

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»

для учащихся **8-17 лет**

Срок реализации - **8 лет**

Направленность программы: **художественная**

Уровень программы: **углубленный**

Составители: Кисель В. А., Кадикова И. С.  
педагоги дополнительного образования

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 26.09.2018 № 1

Утверждена приказом от 26.09.2018 № 172



Директор

 С.В. Антонюк

Зеленогорск  
2018г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Современная хореография» модифицированная, с элементами авторских разработок.

За основу взята программа Самарской хореографической студии «Карнавал», созданной на базе Самарской государственной Академии искусств и культуры.

Программа рассчитана на 8 лет обучения.

Учитывая значительно возросший среди детей и подростков интерес к современным направлениям хореографии, в программу введена дисциплина «Джаз-модерн танец». Данный вид хореографического искусства популярен и в высокой степени востребован, но в городе и крае недостаточно развит.

Программа джаз-танца включает в себя элементы афро-джаза, классического бродвейского джаз-танца, что позволяет освоить элементы мировой джазовой культуры.

Отличительной особенностью программы является многопредметность, введение курса джаз-танца и элементов модерн-танца, выведение наиболее способных детей в каждом составе в группу ансамбля.

Психолого-педагогическая особенность данной программы состоит в том, что необходимые для творческой деятельности технические навыки и приемы оказывают сильнейшее и непосредственное (невербальное) воздействие на эмоционально-волевую сферу сознания обучающихся. Процесс овладения определенными навыками исполнения не только раскрепощает собственно художественное мышление, но и в большей мере накладывает отпечаток на мировосприятие и систему жизненных ориентировок, целей и ценностей.

Эта особенность художественного образования связана с необходимостью и неизбежностью в процессе обучения, начиная с очень ранних стадий, обращаться к фундаментальным слоям психики и мышления обучающихся. Такое обращение происходит практически независимо от воли педагога и конкретных методик, которые он использует по причине сущностных основ самого предмета образования.

Осознание этого факта и его сознательное использование для развития творческого мышления и целенаправленного формирования ценностных ориентаций обучающихся вызывает необходимость говорить о художественном образовании как о важнейшем, и может быть, единственном недидактическом инструменте целенаправленного формирования личности.

В этом смысле хореография предоставляет уникальные возможности, являясь, наряду с пантомимой, музыкальным и драматическим театром, ведущим пластическим искусством, она использует в качестве материала творчества человеческое тело, организовывая его движение по законам музыкальной гармонии. Эта гармония является основой всех трех нераздельно связанных между собой частей хореографии – педагогической, исполнительской и хореографической деятельности.

Принципы подбора содержания и приемы хореографической педагогики в объединении способствуют достижению **основной цели**: формирование творческой личности, способной к самостоятельному и неординарному мышлению и самовыражению не только в хореографии, но и

вне ее; содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся.

#### ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

- знать ведущие понятия и термины, историю и тенденции современной хореографии;
- способствовать сотворчеству при подборке музыкального материала, при создании художественного образа и эскиза костюма;
- стимулировать интерес детей к развитию собственных возможностей и их употребление в профессиональном качестве (хореографических композициях, концертных программах, конкурсных выступлениях);
- помогать в преодолении личностных комплексов и психологических зажимов;
- уметь сотрудничать и работать в команде, выстраивать партнёрские отношения;
- воспитывать в детях чувство сопричастности и сопереживания;
- уметь дискутировать и защищать свою точку зрения;
- уметь осознанно выстраивать своё поведение в различных социальных ситуациях;
- учить детей адекватной самооценке достижений, ошибок, поведения, физического и эмоционального состояния.

Набор обучающихся производится с 8 лет.

При приёме педагоги проводят собеседование с родителями и детьми. Обязательным является входное тестирование детей в форме просмотра физических способностей ребёнка, необходимых для занятий по дисциплинам студии.

При поступлении в объединение необходимо медицинское заключение о возможности посещения занятий.

Дети младшего школьного возраста получают целенаправленное физическое развитие и приобретают навыки для успешного продолжения хореографического образования. Программа построена с учётом психофизиологических особенностей возраста на идее постепенного перехода к серьёзному труду. Ребёнок присваивает чужой опыт и приобретает собственные знания и убеждения через подражание, игру и диалог.

Работа с детьми среднего и старшего школьного возраста строится на личностном общении в процессе обучения, применяются психологические методы анализа личностных и оценка товарищеских достижений.

Дети старшего возраста нередко связывают занятия хореографией со своим профессиональным самоопределением. В программе сделан акцент на усиленную подготовку по начальным основополагающим предметам, необходимым для успешного овладения профессиональными компетенциями в будущем.

*Учебный план предполагает базовую и вариативную части.*

Базовая часть включает в себя три основных дисциплины: классический танец и джаз-танец, для детей старшего возраста - модерн-танец (контемпорари танец)

В вариативную часть включается:

- постановочная работа;
- концертная деятельность.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Дисциплина	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
1	КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ	2	2	2	2	2	2	2	2
2	ДЖАЗ-ТАНЕЦ	2	2	2	2	2	2	1-2	1-2
3	МОДЕРН-ТАНЕЦ	-						1	1

Опыт показывает, что количество обучающихся в одной группе не должно превышать 15 человек, а для групп 2,3-го и последующих годов обучения 10-12 человек;

Занятия проводятся по возрастным группам.

Базовая часть часовой нагрузки – 4 часа в неделю (2 занятия по 45 минут 2 раза в неделю), 36 недель.

Специфика хореографической деятельности предполагает индивидуальные занятия, занятия в малых группах, в группах со сменным составом, ансамблевые занятия.

На вариативную часть может быть затрачено от одного до восьми часов в неделю на учебную группу.

Работа над сценическим образом, сведение номеров, отработка связок, репетиционная работа осуществляется за счёт *постановочных* часов.

Для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей и педагогов расписание занятий составляется в соответствии с СанПиН, а также с учетом мнения родителей.

Кадровый подбор, профессионализм, практический опыт и творческий подход педагогов обеспечивают обучение детей на качественном уровне, активно развивают природные способности, одарённость, индивидуальность, творческую активность обучающихся до их личностных успехов.

В состав педагогической команды входят концертмейстеры для сопровождения уроков классического танца.

Педагоги придают большое значение самообразованию и самосовершенствованию. В системе проводятся малые педагогические консилиумы по обсуждению содержания и поиску новых форм работы.

Совершенствованию образовательного процесса способствует:

- самоанализ деятельности педагогов;
- оценка работы детского объединения администрацией учреждения;
- оценка работы родителями;
- оценка работы городским управлением образования;
- прослеживание дальнейшей деятельности выпускников объединения.

Результативность обучения детей выявляется путем использования приема взаимооценок, путем формирования здоровой конкуренции, а также за счет воспитания высокой личностной ответственности ребенка.

Организация учебной и воспитательной работы в объединении - процесс сложный. Решать его по заранее установленному шаблону нельзя, поэтому коллектив находится в постоянном поиске, творчески экспериментирует.

С целью эффективной реализации образовательной программы хореографический коллектив взаимодействует с учреждениями образования города, края, Управлением по делам культуры и Управлением по делам молодежи администрации города; выстраивает связи с учреждениями дополнительного образования и оргкомитетами по вопросам участия детского хореографического коллектива в творческой концертной деятельности.

Для реализации данной программы имеются:

- два хореографических класса (оборудованы станками и настенными зеркалами для занятий классическим танцем);
- видео-аудио аппаратура (видеомагнитофон, телевизор, видеокамера, музыкальный центр, стереомагнитофоны);
- наличие комплектов костюмов в соответствии с репертуаром;
- ежегодная финансовая поддержка в организации концертных программ, выездов на краевые, региональные, российские фестивали, конкурсы.

Форма работы объединения способствует воспитанию толерантности, доброжелательности, открытости, раскованности каждого. Подобная организация учебного процесса создает тонкий колорит психологических взаимоотношений. Атмосфера соучастия слагается из разнообразных физических нагрузок, из требований, вдумчивого внимания к каждому обучающемуся.

Педагоги много внимания уделяют концертной деятельности коллектива, участию в творческих состязаниях, где ребёнок имеет возможность почувствовать свою успешность. Успешность – непереносимое условие в формировании веры в себя и осознанной мотивации к занятию.

Основной формой работы объединения является *учебное занятие*.

Наиболее приемлемым вариантом реализации программы является групповая форма занятий, через которую педагог может более внимательно следить за качественным преобразованием двигательной активности детей.

Для детей разного темперамента используется *работа в малых группах, в парах, индивидуальные занятия*.

Помимо основных форм учебных занятий используются: *урок-концерт, урок контактной импровизации, урок-репетиция, уроки творчества*.

В конце учебного года проводится *конкурс юного хореографа*, в котором каждый ребёнок может показать собственную миниатюру, где он одновременно и балетмейстер-постановщик, и репетитор, и зачастую сам исполнитель. Подготовка к конкурсу требует предварительной исследовательской работы по подбору хореографической лексики, музыкального материала, сценического костюма.

В практике итоговой аттестации используется написание *эссе*, в котором ребёнок может описать и проанализировать не только собственную творческую деятельность, а также и деятельность партнёров.

*Методы* организации образовательного процесса, используемые на занятиях хореографии:

- метод показа;
- репродуктивные методы: объяснение, рассказ, беседа;

- эвристические методы получения знаний: упражнения, музыкально-ритмические игры;
- поисковый: нахождение оптимальных решений для создания собственной хореографической импровизации;
- творческая деятельность: метод планирования творческих ситуаций, установка на совместное с детьми действие, показ танцевальных комбинаций.

Одним из важнейших результатов работы хореографического коллектива является формирование организационной компетентности. Благодаря этому, дети успешны не только в хореографии, но и в других сферах жизни.

Они обладают хорошим художественным вкусом, высокой коммуникативной культурой. По окончании обучения выпускники имеют достаточный уровень подготовки и осознанную мотивацию для продолжения образования в профильных учебных заведениях.

В течение всего учебного года обучающиеся демонстрируют два контрольных тематических занятия по пройденной тематике, творческие работы и участие в конкурсной концертной деятельности. Названные формы и методы работы позволяют отследить динамику роста каждого ребёнка и внести коррективы в индивидуальный образовательный маршрут

## **ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Классический танец представляет собой четко разработанную систему движений, в которой нет ничего случайного, ничего лишнего. Эта система движений призвана сделать тело дисциплинированным, подвижным и прекрасным, превратить его в чуткий инструмент, послушный воле балетмейстера и самого исполнителя.

Классический танец с его богато развитой школой учит не только совершенному управлению телом. Его движения и позы несут в себе мощный эмоциональный заряд, давая возможность ребенку найти в своей душе отклик на благородство движений своего тела и высоту нравственных идеалов, которую они, эти движения, в определенной степени выражают.

В хореографическом коллективе *классический танец*, как учебный предмет, закладывает фундамент исполнительской культуры. Однако не ставит себе целью подготовку профессиональных исполнителей.

Предлагаемая программа рассчитана на восемь лет обучения, которые разделены на три ступени:

- 1 ступень - 1 - 3 годы обучения группы;
- 2 ступень - 4 - 6 годы обучения группы;
- 3 ступень - 7 - 8 годы обучения группы.

Соответственно и учебный материал предлагаемой программы делится на три части.

Учебный материал 1 части (1-3 годы обучения) – изучение основ школы классического танца – дает возможность выявить способности учащихся.

Материал 2 части (4-6 годы обучения) ставит целью на основе полученных знаний совершенствование и дальнейшее овладение законами классического танца.

Материал 3 части (7-8 годы обучения) подразумевает совершенствование техники классического танца и его выразительности при развитии индивидуальных способностей учащихся.

В программе имеются краткие пояснения, которые определяют задачи каждого года обучения. Практический материал дан в расчете на *два полугодия*.

Для 1-й ступени обучения программа написана на каждую четверть года. В материале указываются музыкальный размер и музыкальная раскладка по долям такта, необходимого при разучивании движений.

Занятия проходят в соответствии с учебным планом *один раз в неделю и длятся два учебных часа*. Система и материал обучения позволяют выпускникам продолжить свое образование на хореографических отделениях училищ культуры и институтов культуры.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Непременные условия классического танца – выворотность, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, легкий высокий прыжок, свободное и пластическое владение руками, четкая координация движений и, наконец, выносливость и сила. Приобретается это на уроках *классического танца*, при тщательном выполнении установленных правил и при постоянной сценической практике.

Любой урок классического танца состоит из *классического экзерсиса, адажио и аллегро, упражнений на пальцах* (для женского класса) и завершающей части урока.

В каждой части урока свои задачи:

*в экзерсисе* отрабатывается каждое пройденное движение, превращаясь в своеобразный фундамент более сложных движений, изучаемых впоследствии – иными словами, отрабатывается техника танцевального мастерства, и даются знания по грамматике классического танца (ритму, характеру, рисунку движения, его исполнительском «приеме»);

*в адажио* усваиваются характер, манера и техника исполнения плавной танцевальной фразы. Основная цель адажио в учебном процессе – развить художественную выносливость, устойчивость, координацию, пластичность, а также музыкальную выразительность при исполнении движений;

*в аллегро* развиваются такие элементы прыжка, как элевация и баллон, и отрабатываются различные формы, приёмы и темпы исполнения прыжка. В женском классе одной из основных частей урока являются упражнения на пальцах. Движения на пальцах вводятся, когда ноги и связки ступни достаточно укреплены экзерсисом у станка и на середине зала. Завершающая часть урока предназначена для того, чтобы организм обучающихся после напряжённой работы, при помощи выполнения различных форм *porte de bras* с наклонами и перегибами корпуса, пришёл в состояние покоя.

Построение урока одинаково как для первого, так и для последующих классов, с той лишь разницей, что в первом классе движения исполняются в отдельности или в простейших сочетаниях, называемых упражнением по основному движению, например: *battements tendus, temps lie par echange*,

а в старших классах урок состоит из комбинаций и развернутых композиций, где движения сочетаются по контрасту или получают вариативное развитие основного движения. Экзерсис складывается из одних и тех же “pas”, которые могут усложняться в зависимости от подхода педагога и метода преподавания.

Равномерное распределение силовой нагрузки необходимо не только в отдельных частях, но и во всех упражнениях с учетом количества повторений заданного движения. Не следует перегружать учебные задания большим количеством различных элементов и приемов.

Работая над экзерсисом, необходимо все движения выполнять как у станка, так и на середине зала, как с одной ноги, так и с другой, что в равной мере развивает и укрепляет двигательный аппарат обучающегося и совершенствует элементарную технику танца. Все учебные задания начинаются с соответствующей подготовки (preparation) и завершаются движениями на заключительные два аккорда или один такт.

Особое внимание необходимо обратить на музыкальное воспитание обучающихся, на характер и качество музыкального сопровождения.

Во-первых, педагог должен разъяснить концертмейстеру построение урока в целом и каждого упражнения в отдельности, указав требуемый музыкальный размер и ритмическую структуру музыкального примера.

Во-вторых, музыкальный материал должен строго подчиняться рисунку заданной педагогом комбинации, а также в определенном темпе подчеркнуть характер движения, что, в свою очередь, помогает ученику понять соответствие между характером музыки и характером движения.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Первый год обучения классическому танцу

№ п/п	Название темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика
1	<u>Первая четверть.</u> Экзерсис у станка	8	1,5	6,5
2	Экзерсис на середине	9	1,5	7,5
3	Промежуточная аттестация: Контрольный урок	2	-	2
4	<u>Вторая четверть.</u> Экзерсис у станка	8	1,5	6,5
5	Экзерсис на середине	5	0,5	4,5
6	Промежуточная аттестация: Открытое занятие для педагогов	2	-	2
7	<u>Третья четверть.</u> Экзерсис у станка	9	0,5	8,5
8	Экзерсис на середине	5	0,5	4,5
9	Allegro	4	0,5	3,5
10	Промежуточная аттестация: Контрольный урок	2	-	2
11	<u>Четвёртая четверть.</u> Экзерсис у станка	9	0,5	8,5
12	Экзерсис на середине	4	0,5	3,5
13	Allegro	3	0,5	2,5
14	Итоговая аттестация: Открытое занятие для родителей	2	-	2



ИТОГО	72	8	64
-------	----	---	----

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основная задача 1 года обучения – постановка корпуса, ног, рук и головы в процессе изучения основных движений экзерсиса у палки и на середине зала, освоение понятий и терминов классического танца, а также развитие навыков координации движений и музыкального слуха.

Все движения изучаются лицом к палке, держась за неё обеими руками. Ряд движений сначала изучаются в сторону, позднее – вперёд и назад в пол и на воздух под углом 25, 45, 90 градусов. Упражнения исполняются поочередно с правой и левой ноги.

### I четверть

#### Экзерсис у станка

1. Постановка корпуса.
2. Позии ног: I и II.
3. Demi plie на I и II позициях.
4. Battements tendu из I позиции в сторону, вперёд, назад (на 2 такта каждый музыкальный размер 4/4).
5. Passe par terre из I позиции вперёд и назад (на каждый такт музыкального размера 4/4).

#### Экзерсис на середине зала

1. Понятие arrondi, allonge.
2. Позии рук: I, III - arrondi; II - allonge; подготовительное положение. (Изучаются без точного соблюдения позиций ног).
3. Движения для головы: повороты направо и налево, наклоны вперед и назад.
4. Подскоки на месте и с продвижением.
5. Подготовительные движения к pas польки.
6. Прыжки на двух ногах по VI позиции.
7. Поклон.

### II четверть

#### Экзерсис у станка

1. Позии ног: V.
2. Battements tendu из V позиции в сторону (en cote), вперед (en avant), назад (en arrier). Музыкальный размер: 4/4 исполняется на 2 такта.
3. Battements tendu pour le pied в 1-й позиции (с опусканием пятки на II позицию).
4. Releve lent на 25 градусов из I позиции в сторону, перед и назад. Музыкальный размер: 4\4 исполняется на 2 такта.
5. Положение sur le cou-de-pied: условное спереди, основное сзади.
6. Battements retire до положения cou-de-pied спереди и сзади.
7. Понятие en dehors et en debans.
8. Demi rond de jambe par terre en dehors et en debans. Музыкальный размер 4\4 исполняется на 2 такта.
9. Releve lend на 90 градусов в сторону. Музыкальный размер: 4\4 исполняется на 4 такта.

#### Экзерсис на середине зала.

1. Позии рук: II arrondi, I, III - allonge.

2. Port de bras.
3. Demi plie на I, II позициям.
4. Танцевальные шаги, перескоки (различные ритмические рисунки).
5. Pas польки.
6. Temps leve saute по I, II позициям. Музыкальный размер: 4/4 исполняется на 2 такта.

### **III четверть**

#### Экзерсис у станка.

1. Battements tendu с demi plie в I позиции в сторону, перед, назад. Музыкальный размер: 4/4 исполняется на 2 такта.
2. Battements tendu jete с I позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер: 4\4 исполняется на 2 такта.
3. Demi plie на У позиции.
4. Положение sur le cou-de-pied: спереди условное.
5. Demi plie в положении условного cou-de-pied спереди и сзади.
6. Battements frappe par terre в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер: 4/4 исполняется на 1 такт.
7. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Музыкальный размер: 4/4 исполняется на 2 такта.
8. Battements retire (поднимание работающей ноги согнутой в колене до положения 90 градусов и опускание ее в V позицию; служит подготовкой к battements developpe'). Музыкальный размер: 4/4 исполняется на 4 такта.
9. Releve lent на 90 градусов назад. Музыкальный размер: 4/4 исполняется на 2 такта.
10. Grand battements tendu jete с I позиции в сторону, назад. Музыкальный размер: 4\4 исполняется на 2 такта.
11. Releve на полупальцы в I, II, V позициях.
12. Grand plie' на I и II позициях. Музыкальный размер: 4/4 исполняется на 2 такта.

#### Экзерсис на середине зала.

1. Изучение направлений в танце (8 точек зала)
2. Port de bras I-я форма.
3. Танцевальные комбинации.

### Allegro.

1. Temps leve saute – сочетание I и II позиций.
2. Temps leve saute по V позиции. Музыкальный размер: 4/4 исполняется на 2 такта.

### **IV четверть**

#### Экзерсис у станка.

1. Battements tendu из I-й и V-й позиций. Музыкальный размер: 4/4 исполняется на 2 такта.
2. Battements tendu jete pique с I и V позиций в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер: 2/4 исполняется на каждую четверть.
3. Battements fordru par terre в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер: 4/4 исполняется на 2 такта.
4. Grand plie на V позиции.

5. Battements developpe в сторону. Музыкальный размер: 4/4 исполняется на 2 такта.
6. Grand battements tendu jete вперед.

Экзерсис на середине зала.

1. Понятие epaulement.
2. Положение epaulement croise' , efface'.
3. Pas couru.

Allegro.

1. Pas echarpe' на II позицию. Музыкальный размер: 4/4 исполняется на 2 такта.
2. Changemant de pied. Музыкальный размер: 4/4 исполняется на 2 такта.

**Результаты 1-го года обучения.**

По окончании первого года обучения дети осваивают основные элементы классического танца у палки и на середине зала, знают основные понятия и термины. У них развиваются навыки координации движения и музыкального слуха.

Выполнена основная задача первого года обучения – постановка корпуса, ног, рук и головы в процессе изучения основных движений экзерсиса. Обучающиеся овладели техникой простейших прыжков.

Дети получили:

- простейшие коммуникативные умения и навыки работы в коллективе;
- умение говорить и слушать, способность сопереживать, сочувствовать взаимодействовать со сверстниками, взрослыми и окружающим миром;
- начальный уровень основных терминов и понятий классического танца;
- получили представление о лучших образцах мировой и балетной культуры.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Второй год обучения**

№ п\п	Название темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика
1	<u>Первое полугодие.</u> Экзерсис у станка	17	2	15
2	Экзерсис на середине	7	1	6
3	Allegro	7	1	6
4	Промежуточная аттестация: Открытое занятие.	2	-	2
5	<u>Второе полугодие.</u> Экзерсис у станка	17	2	15
6	Экзерсис на середине	10	1	9
7	Allegro	10	1	9
8	Итоговая аттестация: Открытое занятие для родителей.	2	-	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основными задачами второго года обучения являются укрепление силы ног и стоп, развитие устойчивости, координации и выразительности исполнения учебных заданий у станка и на середине зала.

Все движения экзерсиса, указанные в программе, изучаются стоя к палке боком и держась за нее одной рукой. Другая рука в это время открыта на вторую позицию или принимает любое другое положение классического танца.

Некоторые движения классического экзерсиса требуют специальных подготовительных положений - preparation. Разным формам учебных заданий (упражнениям, комбинациям) предшествуют различные preparations.

### І ПОЛУГОДИЕ

#### Экзерсис у станка

1. Battements tendu в І позиции в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер:  $4\backslash 4$  исполняется на 1 такт.
2. Battements tendu с demi plie в І позиции в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер:  $4/4$  исполняется на 2 такта.
3. Demi rond de jambe par terre en dehors et en debans Музыкальный размер:  $4/4$  исполняется на 1 такт.
4. Battements tendu в V позиции в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер  $4/4$  исполняется на 1 такт.
5. Battements tendu с demi plie в V позиции в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер:  $4\backslash 4$  исполняется на 1 такт.
6. Rond de jambe par terre en dehors et en debans Музыкальный размер  $4/4$  исполняется на 2 такта.
7. Battements tendu jete' с I, V позиций в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер:  $4\backslash 4$  исполняется на 2 такта.
8. Battements tendu jete' с demi plie' с I, V позиций в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер:  $4/4$  исполняется на 2 такта
9. Battements tendu pour le pied (double tendu) в І позиции (с опусканием пятки на II позицию).
10. Battements tendu jete' pique' с I, V позиций в сторону, вперед, назад.
11. Battements frappe's в сторону, вперед и назад (изучается носком в пол).
12. Releve' на полупальцы в I, V позициях с предварительным demi plie'.
13. Перегибы корпуса назад и в сторону в І позиции лицом к станку.
14. Petits battements sur le sou-de-pied (исполняется на всей стопе равномерно).
15. Battements fondus в сторону, вперед и назад (изучается носком в пол).
16. Grand plie' на I, II и V позициях, держась за станок одной рукой.
17. Rond de jambe par terre на demi plie en dehors et en debans (как заключение rond de jambe par terre).
18. Battements developpe's в сторону и назад изучается лицом к станку, вперед, держась за станок одной рукой.
19. Grand battements leve' с I и V позиций в сторону, вперед и назад (держась за станок одной рукой. Музыкальный размер:  $2/2$ , исполняется на 2 такта)
20. Pas tombe в V позицию.
21. Pas couple' на полупальцах (изучается лицом к станку).
22. Pert de bras сочетается с различными упражнениями.

23. Pas de bourre' с переменной ног en dehors (изучается лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4, исполняется каждый такт).

#### Экзерсис на середине зала

1. Позы croise'e, efface'e с руками в больших и маленьких позах вперед и назад носком в пол.
2. Port de bras: второе.
3. Releve' на полупальцах в I en У позициях.
4. Battements releve's lents на 90 градусов во всех направлениях en faceю
5. Элементарное adagio из пройденных поз: croise'e, efface'e.

#### Allegro

1. Temps leve' на I, II и V позиции. Музыкальный размер: 4/4 исполняется на 1 такт.
2. Changement de pied Музыкальный размер: 4/4 исполняется на 1 такт.
3. Pas echange на II позицию. Музыкальный размер: 4/4 исполняется на каждый такт.
4. Pas assemble' в сторону. Музыкальный размер: 4/4 исполняется на 2 такта.
5. Sissonne simple (изучается без assemble')
6. Pas echange на II позицию с окончанием на одну ногу, другая - sur le cou-de-pied вперед или назад.
7. Pas de bourre'e suivi на полупальцах в V позиции.

#### II ПОЛУГОДИЕ

#### Экзерсис у станка

Во втором полугодии – повторение пройденных движений в более быстром темпе. Так движения с 1 по 10 исполняются в начале на каждый такт, затем - на половину такта; музыкальный размер: 4/4.

1. Battements tendu pour le pied (doubles tendu) с опусканием пятки на II позицию на demi-plie'
2. Battements tendu jetes' со сгибанием подъема работающей ноги вверх и вниз на высоте 25 градусов во всех направлениях.
3. Battements frappes' в сторону, вперед и назад (изучается на 45 градусов).
4. Releve' на полупальцы в V позиции (с предварительным demi-plie' и на demi-plie' в заключение)
5. Battements fondus в сторону, вперед и назад (изучается на 45 градусов)
6. Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Музыкальный размер: 4/4 в начале исполняется на каждый такт, затему – на половину такта.
7. Grands battements lents (держась за станок одной рукой). Музыкальный размер: 2/4 исполняется на каждый такт.
8. Battements developpes passes (изучается в конце года). Музыкальный размер: 4\4 исполняется на 2 такта.

#### Экзерсис на середине зала.

1. Позы I, II, III arabesques (изучается носком в пол).
2. Temps lie' par terre
3. Battements tendu в сторону, вперед и назад в I позиции.
4. Полуповороты в V позиции в переменной ног (на полупальцах, на вытянутых ногах с demi-plie' в конце года)
5. Перегибы корпуса назад и в сторону.

6. Элементарное adagio из пройденных поз arabesque

Allegro

Движения, знакомые обучающимся (с 1 по 5) исполняется на затакт.

1. Pas assemble' вперед и назад. Муз. Раз. 4/4 на половину такта.
2. Sissone simple (заканчивается assemble).
3. Sissone в позу I arabesque по прямой линии и по диагонали (preparation и прыжок в сценической форме). Муз. размер  $\frac{3}{4}$  вальс.
4. Petit pas de chat с выбрасыванием ног вперед. Муз. размер 4/4 вначале изучается на каждый такт, затем на половину такта.

**Результаты 2-го года обучения**

Во 2 классе обучающиеся осваивают навык исполнения движений экзерсиса, стоя к палке боком и держась за неё одной рукой, другая рука во второй позиции или принимает любое другое положение классического танца.

У детей развивается навык устойчивости, координации и выразительности исполнения учебных заданий, осваиваются различные виды preparations к упражнениям и комбинациям, закрепляется умение правильного исполнения прыжков.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Третий год обучения**

№ п\п	Название темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика
1	<u>Первое полугодие.</u> Экзерсис у станка:	17	2	15
	Группа battements	10	1	9
	Группа rond de jambe	6	0,5	5,5
	Остальные движения	2	0,5	1,5
2	Экзерсис на середине:	7	1	6
	Группа battements	4	0,5	3,5
	Группа других движений	3	0,5	2,5
3	Allegro	7	1	6
4	Промежуточная аттестация: Открытое занятие.	2	-	2
5	<u>Второе полугодие.</u> Экзерсис у станка:	17	2	15
	Группа battements	10	1	9
	Полуповорот	8	1	7
	Экзерсис на середине:	10	1	9
6	Группа battements	6	0,5	5,5
	Остальные движения экзерсиса	4	0,5	3,5
	Allegro:	10	1	9
7	Группа soute	6	0,5	5,5
	Группа sissone	4	0,5	3,5
8	Итоговая аттестация: Открытое занятие: Класс-концерт	2	-	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Третий год обучения

Повторение пройденных упражнений с увеличением силовой нагрузки  
Изучение полуповоротов и поворотов у станка и на середине зала. Экзерсис у станка к концу года выполняется на полупальцах. В исполнении упражнений на середине зала вводится *epaulement croise*. Составление более сложных учебных примеров на координацию движений. Введение элементарного адажио, построенного на изученных позах, у станка и на середине зала.

#### 1 ПОЛУГОДИЕ

##### Экзерсис у станка

Полуповороты в V позиции на полупальцах на двух ногах, по направлению к станку и от станка.

1. *Battement tendu*: *demi plie* II, IV позициям в сочетании с *port de bras passé par terre* *demi plie* I позиции.

2. *Battement tendu jete balanair*.

3. *Rond jamber par terre en de hors et en dedans* *demi plie*.

4. *Rond de jamber en l'air en dehors et en dedans* на 45 градусов.

5. *Battement frappes* во всех направлениях на полупальцах.

6. *Tombe* на месте ( в V позиции) и *coupe* на опорную ногу на полупальцы (исполняется в заключении *battement frappe et petit battement*).

7. *Petits battements sur le cou –de –pied* ( исполняется равномерно и с акцентом ).

8. *Battement releve lent* на 90 градусов и *battement developpes* во всех направлениях и позах: *attitude et II arabesque*.

9. *Demi- grand rond de jambe developpe* на всей стопе.

10. *Grands battement jete pointes*.

##### Экзерсис на середине зала

1. *Battement tendu I et V* позиции в сторону, вперед, назад в сочетании *demi plie, releve* на полупальцах.

2. *Grand plie* I, II, V позициям.

3. *Battement tendu jetes en fase* и позах.

4. *Battement releve lents* на 90 градусов во всех направлениях ( в позах: *croise et effase* вперед и назад).

5. *Grand battements jetes* во всех направлениях ( в больших позах: *croise et effase* вперед и назад, I, II, III, *arabesques*).

6. *Pas de bourre* с переменной ног *en dehors*.

7. Полуповороты в V позиции с переменной ног ( на вытянутых ногах, с *demi plie*).

##### Allegro

1. *Pas glissade* в сторону.

2. *Pas assemble* во всех направлениях.

3. *Pas echappe* с окончанием на одну ногу *sur le cou-de-pied* назад.

4. *Sissone ferme* вперед *en fase*.

##### Экзерсис на пальцах

Первоначальное движение изучается лицом к станку, по мере усвоения переносятся на середину зала.

1. *Releve* I, II, V позициях.

2. Pas echappe V позиции на II.
3. Pas assemble soutenu в сторону.
4. Pas couru I позиции.

## **II ПОЛУГОДИЕ**

### Экзерсис у станка

Полный поворот по V позиции на полупальцах на двух ногах по направлению к станку и от станка.

1. Battements tendus demi-plie по IV позиции.
2. Battements soutenus с подъемом на полупальцы во всех направлениях.
3. Battements fondus на полупальцах во всех направлениях.
4. Battements developpes passe на 90 градусов из всех направлений и при переходе из позы в позу.
5. Battements soutenus на 90 градусов во всех направлениях

### Экзерсис на середине зала

1. Battements tendus в позы.
2. Battements tendus jetes в позы.
3. Battements tendus jetes pique в позы.
4. Ronds de jambes par terre en dehors et en dedans demi-plie
5. Battements fondus на 45 градусов en fase.
6. Pas de bourre с переменной ног с окончанием в маленькие позы croisee.
7. Temps lie par terre с перегибом корпуса.
8. Port de bras III
9. Battements releves lents в позах на 90 градусов , I, III arabesque
10. Полный поворот в V позиции с demi-plie – releve.

### Allegro

1. Changements de pied.
2. Pas emboite на 45 градусов вперед и назад на месте, затем с продвижением по прямой линии и по диагонали.
3. Sissonne ferme в сторону, назад en fase.
4. Sissonne tombee во всех направлениях и в маленькие позы.
5. Temps lie saute вперед.

### Экзерсис на пальцах

1. Pas echappe с 5 во 2 позиции.
2. Pas glissade в сторону, вперед, назад и в позы croisee.
3. Temps lie вперед.
4. Pas de bourre с переменной ног en dehors (у станка).
5. Pas de bourre suivi по 5 позиции (с продвижением по прямой и по диагонали).
6. Повороты на одном месте в 5 позиции (pas de bourree suivi).

### **Ожидаемые результаты 3-го года обучения.**

На третьем году обучения обучающиеся выполняют пройденные упражнения с увеличением силовой нагрузки, умеют выполнять полуповороты и повороты у станка и на середине зала.

К концу года закрепляется навык исполнения экзерсиса у станка на полупальцах, навык исполнения более сложных учебных упражнений на координацию движений, элементарного adagio, построенного на изученных



позах. Дети впервые овладевают пальцевой техникой исполнения простейших упражнений.

Первый опыт концертной деятельности, её успешность повышает познавательную мотивацию у детей. К этому времени у ребёнка, как правило, сформированы навыки самооценки, позволяющие видеть своё реальное место в коллективе.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Четвертый год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика
1	<u>Первое полугодие.</u> Экзерсис у станка:	<b>17</b>	2	15
	Группа battements	2	20м	1.40
	Группа rond de jamber	2	10м	1.50
	Battements fondus	2,5	20м	2.10
	Battements frappe	2,5	20м	2.10
	Pas tombe	3	20м	2.40
	Battements developpe	3	10м	2.50
	Остальные движения экзерсиса у станка	2	20м	2.40
2	Экзерсис на середине:	<b>7</b>	1	6
	Группа battements	3	0,5	2,5
	Группа других движений	4	0,5	3,5
3	Allegro	<b>7</b>	1	6
4	Промежуточная аттестация: Открытое занятие.	<b>2</b>	-	2
5	<u>Второе полугодие.</u> Экзерсис у станка:	<b>17</b>	2	15
	Группа battements	3	20м	2.40
	Группа rond de jamber	3	10м	2.50
	Battements fondus	2,5	20м	2.10
	Battements frappe	2,5	20м	2.10
	Grand battements jetes	3	30м	2.30
	Battements developpe	3	20м	2.40
	Экзерсис на середине:	<b>10</b>	1	9
Группа battements	6	0,5	5,5	
Остальные движения экзерсиса	4	0,5	3,5	
7	Allegro:	<b>10</b>	1	9
	Группа soute	6	0,5	5,5
	Группа sissone	4	0,5	3,5
8	Итоговая аттестация: Открытое занятие: класс-концерт	<b>2</b>	-	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Повторение упражнений предыдущего года обучения с максимальным применением полупальцев. Акцент на развитие устойчивости. Выполнение упражнений у станка и на середине зала в позах. Начало изучения пируэта. Уже знакомые учащимся движения исполняются в более быстром темпе.

## **І ПОЛУГОДИЕ**

### Экзерсис у станка

1. Battements tendus et battements tendus jetes:
  - а) в позы croisee вперед и назад;
  - б) в позы effasee вперед и назад;
  - в) с полуповоротом в 5 позиции с различными приемами;
  - г) demi-plie по IV позиции с переходом с одной ноги на другую вперед и назад.
2. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans в сочетании:
  - а) с rond de jambe на 45 градусов;
  - б) с grand battements jetes.
3. Battements fondus:
  - а) в позы croisee et effasee вперед и назад;
  - б) с demi rond et rond;
  - в) с поворотами в V позиции.
4. Battements frappe, double battements frappe:
  - а) в позы croisee et effasee впереди назад;
  - б) с поворотами в V позиции.
5. Pas tombe с продвижением во всех направлениях с окончанием:
  - а) носком на полу;
  - б) sur le cou-de-pied.
6. Flic-flac en fase.
7. Battements developpes:
  - а) в позы croisee et effasee вперед и назад;
  - б) с port de bras;
  - в) с demi rond на 90 градусов.
8. Grand battements jete в позы croisee, effasee, arabesque.
  1. Releve на полупальцах на одной ноге, другая нога – в положении sur le cou-de-pied.
  2. Без перемены ног из стороны в сторону (подготовка к pas de bourree dessus-dessous.)
  3. Preparasion avec pirouette en dehors et en dedans с V et II позиций.

### Экзерсис на середине зала

1. Полуповороты и повороты через полупальцы исполняются в упражнениях battements tendus, battements tendus jete
2. Battements tendus en tournant en dehors et en dedans на 1/8 поворота.
3. Battements tendus jete en tournant en dehors et en dedans на 1/8 поворота.
4. Battements developpe в большие позы croisee, effasee вперед и назад, arabesque I, II, III.
5. Grands battements tendu jetes в большие позы croisee, effasee вперед и назад, arabesque I, II, III.
6. Temps lie на 90 градусов.
7. Preparasion для туров со II, V позиции en dehors et en dedans.

### Allegro

1. Pas assemble в малые позы croisee вперед и назад
2. Pas assemble с продвижением вперед и назад.
3. Pas echarpee на II, IV позиции с окончанием на одну ногу (другая в положении sur le cou-de-pied спереди или сзади) en fase et epaulement.

4. Pas coupe.
5. Pas ballonne в сторону без продвижения.
6. Sissonne fermee во всех маленьких позах.
7. Sissonne ouvert на 45 гр. en fase (исполняется приемом par developpe).
8. Changement de pieds entourant на 1/2 поворота.

#### Экзерсис на пальцах.

Закрепление на середине зала пройденного материала. Изучение новых движений лицом к палке, затем на середине зала. Введение ераulement и маленькие позы в упражнения.

1. Pas echarpe II позицию с окончанием на одну ногу, другая sur le cou-de-peid вперед или назад.
2. Sissone simple en fase.
3. Jete fondu (шаги по диагонали).
4. Pas de bourree simple en dehors.

### **II ПОЛУГОДИЕ**

#### Экзерсис у станка

1. Battement tendus, battements tendus jete:
  - a) с поворотом на 360 градусов,
  - b) с preparation pirouette V позиции,
  - c) с preparation pirouette II позиции.
2. Rond de jamber par terre в сочетании:
  - a) с поворотом в 5 позиции на 360 гр,
  - b) jete passé.
3. Battements fondues:
  - a) plie-releve во всех направлениях на полупальцах,
  - b) на 45 градусов во всех направлениях и в позах на полупальцах,
  - c) с поворотом на одной ноге, (рабочая нога sur le cou-de-pied)
  - d) pas tombe с продвижением в IV позиции на 45 гр.
4. Battement frappe в сочетании:
  - a) с поворотом в V позиции на 360 гр.,
  - b) с поворотом на одной ноге.
5. Battement developpe, releve lent:
  - a) grands ronds de jamber на 90 гр.,
  - b) pas tombe IV позиции,
  - c) с позами attitude croise et effassee вперед и назад,
  - d) с поворотом в 5 позиции на 360 гр.
6. Grands battements jetes:
  - a) balansoir,
  - b) с поворотом в 5 позиции на 360 гр.

#### Экзерсис на середине зала

1. Battement tendu, battements tendu jetes en tournant на круга en dehors et en dedans на 1\4 круга.
2. Ronds de jamber par terre en tournant en dehors et en dedans на 1/4 круга.
3. Battement releve lent в позе IV arabesque на всей стопе.
4. Glissade en tournant (изучается на 1/2 тура по прямой линии и по диагонали).

5. Pas de bourre dessus-dessous.
6. Pas de bourre ballontte effase носком в пол на месте.
7. Preparation toure IV позиции en dehors et endedans.
8. Tours et en dehors et V позиции en dedans.
9. Port de brass IV форма.

#### Allegro

1. Temps leve на одной ноге (в сочетании с sissone simples).
2. Pas jete с открыванием ноги в сторону en fase.
3. Pas bollonne во всех направлениях с продвижением.
4. Sissone ouverte на 45 градусов в позы croise вперед и назад.
5. Pas jete с продвижением во всех направлениях.

#### Экзерсис на пальцах

1. Pas echappe double на II и IV позиции.
2. Sissone simple epaulement.
3. Coupe-ballonne с открыванием ноги в сторону.
4. Petits pas jete с продвижением в позе croise вперед et arabesque.
5. Pas de bourree suivi в направлении croise вперед и назад.

#### **Ожидаемый результат**

К концу года дети выполняют упражнения предыдущего года обучения с максимальным применением полупальцев. Развивается устойчивость, сила ног и стоп. У учащихся закрепляется навык исполнений в более быстром темпе, приобретает навык исполнению пируэта. Все упражнения у станка и на середине зала выполняются в позах, развивается техника исполнения на пальцах.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Пятый год обучения**

№ п\п	Название темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика
1	<u>Первое полугодие.</u>			
	Экзерсис у станка:	<b>17</b>	2	15
	Полуповороты и повороты у станка в различных упражнениях.	5	1	4
	Группа battements	7	0,5	6,5
	Остальные движения экзерсиса у станка.	5	0,5	4,5
2	Экзерсис на середине.	7	1	6
3	Allegro	7	1	6
4	Промежуточная аттестация: Открытое занятие.	2	-	2
5	<u>Второе полугодие.</u>			
	Экзерсис у станка:	<b>17</b>	2	15
	Полуповороты и повороты у станка в различных упражнениях.	5	1	4
	Группа battements	7	0,5	6,5
	Остальные движения экзерсиса у станка.	5	0,5	4,5
6	Экзерсис на середине.	<b>10</b>	1	9
7	Allegro.	<b>10</b>	1	9

8	Итоговая аттестация: Открытое занятие: класс-концерт. Написание обучающимися эссе.	2	-	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Укрепление устойчивости (arіomb) в различных поворотах, в упражнениях на полупальцах и пальцах. Развитие пластичности рук и корпуса. Усвоение техники туров с различных приемов. Начало развития элевации в больших прыжках.

#### 1 ПОЛУГОДИЕ

##### Экзерсис у станка

1.Полуповороты повороты в различных упражнениях у станка: battements tendus, battements tendus jetes, battements fondus, battements frappes.

Полуповороты и повороты выполняются на двух ногах через полупальцы, с подменной ноги через sur ie cou-de-pied на целой стопе и на полупальцах.

2.Fiic-flac en fase.

3.ill форма port de bras с растяжкой вперед и назад с переходом с одной ноги на другую (pas degage).

Battements soutenu на 45 гр. в позах.

Battements developpes с piie reieve во всех направлениях.

Grand rond de jambe developpe на полупальцах.

Grand battements jetes на полупальцах.

Battements battus вперед и назад в eraiement effasee et croise.

##### Экзерсис на середине зала

1.Battements releve lent с подъемом на полупальцах и в demi-plie и с demi-piie в большие позы croisee et effasee, arabesque.

2.Pas tombe на месте, с продвижением и pas coupe в упражнениях: battements fondu, battements frappe.

3.Медленные повороты с passe на 90 гр. en fase и из позы в позу.

4.Battements deveiorpe в большие позы croisee et effasee вперед и назад, I,II ,III arabesque.

5.Pas de bourre bailotte croisee et effasee par terre с продвижением.

6.Tours sur ie cou-de-pied с IV и V позиций.

7.Tours glissade en tournante по диагонали.

Aiiegro

1.Pas assambie на 45 гр. с продвижением во всех направлениях(подготовка к grand assambie).

2.Grand sissonne ouverte с продвижением en fase (прием - jete)

3.Grand changemant de pied en tournant на 1/2 поворота.

4.Pas de basque вперед и назад.

5.Sissonne faiiie.

##### Экзерсис на пальцах

1.Pas echarpe на ii позицию с окончанием на одну ногу, другая sur ie cou-de-pied впереди и сзади.

2.Sissonne simple eraiement.

3. Glissade en tournant на 1/2 поворота.
4. Pas de bourre baiote на croisee et effasee.
5. Preparation к pirouette sur le cou-de-pied с V позиции en dehors.

## 2 ПОЛУГОДИЕ

### Экзерсис у станка

1. Полуповорот на полупальцах вытянутой ногой вперед к станку и назад от станка на 45 гр. en dehors et en dedans
2. Полуповорот с plie releve на полупальцах с ногой, вытянутой вперед и назад на 45 гр.
3. Battements soutenu на 90 гр.
4. Grand battements jetes с быстрым developpe (мягкие battements) во всех направлениях на всей стопе.

### Экзерсис на середине зала

1. Rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans на 1/2 поворота.
2. Temps lie par terre с pirouette sur le cou-de-pied en dehors et en dedans.
3. Pas de bourre с переменной и без перемены ног en tournant en dehors et en dedans.
4. Grand rond de jambe developpe из позы в позу en dehors et en dedans.

### Allegro

1. Pas chasse во всех направлениях и позах (исполняется с приемов: petit sissonne tombe, developpe-tombe).
2. Grande sissonne ouverte с продвижением в позах.
3. Grand pas emboite вперед и назад с продвижением по диагонали и по кругу.
4. Grand pas assamble вперед на croisee
5. Tour в воздухе (мужской класс).

### Экзерсис на пальцах

1. Pas echappee en tournant по II позиции на 1/4 поворота.
2. Sissonne simple en tournant на 1/8 поворота.
3. Sissonne ouverte на 45 гр. во всех направлениях (прием par developpe).
4. Pas jete с продвижением в позы на 45 гр.
5. Preparation к pirouette sur le cou-de-pied с V позиции en dedans.

### Умения и навыки

Постоянно растет техника исполнения упражнений экзерсиса у станка и на середине зала, дети овладевают все более сложными движениями, укрепляется устойчивость в различных поворотах, упражнениях на пальцах. Развивается навык пластичности, выразительной работы рук и корпуса. Учащиеся освоили технику туров с различных приемов и элевации в больших прыжках.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## Шестой год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика
1	<u>Первое полугодие.</u> Экзерсис у станка:	<b>17</b>	2	15
	Полуповороты и повороты у станка в различных упражнениях.	5	1	4
	Группа battements	7	0,5	6,5
	Остальные движения экзерсиса у станка.	5	0,5	4,5
2	Экзерсис на середине.	<b>7</b>	1	6
3	Allegro	<b>7</b>	1	6
4	Промежуточная аттестация: Открытое занятие.	<b>2</b>	-	2
5	<u>Второе полугодие.</u> Экзерсис у станка:	<b>17</b>	2	15
	Полуповороты и повороты у станка в различных упражнениях.	5	1	4
	Группа battements	7	0,5	6,5
	Остальные движения экзерсиса у станка.	5	0,5	4,5
6	Экзерсис на середине.	<b>10</b>	1	9
7	Allegro.	<b>10</b>	1	9
8	Итоговая аттестация: Открытое занятие: класс-концерт. Написание обучающимися эссе.	<b>2</b>	-	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- ❖ Закрепление пройденного материала.
- ❖ Дальнейшее освоение пируэтов с разных приёмов.
- ❖ Продолжение совершенствования координации движений в различных поворотах, переходах от одного движения к другому.
- ❖ Изучение поворота fouette и tour lent в позах.
- ❖ Изучение прыжков с различных приёмов.

### І ПОЛУГОДИЕ

#### Экзерсис у станка

Изучение поворота fouette и его сочетания со всеми движениями экзерсиса у станка и на середине зала.

1. Rond de jambe par terre в сочетании:
  - а) с rond de jambe en l'air
2. Grand rond de jete en dehors et en dedans.
3. Battements fondu:
  - а) С поворотом fouette
  - б) battent fondu на 90 гр
4. Battements developpe:
  - а) с поворотом fouette
  - б) battement soutenu на 90 гр

5. Battements developpe с медленными полуповоротами en dehors ete en dedans ( к станку и от станка) с ногой вытянутой вперед и назад, и на всей стопе.
6. Grand battement lete:
  - а) с pirouette из V позиции
7. Grands battements jetes passe на 90 гр вперед и назад.

#### Экзерсис на середине зала

1. Tour lents a la seconde и в больших позах en dehors et en dedans (1/4 и 1/2 поворота).
2. Port de bras
3. Temps lie на 90 градусов с pirouette из V позиции
4. Tours pique en dedans по диагонали
5. Tour chaines по диагонали на effacee.

#### Allegro

1. Sissonne ouverte на 45 градусов во всех направлениях с продвижением.
2. Sissonne fondu на 90 градусов во все направления.
3. Grand assamble с продвижением вперед и в сторону.

#### Экзерсис на пальцах

1. Glissade в маленьких позах: croisee, effacee, ecartee вперед.
2. Pas польки
3. Changement de pitds
4. Preparation pour pirouette sur le cou-de-pied с IV позиции en dehors
5. Pirouette с У позиции en dehors
6. Assamble soutenu en tournant с открыванием ноги в сторону на 1/2 поворота.
7. Pas de bourre suivi во всех направлениях по большому кругу.

### **II ПОЛУГОДИЕ**

#### Экзерсис у станка

1. Flic-flac en tournant en dehors et en dedans.
2. Tour со II позиции на 45 градусов en dehors et en dedans/
3. Battements developes tonbes с plie revele
4. Battements developes tombedes в сторону, в позы croisee, effacee, ecartee.
5. Grands battements jetes balances вперед и назад

#### Экзерсис на середине зала

1. Flic-flac en fase en dehors et en dedans с остановкой в позы
2. Preparation со II и IV позиций для tours a la seconde и в больших позах en dehors et en dedans.
3. Шестое port de bras с окончанием в preparation в IV позицию для tuors в больших позах en dehors et en dedans
4. Battements developes tombedes в сторону, в маленьких позах: croisee, effacee, ecartee, I, II, III arabesque.

#### Allegro

1. Pas echange battu на II позиции
2. Double pas assamble.
3. Партнерное скольжение по диагонали вперед и назад на demi plie в позе I arabesque (temps glisse).
4. Grand jete attitude croisee, III arabesque с шага- coupe.



### Экзерсис на пальцах

1. Sissonne ouverte на 45 градусов в позах с продвижением
2. Pas jete на большие позы
3. Tours glissade en tournant по диагонали
4. Preparation pirouette из V позиции en dedans.

### **Ожидаемый результат**

На шестом году обучения у обучающихся закрепляется навык исполнения пройденного материала за 5 лет обучения, повышается техника исполнения, совершенствуется координация движений в различных поворотах, в переходах от одного движения к другому. Дети умеют выполнять прыжки с различных приемов, повороты fouette и tour lent в позах, владеют техникой исполнения программных движений на пальцах.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН** **Седьмой и восьмой год обучения**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика
1	<u>Первое полугодие.</u> Экзерсис у станка:	<b>17</b>	2	15
	Полуповороты и повороты у станка в различных упражнениях.	5	1	4
	Группа battements	8	0,5	6,5
	Остальные движения экзерсиса у станка.	5	0,5	4,5
2	Экзерсис на середине.	<b>7</b>	1	6
3	Allegro	<b>7</b>	1	6
4	Промежуточная аттестация: Открытое занятие.	<b>2</b>	-	2
5	<u>Второе полугодие.</u> Экзерсис у станка:	<b>17</b>	2	15
	Полуповороты и повороты у станка в различных упражнениях.	5	1	4
	Группа battements	7	0,5	6,5
	Остальные движения экзерсиса у станка.	5	0,5	4,5
6	Экзерсис на середине.	<b>10</b>	1	9
7	Allegro.	<b>10</b>	1	9
8	Итоговая аттестация: Открытое занятие: класс-концерт. Написание обучающимися эссе.	<b>2</b>	-	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Совершенствование основных движений классического танца, пройденного по программе предыдущих классов. Изучение прыжков с различных приёмов и развитие баллона в больших прыжках. Максимальное использование en tournant и пируэтов в различных упражнениях. Усложнение танцевальных комбинаций на специально подобранном музыкальном

материале в адажио, аллегро и на пальцах. Развитие исполнительской виртуозности и артистичности.

## **I ПОЛУГОДИЕ**

### Экзерсис у станка

Работа над различными приемами техники вращения.

1. Pirouette sur le cou-de-pied выполняется с разных приемов и вводится в различные упражнения.
2. Battements developpes с коротким bslnce во всех направлениях.
3. Developpe ballotte/
4. Поворот–fouette из большой позы в позу en dehors et en dedans на всей стопе.

### Экзерсис на середине зала

Упражнения выполняются en tournant: battements frappes, doubles frappes, battements fondu et soutenu.

1. Grand fouette en fourmant en dedans I, II arabesque.
2. Pirouettes sur le cou-de-pied со II, IV, V позиций en dehjrs et en dedans с окончанием в позы.
3. Grsnd fouette с шага на croisee в позы: I et II arabesque.
4. Battements developprs tombes с окончанием в большие позы.
5. Pirouettes с V позиции (4-8 раз)

### Allegro

1. Grand assamble с приемов glissade, sissonne tombee.
2. Grsnd lete I, II arabesque с шага, glissade.
3. Grand fouette saute a la seconde I arabesque.

### Экзерсис на пальцах

1. Grand sissonne ouverttr в позах без продвижения.
2. Pirouette с V позиции два раза подряд en dehjrs.
3. Pas de bourre en ttournant (все виды)

## **II ПОЛУГОДИЕ**

### Экзерсис у станка

1. Поворот–fouette из большой позы в позу на полупальцах.
2. В экзерсис включается fouette на 45 гр.

### Экзерсис на середине зала

Большое adagio с применением несложных прыжков в заключении.

1. Tours во все большие позы.
2. Grand fouette en tournant en dedans III, IV arabesque, в attitude croisee.
3. Tour-chaines по диагонали.
4. Toure en dehors с degage по диагонали на effasee.
5. Grand rond de jambe renverse en dehjrs.

### Allegro

1. Toure sissonnes tombe – «блинчики» (в начале изучается без поворотов).
2. Grand assamble en tournant coupe – шаг по прямой линии.
3. Grand jete- pas de chas.
4. Перекидное jete (entrelase) по диагонали на effase и по прямой линии на croisee.

## **Ожидаемый результат**

Техника исполнения танцевальных композиций постоянно повышается до высокого уровня мастерства. Программные движения предыдущих классов совершенствуются в исполнении учащимися в усложненных танцевальных комбинациях и музыкальном сопровождении.

Обучающиеся умеют самостоятельно сочинять танцевальные комбинации на специально подобранном музыкальном материале, совершенствуется навык исполнительской виртуозности и артистичности.

## **ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ДЖАЗ-ТАНЕЦ» ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Соединенные Штаты Америки привнесли в мировую хореографическую эволюцию два художественных элемента - свободный танец Айседоры Дункан и афро-американский джазовый танец. Последний был привезен неграми-рабами из Африки, исторически сложился и эволюционировал именно в США. Художественная особенность джазового танца - совершенная свобода движений всего тела танцора и отдельных частей тела, как по горизонтали, так и по вертикали сценического пространства.

Джазовый танец - прежде всего воплощение эмоций танцора, это танец ощущений, а не формы и идеи, как это происходит в танце-модерн.

Джаз как художественное явление-это результат столетней эволюции игры на ударных инструментах негритянских племен Африки.

Одновременно шел другой процесс, поскольку основной континент населения США состоял из ирландских, шотландских и английских переселенцев, то танцы именно этих национальных культур были важной составной частью искусства и в повседневной жизни.

Эти два направления культуры: европейское и негритянское, в Новом Свете оказывали влияние друг на друга, и в конце концов, ассимилировались.

Джаз-танец сегодня активно развивается в России и популярен во всём мире, особенно в Америке. Этот вид танцевального искусства имеет прикладной характер и часто используется в кино («Вестсайдская история», «Кабаре», «Весь этот джаз», «Поющие под дождём»), в клипах, театральных постановках и других театральных спектаклях.

Занятия джаз-танцем являются исключительной и оптимальной возможностью соединить физическую нагрузку с эмоциональной разрядкой.

Система обучения позволяет за достаточно короткий срок научить исполнять сложно координированные танцы, и при этом, негативно не влиять на здоровье ребёнка и взрослого.

Набор движений направлен на развитие координаций учащегося, умение работать одновременно руками, головой, ногами.

### **ДЖАЗОВЫЙ УРОК**

Джазовый урок состоит из шести частей.

Освоение четырех частей урока (разогрев, изоляции, упражнения для позвоночника, уровни) позволит в дальнейшем освоить более сложные части урока как "кроссовые движения" и проучивание комбинаций, в сочинении импровизаций.

Разогрев поможет привести двигательный аппарат в рабочее состояние. По функциональным задачам можно выделить три группы упражнений.

Первая группа - упражнения стретч-характера.

Вторая группа - упражнения, связанные с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы.

Третья группа связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса: *plie, releve, bettement tendu, battement tendu jete*, и др.

Первая часть урока – разогрев занятия поможет отработать постановку корпуса, выучить позиции ног, улучшить линию рук.

Вторая часть урока – изоляции - более насыщена упражнениями, чем предыдущая. Если при разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит дополнительный разогрев мышц различных частей тела. Изоляции подвергаются все центры - от головы до ног.

Третья часть урока-движения для позвоночника. Главной задачей этой части урока является развитие у учащихся подвижности позвоночника во всех его отделах.

Четвертая часть урока - уровни. Этот раздел помогает научить учащегося работать в различных уровнях:

- стоя,
- сидя на корточках,
- стоя на коленях,
- сидя и лежа.

Задачи уровней во время урока многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются движения на изоляцию. Во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения стретч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на *contraction, release*, спирали и твисты торса. И наконец, сама смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой - дополнительный тренаж на координацию.

Пятая часть урока - кросс, передвижение в пространстве. Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль джаз-танца. Умение пересекать пространство кроссовыми шагами, прыжками, вращениями.

Шестая, заключительная часть урока-комбинации или импровизации. Основное требование к этой части урока - танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальности исполнителя.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-3 годы обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
I	Разогрев:	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
1.	Упражнения стретч -характера.	4	1	3
2.	Наклоны и повороты торса.	4	1	3
3.	Упражнения, связанные	6	2	4

а)	с разогревом ног:			
б)	- группа plie			
в)	- releve			
г)	- группа battements			
д)	- группа rond			
II	Изоляции.	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
1.	Работа изолированного центра головы.	2	40 мин	1.20 мин.
2.	Работа изолированного центра «корпус».	2	20 мин.	1.40 мин.
3.	Работа изолированного центра «пелвис».	2	20 мин.	1.40 мин.
4.	Работа изолированного центра «ноги».	2	20 мин.	1.40 мин.
5.	Работа изолированного центра «руки».	2	20 мин.	1.40 мин.
III	Упражнения для позвоночника.	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
1.	Твист торса.	2	1	1
2.	Наклоны торса.	4	1	3
3.	Спирали.	4	1	3
4.	Body roll	4	1	3
IV	Работа в уровнях.	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
V	Кроссы.	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
1.	Кроссовые шаги.	4	40 мин.	3.20мин.
2.	Кроссовые прыжки.	2	40 мин.	1.20 мин.
3.	Кроссовые вращения.	2	40 мин.	1.20 мин.
VI	Комбинации и импровизации.	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
VII	Промежуточная аттестация. <i>Открытый урок для педагогов.</i>	<b>4</b>	-	<b>4</b>
VIII	Итоговая аттестация. Открытое занятие для родителей.	<b>4</b>	-	<b>4</b>
	Всего в год:	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### I часть урока - Разогрев:

1. Постановка корпуса.
2. Проучивание позы колапсиса (своеобразное держание тела, когда нет напряжения и вытянутости вверх).
3. Упражнения, связанные с разогревом корпуса:
  - а) перегибы и наклоны торса;
  - б) спирали;
  - в) упражнения на напряжение и расслабления;
4. Упражнения для разогрева ног:
  - а) plie, grand plie;
  - б) battements tendu (усложняем одновременной работой рук);
  - в) battements tendu jetes на 45°.;
  - г) releve по параллельным позициям;
  - д) demi rond и rond de jambe par terre;
5. Разогрев в партере (упражнения стретч-характер):
  - а) упражнения для гибкости позвоночника:
  - б) растяжки в положение "рабочая нога на полу",

- в) растяжки лежа на спине в разные направления,
- г) упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

### 2 часть урока - Изоляция:

Первоначально все движения изучаются в "чистом" виде, возможно исполнение двумя способами:

- медленное сжатие и расширение (медленный наклон головы вперед и максимальный наклон головы назад);
  - резко достичь максимального положения.
1. Работа изолированного центра - голова:
    - а) наклоны вперед и назад,
    - б) наклоны вправо и влево,
    - в) повороты вправо и влево,
    - г) sundari вперед-назад и из стороны в сторону.
  2. Работа изолированного центра - плечи:
    - а) подъем одного или двух плеч вверх,
    - б) движения плеч вперед-назад,
    - в) твист плеч,
    - г) шейк плеч.
  3. Работа изолированного центра - грудная клетка:
    - а) движения из стороны в сторону,
    - б) движения вперед-назад,
    - в) подъем и опускание,
    - г) твист.
  4. Работа изолированного центра - пелвис:
    - а) движения вперед-назад,
    - б) движения из стороны в сторону,
    - в) hip lift-подъем бедра,
    - г) shimmi,
    - д) jely roll.
  5. Работа изолированного центра-ноги:
    - а) позиции ног (пять позиций ног параллельное положение; аут-позиция),
    - б) отдельные части ноги-стопа, голеностоп могут двигаться изолированно,
    - в) catch step-перенос веса тела с одной ноги на другую без передвижения в пространстве,
    - г) prance-flex,point,
    - д) kick (пинок).

### Координация - составная часть урока.

Первый этап обучения - координация изолированных центров.

Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении.

1. Свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед-назад.
2. Параллельное движение головой и пелвисом из стороны в сторону.
3. Полукруги пелвисом и головой справа налево и слева направо.
4. Голова двигается вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди назад и сзади, вперед.

5. Голова исполняет наклон вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону.

6. Голова исполняет sundari вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз.

7. Голова исполняет крест, в параллель движению пелвиса.

8. Аналогично исполняет квадрат.

9. Аналогично - круг.

10. Голова исполняет повороты вправо, влево, одновременно движение грудной клеткой вперед-назад.

11. Голова исполняет круг, одновременно круг кистями во второй позиции.

12. Круг головой и круг предплечьями.

### 3 часть урока - Упражнения для позвоночника:

Основой техники джаз-танца служит прежде всего позвоночник, поэтому главная задача педагога развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

1. Наклоны торса:

а) flat back (плоская спина) – наклоны, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию, при наклонах в сторону важно наклонять торс без изгиба в грудной клетке,

б) deep body bend-глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°, при этом наклоне спина, голова, руки находятся также на одной прямой,

в) side stretch-наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается.

2. Твист торса:

а) curve (керб) - загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону, начинается от головы и исполняется до точки, расположенной ниже "солнечного сплетения",

б) arch-арка-это вариант curve, исполняется назад,

в) твист плечей - движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается,

г) roll down и roll up, roll down-постепенно начиная от головы, закручивание торса вниз, причем, все позвонки один за другим, включаются в это движение, roll up -обратное движение.

3. Спирали.

К ним относятся движения, развивающие подвижность позвоночника в тазобедренном суставе.

4. Body roll ("волны").

Последовательное включение нескольких центров по принципу управления один за другим, то получается волна всем телом.

5. Contraction, releas, high releas:

а) contraction-это сжатие всех мышц и относительное уменьшение объема тела, которые как бы аккумулирует энергию для дальнейшего движения,

б) releas-понятие противоположное contraction, тело свободное и немного расширяется,

в) high releas - высокое расширение, т.е. торс поднимается и немного прогибается назад, но голова не запрокидывается, перегиб происходит через 7-й позвонок.

6. Tilt (угол).

Корпус, сохраняя прямую линию, отклоняется вправо, влево или вперед.

### 4 часть урока – работа в уровнях

- 1.Изоляция головы может выполняться во всех уровнях, в том числе лежа на спине и на животе, стоя.
- 2.Изоляции плеч выполняются в frog-position позициях.
- 3.Изоляции грудной клетки могут выполняться в различных уровнях.
- 4.Изоляции рук могут выполняться во всех уровнях.

#### Упражнения стретч-характера (растяжка).

Эти упражнения позволяют выработать выворотность, шаг и силу мышц:

- а) фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени,
- б) пульсирующие наклоны торса вперед или по позициям
- в) открытие ноги с помощью руки или обеих рук во всех позициях сидя и положении лежа.

#### 5 часть урока - Кросс:

##### 1. Шаги.

На первом году обучения изучаются шаги примитивы, заимствованные из афро-джаза, а так же популярных бытовых танцев:

- а) flat step-вся стопа плоско касается пола,
- б) кэмел урок (верблюжья ходьба) -при этом шаге колено "рабочей"ноги поднимается вверх, одновременно опорная нога сгибается,
- в) латин урок – шаг, при котором тяжесть корпуса на одной ноге, а другая нога свободна.

Шаги «примитивы» выполняются с координацией изолированных центров. Первоначально изучается шаг в чистом виде, затем добавляется один центр, два центра и т.д.

##### 2. Вращения:

- а) повороты на двух шагах (трех шаговый поворот),
- б) corkscrew повороты - повороты, аналогичные soutenu en tournant.

##### 3.Прыжки:

- а) hop,
- б) jump,
- в) leap.

#### 6 часть урока - Комбинации или импровизации.

На первом году даются комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

#### **Ожидаемый результат**

Основная задача 1-3 годов обучения:

- постановка корпуса, ног, рук и головы в процессе изучения основных движений джаз-танца;
- освоения понятий и терминов джаз-танца, а также развитие навыков координации движения и музыкального слуха;
- упражнения стретч-характера позволяют выработать выворотность, шаг и силу мышц.

К концу трехгодичного периода дети осваивают комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смены уровней и т.д., что позволяет развить танцевальность и приобрести манеру и стиль джаз-танца.

Формирование новых умений помогает ребёнку в преодолении личностных комплексов и психологических зажимов.



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-6 годы обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
I	Разогрев: Упражнения стретч-характера.	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
1.	Наклоны и повороты торса.	2	40 мин.	1.20 мин.
2.	Упражнения, связанные	4	40 мин.	3.20 мин.
3.	с разогревом ног:	4	40 мин.	3.20 мин.
	- группа plie			
a)	- releve			
б)	- группа battements			
в)	- группа rond			
II	Изоляции.	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
1.	Работа изолированного центра головы.	1	20 мин.	40 мин.
2.	Работа изолированного центра «корпус».	1	20 мин.	40 мин.
3.	Работа изолированного центра «пелвис».	2	30 мин.	1.30 мин.
4.	Работа изолированного центра «ноги».	2	30 мин.	1.30 мин.
5.	Работа изолированного центра «руки».	2	20 мин.	1.40 мин.
III	Упражнения для позвоночника.	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
1.	Твист торса.	2	40 мин.	1.20 мин.
2.	Наклоны торса.	2	40 мин.	1.20 мин.
3.	Спирали.	2	20 мин.	1.40 мин.
4.	Body roll	2	20 мин.	1.40 мин.
IV	Работа в уровнях.	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
V.	Кроссы.	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
1.	Кроссовые шаги.	4	1.	3
2.	Кроссовые прыжки.	6	1	5
3.	Кроссовые вращения.	6	2	4
VI	Комбинации и импровизации.	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
VII	Промежуточная аттестация. <i>Открытый урок для педагогов.</i>	<b>4</b>	-	<b>4</b>
VIII	Итоговая аттестация. Открытое занятие для родителей.		-	<b>2</b>
	Всего в год:	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1 часть урока – Разогрев.

Разогрев усложняем ранее изученными движениями.

1. Смена нескольких положений во время разогрева: "сидя", "лежа", "стоя".

2. Разогрев в положении "сидя" и "лежа", используя упражнения стретч-характера, наклоны и твисты торса.

3. Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

#### 2 часть урока -Изоляции.

а) Изоляция головы-комбинации из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundarī - квадрат и sundarī-круг, соединение головы с другими центрами.

б) Изоляция плеч - комбинации из движений, изученных ранее, разноритмических комбинаций, соединение с движениями других центров.

в) Изоляция грудной клетки-круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости соединение и комбинации движений, изученных ранее, разные ритмические комбинации.

г) Изоляция пелвиса - соединение в комбинации изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром.

д) Изоляция рук - комбинации из движений, изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.

е) Изоляция ног - соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений ног с движениями рук с движениями других изолированных центров, с движениями торса спирали (твист, contraction, release).

Работу над координацией усложняют изоляциями:

1. Бицентризм-движение двух центров в параллели и оппозиции.
2. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.
3. Трицентризм в параллельном направлении.
4. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках.
5. Использование различных ритмов в исполнении движений, например, один центр исполняет движение медленно и плавно, другой, акцентировано и резко.

3 часть урока - Упражнения для позвоночника.

1. Соединение в комбинации движений, изученных ранее.
2. Использование падений и подъемов во время комбинации.
3. Соединение contraction и releas с одновременным подъемом ноги в воздух и перемещением в пространстве.

4 часть урока – работа в уровнях.

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

5 часть урока - Кроссы (передвижения в пространстве).

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

6 часть урока - Комбинации и импровизации.

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

### Ожидаемый результат

Основными задачами 4-6 годов обучения является укрепление силы ног и стоп, развитие устойчивости, координации, выразительности исполнения учебных заданий.

Обучающиеся усваивают усложнение движений со сменой уровней.

Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой способствует совершенствованию координации у детей.

Пятая часть урока – кросс, передвижение в пространстве. Здесь развивается танцевальность, которая позволяет приобрести манеру и стиль джаз-танца, умение пересекать пространство кроссовыми шагами, прыжками, вращениями.

Танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывает индивидуальности исполнителя.

На данном этапе обучения дети знают ведущие понятия и термины, историю и тенденции современной хореографии;

могут давать адекватную самооценку своим достижениям, ошибкам, поведению, физическому и эмоциональному состоянию.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 7-8 годы обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
I	Разогрев:	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
1.	Упражнения стретч-характера	2	40 мин.	1.20 мин.
2.	Наклоны и повороты торса.			
3.	Упражнения, связанные с разогревом ног:	4	40 мин.	3.20
	- группа plie	4	40 мин.	3.20
а)	- releve			
б)	- группа batements			
в)	- группа rond			
II	Изоляции.	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
1.	Работа изолированного центра головы.	1	20 мин.	40 мин.
2.	Работа изолированного центра «корпус».	2	40 мин.	1.20 мин.
3.	Работа изолированного центра «пелвис».	1.	20 мин.	40 мин.
4.	Работа изолированного центра «ноги».	2	20 мин.	1.40 мин.
5.	Работа изолированного центра «руки».	2	20 мин.	1.40 мин.
III	Упражнения для позвоночника.	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
1.	Твист торса.	2	40 мин.	1.20 мин.
2.	Наклоны торса.	2	40 мин.	1.20 мин.

3.	Спирали.	2	20 мин.	1.40 мин.
4.	Body roll	2	20 мин.	1.40 мин.
IV	Работа в уровнях.	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
V.	Кроссы.	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
1.	Кроссовые шаги.	4	1.	3
2.	Кроссовые прыжки.	6	1.	5.
3.	Кроссовые вращения.	6	2	4
VI	Комбинации и импровизации.	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
VII	Промежуточная аттестация. <i>Открытый урок для педагогов.</i>	<b>4</b>	-	<b>4</b>
VIII	Итоговая аттестация. Открытое занятие для родителей.	<b>2</b>	-	<b>2</b>
	<b>Всего в год:</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Курс предназначен для исполнителей, владеющих не только основами модерн-джаз танца, но и классическим танцем. Упражнения выполняются по тем же разделам: полицентрические, полиритмические, с координацией всех центров.

Более сложными становятся прыжки и вращения.

### 1 часть урока - Разогрев.

Изучаются все виды разогрева в комплексной форме. Время для разогрева максимально сокращается.

### 2 часть урока - Изоляции.

Полиритмия и полицентрия - движения трех и четырех и более центров одновременно, возможно, в различных ритмических рисунках и в оппозиционном направлении.

### 3 часть урока - упражнения для позвоночника

Соединение всех возможных движений торса (спиралей, твистов, contraction, releas, high releas), наклоны торса во всех направлениях в единые развернутые комбинации, с использованием падений, подъемов, а также с поворотами на одной ноге.

### 4 часть урока – Работа в уровнях.

Отдается большое внимание "партеру". Изучаются комбинации с использованием движений, изолированных центров, движений позвоночника (твист, спирали, contraction, releas), падение, подъемов, а также переходы из уровня в уровень. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки и т.д., и т.п.

### 5 часть урока - Кросс (передвижение в пространстве.)

Использование всего пространства класса. Шаги с координацией 3-4-х и более центров, шаги с использованием contractiona и release, смены направлений и комбинаций шагов. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровней, а также лабильных вращений.

### 6 часть урока - Комбинации или импровизации.

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

## Ожидаемый результат

На данном этапе программы усложнённые упражнения в разделах полицентрии, полиритмии, на координацию всех центров способствуют проучиванию и усвоению более сложных джазовых связок.

Более сложными становятся прыжки и вращения.

В части урока «Контактная импровизация» ребёнок может показать собственную миниатюру, где он одновременно и балетмейстер-постановщик, и исполнитель.

По окончании обучения происходит

- формирование творческой личности, способной к самостоятельному и неординарному мышлению и самовыражению не только в хореографии, но и вне ее;
- содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся;
- закрепляются навыки сотворчества при подборке музыкального материала, при создании художественного образа и эскиза костюма;
- появляется осознанная мотивация детей к развитию собственных возможностей и их употреблению в профессиональном качестве (хореографических композициях, концертных программах, конкурсных выступлениях);
- сформированы навыки сотрудничества и ответственности за общий результат.

## ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «МОДЕРН - ТАНЕЦ» ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танец *модерн* возник в начале века, как альтернатива классическому танцу. Модерн-танец немыслим без человека, который воплощал бы идею в своем танце. В зависимости от того, какова идея танца строится хореография, ее форма. Модерн-танцу свойственна сиюминутность, высока доля импровизации. Несмотря на то, что в модерн-танце используются фигуры классической школы, он все равно характеризуется исключительностью. Основоположниками модерн-танца являются Айседора Дункан, Марта Грехем, Мэрс Каннингэм, Хосе Лимон, Дорис Хамфри и др. Этим людям обязаны своим появлением целые школы, танцевальные направления по всему миру. Следует отметить, что эти школы совершенно не похожи друг на друга по стилю и технике танцевания.

Техника Грехем формировалась постепенно в течение нескольких лет. Она считала, что танцовщик должен развивать свое тело, чтобы сделать его послушным инструментом для танца. Ею был выработан собственный стиль, основанный на соединении движений классического танца и ритмопластической гимнастики.

Хореография Хосе Лимона основывается на технике свингового движения, что придает танцевальному движению широту, амплитуду и выразительность.

Духовным «отцом» хореографического авангарда, несомненно, был Мэрс Каннингем. Он считал, что любое движение может быть танцевальным, а

композиция танца строится по законам случайности. Основная задача балетмейстера – создание сиюминутной хореографии, где каждый исполнитель имеет свой ритм и свое движение.

Таким образом, к началу 70-х годов сложилось три основные школы танца модерн: техника М. Грехем, Х. Лимона и М. Каннингема. Сегодня танец модерн имеет огромное количество различных направлений. Это организм, который постоянно живет и изменяется, не имея четких канонов и границ. И соответственно в уроке модерн-танца нет такой определенной последовательности движений как это существует в классическом танце.

Уроки модерна в объединении рассчитаны на начинающих танцоров и любителей, желающих познакомиться с техникой танца модерн. Занятия модерном помогают в укреплении здоровья обучающихся (в основе многих упражнений лежат принципы исполнения, заложенные в йоге), развивают воображение, творческую инициативу и способствуют интеллектуальному развитию, так как отличительным признаком модерна является включение элементов импровизации в постановке.

В студии джаз-модерн танца обучение ведется в основном по технике Марты Грехем, Хосе Лимона, Мерса Каннингема и современного хореографа Этьена Фрея.

Этьен Фрей – хореограф, танцовщик, педагог и директор ансамбля «Синопия» (Швейцария). Он имеет богатый опыт танцовщика - солист Атлантической Балетной компании (Филадельфия, США), танцовщик «Балета XX века» Мориса Бежара, приглашенный солист Балетной компании Очи (Япония). Его направление модерн-танца хорошо характеризуют его слова: «Танец - это голос свыше, которому я слеую, подобно струйке дыма, колеблемой ветром. Энергия музыки, танца ведет меня...».

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(7-8 годы обучения группы, по 36 часов в год / 1 ч. в неделю)

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>I</b>	<b>Упражнения для позвоночника:</b> - наклоны торса - твист торса - спирали - body roll (волны) - contraction, release - упражнения в партере	<b>7</b>	0,5	6,5
<b>II</b>	<b>Экзерсис на середине зала:</b> - demi-plie, grand-plie (усложняется подъемом releve); - battement tendu (усложняется приемом глиссе); - battement tendu jete; - rond de jambe par terre; - маленькое адажио; - grand battement jete; - передвижение в пространстве шагом и бегом	8	1	7

<b>III</b>	<b>Проучивание связок</b>	<b>7</b>	<b>0,5</b>	<b>6,5</b>
<b>IV</b>	<b>Партнеринг</b> - проучивание поддержек	<b>7</b>	<b>0,5</b>	<b>6,5</b>
<b>V</b>	<b>Импровизация</b>	<b>7</b>	<b>0,5</b>	<b>6,5</b>
	Всего в год:	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Сравнивая методы различных педагогов-хореографов, опираясь на личный опыт можно выделить следующие разделы урока модерн-танца:

1. Упражнение для позвоночника.
2. Экзерсис на середине.
3. Проучивание связок.
4. Партнеринг.
5. Импровизация

### Упражнения для позвоночника

Если техника изоляции заимствована из джазового танца, то движение тела целиком, без изоляции отдельных центров – своеобразие танца-модерн. Основой этой техники служит, прежде всего, позвоночник. Поэтому главная задача педагога развить у обучающихся подвижности во всех отделах позвоночника.

Виды движений:

- Наклоны торса
- Твист торса
- Спирали
- Body roll (волны)
- Contraction, release – эти упражнения тесно связаны с дыханием, т.к взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придает динамическую окраску движению
- Tilt

### Экзерсис на середине:

- demi-plie, grand-plie по 1 и 2 позициям, усложняется подъемом releve;
- battement tendu усложняется приемом глisse;
- вводится понятие “распространение”;
- battement tendu jete;
- rond de jambe par terre;
- маленькое адажио;
- grand battement jete;
- передвижение в пространстве шагом и бегом;

### Проучивание «связок».

Содержание раздела модерн-танец может постоянно изменяться и пополняться новым содержанием с помощью курсов, семинаров, фестивалей современного хореографического искусства.

### Партнеринг

В этой части урока проучиваются поддержки, на основе которых обучающиеся могут импровизировать.

### Импровизация

На основе проученных поддержек можно приступать к импровизации. Партнеринг и импровизация могут быть составной частью урока и занимать определенное количество времени, а также им может быть посвящен целый урок или цикл уроков. Временное количество решает педагог в зависимости от физической готовности обучающихся.

Импровизация является важной частью урока, т.к. она развивает не только физические данные ребенка, но и способствует развитию интеллекта.

#### **Ожидаемый результат**

Занятия танцем модерн совершенствуют у детей технику исполнения, прививают умение чувствовать свое тело и работать с ним, распределять его в пространстве, развивают чувство стиля и образа в движении, хореографическую память.

Через необычную пластику развивается воображение, творческая инициатива, умение передать характер музыки и содержание образа.

В современной хореографии практически не осталось чистых стилей, жизнь диктует новые формы слияния различных жанров хореографии, поэтому очень часто происходит взаимопроникновение модерн и джаз-танца.

#### **Уровни оценки результатов**

**Базовый** – обучающийся освоил основную методику исполнения движений ритмики, классического танца, джаз – танца.

**Повышенный** – обучающийся в совершенстве выполняет более сложные программные элементы (вращения, большие прыжки, развернутые танцевальные комбинации).

**Творческий** – обучающийся проявляет исполнительские способности в миниатюрах, поставленных педагогом-хореографом, способен придумать хореографическую связку, костюм; принимает более активное участие как исполнитель и создатель хореографической импровизации.

#### **Список литературы**

1. Базарова Н. П. Классический танец/ Н.П. Базарова - Ленинград.: Искусство, 1984. - 199с.
2. Бекина Е.И., Ломова Т.П., Соковкина Е.Н. Музыка и движение/ Е.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковкина. – М.: Просвещение, 1984. – 208 с.
3. Брегвадзе Б.Я. Классический танец. Методическое пособие/ Б.Я Брегвадзе – СПб.: 1995. – 84с.
4. Ритмика и хореография. Программа для хореографических отделений общеобразовательных школ, гимназий, ДМШ, школ искусств/сост. Н.И. Бочкарева - Красноярск: 1994.-132с.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца/ А.Я. Ваганова – СПб.: 2000. – 155 с.
6. Константинова А.И. Игровой стретчинг/ А.И. Константинова– СПб.: 1993. – 76с.
7. Константинова Л.Э. Сюжетно ролевые игры для дошкольников. Приложение к методике игрового стетчинга./ Л.Э Константинова – СПб.: 1994. - 61с.
8. Костровицкая В. 100 уроков классического танца/ В. Костровицкая – Ленинград: Искусство, 1981. – 262 с.



9. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. Методика работы с детьми дошкольного возраста./ Е.П. Макарова – СПб.: 1993. – 32с.
10. Смирнов И.В. Искусство балетмейстера/ И.В. Смирнов - М.: Просвещение, 1986.-192с.