



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР**

ПРИНЯТО на заседании  
Педагогического совета Центра  
Протокол № 4 от 28.06.2023г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУДО ООЦ  
Трифонова Н.Н.  
Приказ № 76 от 28.06.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
художественной направленности

**«Хореографическая подготовка детей по основным  
танцевальным направлениям»**

для учащихся 7 - 12 лет  
срок реализации – 5 лет

Авторы-составители:  
Баранова Светлана Ивановна,  
педагог дополнительного образования,  
высшая квалификационная категория  
Садыкова Анна Андреевна,  
педагог дополнительного образования,  
высшая квалификационная категория

Екатеринбург, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Хореографическая подготовка детей по основным танцевальным направлениям» разработана на основании действующих нормативно - правовых документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 1 марта 2023 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 № 09-3242;

- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНУО СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНУО СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;

- Устав МБУДО ООЦ;

- Положение о проектировании и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО ООЦ.

**Новизна программы** состоит в том, чтобы создать условия, способствующие раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

**Концептуальная идея программы** состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям.

**Адресат общеразвивающей программы.** Программа ориентирована на школьный возраст обучающихся от 7 до 12 лет, с учётом психофизиологических особенностей данных возрастных категорий.

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

#### **Режим занятий по годам обучения**

Таблица 1

год обучения	часов в неделю	время одного занятия в академических часах	перерыв, мин.
1	6	2	10
2	6	2	10
3	6 (8)	2	10
4	8	2	10
5	8	2	10

**Срок реализации программы** - 5 лет.

**Целью программы** является:

- Раскрыть творческие способности детей;
- создать условия для гармоничного развития и успешной личностной реализации;
- постановка хореографических композиций в учебных целях.

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

- изучить основы музыкальной грамоты;

- овладеть актерским мастерством;
- разучить элементы гимнастики;
- изучить профессиональную терминологию.

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

**Образовательные задачи** заключаются в том, чтобы:

- дать представление об основных направлениях хореографии: классический танец, эстрадный танец, современный танец;
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник;

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

- воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде;
- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- способствовать формированию творческой личности.

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

- координации;
- ловкости;
- силы;
- выносливости;
- гибкости;
- правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника;
- музыкально-пластической выразительности;

- активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;

### **Форма занятий**

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

Программа также включает разные виды занятий:

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

### **Формы проведения занятий:**

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

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** **Учебно-тематический план первого года обучения**

Таблица 2

№	Направления, разделы, темы	из них		Всего	Формы контроля
		теория	практика		
	<b>КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ</b>	<b>2</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины.</b>				

1.	Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических рас.	1	-		Устный опрос
8.	Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца.	1	-		беседа
<b>II.</b>	<b>Партерный экзерсис</b>		<b>15</b>		Наблюдение
1.	Постановка корпуса		4		
2.	Позиции ног: I, III, II, V		2		
3.	Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции.		3		
4.	Разучивание элементов классического танца.		6		Контрольные задания
<b>III.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>		<b>18</b>		Наблюдение
1.	Постановка корпуса (в выворотных позициях).		4		
2.	Позиции ног: I, III, II, V		2		
3.	Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции.		2		
4.	Разучивание элементов классического танца на середине зала		10		Контрольные задания
<b>IV.</b>	<b>Allegro</b>		<b>15</b>		Наблюдение
1.	Temps levés sautés в I и II свободной позиции ног – на середине зала.		7		
2.	Трамплинные прыжки в I и II свободной позиции ног – на середине зала.		8		Контрольные задания
	<b>ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ</b>	<b>2</b>	<b>56</b>	<b>58</b>	
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины.</b>				
1.	Истоки развития эстрадного танца	2			Устный опрос
<b>II.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>		<b>18</b>		Наблюдение
1.	Стили эстрадного танца		8		
2.	Импровизация		10		
<b>III.</b>	<b>Сценическая практика</b>		<b>38</b>		
1.	Работа над мимикой и жестами		8		
2.	Артистизм и выразительность при помощи движений		10		
3.	Работа над синхронностью		20		конкурс
	<b>СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ</b>	<b>4</b>	<b>114</b>	<b>114</b>	
<b>I</b>	<b>Теория дисциплины</b>				

1.	История возникновения современного танца	4			Устный опрос
<b>II</b>	<b>Экзерсис на середине</b>				
1.	Основные шаги		4		
2.	Основные движения корпуса		8		
3.	Прыжки		6		
4.	Танцевальная комбинация		8		Творческий отчет
<b>III</b>	<b>Танцевальные комбинации на середине зала</b>				зачет
1.	Основные положения корпуса в современном танце		4		
2.	Прыжки		6		
3.	Вращения		6		
<b>IV</b>	<b>Работа над техникой танца</b>		88		Наблюдение
1.	Отработка элементов		34		
2.	Развитие пластичности		12		
3.	Синхронность в исполнении		12		
4.	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений		30		зачет
	<b>КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	
1.	Промежуточная аттестация I полугодие .		3		зачет
2.	Промежуточная аттестация II полугодие.		3		зачет
	<b>ПРАЗДНИЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	
1.	Новогодний праздник		2		
2.	Итоговый отчетный концерт		2		концерт
	<b>Всего часов:</b>	<b>8</b>	<b>240</b>	<b>216</b>	

### Учебно-тематический план второго года обучения

Таблица 3

№	Направления, разделы, темы	из них		Всего по разделам	Формы контроля
		теория	практика		
	<b>КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ</b>	<b>2</b>	<b>422</b>	<b>34</b>	
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины.</b>				
1.	Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических рас.	1			
2.	Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца.	1			Устный опрос
<b>II.</b>	<b>Экзерсис у станка</b>		<b>14</b>		Наблюдение

1.	Постановка корпуса (в выворотных позициях).		4		
2.	Позиции ног: I, III, II, V		2		
3.	Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции.		2		
4.	Разучивание элементов классического танца у станка.		6		Устный опрос
<b>III.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>		<b>18</b>		
1.	Постановка корпуса (в выворотных позициях).		2		
2.	Позиции ног: I, III, II, V		1		
3.	Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции.		4		
4.	Разучивание элементов классического танца на середине зала		11		Устный опрос
<b>IV.</b>	<b>Allegro</b>		<b>10</b>		Наблюдение
1.	Temps levés sautés в I и II свободной позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала.		4		
2.	Трамплинные прыжки в I и II свободной позиции ног – на середине зала.		6		Демонстрация
	<b>ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ</b>	<b>2</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины.</b>				
1.	Истоки развития эстрадного танца	2			
<b>II.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>		<b>18</b>		
1.	Комбинация в стиле Фанк танца		10		
2.	Комбинация на продвижение		10		
<b>III.</b>	<b>Сценическая практика</b>		<b>42</b>		<b>Конкурс</b>
1.	Работа над мимикой и жестами		8		
2.	Артистизм и выразительность при помощи движений		10		
3.	Работа над синхронностью		12		
	<b>СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ</b>	<b>4</b>	<b>110</b>	<b>114</b>	
<b>I</b>	<b>Теория дисциплины</b>				
1.	Стили джазового танца. Их отличительные особенности.	4			Устный опрос
<b>II</b>	<b>Экзерсис на середине</b>		<b>38</b>		
1.	Повторение пройденного материала. Усложнение движений за счет увеличения темпа исполнения.		8		Устный опрос
2.	Изучение новых джазовых элементов		12		
3.	Техника изоляции		6		

4.	Прыжки		6		
5.	Вращения		6		
<b>III</b>	<b>Подготовка репертуара</b>		<b>84</b>		<b>конкурс</b>
1.	Отработка элементов		12		
2.	Работа над музыкальностью		8		
3.	Развитие пластичности		8		
4.	Синхронность в исполнении		24		
5.	Работа над техникой танца		24		
6.	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений		8		
	<b>КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	
1.	Промежуточная аттестация I полугодие.		3		зачет
2.	Промежуточная аттестация II полугодие.		3		зачет
3.	Участие в конкурсах, фестивалях		6		
	<b>ПРАЗДНИЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	
1.	Новогодний праздник		2		
2.	Итоговый отчетный концерт		2		концерт
	<b>Всего часов:</b>	<b>8</b>	<b>232</b>	<b>240</b>	

### Учебно-тематический план третьего года обучения

Таблица 4

Разделы и темы	из них		Всего по разделу	Формы контроля
	теория	практика		
<b>КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ</b>				
<b>Теория дисциплины.</b>	<b>3</b>	<b>62(37)</b>	<b>65(40)</b>	<b>Устный опрос</b>
Освоение методики изучения новых движений классического танца. Сохранение активного поворота головы в экзерсисе.	1			
Роль элементарного <i>adagio</i> в уроке.	1			
<b>Экзерсис у станка</b>		<b>28(15)</b>		<b>Устный опрос</b>
Развитие апломба за счет дальнейшего развития силы ног.		3		
Комбинирование элементов движений, освоенных при обучении в период 1-2 годов обучения.		6		
Разучивание элементов классического танца у станка.		9		
<b>Экзерсис на середине зала</b>		<b>18(12)</b>		<b>Устный опрос</b>

Освоение методики изучения и исполнения полуповоротов, поворотов.		3		
Перенос упражнений, изученных у станка, на середину зала – с целью закрепления устойчивости, приобретённой у станка.		3		
Ускорения темпа исполнения танцевальных движений.		3		
Разучивание элементов классического танца на середине зала.		10		
<b>Allegro</b>		<b>14(10)</b>		<b>Демонстрация</b>
Перераспределение внимания с развития силы и эластичности мышц в прыжковых упражнениях на высоту прыжка, на тренировку мышц на маленьких и средних прыжках.	1			
Changement de pied.		7		
Pas écharpé во II позицию.		7		
<b>Современный танец</b>	<b>1</b>	<b>156(123)</b>	<b>157(124)</b>	
<b>Теория дисциплины</b>				беседа
Стили джазового танца. Модерн-джаз.	1			
<b>Экзерсис на середине зала</b>		<b>37(25)</b>		<b>Демонстрация</b>
Повторение пройденного материала		37		
<b>Изучение новых джазовых элементов</b>		<b>53(20)</b>		<b>Демонстрация</b>
Шаги: -grand battement -pas de bourre		10		
Прыжки: -hop-passé с поджатой ногой -hop с ногой на 90° в стороне		10		
Вращения: -пируэт -пируэт на plie		9		
Танцевальная комбинация		24		
<b>ЗНАКОМСТВО С ТЕХНИКОЙ МОДЕРН-ДЖАЗ</b>		<b>50(40)</b>	<b>50 (40)</b>	<b>Групповая оценка работ</b>
Изучение основ модерн джаза		50(40)		
<b>Эстрадный танец</b>		<b>46(34)</b>	<b>48(36)</b>	

<b>Теория дисциплины</b>	<b>2</b>			Устный опрос
Знакомство с музыкальным материалом постановки	2			
<b>Экзерсис на середине зала</b>		38(20)		Устный опрос
Создание сценического образа		2		
Изучение танцевальных движений		5		
Соединение движений в танцевальные композиции		4		
Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах		5		
Отработка элементов		4		
Работа над музыкальностью		2		
Развитие пластичности		2		
Синхронность в исполнении		4		
Работа над техникой танца		4		
Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений		4		
Выразительность и эмоциональность исполнения		2		
<b>КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>		<b>12(8)</b>	<b>12(8)</b>	
Промежуточная аттестация I полугодие .		3		<b>зачет</b>
Промежуточная аттестация II полугодие.		3		<b>зачет</b>
Участие в конкурсах, фестивалях		6		
<b>ПРАЗДНИЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>		<b>4</b>	<b>4(4)</b>	
Новогодний праздник		2		
Итоговый отчетный концерт		2		<b>концерт</b>
<b>Итого часов</b>	<b>6</b>	<b>330(244)</b>	<b>336(252)</b>	

Учебно-тематический план четвертого года обучения

Таблица 5

№	Разделы и темы	из них		Всего по разделам	Формы контроля
		теория	прак		

			тика		
	<b>КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ</b>	<b>2</b>	<b>56</b>	<b>58</b>	
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины.</b>				Устный
1	Место классического танца в искусстве хореографии.	1			
2	Лексика классического танца и драматургия.	1			
<b>II.</b>	<b>Экзерсис у станка</b>		<b>16</b>		Устный опрос
1	Комбинирование элементов движений, освоенных в период 3 года обучения		7		
2	Начало изучения pirouettes в экзерсисах у станка.		2		
3	Разучивание элементов классического танца у станка.		7		
<b>III.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>		<b>12</b>		Устный опрос
1	Использование переходов из позы в позу через позиции в элементарном adagio.		5		
2	Рисунок положения уровней ног и рук в маленьких и больших позах классического танца.		2		
3	Кантиленность (слитность) танцевальных движений – без фиксирования отдельных положений рук, головы, корпуса, ног в промежуточных позах.		5		
<b>IV.</b>	<b>Allegro</b>		<b>8</b>		Демонстрация
1	Чередование эластичных мягких прыжков с трамплинными прыжками как подготовка к высоким прыжкам		4		
2	Увеличение в ряде прыжков высоты взлёт		4		
	<b>СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ</b>	<b>2</b>	<b>184</b>	<b>186</b>	Демонстрация
<b>I</b>	<b>Теория дисциплины</b>				
1	Основоположники современного танца. Айседора Дункан	1			
2	Основные техники современного танца	1			
<b>II.</b>	<b>Изучение основ техники М. Грэхем</b>		<b>60</b>		
1	constriction		30		
2	release		30		
<b>III.</b>	<b>Изучение основ техники Х. Лимона</b>		<b>44</b>		

1	rebound		20		
2	recovery		24		
	<b>ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ</b>	<b>1</b>	<b>75</b>	<b>76</b>	<b>Демонстрация</b>
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины</b>				
1	Особенности эстрадного танца	1			
<b>II.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>		<b>22</b>		<b>Устный опрос</b>
1	Повторение пройденного материала		12		
2	Изучение новых танцевальных элементов		6		
3	Шаги: -grand battement назад -grand battement с пируэтом -pas de bourre с прыжком		4		
<b>III.</b>	<b>Прыжки</b>		<b>17</b>		<b>Демонстрация</b>
1	-hop с ногой на 90° в стороне с поджатой ногой -leap в сторону с pas de bourre		10		
2	Вращения: - chaînés в plie - тур по 2 позиции со спиралью		7		
	<b>Контрольные мероприятия</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	
1.	Промежуточная аттестация I полугодие.		2		зачет
2.	Промежуточная аттестация II полугодие.		2		зачет
3.	Участие в конкурсах, фестивалях, концертах		8		
	<b>Праздничные мероприятия</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	
1.	Новогодний праздник		2		
2.	Итоговый отчетный концерт		2		концерт
	<b>Итого часов</b>	<b>5</b>	<b>231</b>	<b>336</b>	

### Учебно-тематический план пятого года обучения

Таблица 6

№	Разделы и темы	из них		Всего по разделам	Формы контроля
		теория	практика		
	<b>КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ</b>				
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины.</b>	<b>2</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>Устный опрос</b>

	Рисунок, лексика классического танца и актерское мастерство танцовщика (балерины).	1			
	Музыкальность и классический танец. Исполнительский стиль, манера исполнения.	1			
<b>II.</b>	<b>Экзерсис у станка</b>		<b>12</b>		<b>Устный опрос</b>
	Комбинирование элементов движений, освоенных в период 3, 4 годов обучения		6		
	Введение в различные упражнения у станка поз croisée, éffacée, écartée вперед и назад.		3		
	Разучивание элементов классического танца у станка.		9		
<b>III.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>		<b>14</b>		<b>Устный опрос</b>
	Введение в различные упражнения на середине зала поз croisée, éffacée, écartée вперед и назад.		3		
	Выработка правильности и чистоты исполнения новых движений, развитие силы и выносливости.		4		
	Перенос упражнений, изученных у станка, на середину зала.		7		
<b>IV.</b>	<b>Allegro</b>		<b>12</b>		<b>Устный опрос</b>
	Чередование эластичных мягких прыжков с трамплинными прыжками как подготовка к высоким прыжкам. Увеличение в ряде прыжков высоты взлёта.		12		
	<b>СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ</b>	<b>1</b>	<b>185</b>	186	Групповое оценивание
<b>I.</b>	<b>Теория дисциплины</b>				
1.	Особенности афро-джаз танца	1			
<b>II.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>		<b>68</b>		
1.	Повторение пройденного материала		24		
2.	Изучение новых танцевальных элементов		18		
3.	Смена уровней: -падение -падение с вращением		12		

4.	Шаги: -комбинация grand battement в сочетании с прыжком		14		
<b>III.</b>	<b>Прыжки:</b>		<b>37</b>		
	- grand pas de chat с продвижением		15		
	- grand jeté с продвижением - jump с attitude		12		
<b>IV.</b>	<b>Вращения</b> -chainés сочетание plie и без plie		10		
	<b>ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ.</b>	<b>2</b>	<b>74</b>	<b>76</b>	Групповое оценивание
	<b>Трюки</b>		<b>11</b>		
1.	Изучение трюковых элементов в паре.	1	11		
<b>I.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>		<b>33</b>		<b>Демонстрация</b>
2.	Знакомство с музыкальным материалом постановки	1			
1.	Создание сценического образа		2		
2.	Изучение танцевальных движений		4		
3.	Соединение движений в танцевальные композиции		4		
4.	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах		2		
5.	Отработка элементов		4		
6.	Работа над музыкальностью		3		
7.	Развитие пластичности		4		
8.	Синхронность в исполнении		4		
9.	Работа над техникой танца		2		
10.	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений		2		
11.	Выразительность и эмоциональность исполнения		2		
	<b>Контрольные мероприятия</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	
1.	Промежуточная аттестация I полугодие.		2		зачет
2.	Промежуточная аттестация II полугодие.		2		зачет
3.	Участие в конкурсах, фестивалях, концертах		10		
	<b>Праздничные мероприятия</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	
1.	Новогодний праздник		2		дискотека
	<b>Итого часов</b>	<b>5</b>	<b>331</b>	<b>336</b>	

## **Содержание по предмету «Классический танец»**

### **Первый год обучения**

#### **I Теория дисциплины**

.Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических pas.

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

#### **II. Экзерсис у станка**

1. Постановка корпуса (в выворотных позициях).
2. Позиции ног: I, III, II, V.
3. Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. После освоения на середине зала и лицом к станку.
4. Разучивание элементов классического танца у станка.
  - Demi-pliés. Изучается лицом к станку в I II III позициях. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
  - Battements tendus. Повторяются изученные элементы темы 2. Затем изучаются лицом к станку из I позиции назад. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта).
  - Battements tendus с demi-pliés. Изучается из I позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта).
  - 2.4.4. Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans (по четверти круга). Изучается лицом к станку с I позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед. Затем назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение и 8 тактов, если музыкальный

размер – 2.4.4. Позднее, при музыкальном размере 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта.

- 2.4.5. *Battement passé par terre*. Изучается из I позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, затем 1 такт.
- 2.4.6. Подготовительное *port de bras*. Изучается как вступление и заключение к различным упражнениям. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, затем 1.
- Положения ноги *sur les cou-de-piéd* – «условное» и «обхватное». Изучается из I позиции в сочетании с *battements tendus* в сторону, вперед. Затем продолжается изучение лицом к станку с I позиции по точкам назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов при музыкальном размере 3/4.
- *Battements frappés*. Изучается лицом к станку, носком в пол (вначале в сторону, затем вперед назад). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- *Battements relevés lents* на 45°. Изучается из I позиции, стоя лицом к станку в сторону. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.

### **III. Экзерсис на середине зала**

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

### **IV. Allegro**

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

## **Второй год обучения**

### **I. Теория дисциплины**

1. Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических рас.
2. Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца.

### **II. Экзерсис у станка**

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

В ускоренном темпе повторяются упражнения, 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. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение.
- Battements tendus из V позиции. Изучается вначале в сторону, вперед, в конце года – назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение (по мере усвоения – 1 такт).
- Battements tendus с demi-pliés из V позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans (по четверти круга) с I позиции – с préparation и заключением. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта.
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans с I позиции – с préparation и заключением. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта.
- Battements tendus jetés. Изучается из I, V позиций. Изучаются, стоя лицом к станку (в сторону 2-й позиции), затем – вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Battements frappés в сторону, вперед, назад (вначале изучается – носком в пол, во втором полугодии – на 30°). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт, 1/4.
- Battements tendus pour les pieds или battements doubles tendus или battements tendus с нажимом. Изучается из I и V позиций: а) с опусканием пятки во II позицию; б) с опусканием пятки во II позицию на demi-pliés.
- Relevés (подъемы) на полупальцы в I, II и V позициях – с вытянутых ног и с demi-pliés. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт, 1/4.
- Battements fondus. Исполняется в сторону, вперед, назад. Вначале изучается носком в пол, во втором полугодии – на 45°. Музыкальный

размер  $2/4$  – 4 такта на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере  $3/4$ , по мере усвоения, при музыкальном размере  $2/4$  и  $3/4$  – 2 такта.

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

### **III. Экзерсис на середине зала**

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

- Épaulemént croisé (с ногой на полу)
- épaulemént éffacé (с ногой на полу)

#### **IV. Allegro**

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

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

#### **Третий год обучения**

##### **I. Теория дисциплины**

1. Освоение методики изучения новых движений классического танца. Сохранение активного поворота головы в экзерсисе.  
Роль элементарного adagio в уроке.

##### **II. Экзерсис у станка**

1. Развитие апломба за счет дальнейшего развития силы ног.
2. Комбинирование элементов движений, освоенных при обучении в III-IV классах.
3. Разучивание элементов классического танца у станка.
  - Demi-pliés в IV позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение.
  - Petits battements sur le cou-de-pieds. Изучается сначала с равномерным переносом. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
  - Battements doubles frappés. Изучается в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.

- Doubles battements fondus. Изучается на всей стопе в сторону, вперёд, назад. Музыкальный размер 2/4 или 3/4 – 4 такта на каждое движение.
- Battements relevés lents на 90° из V позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
- Battements tendus с demi-pliés во II позицию – без переноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Rond de jambe par terre en dehors на demi-plié. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
- Grands battements jetés из I и V позиций в сторону, вперёд, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта, 1 такт
- Rond de jambe en l'air – круг ногой в воздухе. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Battements développés. Изучается в сторону и вперёд. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
- Battements tendus из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение, по мере усвоения – 1/4.
- Battements tendus с demi-pliés из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение.
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans с I позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 3/4 – 2 такта, по мере усвоения – 1 такт.
- Battements tendus jetés с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение, по мере усвоения – 1/4.
- Battements tendus jetés с demi-pliés из I, V позиций с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение.

- Battements tendus pour les pieds или battements doubles tendus или battements tendus с нажимом из I и V позиций с затактовым построением: а) с опусканием пятки во II позицию; б) с опусканием пятки во II позицию на demi-pliés. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Battements tendus jetés piqués с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Relevés (подъемы) на полупальцы в I, II и V позициях – с вытянутых ног и с demi-pliés с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение, по мере усвоения – 1/4.
- Grands pliés в I, II, V позициях (боком к станку). Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.
- Pas tombé. Изучается на месте (работающая нога в положении sur le soude-pieds). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Pas couré. Изучается сначала с шагом на всю стопу, затем – на полупальцы. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Pas de bourrée simple. Изучается как с переменной ног, так и без перемены ног (по выбору педагога-хореографа). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- 3-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). Музыкальный размер 4/4 – 4 такта на каждое движение или 16 тактов – при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения, соответственно – 2 такта или 8 тактов.

### **III. Экзерсис на середине зала**

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

- Battements fondus в сторону, вперед, назад. Вначале изучается носком в пол, во втором полугодии – на  $45^\circ$ . Музыкальный размер  $2/4$  – 4 такта на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере  $3/4$ .
- Battements fondus в позах *croisée*, *éffacée*, 1, 2, 3 *arabesques*.
- Battements frappés в сторону, вперед, назад (вначале изучается – носком в пол, во втором полугодии – на  $30^\circ$ ). Музыкальный размер  $2/4$  – 2 такта на каждое движение.
- Battements frappés в позах *croisée*, *éffacée*, 1, 2, 3 *arabesques*.
- Battements relevés lents на  $45^\circ$  и на  $90^\circ$  (по усмотрению педагога-хореографа) во всех направлениях и в позах *croisée*, *éffacée* – во втором полугодии.
- Grands battements jetés из I и V позиций в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер  $2/4$  – 2 такта, 1 такт.
- Grands battements jetés в больших позах *croisée*, *éffacée*, 1, 2, 3 *arabesques*.
- Rond de jambe en l'air. Музыкальный размер  $2/4$  – 2 такта на каждое движение.
- Grands pliés в V позиции. Музыкальный размер  $4/4$  – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере  $3/4$  по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.
- Battemenst développés в сторону, вперед. Музыкальный размер  $4/4$  – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере  $3/4$ .
- Battements tendus из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер  $2/4$  – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения –  $1/4$ .
- Battements tendus с demi-pliés из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер  $2/4$  – 1 такта на каждое движение.
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans с I позиции с затактовым построением. Музыкальный размер  $3/4$  – 2 такта, по мере усвоения – 1 такт.

- Battements tendus jetés с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1/4 такт.
- Battements tendus jetés с demi-pliés из I, V позиций с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение.
- Battements tendus pour les pieds или battements doubles tendus или battements tendus с нажимом из I и V позиций с затактовым построением: а) с опусканием пятки во II позицию; б) с опусканием пятки во II позицию на demi-pliés. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Battements tendus jetés piqués с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Подготовительное упражнение для rond de jambe en l'air. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение.
- Relevés (подъемы) на полупальцы в I, II и V позициях – с вытянутых ног и с demi-pliés с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1/4.
- Pas tombé на месте. Работающая нога в положении sur le cou-de-pieds. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Pas couré на всю стопу и на полупальцы. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Pas de bourrée simple – с переменной ног. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах без перемены ног, начиная с вытянутых ног и с demi-plié. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.

#### **IV. Allegro**

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

## **Четвертый год обучения**

### **I. Теория дисциплины**

1. Место классического танца в искусстве хореографии.
2. Лексика классического танца и драматургия.

### **II. Экзерсис у станка**

1. Комбинирование элементов движений, освоенных при обучении в период 6 года обучения.
2. Дополнительное изучение новых элементов классического танца, представленных ниже.
3. Начало изучения *piçouéttes* в экзерсисах у станка.
4. Разучивание элементов классического танца у станка.
  - *Demi-pliés* в IV позиции. Музыкальный размер  $3/4$  – 1 такт на каждое движение.
  - *Petits battements sur le sou-de-pieds* на всей стопе с акцентом. Музыкальный размер  $2/4$  –  $1/4$  на каждое движение.
  - *Battements doubles frappés* на всей стопе носком в пол. Музыкальный размер  $2/4$  – 1 такт на каждое движение.
  - *Battements frappés* с затактовым построением (вначале изучается – носком в пол, во втором полугодии – на  $30^\circ$ . Музыкальный размер  $2/4$  – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения –  $1/4$ ).

- Doubles battements fondus на всей стопе. Музыкальный размер  $2/4$  – 2 такта на каждое движение.
- Battements tendus с demi-pliés в IV позицию – без переноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом. Музыкальный размер  $2/4$  – 2 такта на каждое движение.
- Grands pliés в IV позиции. Музыкальный размер  $4/4$  – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере  $3/4$ .
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plié. Музыкальный размер  $2/4$  – 2 такта на каждое движение или 4 тактов – при музыкальном размере  $3/4$ .
- Battements relevés lents на  $90^\circ$  в сторону, вперёд, назад из I и V позиций. Музыкальный размер  $4/4$  – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере  $3/4$ .
- Grands battements jetés piqués в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер  $2/4$  –  $1/4$  на каждое piqué.
- Rond de jambe en l'air. Музыкальный размер  $2/4$  – 1 такта на каждое движение.
- Battemenst développés назад. Музыкальный размер  $4/4$  – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере  $3/4$ .
- Flic вперед и назад на всей стопе. Музыкальный размер  $2/4$  – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Pas tombé с продвижением. Работающая нога в положении sur le cou-de-pieds, либо носком в пол, либо поднята на  $45^\circ$ . Музыкальный размер  $2/4$  – 1 такт на каждое движение.
- Pas tombé на месте. Работающая нога в положении sur le cou-de-pieds. Музыкальный размер  $2/4$  –  $1/4$  на каждое движение, по мере усвоения –  $1/8$ .
- Pas couré на всю стопу и на полупальцы. Музыкальный размер  $2/4$  –  $1/4$  на каждое движение.

- Pas de bourrée simple – с переменной ног. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение.
- 3-е port de bras. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4.
- Préparation к pirouettes sur le cou-de-pied en dehors et en dedans из V позиции. Музыкальный размер 2/4 – 8 тактов на каждое упражнение, по мере усвоения – 4 такта.

### **III. Экзерсис на середине зала**

1. Использование переходов из позы в позу через позиции в элементарном adagio.
  2. Рисунок положения уровней ног и рук в маленьких и больших позах классического танца.
  3. Кантиленность (слитность) танцевальных движений – без фиксирования отдельных положений рук, головы, корпуса, ног в промежуточных позах.
- Demi-pliés в IV позиции. Музыкальный размер 3/4 – 1 такт на каждое движение.
  - 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. Музыкальный размер 4/4 – 1 такта на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4.
  - Battements fondus в сторону, вперед, назад. Вначале изучается носком в пол, во втором полугодии – на 45°. Музыкальный размер 2/4 и 3/4 – 2 такта на каждое движение.
  - 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. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.

- Grands pliés в IV позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
- Battements relevés lents на 45° и на 90° (по усмотрению преподавателя) во всех позах, в том числе и в позах écartée вперед и назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
- 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°. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение.
- Pas tombé на месте. Работающая нога в положении sur le cou-de-pieds. Музыкальный размер 2/4 – 1/4 на каждое движение, по мере усвоения – 1/8.
- Pas couré на всю стопу и на полупальцы. Музыкальный размер 2/4 – 1/4 на каждое движение.
- Pas de bourrée simple – с переменной ног. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение.
- 3-е port de bras. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4.
- Préparation к pirouettes sur le cou-de-pied en dehors et en dedans из V позиции. Музыкальный размер 2/4 – 8 тактов на каждое упражнение, по мере усвоения – 4 такта.

#### **IV. Allegro**

1. Введение в allegro прыжков трамплинного характера, развивающих силу всей ноги.
  - Pas assemblé. Изучается с открытием ноги в сторону. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение, по мере усвоения – 2 такта.
  - Pas glissade. Изучается с продвижением в сторону. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение, по мере усвоения – 2 такта.

- *Sissonne simple*. Изучается со сменой позиции приемом *battement tendu*. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на один *sissonne*.

*Petit pas jeté*. Изучается в сторону. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение, по мере усвоения – 2 такта

## **Пятый год обучения.**

### **I. Теория дисциплины**

1. Рисунок, лексика классического танца и актерское мастерство танцовщика (балерины).
2. Музыкальность и классический танец. Исполнительский стиль, манера исполнения.

### **II. Экзерсис у станка**

1. Комбинирование элементов движений, освоенных в период 3,4 годов обучения.
2. Введение в различные упражнения у станка поз *croisée*, *éffacée*, *écartée* вперед и назад. Дополнительное изучение новых элементов классического танца.
3. Разучивание элементов классического танца у станка.
  - *Battements tendus* с *demi-pliés* во II и IV позиции – без переноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение.
  - *Grands pliés* в I, II, III, V, IV позициях. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4.
  - *Battements tendus jetés balanzoïr*. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждый бросок, по мере усвоения – 1/4.
  - Различные *port de bras* с работающей ногой, открытой на носок в сторону, вперед, назад (наклоны корпуса в сторону, вперед; перегибы корпуса назад). Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.

- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plié. Музыкальный размер  $2/4$  – 1 такт на каждое движение или 2 тактов – при музыкальном размере  $3/4$ .
- Port de bras с rond de jambe par terre на plié (3 port de bras в растяжке) с rond de jambe par terre на plié. Музыкальный размер  $4/4$  – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере  $3/4$ .
- Battements soutenus как сочетание упражнений battement retire sur le cou-de-pied et battement tendu plié soutenu. Изучается в сторону, вперед, назад носком в пол. Музыкальный размер  $4/4$  – 1 такт или 4 такта – при музыкальном размере  $3/4$ .
- Battements fondus на  $45^\circ$  с чередованием: стопа – полупальцы (во втором полугодии – в маленьких позах). Музыкальный размер  $2/4$  – 2 такта на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере  $3/4$ , по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 2 такта.
- Battements doubles fondus на  $45^\circ$  на полупальцах. Музыкальный размер  $2/4$  – 2 такта на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере  $3/4$ .
- Petits battements sur le cou-de-pieds на всей стопе с акцентом. Музыкальный размер  $2/4$  –  $1/4$  на каждое движение, по мере усвоения –  $1/8$  такт.
- Battements doubles frappés на  $30^\circ$  с затактовым построением и чередованием: стопа – полупальцы. Музыкальный размер  $2/4$  – 1 такт на каждое движение.
- Battements frappés на  $30^\circ$  с затактовым построением и чередованием: стопа – полупальцы (во втором полугодии – в маленьких позах). Музыкальный размер  $2/4$  – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения –  $1/4$ .
- Battements relevés lents на  $90^\circ$  в сторону, вперёд, назад из I и V позиций. Музыкальный размер  $4/4$  – 1 такт на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере  $3/4$ .

- Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на всей стопе. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, позднее – 1 такт.
- Temps relevés на 45° на всей стопе. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Battements développés passés. Изучается на всей стопе во всех направлениях. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
- Demi-rond de jambe développé на 90° en dehors et en dedans на всей стопе. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, при музыкальном размере 3/4 – 8 тактов.
- Flis вперед и назад с подъемом на полупальцы. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение.
- Pas tombé с продвижением. Работающая нога в положении sur le cou-de-pieds, либо носком в пол, либо поднята на 45°. Музыкальный размер 2/4 – 1/4 на каждое движение.
- Relevés на полупальцы с работающей ногой в положении sur le cou-de-pied. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт на каждое движение, по мере усвоения – 2/4.
- Поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах без перемены ног, начиная с вытянутых ног и с demi-plié. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Préparation к pirouettes sur le cou-de-pied en dehors et en dedans из II позиции. Музыкальный размер 2/4 – 8 тактов на каждое упражнение, по мере усвоения – 4 такта.
- Pirouettés sur le cou-de-pied en dehors et en dedans с V позиции. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение, по мере усвоения – 2 такта.

### **III. Экзерсис на середине зала**

1. Введение в различные упражнения на середине зала поз *croisée*, *éffacée*, *écartée* вперед и назад.
2. Выработка правильности и чистоты исполнения новых движений, развитие силы и выносливости.
3. Перенос упражнений, изученных у станка, на середину зала.

#### **IV. Allegro**

1. Чередование эластичных мягких прыжков с трамплинными прыжками как подготовка к высоким прыжкам. Увеличение в ряде прыжков высоты взлёта.

#### **Grand changements de pieds.**

- *Pas échappé* во II позицию. Музыкальный размер  $2/4$  – 1 такт на каждое движение.
- *Pas échappé* в IV позицию (*en face*, позднее – в позах). Музыкальный размер  $2/4$  – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- *Pas assemblé* – с открытием ноги вперед. Музыкальный размер  $2/4$  – 4 такта на каждое движение, по мере усвоения – 2 такта.
- *Pas assemblé* – с открытием ноги в сторону и вперед. Музыкальный размер  $2/4$  – 1 такт на каждое движение, по мере усвоения –  $1/4$ .
- *Double pas assemblé*. Изучается в сторону и вперед.
- *Pas glissade* – с продвижением в сторону. Музыкальный размер  $2/4$  – 1 такт на каждое движение, по мере усвоения –  $1/4$ .
- *Pas de basque* вперед – сценическая форма. Музыкальный размер  $3/4$  – 1 такт на каждое движение.
- *Petit pas de chat* с броском ног вперед. Музыкальный размер  $2/4$  – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт,  $1/4$ .
- *Sissonne fermée*. Изучается в направлении «вперед». *En face*. Музыкальный размер  $2/4$  – 4 такта на каждое движение, по мере усвоения – 2 такта.

#### **Содержание по предмету «Эстрадный танец»**

## **Первый год обучения**

### **I. Теория дисциплины**

- Истоки и история развития эстрадного танца.
- История развития эстрадного танца.

### **II. Экзерсис на середине зала**

#### 1. Основные стили эстрадного танца.

- хип-хопа, фанка,
- классического балета
- джаз-танца.

#### 2. Импровизация играет главную роль в эстрадном танце, ведь любые эстрадные танцы – своеобразные театральные выступления.

- контактная импровизация

### **III. Сценическая практика**

#### 1. Работа над мимикой и жестами

- Упражнения, развивающие мимику «Игра лицом», «Взгляд»

#### 2. Артистизм и выразительность при помощи движений

- Развитие артистизма с помощью упражнений и игр:  
«Зеркало», «Ассоциации», «Радость или печаль»

#### 3. Работа над синхронностью

- Отработка танцевальных движений, чистота рисунков и перестроений.

## **Второй год обучения**

### **I. Теория дисциплины**

История развития

### **II. Экзерсис на середине зала**

- Комбинация в стиле джаз танца
- Комбинация на продвижение из базовых элементов Hip-hop.
- Упражнения на импровизацию

### **III. Сценическая практика**

Артистизм и мимика

- Развитие артистизма с помощью упражнений и игр:
  - «Зеркало», «Ассоциации», «Радость или печаль»
2. Синхронность исполнения
- Работа над синхронностью включает в себя отработку танцевальных движений, чистоту рисунков и перестроений.

### **Третий год обучения**

#### **I. Теория дисциплины**

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

- **II. Экзерсис на середине зала** Комбинация в стиле фанк танца
- Комбинация на продвижение из базовых элементов Hip-hop.
- Упражнения на импровизацию

#### **III. Сценическая практика**

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

### **Четвертый год обучения**

#### **I. Теория дисциплины**

1. Особенности Эстрадного танца.

## **II. Экзерсис на середине зала**

1. Повторение пройденного материала

- 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 jete 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.

2. Изучение новых танцевальных элементов

- Passé en tournent

Положение passé усложняется добавлением вращения во время исполнения движения.

- Arabesque

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

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

### 3. Шаги:

- grand battement назад

На четвертом 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 выполняется с прыжком jump с активным передвижением по залу.

### 4. Прыжки:

- 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 выполняется pas de bourre. Прыжок происходит с передвижением по залу.

#### 5. Вращения:

- chainés в plie –

Одна из модификаций вращения, характерная только джазовому танцу, вращение выполняется на plie.

- тур по 2 позиции со спиралью –

Соединение тура со спиралью в корпусе. Исполняется без продвижения.

### **Пятый год обучения.**

#### **I. ТРЮКИ.**

1. Изучение трюковых элементов в паре.

- Колесо с опорой на ноги партнера
- Переворот через спину партнера
- Вращение.

#### **II. Теория дисциплины**

Знакомство с музыкальным материалом постановки

#### **III. Экзерсис на середине зала**

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

9. Работа над техникой исполнения

10. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений

11. Выразительность и эмоциональность исполнения.

## **Содержание по предмету «Современный танец» (Contemporary dance)**

### **Первый год обучения**

#### **I. Теория дисциплины**

История возникновения современного танца. Появление современного танца в России.

#### **II. Экзерсис на середине**

##### 1. Техника изоляции.

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

##### 2. Основные шаги

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

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

- подъем на носки, разворот стоп «краб»

##### 3. Основные движения корпусом

- Раскачивание корпусом вперед-назад, из стороны в сторону.

##### 4. Прыжки

- прыжки на месте

- прыжки вперед – назад

- прыжки вправо-влево

- прыжки «крестом»
- прыжки «ноги вместе - ноги врозь»

#### 5. Танцевальная комбинация.

- Танцевальная комбинация строится на основе изученных элементарных движений.

### **III. Танцевальные комбинации на середине зала**

#### 1. Основные положения корпуса в современном танце

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

- Flat back –

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

- Deep body bend –

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

#### 2. Прыжки:

- jump –

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

- hop –

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

- leap –

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

### 3. Вращения:

- поворот на 3 шагах –

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

### **IV. Работа над техникой танца**

- Развитие пластичности
- Синхронность в исполнении
- Отработка элементов
- Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений

### **Второй год обучения**

#### **I. Теория дисциплины**

1. Стили джазового танца. Их отличительные особенности.

#### **II. Экзерсис на середине зала**

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

- Plie –

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

- Battement tendu –

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

2. Изучение новых джазовых элементов.

- Battement jeté –

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

- Rond de jambe par terre –

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

- *Relevé lent* на 45° –

*Relevé lent* – подъем рабочей ноги, не сгибая 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.

### 3. Техника изоляции –

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

### 4. 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 –

### 5. Вращения:

- *chaonés* –

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

### **Подготовка репертуара**

- Отработка элементов
- Работа над музыкальностью

- Развитие пластичности
- Синхронность в исполнении
- Работа над техникой исполнения
- Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений
- Выразительность и эмоциональность исполнения

### **Третий год обучения**

#### **I. Теория дисциплины**

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

#### **II. Экзерсис на середине зала**

1. Повторение пройденного материала.

- Plie –

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

- Battement tendu -

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

- Battement jeté –

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

- Rond de jambe par terre –

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

## 2. Изучение новых джазовых элементов.

- Relevé lent на 90° –

Изучение движения на данном этапе только у станка.

- Техника изоляции –

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

- Flat back –

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

- «Восьмерка» рук -

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

## 3. Шаги:

- grand battement -

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

- pas de bourre –

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

## 4. Прыжки:

- hop-passé с поджатой ногой –

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

- hop с ногой на 90° в стороне –

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

## 5. Вращения:

- twist во вращении –

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

- пируэт –

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

- пируэт на Plie-

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

#### 6. Танцевальная комбинация.

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

### **III. Знакомство с техникой модерн-джаз**

#### 1. Изучение основ модерн джаза.

- Roll down / up –

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

- Contraction / release –

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

- Swing-

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

- Swing с отрыванием ног от пола и опорой на плечо.
- Перекидка через плечо. Ноги закидываются за голову, положение корпуса со спины резко меняется на живот.
- Прыжок с опорой на руку.

## **Четвертый год обучения**

### **I. Теория дисциплины**

#### **1. Основоположники современного танца. Айседора Дункан**

Современный танец (Contemporary Dance) — направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX-начала XXI вв., сформировавшиеся на основе американского и европейского танца Модерн и танца Постмодерн. В данном направлении танец рассматривается как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его индивидуальной хореографической лексики. Средствами этого выступает синтез, актуализация и развитие различных техник и танцевальных стилей. Для современного танца характерна исследовательская направленность, обусловленная взаимодействием танца с постоянно развивающейся философией движения и комплексом знаний о возможностях человеческого тела.

#### **2. Основные техники современного танца**

- Техника танца Марты Грэхем
- Техника танца Мерса Каннингхема
- Техника танца Хамфри- Уэйдмана
- Техника танца Хосе Лимона
- Техника танца Лестера Хортона

### **II. Техника Марты Грэхем.**

Уделяется большое внимание сжатию, раскрытию, падению и восстановлению баланса. Для этой техники характерна работа с полом и использование сжатий в области брюшной полости и таза.

1. Техника релиз (Release based Technique) — техника современного танца, основанная на освобождении (релизе) некоторых групп мышц с целью получения навыков использования только тех групп мышц, которые необходимы в процессе танца. С помощью техники релиз развивается понимание собственного тела, что даёт большое разнообразие для развития хореографической лексики танцовщика. В процесс изучения техники включены анатомические аспекты, такие как: костная структура, мышечная, дыхательная и нервная системы. Эти темы подробно разбираются в начале урока, затем следует их практическая разработка в определенных упражнениях и танцевальных комбинациях.

Contraction — это сжатие всех мышц и относительное уменьшение объема тела, которое как бы аккумулирует энергию для дальнейшего движения, которое выполняется одновременно с release. 1-4 — Поднять вверх нижний центр, не поднимая поясницу. 6-8 — Поднять вверх плеча и голову как можно выше. Точкой опоры служит только поясничный позвонок. Исполнить движения на выдохе. Аналогично повторить упражнение, поднимая нижний центр и торс одновременно.

### **III. Техника Хосе Лимона**

Основной задачей в технике Х. Лимона является выражение личного взаимоотношения с окружающим миром посредством движения. Идеи ощущения веса собственного тела через падение (*fall*) и последующую отдачу (*rebound*), зависание (*suspension*) и последовательность импульса движений (*succession*).

#### **Пятый год обучения**

#### **I Теория дисциплины**

Особенности афро-джаз танца.

## II Экзерсис на середине зала

Повторение пройденного материала.

- Plie

В комбинации на plie усложняются переходы, смена уровня через падение. Движение накладывается на сложный ритмический рисунок.

- Battement tendu и jeté

В комбинации на battement tendu и jete усложняются переходы, смена уровня через падение. Движение накладывается на сложный ритмический рисунок.

- Rond de jambe par terre

В комбинации на rond усложняются переходы, смена уровня через падение. Движение накладывается на сложный ритмический рисунок.

- Техника изоляции

Группируются движения сразу нескольких центров и накладываются на сложный ритмический рисунок.

### 2. Изучение новых танцевальных элементов.

- Attitude

Attitude – рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене. Изучается положение сначала у станка, затем на середине зала.

- Arabesque на 45°

Положение, в котором рабочая нога открывается назад на высоту 45°. Исполняем движение на середине зала в разделе Адажио.

- Développe по всем направлениям

Développe – открытие рабочей ноги через passé в любом направлении. Начинаем изучать движение у станка, затем на середине класса. Движение исполняется в характере adagio по выворотным и параллельным позициям.

### 3. Смена уровней:

- падение-

Движение, заимствованное из модерн-танца. Выполняется путем растяжения и расслабления мышц, фиксация на полу в положении «сидя» или «лежа».

- падение с вращением-

Непосредственно во время падения происходит вращение. Фиксация в партере в положении «сидя» или «лежа».

#### 4. Шаги:

- комбинация grand battement в сочетании с прыжком –

Выполняется grand battement вперед, в сторону и назад в одной комбинации в сочетании с прыжком. Данная комбинация требует внимательного отношения к форме исполнения как grand battement, так и прыжка.

### III. Прыжки.

- grand pas de chat с передвижением –

Grand pas de chat – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, ноги раскрываются максимально приемом développé и принимают в воздухе положение «шпагат».

- grand jeté с передвижением –

Grand jeté – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону, ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат». По мере освоения прыжок усложняется в момент взлета фиксацией рабочей ноги в положении трамплинного сгибания.

- jump с attitude –

Во время исполнения прыжка рабочая нога принимает положение attitude.

### IV. Вращения:

- chainés сочетание plié и без plié –

Чередование вращений на прямых ногах, и в plié.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Таблица 6

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	1,2,3 год обучения	3,4,5 года обучения
1	Количество учебных недель	42	42
2	Количество учебных дней	126	168
3	Количество часов в неделю	6	8
4	Количество часов	252	336
5	Начало занятий	1 сентября	1 сентября
6	Выходные дни	31 декабря-8 января	31 декабря-8 января
7	Окончание учебного года	30 июня	30 июня

### 2.2. Условия реализации программы: Материально-техническое оснащение.

Для полноценного освоения дополнительной образовательной программы художественной направленности учебный зал должен быть оснащен:

- зеркалами;
- станками;
- музыкальным оборудованием (магнитофон);
- ковриками для растяжки.

Наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков шорты и футболка, у девочек купальник для занятий и лосины).

### Кадровое обеспечение:

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование - бакалавриат, высшее образование - специалитет или магистратура.

Уровень соответствия квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

### **Методическое обеспечение 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.

### **Предполагаемые знания и умения**

В соответствии с каждым этапом программы воспитанник должен освоить:

- терминологию, используемую на занятии;
- структуру и основные части занятия;
- последовательность изучаемых элементов занятия;
- 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 занятии.

### **2.3. Форма аттестации**

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

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

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

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

**Оценка результативности** освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями

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

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

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

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

Основным методом промежуточной аттестации по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- контрольное тестирование;
- концертные выступления обучающихся.

**В основе** текущего и промежуточного контроля лежит **пятибалльная система оценки успеваемости**.

Баллы текущего и промежуточного контроля вносятся в ведомость.

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

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

### **3.Список литературы**

### 3.1. Нормативные документы

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Уголовный кодекс Российской Федерации : Федеральный закон N 273-ФЗ : [принят Государственной думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. - Москва : Эксмо-Пресс, 2022. - 192 с. - ISBN 978-5-04-04-169783-9. - Текст : непосредственный.

2. Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года : Распоряжение от 31 марта 2022 N 678-р // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL:

<https://www.consultant.ru/law/hotdocs/36940.html/?ysclid=la943auazg473932>

(дата обращения 09.10.2022).

3. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL :

[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_312366/6ef84690f6a42b17df0fd2f63e0a5b](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_312366/6ef84690f6a42b17df0fd2f63e0a5b) (дата обращения 10.10.2022).

4. О направлении информации (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)") : Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL :

[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_253132/?ysclid=la95dstcrz60235921](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_253132/?ysclid=la95dstcrz60235921) (дата обращения 10.10.2022).

5. О направлении методических рекомендаций : Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 N ГД-39/04 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL :

[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_348133/?ysclid=la954tax4a574932788](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_348133/?ysclid=la954tax4a574932788) (дата обращения 14.10.2022).

6. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях : Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 04.03.2022 № 219-Д // <https://rmc.dm-centre.ru/wp-content/uploads/2022/03/MR> (дата обращения 14.10.2022).

### **3.2. Литература, используемая при составлении программы**

1. Базарова, Н. П. Азбука классического танца / Н. П. Базарова. – Ленинградское отделение : Учебники и пособия ФВ Б 83-33/109 ФВ Б 83-33/110, 1983. – 207 с. – Л.: Искусство. – Текст : непосредственный.
2. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – Санкт Петербург : Педагогические рекомендации, как основа формирования профессиональной компетенции педагогов по классическому танцу, 2004. – 138-140 с. - ISBN 5-8114-0223-6. – Текст : непосредственный.
3. Костровицкая, В. С. 100 уроков классического танца / В. С. Костровицкая. – Ленинград : «Школа классического танца», 1981. – 272 с. – ISBN: 5-8114-0526-X. – Текст : непосредственный.
4. Михайлова, М. А. Развитие музыкальных способностей детей / М. А. Михайлова. – Ярославль : Популярное пособие для родителей и педагогов, 1997. – 238 с. – ISBN 5-7797-0032-X. – Текст : непосредственный.
5. Конен, В. Д. Рождение джаза / В. Д. Конен. – Москва : Педагогические рекомендации, 1984. – 312 с. – Советский композитор. – Текст : непосредственный.
6. Абрамов, Г. М. Школа театрального танца : учебно-методическое пособие / Г. М. Абрамов. – Екатеринбург, 2007. – 92 с. издательство Гуманитарного университета. – Текст : непосредственный.
7. Хаас, Ж. Г. Анатомия танца / Ж. Г. Хаас. – Попури : иллюстрированное пособие для развития гибкости, мышечного тонуса и силы, 2019. – 296 с. – ISBN 978-985-15-4341-6. –Текст : непосредственный.
8. Айламазян, А. М. В ожидании танца: беседы, наброски, размышления / А. М. Айламазян. – Москва : Учебники и пособия, 2018. – 192 с. – ISBN 978-5-9908199-0-0. – Текст : непосредственный.

### **3.3. Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Александрова, Н. А. Балет: мини-энциклопедия для детей. Рассказы о театре, балетной школе, знаменитых спектаклях / Н. А.

Александровна. – Санкт-Петербург : БВХ-Петербург, 2019. – 96 с. – ISBN 978-5-9775-3602-8. – Текст : непосредственный.

2. Пасютинская, В. М. Волшебный мир танца / В. М. Пасютинская. – Москва : книга для учащихся, 1985. – 223 с. – ISBN: 978-5-91419-318-5. – Текст : непосредственный.

Личная карточка обучающегося.

Общие сведения

1. Ф.И.О.
2. Год рождения, возраст.
3. Класс, школа.
4. Номер группы
5. Название программы.

Сведения об успеваемости

№	Наименование дисциплины	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения	
		2017г.	2018г.								

Участие в конкурсах, танцевальных выступлениях:

- 1.
- 2.
- 3.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Мониторинг освоения общеобразовательной программы

#### «Хореографическая подготовка детей по основным направлениям»

#### 1 год обучения

№	Ф.И.О.	Партерный экзерсис				Современный танец		Исполнительское мастерство		Личностные качества	
		Складка	Фр. лягушка	Мост	Шпигаты	Комплекс Размн очных комби наций	Вращения	Техника испол нения	Артистизм	Ответствен ность	Повед ение

\*Техника выполнения упражнения «Складка» - принять положения сидя, выпрямить ноги, натянуть стопы, положение спины прямое. Вытянуть руки вверх и наклониться к стопам так, чтобы грудная клетка была прижата к коленям.

«3» - Кисти не касаются стоп, стопы вытянуты.

«4» - Кисти касаются стоп, но грудная клетка не прижата к коленям, стопы вытянуты.

«5» - Руки полностью обхватывают стопы, грудная клетка прижата к коленям, стопы вытянуты.

\*Техника выполнения упражнения «Лягушка» - принять горизонтальное положение лежа на животе, согнув ноги в коленях, образуя ромб так, чтобы

стопы были соединены. Руки положить под подбородок, тазовые кости прижаты к полу.

«3» - Таз не прижат к полу, стопы не прижаты к полу.

«4» - Таз прижат к полу, стопы не прижаты к полу.

«5» - Таз и стопы прижаты к полу.

\*Техника выполнения упражнения «Мост» - принять горизонтальное положение лежа на спине. Ноги согнуты в коленях. Руки у головы, ладони в пол, пальцы смотрят в направлении ступней, согнутые локти направлены в потолок. Отталкиваясь руками и ногами, поднять таз вверх – до максимально высокого положения. Спина выгнута в дуге. Руки и ноги должны быть прямыми.

«3» - Руки полностью не выпрямлены. Колени согнуты. Таз не поднят.

«4» - Таз максимально полнят вверх. Руки выпрямлены, ноги согнуты в коленях.

«5» - Таз максимально поднят вверх. Руки выпрямлены, ноги выпрямлены.

\*Техника исполнения упражнения «Продольный и поперечный шпагат»

«Продольный шпагат» - положение ног на одной линии: правая нога впереди, стопа натянута, левая нога сзади, стопа натянута. Выполняется правило: «Два плеча – два бедра». Руки направлены в стороны.

«Поперечный шпагат» - положение ног на одной линии: правая и левая ноги направлены в стороны, стопы натянута, мизинцы стремятся к полу. Спина прямая, руки в стороны.

«3» - Упражнение выполняются с помощью рук. Ноги не касаются пола.

«4» - Ноги касаются пола, но руки не отведены в сторону.

«5» - Ноги касаются пола, руки отведены в сторону, спина прямая.

«Комплекс разминочных комбинаций» - различные танцевальные комбинации, выполненные на основе базовых движений современного танца.

«3» - Знание комбинации не полностью.

«4» - Выполнение комбинации с небольшими пометками.

«5» - Выполнение комбинации без ошибок.

Техника исполнения вращения «Шене» - вращение попеременно то на одной, то на другой ноге, выполняемое в быстром темпе. Спина прямая. Голова поворачивается всегда в одну точку. Колени прямые.

«3» - Неумение держать точку.

«4» - Не закреплена спина.

«5» - Прямая спина, голова поворачивается в одну точку, колени прямые.

Техника исполнения – знание танцевального материала и качественное его исполнение.

«3» - Несовпадение движений с танцевальным ритмом.

«4» - Качественное исполнение движений, но неуверенно.

«5» - Полное знание танцевального материала и качественное его исполнение.

Артистизм – умение выражать эмоции на выступлении, соответствуя заданному образу.

«3» - танцор скован и не уверен.

«4» - танцор умеет выражать эмоции, но выходит из заданного образа.

«5» - танцор умеет выражать эмоции, соответствуя заданному образу.

Ответственность – обязанность отвечать за свои действия, за свои поступки, быть ответственным за них.

«3» - невыполнение какого-либо поручения.

«4» - выполнение какого-либо поручения не полностью.

«5» - выполнение всех поручений, внимательность и ответственность.

Поведение – умение вести себя адекватно на занятиях, конкурсах, в поездках.

«3» - танцор постоянно отвлекается, получает много замечаний.

«4» - замечаний нет, но танцор не собран на конкурсах, поездках.

«5» - адекватное поведение на занятиях, конкурсах, в поездках.

*Мониторинг освоения общеобразовательной программы*  
 «Хореографическая подготовка детей по основным направлениям»

1-5 год обучения

№	Ф.И.О	Классический танец			Современный танец		Исполнительское мастерство		Личностные качества	
		Экзерсис у станка	Экзерсис на середине	Вращение	Комплекс Разминочных комбинаций	Вращение	Техника исполнения	Артистизм	Ответственность	Поведение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430565

Владелец Трифонова Надежда Николаевна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025