыжок с продвижением.

### **Тема 3.6. Вращения**

#### Практика:

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

- пируэт – вращение на опорной ноге, рабочая нога на passé. Изучается в закрытом (не выворотном) положении.

- пируэт на Plie- опорная нога во время вращения находится на Plie, рабочая нога на passé. Изучается в закрытом (не выворотном) положении.

### **Тема 3.7. Танцевальная комбинация**

#### Практика:

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

## **Раздел 4. ЗНАКОМСТВО С ТЕХНИКОЙ МОДЕРН-ДЖАЗ**

### **Тема 4.1. Изучение основ модерн-джаза.**

#### Практика:

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

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

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

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

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

## **Раздел 5. ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА**

**Тема 5.1. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке.**

Теория: правила проведения соревнования – конкурса по импровизации, «Конкурса актерского мастерства».

**Тема 5.2. Знакомство с музыкальным материалом постановки**

Теория: Прослушивание музыки, открытая беседа на тему постановочной работы

Экзерсис на середине зала.

**Тема 5.3. Создание сценического образа**

Практика: работа над образами: «Цыганка», «Восточная красавица», «Леди – стиль», «Кармен», «Золушка», «Мадонна», «Терпсихора».

**Тема 5.4. Изучение танцевальных движений**

Практика: Разучивание движений.

**Тема 5.5. Соединение движений в танцевальные комбинации**

Практика: создание музыкально-хореографических этюдов разных жанров (классический, народно-сценический, эстрадно-спортивный, джаз-танец)

**Тема 5.6. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах**

Практика: постановка композиций на свободную тему; выполнение творческих заданий на заданную тему.

**Тема 5.7. Отработка элементов**

Практика: повторение изученных элементов; выполнение с усложнением;

**Тема 5.8. Работа над музыкальностью**

Практика: музыкальные контрасты;

**Тема 5.9. Развитие пластичности**

Практика: Пластика на полу.

**Тема 5.10. Синхронность в исполнении**

Практика: композиция и перестроения в танце.

**Тема 5.11. Работа над техникой исполнения**

Практика: техника выполнения упражнений на полу;

**Тема 5.12. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений**

Практика: эстетика танца; выразительные средства для передачи образа.

**Тема 5.13. Выразительность и эмоциональность исполнения**

Практика: Двигательная разминка;

Выполнение движений при ускорении и замедлении счета, на 2, 4, 6, 8 долей.

## **Раздел 6. ИНТЕГРИРОВАННЫЕ занятия с элементами импровизации**

### ***Тема 6.1. Изучение основ музыкальной грамоты***

Теория: Прослушивание записей известных композиторов.

Практика: Работа над образами из балетов П. Чайковского «Лебединое озеро», «Спящая красавица».

### ***Тема 6.2. Изучение основ актерского мастерства, импровизация***

Теория: Сценический образ известных персонажей.

Практика: работа над образами «Кармен», «Мэри Поппинс», Чарли Чаплин, творческое задание с элементами импровизации.

### ***Тема 6.3. Изучение основ правильного дыхания***

Теория: Значение правильного дыхания при активном движении.

Практика: Упражнения на правильное дыхание

### ***Тема 6.4. Ознакомление с анатомическим строением тела***

Теория: функции опорно-двигательного аппарата.

Практика: Изучение мышц задействованных при исполнении хореографических движений

### ***Тема 6.5. Основы самомассажа***

Практика:

Лекция «Как избежать травм на занятиях хореографии»;

Оказание первичной помощи при получении травм на занятиях

***Итоговое занятие.***

## **Шестой год обучения**

***Вводное занятие.***

### **Раздел 1. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

#### ***Тема 1.1. Место классического танца в искусстве хореографии.***

Теория: беседа «Классический танец – основа хореографии»;

правила постановки корпуса на середине у станка;

#### ***Тема 1.2. Лексика классического танца и драматургия.***

Теория: выработка осанки, опоры и выворотности;

позиции рук и ног.

Экзерсис у станка.

***Тема 1.3. Комбинирование элементов движений, освоенных при обучении в период 5 года обучения.***

Практика:

Дополнительное изучение новых элементов классического танца, представленных ниже.

#### ***Тема 1.4. Начало изучения pirouettes в экзерсисах у станка.***

Практика: Выполнение pirouettes техника выполнения

#### ***Тема 1.5. Разучивание элементов классического танца у станка.***

Практика:

- Demi-pliés в IV позиции.
- Grands pliés в IV позиции.
- Petits battements sur le cou-de-pieds на всей стопе с акцентом.



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

### Экзерсис на середине зала.

**Тема 1.6. Использование переходов из позы в позу через позиции в элементарном adagio.**

#### Практика:

**Тема 1.7. Рисунок положения уровней ног и рук в маленьких и больших позах классического танца.**

#### Практика:

**Тема 1.8. Кантиленность (слитность) танцевальных движений – без фиксирования отдельных положений рук, головы, корпуса, ног в промежуточных позах.**

#### Практика:

- Demi-pliés в IV позиции.
- Battements tendus в позах écartée вперед и назад.
- Battements tendus jetés в позах écartée вперед и назад.
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plié.
- Battements fondus в сторону, вперед, назад. Вначале изучается носком в пол, во втором полугодии – на 45°.
- Battements fondus в позах écartée вперед и назад.
- Battements tendus с demi-pliés в IV позицию – без переноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом.
- Grands pliés в IV позиции.
- Battements relevés lents на 45° и на 90° (по усмотрению преподавателя) во всех позах, в том числе и в позах écartée вперед и назад.
- Grand battement jetés в больших позах écartée вперед и назад.

- Pas tombé с продвижением. Работающая нога в положении sur le cou-de-pieds, либо носком в пол, либо поднята на 45°.
- Pas tombé на месте. Работающая нога в положении sur le cou-de-pieds.
- Pas couré на всю стопу и на полупальцы.
- Pas de bourrée simple – с переменной ног.
- 3-е port de bras.
- Préparation к pirouettes sur le cou-de-pied en dehors et en dedans из V позиции.

### **Allegro.**

**Тема 1.9. Введение в allegro прыжков трамплинного характера, развивающих силу всей ноги.**

#### **Практика:**

- Pas assemblé. Изучается с открытием ноги в сторону.
- Pas glissade. Изучается с продвижением в сторону.
- Sissonne simple. Изучается со сменой позиции приемом battement tendu.
- Petit pas jeté. Изучается в сторону.

## **Раздел 2. НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

**Тема 2.1. Знание предназначения того или иного элемента народно-сценического танца.**

**Теория:** Упражнения у станка, танцевального движения.

**Тема 2.2. Музыка и урок народно-сценического танца**

**Теория:** отличие классических позиций (рук и ног) от народных позиций.

#### **Экзерсис у станка.**

**Тема 2.3. Экзерсис у станка в уроке народно-сценического танца.**

#### **Практика:**

**Тема 2. 4. Постановка корпуса, рук и головы как основная задача обучения.**

#### **Практика:**

- Подготовительные движения рук.
- Из подготовительного положения рука кратчайшим путем кладется в положение «на талию», затем возвращается в исходное положение.
- Из подготовительного положения рука открываются через 1-ю позицию во 2-ю позицию и закрываются на талию, затем кратчайшим путем возвращается в исходное положение.

**Тема 2.5. Разучивание элементов народно-сценического танца у станка.**

#### **Практика:**

- Полуприседание и полное приседание (demi et grand pliés):
- по I, II, IV, V позициям;
- плавные и резкие с переходом из позиции в позицию.
- «Змейка» (pas tortillé) – одинарные и двойные повороты стопы.
- Упражнения на развитие подвижности стопы (battemens tendus)
- Скольжение стопой по полу с полуприседанием в момент отведения работающей ноги на носок.

• Вытягивание ноги с чередованием: носок – каблук – носок – позиция (вперед, в сторону, назад – лицом к станку; затем боком к станку).

• Вытягивание ноги с чередованием: носок – каблук – носок – позиция (с полуприседанием в момент возвращения работающей ноги в исходную позицию); изучается в направлениях: вперед, в сторону, назад – лицом к станку, затем боком к станку.

• Вытягивание ноги с чередованием: носок – каблук – носок – позиция (с полуприседанием в момент перевода стопы на каблук); изучается в направлениях: вперед, в сторону, назад – лицом к станку, затем боком к станку.

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

#### **Экзерсис на середине зала.**

***Тема 2.6. Повторение элементов 4,5 годов обучения.***

***Практика: Повторение изученного материала***

***Тема 2.7. Изучение полуповоротов и поворотов при исполнении различных движений.***

***Практика:***

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

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

### **Раздел 3. БРЕЙК**

#### ***Тема 3.1. История возникновения танца брейк***

Теория: Просмотр видео

#### ***Тема 3.2. Особенности верхнего и нижнего брейка***

Теория: Изучение

#### **Изучение основ верхнего брейка.**

#### ***Тема 3.3. Волна руками.***

Практика: Волна начинается от пальцев рук одной руки и заканчивается пальцами рук другой руки.

#### ***Тема 3.4. Волна всем телом.***

Практика:

Может исполняться, начиная с головы до ног и в обратном порядке.

#### ***Тема 3.5. Техника изоляции.***

Практика:

Сначала каждая часть тела работает отдельно, а затем соединяется работа нескольких центров одновременно.

### **Раздел 4. ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ**

#### ***Тема 4.1. Особенности джазового танца.***

Теория: Стили джазового танца

#### **Экзерсис на середине зала.**

#### ***Тема 4.2. Повторение пройденного материала***

Практика:

- Plie – к комбинации на plie добавляется исполнение движения в сочетании со сменами уровня и ракурса.
- Battement tendu - к комбинации на battement tendu добавляется исполнение движения в сочетании с вращениями, сменами уровня и ракурса.
- Battement jeté - к комбинации на battement jeté добавляется исполнение движения в сочетании с вращениями, сменами уровня и ракурса.
- Rond de jambe par terre – к комбинации на rond добавляется исполнение движения в сочетании с вращениями, сменами уровня и ракурса.

- *Relevé lent* на 90°- от исполнения движения у станка переходим к исполнению движения в разделе *Адажио* без опоры.

- Техника изоляции – в разделе *Изоляция* координируются движения сразу 2х или 3х центров, добавляется ритмический рисунок.

#### ***Тема 4.3. Изучение новых танцевальных элементов***

##### *Практика:*

- *Passé en tournent* – положение *passé* усложняется добавлением вращения во время исполнения движения.

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

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

#### ***Тема 4.4. Шаги:***

##### *Практика:*

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

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

- *pas de bourre* с прыжком – триплет исполняется с прыжком *jump* с активным передвижением по залу.

#### ***Тема 4.5. Прыжки:***

##### *Практика:*

- *hop* с ногой на 90° в стороне с поджатой ногой- во время исполнения прыжка опорная нога сгибается в положение «у колена».

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

#### ***Тема 4.6. Вращения:***

##### *Практика:*

- *chainés* в *plié* – одна из модификаций вращения, характерная только джазовому танцу, вращение выполняется на *plié*.

- тур по 2 позиции со спиралью – соединение тура со спиралью в корпусе. Исполняется без продвижения.

## **Раздел 5. ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА**

**Тема 5.1. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке.**

Теория: просмотр и анализ видеоматериала;

**Тема 5. 2. Знакомство с музыкальным материалом постановки**

Теория: специфика данного танцевального направления.

Экзерсис на середине зала.

**Тема 5.3. Создание сценического образа**

Практика: работа над образами «Кармен», «Мэри Поппинс».

**Тема 5. 4. Изучение танцевальных движений**

Практика: Разучивание движений.

**Тема 5.5. Соединение движений в танцевальные комбинации**

Практика: создание музыкально-хореографических этюдов разных жанров (классический, народно-сценический, эстрадно-спортивный, джаз-танец)

**Тема 5. 6. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах**

Практика: постановка композиций на свободную тему; выполнение творческих заданий на заданную тему.

**Тема 5. 7. Отработка элементов**

Практика: повторение изученных элементов; выполнение с усложнением;

**Тема 5.8. Работа над музыкальностью**

Практика: музыкальные контрасты;

**Тема 5.9. Развитие пластичности**

Практика: Пластика на полу.

**Тема 5.10. Синхронность в исполнении**

Практика: композиция и перестроения в танце.

**Тема 5.11. Работа над техникой исполнения**

Практика: техника выполнения упражнений на полу;

**Тема 5. 12. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений**

Практика: эстетика танца; выразительные средства для передачи образа.

**Тема 5.13. Выразительность и эмоциональность исполнения**

Практика: Двигательная разминка;

Выполнение движений при ускорении и замедлении счета, на 2, 4, 6, 8 долей.

**Раздел 6. ИНТЕГРИРОВАННЫЕ занятия с элементами импровизации**

**Тема 6. 1. Изучение основ музыкальной грамоты**

Теория: сведения о музыкальной грамоте; музыкальные размеры  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ ,  $3/8$

Практика: движения плеча и корпуса, подъем плеча в различном темпе и характере; поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад; ходьба разного характера.

## ***Тема 6.2. Изучение основ актерского мастерства, импровизация***

Теория: просмотр видеоматериала

Практика: разучивание фрагмента танца «Ветер перемен», импровизация.

## ***Тема 6.3. Изучение основ правильного дыхания***

Теория: Функции дыхания

Практика: Дыхание на вращениях

## ***Тема 6.4. Ознакомление с анатомическим строением тела***

Теория: понятие выворотность, стопа, кисть;

Практика: функции дыхания;

проверка пульса.

## ***Тема 6.5. Основы самомассажа***

Теория: Массаж при растяжке мышц

Практика: Практика самомассажа

***Итоговое занятие***

### **1.4. Планируемые результаты.**

В соответствии с каждым этапом программы воспитанник должен освоить:

- терминологию, используемую на уроке;
- структуру и основные части урока;
- последовательность изучаемых элементов урока;
- методику изучения танцевальных движений и упражнений;
- способы соотношения данных элементов с музыкальным

сопровождением.

- движения в технике танцевального направления;
- принципы составления учебных комбинаций;
- организацию труда, рабочего места на уроке и сцене.

### **Планируемые результаты обучения базового уровня освоения программы**

*Предметные:*

знание терминологии, истоков и истории развития современных танцев; приобретение учащимися базовых знаний в современных направлениях танца;

использование выразительных средств для создания образа в хореографическом произведении;

знание базовых элементов современной хореографии;

исполнение хореографического репертуара ансамбля в группе;

исполнение разноплановых элементов современных танцев, композиций, этюдов, которые могут стать основой репертуара для сценической практики; а так же экзерсиса у станка и на середине.

*Метапредметные:*

формирование творческого мышления, навыков продуктивного сотрудничества;



развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;

приобретение творческих способностей учащихся.

*Личностные:*

формирование правил и норм поведения в социуме;

приобретение художественно-эстетического и нравственного идеала;

приобретение мотивации к саморазвитию и личностному самоопределению.

### **Планируемые результаты обучения углубленного уровня освоения программы**

*Предметные:*

устойчивые знания истоков и истории развития современных танцев;

умение владеть специальной терминологией современного и классического танцев;

приобретение учащимися глубоких знаний в технике и методике современных направлениях танца;

знание композиции произведения и основ хореографической деятельности;

использование выразительных средств для создания образа в хореографическом произведении;

освоение танцевальных элементов, умение использовать их в разнообразных формах творческой и концертной деятельности;

точное и грамотное исполнение разноплановых элементов современных танцев, композиций, этюдов, которые могут стать основой репертуара для сценической практики; а так же экзерсиса у станка и на середине;

умение исполнять хореографический репертуар ансамбля, как в группе так и сольно.

*Метапредметные:*

формирование мотивации к самоопределению и самореализации учащегося;

формирование творческого мышления, навыков продуктивного сотрудничества;

овладение навыками контроля и самоконтроля, самокритичность в оценке своих способностей.

*Личностные:*

приобретение чувства стиля и вкуса по средствам современной хореографии, формирование эстетического идеала учащихся;

развитие навыков общения, коммуникативных компетентностей;

повышение культурного уровня учащихся;

воспитание настойчивости и самоотдачи, коллективной и личной ответственности за порученное дело.

***Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»***

## **2. 1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 36 в год.

Количество учебных дней – на первом году обучения 144, на втором и последующем – 216.

Начало занятий групп первого года обучения – с 10 сентября, окончание занятий – 31 мая. Начало занятий групп второго и последующих годов обучения – с 1 сентября, окончание занятий – 25 мая.

Продолжительность каникул: с 1 июня по 31 августа.

## **2. 2. Условия реализации программы**

### ***Материально-техническое обеспечение***

Для успешной реализации программы требуется наличие соответствующей материально-технической базы:

-просторный специализированный танцзал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный и световой режим, линолеумное покрытие пола, балетные станки, зеркальные стены);

-раздевалки для мальчиков и девочек;

-музыкальное сопровождение (фортепиано);

-костюмы;

-наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала;

-технические средства обучения: мультимедийное оборудование, аудио и видео аппаратура.

### ***Информационное обеспечение***

Интернет-источники:

<http://www.alldanceworld.ru>

<http://mirtancev.ru>

<http://autist.narod.ru/stark.htm>

<http://www.first-americans.spb.ru/n5/koi/grindstone.htm>

### ***Кадровое обеспечение***

Педагог, осуществляющий образовательную деятельность по программе, должен иметь высшее или среднее специальное педагогическое по специальности «Хореография», знания и опыт работы в области хореографии. Совместно с педагогом в реализации программы участвует концертмейстер.

## **2. 3. Формы аттестации**

**Механизм выявления результатов реализации программы.**

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

Система контроля успеваемости и аттестации обучающихся предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации.

*Текущий контроль* регулярно в рамках расписания.

*Промежуточная аттестация* определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом году обучения.

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

*Итоговая* аттестации проводится в конце обучения по программе. Процедура оценки эффективности обучения предполагает соотнесение следующих параметров и критериев с уровнями хореографической подготовки.

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

#### **Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки**

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

## **2. 4. Оценочный материал**

### **1 год обучения**

1. Практический тест по разделу «Музыкальная грамота».
2. Контрольный срез на знание танцевальных терминов.

3. Творческий рассказ на тему «Откуда ты, танец?».
4. Творческие игры на воображение и фантазию: «Снеговик», «Росток», «Тряпичная кукла и оловянный солдатик», «Сахар». Импровизация под музыку.

5. Промежуточная аттестация.

#### **2 год обучения.**

1. Устный опрос по разделу «Танцевальные культуры древнейших цивилизаций».
2. Контрольный срез на знание терминов классического и народного танцев.
3. Практический тест на ориентировку в пространстве: точки зала, колона, линия, «лучик», круг, полукруг, пары (тройки, четверки).
4. Промежуточная аттестация.
5. Постановочная практика «В поисках творчества»:
  - «Закончи движение»,
  - «Продолжи движение»,
  - танцевальные импровизации под музыку.

#### **3 год обучения.**

1. Устный опрос по разделу «Истоки русского балета».
2. Практический тест «Руки, ноги, позы в классическом танце».
3. Практический зачет по основам актерского мастерства.
4. Промежуточная аттестация.
5. Постановочная практика
  - «Зеркало»,
  - составить комбинацию на заданную тему,
  - танцевальная импровизация под музыку.

#### **4 год обучения.**

1. Устный опрос по разделам
2. Контрольный срез на знание танцевальной терминологии.
3. Контрольный зачет «Методика исполнения упражнений у станка и на середине».
4. Промежуточная аттестация.
5. Постановочная практика.

#### **5 год обучения.**

1. Составление комбинации в классическом стиле,
2. Составление комбинации в народном стиле,
3. Составление танцевальной связки в современном стиле,
4. Танцевальная импровизация на заданную тему.

#### **6 год обучения.**

- Задание на определение степени развитости артистических способностей.  
Исследовательский проект.  
Сольное выступление с элементами импровизации.

## 2. 5. Методические материалы

### 1 год обучения

| №  | Название раздела | Формы занятий                                    | Приёмы методы                | Дидактический материал  | Формы подведения итогов                            |
|----|------------------|--|------------------------------|---|--|
| 1. | Гимнастика       | Рассказ-беседа, игра<br>Тренировочные упражнения | Практический                 | Литература, музыкальный материал, магнитофон.                 | Конкурс-игра                                       |
| 2. | Ритмика          | Тренировочное упражнение                         | Информационное, практическое | Музыкальный центр   | Танцевальная зарисовка                             |
| 3. | Танец            | Информационная, практическая                     | Практические                 | Музыкальный материал, музыкальный центр. Различные реквизиты. | Танцевальные миниатюры. Показательные выступления. |

### 2 год обучения

| №  | Название раздела | Формы занятий                                    | Приёмы методы                | Дидактический материал                        | Формы подведения итогов                             |
|----|------------------|--|------------------------------|---|---|
| 1. | Гимнастика       | Рассказ-беседа, игра<br>Тренировочные упражнения | Практический                 | Литература, музыкальный материал, магнитофон. | Конкурс-игра  |
| 2. | Ритмика          | Тренировочное упражнение                         | Информационное, практическое | Музыкальный центр                             | Танцевальная зарисовка                              |
| 3. | Танец            | Информационная, практическая                     | Практические                 | Диски, кассеты, видео материал, магнитофон.   | Показательное выступление<br>Танцевальные миниатюры |

### 3год обучения

| № | Название раздела | Формы занятий | Приёмы методы | Дидактический материал | Формы подведения итогов |
|---|------------------|---------------|---------------|------------------------|-------------------------|
|---|------------------|---------------|---------------|------------------------|-------------------------|

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 1. | Классический танец                                | Тренировочные упражнения  | Информационное, практическое.           | Музыкальная литература. Письменные и видео материалы.         | Опрос по терминологии, танцевальные этюды.                    |
| 2. | Народно-сценический танец                         | Тренировочные упражнения  | Информационное, практическое.           | Музыкальный материал, музыкальный центр. Различные реквизиты. | Музыкальный материал, музыкальный центр. Различные реквизиты. |
| 3. | Современный танец                                 | Тренировочные упражнения  | Информационное, практическое            | Диски, кассеты, видео материал, магнитофон.                   | Показательное выступление Танцевальные миниатюры.             |
| 4. | Подготовка репертуара                             | Познавательные игры, практическое занятие, сюжетно ролевые игры | Практический, сравнение, репродуктивный | Фонограмма, реквизит, аудио-видео аппаратура                  | Конкурс, контрольное занятие, концертное выступление,         |
| 5. | Интегрированные занятия с элементами импровизации | Тренировочные упражнения  | Информационное, практическое            | Музыкальный материал, музыкальный центр. Различные реквизиты. | Музыкальный материал, музыкальный центр. Различные реквизиты. |

#### 4 год обучения

| №  | Название раздела          | Формы занятий                             | Приёмы методы                 | Дидактический материал                        | Формы подведения итогов |
|----|---------------------------|---|-------------------------------|---|-------------------------|
| 1. | Классический танец        | Рассказ-беседа, Тренировочные упражнения. | Информационное, практическое. | Литература, музыкальный материал, магнитофон. | Танцевальная зарисовка. |
| 2. | Народно-сценический танец | Рассказ-беседа, Тренировочные             | Информационное, практическое. | Музыкальная литература. Письменные и видео    | Танцевальные миниатюры. |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
|    |   | упражнения.   |   | материалы.  |   |
| 3. | Современный танец                                 | Рассказ-беседа, Тренировочные упражнения.                       | Информационное, практическое.           | Диски, видео материал, магнитофон.                    | Показательное выступление Танцевальные миниатюры.     |
| 4. | Джазовый танец                                    | Рассказ-беседа, Тренировочные упражнения.                       | Информационное, практическое.           | Музыкальная литература. Письменные и видео материалы. | Танцевальная зарисовка                                |
| 5. | Подготовка репертуара                             | Познавательные игры, практическое занятие, сюжетно ролевые игры | Практический, сравнение, репродуктивный | Фонограмма, реквизит, аудио-видео аппаратура          | Конкурс, контрольное занятие, концертное выступление, |
| 6  | Интегрированные занятия с элементами импровизации | Познавательные игры, практическое занятие, сюжетно ролевые игры | Практический, сравнение, репродуктивный | Фонограмма, реквизит, аудио-видео аппаратура          | Танцевальные миниатюры.                               |

### 5 год обучения

| №  | Название раздела          | Формы занятий                                    | Приёмы методы                | Дидактический материал                        | Формы подведения итогов                          |
|----|---------------------------|--|------------------------------|---|--|
| 1. | Классический танец        | Рассказ-беседа, игра<br>Тренировочные упражнения | Практический                 | Литература, музыкальный материал, магнитофон. | Опрос по терминологии, танцевальные этюды.       |
| 2. | Народно-сценический танец | Тренировочные упражнения                         | Информационное, практическое | Музыкальный центр                             | Танцевальная зарисовка                           |
| 3. | Джазовый танец            | Информационная, практическая                     | Практические                 | Диски, кассеты, видео материал, магнитофон.   | Показательное выступление Танцевальные миниатюры |
| 4. | Знакомство с              | Рассказ-беседа, игра                             | Практический                 | Литература, музыкальный                       | Показательное                                    |

|    |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|--|---|
|    | техникой джаз-модерна.                            | Тренировочные упражнения  |   | материал, магнитофон.                        | выступление<br>Танцевальные миниатюры                 |
| 5. | Подготовка репертуара                             | Познавательные игры, практическое занятие, сюжетно ролевые игры | Практический, сравнение, репродуктивный | Фонограмма, реквизит, аудио-видео аппаратура | Конкурс, контрольное занятие, концертное выступление, |
| 6. | Интегрированные занятия с элементами импровизации | Познавательные игры, практическое занятие, сюжетно ролевые игры | Практический, сравнение, репродуктивный | Фонограмма, реквизит, аудио-видео аппаратура | Танцевальные миниатюры.                               |

#### бгод обучения

| №  | Название раздела          | Формы занятий                                  | Приёмы методы  | Дидактический материал               | Формы подведения итогов                    |
|----|---------------------------|--|--|--------------------------------------|--|
| 1. | Классический танец        | Практическое занятие, беседа.                  | Объяснение, наглядный, практический.                   | Фонограммы, магнитофон.              | Диагностика                                |
| 2. | Народно-сценический танец | Практическое занятие, интегрированное занятие. | Объяснение, наглядный, практический, творческий, показ | Фонограмма, аудио и видео аппаратура | Контрольное занятие, постановочная работа. |
| 3. | Брейк                     | Практическое занятие, интегрированное занятие. | Объяснение, наглядный, практический, творческий, показ | Фонограмма, аудио и видео аппаратура | Контрольное занятие, постановочная работа  |
| 4. | Джазовый танец            | Практическое занятие, беседа.                  | Объяснение, наглядный, практический.                   | Фонограммы, магнитофон.              | Контрольное занятие, постановочная работа. |
| 5. | Подготовка                | Познавательные                                 | Практический,  | Фонограмма, реквизит,                | Конкурс, контрольное                       |



|    |   |   |  |  |   |
|----|---|---|--|--|---|
| 6. | репертуара<br><br>Интегрированные занятия с элементами импровизации | игры, практическое занятие, сюжетно ролевые игры<br><br>Познавательные игры, практическое занятие, сюжетно ролевые игры | сравнение, репродуктивный<br><br>Практический, сравнение, репродуктивный | аудио-видео аппаратура<br><br>Фонограмма, реквизит, аудио-видео аппаратура | занятие, концертное выступление<br><br>Танцевальные миниатюры, импровизация |
|----|---|---|--|--|---|

## **Методические принципы реализации программы**

Реализация данной программы базируется на следующие принципах:

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

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

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

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

## **2. 6. Список литературы**

**для педагога:**

1. Васильева Т. И. Балетная осанка – основа хореографического воспитания детей. – М. ,1983.
2. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – Л. : «Искусство», 1980.
3. М. С. Боголюбская. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания. – М. , 1986.
4. Методическая разработка «Классический танец»: выпуск 1. – М. : Министерство культуры РСФСР, 1988.
5. Ярмолович Л. Классический танец: методическое пособие. – Л. : Музыка, 1986.
6. Немеровский А. Пластическая выразительность актёра. – М. : Искусство, 1988.

7. Ю. Громова. Работа педагога в детском хореографическом коллективе. – М., 1962.
8. Р. Блок. Методические указания в помощь начинающему педагогу. – М., 1972.
9. П. Карп. Младшая муза. – М., 1997.
10. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. – Киев: Музична Україна, 1985.
11. Вендрова Т.Е., Пигарева И.В. «Воспитание музыкой» Москва «Просвещение» 1991г.
12. Смирнов И. Искусство балетмейстера. - М.: Просвещение, 1986.
13. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
14. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать» Москва 2003г.
15. Шевцов Е. Эстетическое воспитание: пути и проблемы. – М.: Знание, 1988.
16. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. -150с.
17. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. -154 с.
18. Сидоров В. Современный танец. -М.: Первина, 1992. -300 с.
19. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. -М.-Искусство, 1985. -260 с.
20. Гиршон А.С. Импровизация и хореография, статья в альманахе «Танцевальная импровизация» М, 1999 г.
21. Бахто С.Е. Ритмика и танец. М, 1984 г.

### **Список литературы для детей и родителей.**

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». Москва 1968г.
2. Барышникова Т.А. «Азбука хореографии». Москва 2000г
3. Книга для родителей. «Мудрость воспитания»: – М.: Педагогика, 1989.
4. Дорога к танцу. – М.: Планета, 1989.
5. Н.В. Зарецкая «Танцы для детей младшего дошкольного возраста»
6. Е.А. Пинаева «Детские образные танцы»
7. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997
8. Конорова Е. Ритмика. – М., 1997
9. Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1992
10. Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985
11. Танцы для детей. – М., 1982
12. Танцы – начальный курс. – М., 2001
13. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005
14. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004
15. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976
16. Школа танцев для юных. – СПб., 2003

## Терминологический словарь

**Адаптация** – процесс активного приспособления ребенка к условиям социальной среды с помощью мероприятий по установлению соответствия поведения воспитанника принятым в обществе правилам, нормам и ценностям или корректировке несоответствия такого поведения; вид взаимодействия его с социальной средой.

**Анкетирование** – метод получения информации, основанный на опросе людей для получения сведений о фактическом положении дел.

**Апломб** – устойчивость или равновесие, главным стержнем которого является позвоночник.

**Арабеск** – основная поза классического танца.

**Беседа** – метод получения информации на основе вербальной коммуникации; относится к методам опроса.

**Внеклассная воспитательная работа** – организация педагогом разных видов деятельности воспитанников во внеурочное время.

**Выворотность** – раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставе.

**Группа** – относительно стабильная совокупность людей, связанных общими отношениями, деятельностью, ее мотивацией и нормами.

**Дем и гранд плие** – маленькие и большие приседания.

**Деятельность** – форма психической активности.

**Жест, язык жестов** – система жестов и телодвижений, используемая в танцевальной лексике.

**Завязка** – событие, порождающее конфликт, она начинает развитие действия в танце.

**Инициатива** – внутреннее побуждение к самостоятельным, активным новым формам деятельности.

**Классический экзерсис** – комплект упражнений и движение, который исполняется сначала у станка, затем на середине зала.

**Классический танец** – вид хореографической пластики, построенный на определенных и строгих законах.

**Композиция** – сочинение хореографа из различных танцевально-пластических элементов, образующее единое целое.

**Компетентность** – уровень образованности личности.

**Координация** – соответствие и согласие всего тела.

**Концовка** – окончательное движение, характерное для мужского танца.

**Кульминация** – постепенное нагнетание действия.

**Личностный подход** – последовательное отношение педагога к воспитаннику, как к личности.

**Мотивация** – совокупность стойких мотивов побуждений, определяющих содержание.

**Мотив** – побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности; осознаваемые причины, которые обуславливают выбор действий и поступков.

**Музыкально-подвижные игры** – ведущий вид деятельности дошкольника, связанный с приемами имитации, подражания, соревнований, образных сравнений и ролевых ситуаций.

**Наглядность** – предполагает непосредственное зрительное восприятие.

**Натянутый подъем** – стопа опущена пальцами книзу, носок оттянут вниз.

**Образовательный мониторинг** – форма организации сбора, хранения, обработки и распространения информации о деятельности педагогической системы, обеспечивающая непрерывное отслеживание ее состояния и прогнозирование ее развития.

**Практика** – материальная, целенаправленная деятельность человека.

**Подбор репертуара** – творческий и индивидуальный процесс для каждой группы воспитанников.

**Подъем сокращенный** – стопа тыльной поверхностью поднята к передней поверхности голени.

**Поза** – статичное положение тела, выражающее определенное состояние и настроение.

**Познавательная деятельность** – один из видов индивидуальной и групповой работы в учреждении дополнительного образования детей, которая используется для расширения и углубления у воспитанников знаний и способов познавательной активности, как в учреждении, так и дома.

**Позиции ног** – точная пропорция, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение и тело при этом находится в состоянии покоя или в движении.

**Позиции рук** – правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча.

**Постановка тела** – корпус в вертикальном положении, позвоночник вытянут, плечи и грудная клетка раскрыты, лопатка оттянута к пояснице, голова держится прямо.

**Педагогическая диагностика** – система специфической деятельности педагогов, призванная выявить определенные свойства личности для оценки (измерения) результатов обучения и воспитания.

**Релеве** – поднимание на пальцах.

**Рисунок танца** – исходный материал, рожденный традицией народа и обязательной характеристикой каждой хореографической композиции.

**Ритмика** – выразительное движение тесно связанное с музыкой.

**Роль** – образ, воплощенный в сценической версии.

**Репертуар** – подбор произведений, исполняемых в концертах.

**Рефлексия** – внутренняя деятельность человека, ориентированная на самопознание, осмысление своих действий и состояний. Это не просто знание и понимание субъектом самого себя, но и выявление того, как другие знают и понимают «рефлектирующего», его личностные особенности, эмоциональные реакции и когнитивные (связанные с познанием) представления.

**Репетиция** – подготовительное, пробное исполнение произведения.

**Самостоятельная работа** – способность личности к деятельности, совершаемой без вмешательства со стороны.

**Стопа** – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат, являющий опорой тела человека и регулятор функции равновесия.

**Сюжет** – система событий в произведении, раскрывающая его основной конфликт.

**Танцевальный шаг** – амплитуда, способствующая высоте прыжка, который обеспечивает широту и свободу движений.

**Тестирование** – метод получения информации, основанный на выполнении пробных заданий, прохождении испытаний.

**Толерантность** – терпимость и принятие иных верований, национальных обычаев и традиций.

**Ценность** – принятое в философии, этике, социологии понимание, с помощью которого характеризуется социально-историческое значение чего-либо для общества и личности, имеющего личностный смысл для индивидов определенных явлений действительности.

**Школа танца** – внутренний слой, который несет в себе исполнитель, трактующий то или иное танцевальное произведение.

**Умение** – освоенный способ выполнения действия.

**Эмоциональный настрой** – свойство человека, характеризующее содержание, качество и динамику его эмоций и чувств.

**Язык танца** – создания мира общения чувств и эмоционального контакта.