|  |  |
| --- | --- |

Комплексная дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа «Хореографическое творчество»

для детей и подростков от 5 до 16 лет

Срок реализации: 5- 6 (7) лет

Педагог ,реализующий программу:

Латышева Н.С

Чита, 2024

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

* 1. Пояснительная записка.

Комплексная дополнительная общеобразовательная общеобразовательная программа «Хореографическое творчество» реализуется на базе МБОУ СОШ #30 ,название хореографического коллектива - Хореографический ансамбль Им.Елены Раменской “Ягодка” ,имеет художественную направленность. Программа разработана  как единая образовательная система, подразумевающая совокупное освоение хореографических и театральных дисциплин. Интеграция образовательных программ основывается, прежде всего, на межпредметных связях, позволяя многосторонне и наиболее полно развивать личностные качества детей.
Комплексная образовательная программа носит системный характер и включает в себя следующие образовательные программы «Основы классического танца», «Народно-сценический танец», «Партерная гимнастика» «Основы современной хореографии», и «Основы актерского мастерства». Все программы объединены общими образовательными целями и задачами, общей позицией в отношении развития, воспитания и обучения детей. Каждая из них дополняет и расширяет возможности для всестороннего раскрытия личности ребенка и направлена на создания условий для раскрытия его творческого потенциала.
При создании программы использовались рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств, направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242; учебные пособия, основанные на многолетнем опыте работы ведущих педагогов России.

**Актуальность программы.** Освоение программы способствует формированию общей культуры детей, воспитанию музыкального вкуса, привитию навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

**Отличительные особенности программы.**

**Адресат программы: д**ети и подростки от 5 до 16 лет.

 **Срок освоения программы:** 5-6 (7) лет.

**Формы обучения:** очно; допускается дистанционное обучение.

**Особенности организации образовательного процесса:**

сформированы группы как одного возраста, так и разновозрастные группы.Форма проведения занятий:групповая, мелкогрупповая, индивидуальная. Численность группы от 10 до 18 человек.

 Общее количество часов, запланированных на освоение программы:

1-й год обучения: дети 5-7 (8) лет - 2 раза в неделю по одному часу. Всего:72 часа;

2-й год обучения: дети 6- 8 (9) лет- 2 раза в неделю по одному часу. Всего:72 часа;

3-й год обучения: дети 7- 9 (10) лет - 3 раза в неделю по 1час 20 мин.), предлагается актёрское мастерство, как предмет по выбору – 45 мин. Всего:112 часов (36 час- актерское мастерство);

4-й год обучения: дети: 8-10 (11) лет - 3 раза в неделю по 1час 20 мин.), предлагается актёрское мастерство, как предмет по выбору – 45 мин. Всего:112 часов (36 час- актерское мастерство);

5-й год обучения: дети: 9-11 (12) лет - 3 раза в неделю по 1час 20 мин.), предлагается актёрское мастерство, как предмет по выбору – 45 мин. Всего:112 часов (36 час- актерское мастерство);

6-й год обучения: дети: 10-13 (14) лет- 3 раза в неделю по 1час 20 мин.), предлагается актёрское мастерство, как предмет по выбору – 45 мин. Всего:112 часов (36 час- актерское мастерство)

7-й год обучения: 11-15 (16) лет - 3 раза в неделю по 1час 20 мин.), предлагается актёрское мастерство, как предмет по выбору – 45 мин. Всего:112 часов (36 час- актерское мастерство);

**Итого: количество часов на хореографические дисциплины составляет: 704 часа; на актерское мастерство: 180 часов**.

**Методы обучения.**

Основными методами обучения, используемыми при изучении предметов являются:

* словесный (объяснение, разбор, анализ);
* наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
* практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
* аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
* эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
* индивидуальный подход к каждому ученику с учётом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки;
* метод творческих заданий (учащиеся на основе полученных знаний творчески реализуют себя, например, в сочинении комбинаций);
* метод игры (преподаватель закрепляет и развивает полученные знания в игровой форме, что особенно эффективно в младших классах);
* метод самоконтроля (учащийся проверяет степень усвоения изученного материала путём самостоятельного повторения);
* метод взаимообучения (учащиеся, работая в паре, показывают друг другу изученное движение или комбинацию, указывают на ошибки другому, пытаются их исправить);
* метод фиксации балетной терминологии и комбинационного материала письменно (подключаются к запоминанию материала несколько видов памяти).
	1. **Цель и задачи:**
	2. **Цель.**
* Воспитание и формирование духовно - нравственной и эстетически развитой личности посредством художественного образования.

**Задачи программы.**

***Предметные:***

- сформировать практические умения и навыки в танцевальном искусстве;

- дать теоретические знания по хореографии;

- научить самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

 ***Метапредметные***

- приобщить детей к танцевальному искусству;

- сформировать эстетическую танцевальную культуру;

- развить репродуктивное и продуктивное воображение, фантазию, творчество, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельное художественное осмысление хореографического материала;

- выявить и развить заложенные в воспитаннике способности: музыкальный слух, память, чувства ритма, формирование умений говорить на языке танца через эмоции, жесты, пластику, мимику, умение двигаться грациозно;

- сформировать умения самостоятельного образовательного, творческого и духовного развития;

- укрепить здоровье и развить физическую выносливость.

  **Личностные**

- воспитать человека, способного существовать в современном мире с максимальной пользой;

- создать дружный коллектив;

- сформировать нравственную культуру;

- сформировать и совершенствовать коммуникативное межличностностное общение («исполнитель-педагог», «партнер-партнерша», «участник- ансамбль/коллектив»).

**1.3. Содержание программы.**

Модули: «Основы классического танца», «Народно-сценический танец», «Основы современной хореографии», «Партерная гимнастика» и «Основы актерского мастерства». Смотрите модули:1,2, 3,4,5

**1.4 Планируемые результаты**

* ***Предметные***
* Учащиеся будут знать:
* - различать танцевальные жанры и направления;
* - владеть практическими умениями и навыками, теоретическими знаниями в объёме данной программы;
* Учащиеся будут уметь:
* - владеть манерой исполнения народно- стилизованного и эстрадного танца;
* - самостоятельно создавать эмоционально-двигательный образ;
* - исполнять движения, сохраняя осанку и выворотность, владеть движением стопы;
* - самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями;
* - согласовывать музыку и движение;
* - ориентироваться в пространстве.
*
* ***Метапредметные:***
* - выражать собственные ощущения, используя язык хореографии;
* - технически правильное выполнение двигательных действий;
* - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* - чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях
* - приобретут общую эстетическую и танцевальную культуру.
*
* ***Личностные:***
* - сформированность таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;
* - сформированность социальной адаптации, помогающая им преодолевать сложные жизненные ситуации;
* - принимать активное участие в постановке танца;
* - сформировано выраженное желание и умение самостоятельного образовательного, творческого и духовного развития;
* - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками;
* - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
* - укрепиться здоровье и физическая выносливость.

**Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

2.1 Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение.** Для реализации программы «Хореографическое творчество» имеются хореографический класс, площадью более 100кв. м., напольное покрытие из дерева, балетные станки длиной около 30 погонных метров вдоль 1-х стены,зеркало размером 17 м х 2 м на одной стене; Материально- техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В балетном зале имеется музыкальный центр.

 Имеется костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;

**Кадровое обеспечение:** Специалист в области хореографического образования, артистка балета ГАУК МТНК “Забайкальские узоры”,“Заслуженный артист Забайкальского края “ Латышева Н.С

2.3.Формы аттестации. **Формы и методы контроля, система оценок**

Оценка качества реализации программы «Хореографическое творчество» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Итоговая аттестация проводится в виде просмотров концертных номеров.

2. Критерии оценок

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Критерии оценки качества исполнения

| Оценка | Критерии оценивания выступления |
| --- | --- |
| 5 («отлично») | Методически правильное исполнение учебно-танцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала, владение индивидуальной техникой вращений, трюков |
| 4 («хорошо») | Возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техничное |
| 3 («удовлетворительно») | Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, невыразительное исполнение экзерсиса у станка, на середине зала, слабое владение трюковой и вращательной техникой |
| 2 («неудовлетворительно») | Комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой, невыполнение программы учебного предмета |
| «зачет» (без отметки) | отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения |

**2.5.Методическое обеспечение учебного процесса**

**Методические рекомендации педагогическим работникам**

В работе с учащимися педагог должен следовать принципам последовательности, постепенности, систематичности, доступности и наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

 Приступая к обучению, педагог должен исходить из накопленных хореографических представлений ребёнка, всесторонне расширяя его кругозор в области хореографического творчеств.

 Особенно важен начальный этап обучения. Когда закладываются основы хореографических навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки. Танцевальные комбинации усложняются каждый год с учетом программы группы. На 1 и 2-м году обучения урок необходимо повторять до четкого исполнения и лишь после этого изменять его с учетом программы. На 3 и 4-х годах обучения смена может быть более частой, но также, после освоения предыдущего материала. При построении нового урока педагог должен включать в него недостаточно усвоенный материал предыдущего урока.

В первой четверти во всех группа (кроме первого) необходимо отвести достаточное время для повторения движений, пройденных в предшествующем классе, и постепенного приведения учащихся в состояние полной профессиональной работоспособности. В среднем на это надо отвести недели две-три. Остальное время первой четверти отводится на прохождение наиболее простых элементов программы и усложнённого сочетания движений, пройденных в предшествующем классе.

Во второй четверти можно планировать изучение более сложных элементов программы и более сложные комбинированные упражнения, чем в первой четверти учебного года.

В третьей четверти, после зимних каникул, рекомендуется запланировать время на приведение организма учащихся в должную профессиональную готовность и на повторение учебного материала второй четверти. На это отводится примерно две недели. На третью четверть планируется изучение наиболее трудных элементов программы и наиболее сложная координационная работа с движениями, пройденными в первом полугодии. Собственно, в третьей четверти рекомендуется заканчивать изучение программы во всех классах, кроме первого, где в течение всего года изучается первооснова классического танца, а работа над координацией движений ещё невелика. Поэтому и последняя четверть в первом классе почти вся используется для изучения наиболее сложных движений, входящих в его программу. Последние две недели посвящаются подготовке к экзамену. В четвёртой четверти предусматривается вводный период занятий после весенних каникул в течение примерно одной недели, затем начинается координационная работа с привлечением всего пройденного материала, что, собственно, является завершающим периодом освоения всей годовой программы и подготовкой к экзамену. В первом классе подготовка планируется в конце четверти примерно в течение двух недель.

С первых уроков ученикам полезно рассказывать об истории возникновения хореографического искусства, о балетмейстерах, композиторах, выдающихся педагогах и исполнителях, наглядно демонстрировать качественный показ того или иного движения, использовать ряд методических материалов (книги, картины, гравюры, видео материал), цель которых – способствовать восприятию лучших образцов классического наследия на примерах русского и зарубежного искусства, помочь в самостоятельной творческой работе учащихся.

 Урок сложный и ответственный этап учебного процесса - от качества отдельных занятий в конечном итоге зависит общее качество профессиональной подготовки. Каждый урок направляется на достижение триединой цели: обучить, воспитать, развить.

В школе экзерсис у станка носит прежде всего учебный характер. Движения должны так сочетаться в комбинации, чтобы можно было закрепить пройденный в предыдущих классах материал, дать возможность учащимся грамотно исполнить движения и контролировать своё исполнение. В то же время именно у станка разучиваются новые сложные движения, которые затем составляют основу экзерсиса на середине зала.

Экзерсис у станка содержит много трудных движений, поэтому ученикам старших классов рекомендуется разогревать мышцы и связки ног до начала урока. Это даёт возможность вести работу у станка более эффективно.

Экзерсис на середине зала имеет такое же значение и развитие, как и экзерсис у станка. Последовательность его, в основном, та же. На середине он значительно сложнее, так как следует сохранять выворотность ног и равновесие тела (особенно на полупальцах) без помощи палки. Правильное распределение тяжести подтянутого корпуса на двух и одной ноге, ровные бёдра и в особенности подтянутое и выворотное бедро работающей ноги – основные условия для овладения устойчивостью.

На середине зала много внимания уделяется отработке вращения (особенно в старших классах). Чтобы вращение стало одним из выразительных средств создания художественного образа, учащийся должен овладеть его техникой. Отрабатывая у ученика вращение с продвижением, следует научить его правильно распределять пространство танцевальной площадки, мысленно вычерчивая линию – прямую, диагональ, круг – и чётко следуя ей при исполнении вращения.

Прыжки – самая трудная часть урока. Всё, что вырабатывается экзерсисом и adajio, непосредственно связано с прыжками и во многом способствует их развитию.В младших классах, прежде чем приступить к изучению прыжков, прорабатывается экзерсис, в котором приобретается постановка корпуса, вывовротность ног, эластичность приседания и т.д.Каждый новый прыжок изучается лицом к станку, затем он исполняется на середине зала.

Переход от маленьких прыжков к большим должен быть постепенным; несложные большие прыжки комбинируются с маленькими. Темп прыжковых упражнений устанавливается преподавателем в соответствии с требованиями программы данного класса. Новые программные прыжки разучиваются в медленном темпе; темп ускоряется по мере усвоения движения. Все темпы, устанавливаемые для прыжков, сохраняются до конца фразы, даже если комбинация состоит из маленьких и больших разнородных прыжков.

Движения на пальцах вводится тогда, когда ноги (в особенности ступни) достаточно укреплены  экзерсисом у палки и на середине зала.

Все  пальцевые  движения,  а  в  дальнейшем  и  комбинации,  должны  быть  хорошо  изучены  на  высоких  полупальцах. При  положении  ноги  на  выворотных  полупальцах (пятка  вперёд)  упор  ноги  и  тяжесть  тела  следует  равномерно  распределять  на  все  пять  пальцев:  не  должно  быть  наклона  ступни  на  сустав  одного  большого  пальца.

Когда движение в медленном темпе усвоено хорошо можно ускорить темп исполнения. К концу года из изученных движений разучиваются комбинации и маленький этюд.

 Исполнительская техника является необходимым средством для исполнения любого танца, вариации, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

 Особое место в работе занимает развитие танцевальности, которой отведено особое место в хореографии и методической литературе всех эпох и стилей. Поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать умение слышать музыку и развивать творческое воображение у учащихся. Значительную роль в этом процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий, где музыка помогает раскрыть характер, стиль, содержание. Работа над качеством исполняемого движения в танце, вариации, над его выразительностью, точным исполнением его ритмического рисунка, техникой - важнейшими средствами хореографической выразительности – должна последовательно проводиться на протяжении всех лет обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя.

 В работе над хореографическим произведением необходимо прослеживать связь между художественной и технической сторонами изучаемого произведения.

 Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие танцевально-исполнительных данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом, глубоко продуман план урока.

**VI. Список рекомендуемой методической литературы**

1. **Дидактическое обеспечение программы**

**Методические пособия**:

1. Амиргамзаева О.А. Самые знаменитые мастера балета России/ О.А.Амиргамзаева, Ю.В.Усова.- М.: Вече, 2002. – 480 с.
2. Пер.с англ. БардинаС.Ю.Балет. Уроки: Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе /С.Ю Бардина– М.: АСТ-Астрель, 2004. – 64 с.
3. Звёздочкин, В.А. Классический танец:учеб. пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры/ В.А.Звёздочкин. - Ростов н/Дону: Феникс, 2003. – 416 с.
4. Костровицкая В.С., 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс):учеб. пособие:В.С . Костровицкая– СПб.: Лань, 2009. – 320 с.
5. БазароваН., Азбука классического танца/Н.Базарова, В. Мей.;-М., 1964.
6. Тарасов Н. Классический танец»; М.,1971.
7. КостровицкаяВ. Школа классического танца / А. Писарев.;Л., 1968.
8. ВагановаА. Основы классического танца; Л.-М.,1963.
9. ПинаеваЕ. И. Классический танец:примерная программа для дeтских хореографических школ и хореографических отдeлений ДШИ/Е. И. Пинаева- М.,2006.
10. Ступникова С.А. Методика проведения уроков по классическому танцу,для дeтских хореографических школ и хореографических отдeлений ДШИ:методическая разработка /С.А. Ступникова -Тюменскаяобласть, сургутскийрайон,пос. Федоровский., 2012 г.
11. **Наглядные пособия: подписка журнала «Советский балет»** за1982, 1983, 1984, 1985, 1986, 1987, 1988, 1989, 1990, 1991 год в количестве 60 штук.

**Нотные сборники для концертмейстеров**:

1. Бондаренко, Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях/ Л.Бондаренко.//Киев: Музыкальная Украина,- 1985. – 221 с.
2. Братья и сёстры. По страницам балетов /П.И.Чайковского//С-Пб.: Северный олень- 1995. – 49 с.
3. Брусиловский, Е. Хореографический сборник для фортепиано/ Е.Брусиловский.//М. Советский композитор- 1970. – 52 с.
4. Зимина, О., Мохель, Л. Самоучитель игры на фортепиано/ О.Зимина, Л.Мохель. – М.: Музыка- 1989.
5. Музыка для классического, характерного и народного танца/ сост. И.Катон. // М.: Музыка-1974. – 48 с.
6. Музыка из классических балетов для уроков классического танца. Облегчённое переложение для фортепиано/ Тех.ред. Кий Т.И. // С-Пб.: Композитор – 24 с.
7. Ревская, Н. Классический танец. Музыка на уроке. Экзерсис/ Н.Ревская.//С-Пб.: Композитор- 2004. – 64 с.
8. Танцы из зарубежных опер и балетов// – М.: Музыка, 1974. – 48 с.
9. Хореографическая музыка. Вальсы и польки. Сборник для фортепиано/ под ред. М.П.Карпова//Ленинград: Тритон-1935. – 20 с.
10. Яновская В. Ритмика/ В.Яновская//М.: Музыка, 1979.

**Модуль: «Партерная гимнастика**»

Полноценная подготовка учащихся по программе «Хореографическое творчество» предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств, в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить обучающихся к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

 **Срок реализации учебного предмета «Гимнастика»**

Срок освоения программы для детей, поступивших в подготовительный класс в возрасте от 6 лет, составляет 2 года

 **Объем учебного времени**, предусмотренный учебным планом на реализацию предмета «Гимнастика»:

Таблица 1

Срок обучения – 2 года

| Срок обучения/количество часов | Подготовительный класс |
| --- | --- |
| Количество часов (общее на 2 года) |
| Максимальная нагрузка | 144 часа |
| Количество часов на аудиторную нагрузку | 144 часа |
| Недельная аудиторная нагрузка | 2 час |

**Форма проведения учебных аудиторных занятий**: групповая (от 10 до 16 человек), продолжительность урока –2 занятия по 45 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

**Цель и задачи учебного предмета «Гимнастика»**

Цель:

– обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

– овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;

– обучение приемам правильного дыхания;

– обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;

– обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;

– формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;

– развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;

– развитие темпово-ритмической памяти обучающихся;

– воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;

– воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Учебный предмет "Гимнастика" неразрывно связан с учебным предметом "Классический танец", а также со всеми предметами дополнительной общеобразовательной программы в области искусства "Хореографическое творчество".

**Годовые требования по годам обучения**

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

– ловкость;

– гибкость;

– сила мышц;

– быстрота реакции;

– координация движений.

**1 год освоения программы**

**Цель:** ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

– укрепление общефизического состояния обучающихся;

– развитие элементарных навыков координации;

– развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут обучающимся овладеть основными позициями классического танца.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для первого года обучения

*Упражнения для стоп*

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.

2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1

позиции.

*Упражнения на выворотность*

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.

2. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе;

г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка" с наклоном вперед.

*Упражнения на гибкость вперед*

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

*Развитие гибкости назад*

1.Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз -поза «сфинкса».

2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

*Силовые упражнения для мышц живота*

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90º (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:

2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди б) из положения - лежа.

*Силовые упражнения для мышц спины*

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):

3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

4."Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

*Упражнения на развитие шага.*

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90º по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90º (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре:

*Прыжки*

1.Temps sauté по VI и 1 позициям.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу.

4."Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.

5. Прыжки с поджатыми ногами.

 **Второй год освоения программы**

Примерный рекомендуемый набор упражнений для первого года обучения

*Упражнения для стоп*

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию.

*Упражнения на выворотность*

1. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

2. Лежа на спине, подъем ног на 90º по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

*Упражнения на гибкость вперёд*

1. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

2. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

3. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

*Упражнения на гибкость назад*

1."Корзиночка".

В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

2. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

3. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

*Силовые упражнения для мышц живота*

1.Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

2. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90º. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

*Силовые упражнения для мышц спины*

1. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

2."Обезьянка".

Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение –упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

3. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

 *Упражнения на развитие шага*

1. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

2. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

3. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Проделать все в обратном порядке.

4. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

5. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

а) вперед, б) в сторону, в) назад.

*Прыжки*

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

2. "Козлик". Выполняется pas assamble, подбивной прыжок.

3. Прыжок в шпагат.

4. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.

5. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

 **Требования к уровню подготовки обучающихся**

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

– знание анатомического строения тела;

– знание приемов правильного дыхания;

– знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;

– знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

– умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– умение сознательно управлять своим телом;

– умение распределять движения во времени и в пространстве;

– владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;

- навыки координаций движений.

 **Формы и методы контроля, система оценок**

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета "Гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года. В качестве средств текущего контроля успеваемости используются контрольные уроки, просмотры. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

2. Критерии оценки

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам просмотра на контрольном уроке, зачете выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 3

| Оценка | Критерии оценивания выступления |
| --- | --- |
| 5 («отлично») | Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения |
| 4 («хорошо») | Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле) |
| 3 («удовлетворительно») | Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д. |
| 2 («неудовлетворительно») | Комплекс серьезных недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий  |
| «зачет» (без отметки) | Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения |

 **Методическое обеспечение учебного процесса**

1. Методические рекомендации преподавателям

Основная форма учебной и воспитательной работы – занятие в студии, обычно включающее в себя проверку домашнего задания, совместную работу преподавателя и обучающегося по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации преподавателя относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями обучающихся и преподавателя.

В работе с обучающимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета – воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу обучающегося над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных обучающихся зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное спланированное размещение обучающихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

**Методические рекомендации по организации самостоятельной работы**

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования). Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

– ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;

– самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими;

– периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;

– индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

1. Упражнения для стоп

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на "полупальцах".

2. Упражнения на выворотность

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики

3. Упражнения на гибкость вперед

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног. При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;

б) максимальной вытянутости коленей.

4. Упражнения на гибкость назад

Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклониться назад, максимально вытянулся вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

5.Силовые упражнения для мышц живота

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз в подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

6. Силовые упражнения для мышц спины

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

7. Упражнения на развитие шага

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока. По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые "затяжки";

б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (grand battement jete).

8. Прыжки

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, " баллона", то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

При подготовке к уроку по предмету " Гимнастика" необходимо помнить, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

**Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964

2. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936

3. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004

4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973

5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001

6. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984

7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972

8. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968

9. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971

**Модуль: «Основы классического танца»**

Учебный предмет «Классический танец» является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов, ориентирован на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с высшими достижениями мировой и отечественной хореографической культуры и направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения классического танца. Также данный предмет является тренажём, при тщательном выполнении установленных правил, где приобретаются выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, лёгкий и высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, чёткая координация движений, выносливость и сила.

Весь комплекс знаний, умений и навыков, составляющих учебный план модуля «Классический танец» - это логически выстроенный, полный и достаточный цикл.

**Цели и задачи учебного предмета «Классический танец:**

* развитие интереса хореографическому творчеству;
* совершенствование природных данных (выворотность, стопа, гибкость);
* выработка правильной балетной осанки;
* правильное формирование основных групп мышц ног, рук, корпуса, шеи и развитие умения целенаправленного и уверенного владения ими при исполнении программного материала;
* развитие устойчивости в статике и динамике движений, силы и выносливости;
* работа над развитием точной координации (чувство позы, ракурса и пространства);
* знание балетной терминологии;
* знание элементов и основных комбинаций классического танца;
* знание средств создания образа в хореографии, развитие хорошей танцевальной манеры, чувства стиля и пластики классического танца, художественного вкуса;
* знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств, развитие музыкальности исполнения, эмоциональной отзывчивости;
* знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене.

**Содержание учебного предмета «Классический танец»**

Учебно-тематический план по предмету «Классический танец» строится непосредственно по каждому году обучения и разделам.

| № п/п | Наименование раздела, темы | Вид занятий | Общий объём времени (в часах) |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальная учебная нагрузка | Аудиторные занятия |
| **1 год обучения** 72 часа |
| 1 | **Раздел 1. Упражнения в партере*****Тема 1.1*** Упражнения для развития подъёма стоп.***Тема 1.2*** Упражнения на развитие нижней выворотности ног.***Тема 1.3*** Упражнения на растягивание мышц и связок ног.***Тема 1.4*** Упражнения на развитие гибкости позвоночника.***Тема 1.5*** Упражнения для развития верхней выворотности ног.***Тема 1.6*** Упражнения на развитие шага. | занятие | 11 |  |
| 2 | **Раздел 2. Exersise у станка**Тема 2.1 Постановка корпуса.Тема 2.2 Позиции ногТема 2.3 Позиции рук Тема 2.4 Demi-plie` Тема 2.5 Grand plie` Тема 2.6 Battement tendu:Тема 2.7 Passe` par terre.Тема 2.8 Demi rond de jambe par terre. Тема 2.9 Rond de jambe par terre.Тема 2.10 Подготовительное движение к battement tendu jete.` Тема 2.11 Battement tendu jete`:Тема 2.12 Sur le cou–de–pied.Тема 2.13 Battement retire`.Тема 2.14 Battement tendu plie`-soutenu.Тема 2.15 Battement fondu.Тема 2.16 Battement frappe`.Тема 2.17 Petit battement .Тема 2.18 Releve`.Тема 2.19 Battement releve lent на 45.Тема 2.20 Перегибы корпуса назад и в сторону . | Занятие | 30 |  |
| 3 | **Раздел 3. Exersise на середине зала**Тема 3.1 Позиции рук.Тема 3.2 Поклон.Тема 3.3 Марш.Тема 3.4 Танцевальный .Тема 3.5 Сценический бег.Тема 3.6 Подготовительное рort de bras рук.Тема 3.7 I, II port de bras.Тема 3.8 Положения épaulement croise` ,et effaсe`.Тема 3.9 Demi-plie`.Тема 3.10 Battement tendu.Тема 3.11 Подготовка к battement tendu jete` .Тема 3.12 Releve` на полупальцы . | Занятие | 10 |  |
| 4 | **Раздел 4. Allegro**Тема 4.1 Temps leve` sauté .Тема 4.2 Pas de basque.Тема 4.3 Changement de pieds.Тема 4.4 Pas польки.Тема 4.5 Pas échappe` по II позиции.Тема 4.6 Pas balance`. | Занятие | 11 |  |
| **2 год обучения** |  |  | 30 |
| Всего: 72 час  |  |  | 10 |
| 5 | **Раздел 5. Exersise у станка**Тема 5.1 Plie`GrandplieТема 5.2 Battement tendu.Тема 5.3 Battement tendu jete`.Тема 5.4 Temps releve` par terre.Тема 5.5 Rond de jambe par terre на demi-plie`.Тема 5.6 Battement soutenu.Тема 5.7 Battement fondu на 45.Тема 5.8 Battement frappe` на 45.Тема 5.9Petit battement.Тема 5.10Подготовкак rond de jambe en l`air.Тема 5.11 Battement releve lent на 90. Тема 5.12 Battement developpe`.Тема 5.13 Grand battement jete`.Тема 5.16 Releve` на полупальцах.Тема 5.17 Полуповорот по V позиции.Тема 5.18 III port de bras на 2 такта 4/4. | занятие | 30 |  |
| 6 | **Раздел 6. Exersise на середине зала**Тема 6.1 Demi-plie` etgrandplie`.Тема 6.2 Battement tendu .Тема 6.3 Battement tendu jete` .Тема 6.4 Rond de jambe par terre .Тема 6.5 Battement soutenu.Тема 6.6 Battement fondu.Тема 6.7 Battement frappe`.Тема 6.8 Battement releve lent на 45.Тема 6.9 III port de bras.Тема 6.10 Малые и большие позы.Тема 6.11 1, 2, 3-й arabesques.Тема 6.12 Temps lie` par terre.Тема 6.13 Releve` на полупальцы .Тема 6.14 Вращение на двух ногах .Тема 6.15 Pas de bourréе simple.Тема 6.16 Шаг вальса по диагонали, по кругу. | Занятие | 21 |  |
| 7 | **Раздел 7. Allegro**Тема 7.1 Temps leve` sauté .Тема 7.2 Pas assemble`.Тема 7.3 Pas échappe` .Тема 7.4 Sissonne simple .Тема 7.5 Pas jete`.Тема 7.6 Pas glissade .Тема 7.7 Sissonne ferméе .Тема 7.8 Temps leve` в 1-м arabesque . | занятие | 21 |  |
| **3 год обучения** |
| 9 | **Раздел 9. Exersise у станка**Тема 9.1 Demi-plie`.Тема 9.2 Battement tendu.Тема 9.3 Battement tendu jete.Тема 9.4 Rond de jambe par terre.Тема 9.5 Battement fondu.Тема 9.6 Battement frappe`.Тема 9.7 Petit battement .Тема 9.8 Battement soutenu .Тема 9.9 Rond de jambe en l`air .Тема 9.10 Battement .Тема 9.11 Battement developpe`.Тема 9.12 Grand battement jete`.Тема 9.13 Поворот в V позиции .Тема 9.14 III port de bras .Тема 9.15 Pas tombe` coupe`.Тема 9.16 Releve` .Тема 9.17 Plie`–releve` .Тема 9.18 Малыепозы . | Занятие | 40 |  |
| 10 | **Раздел 10. Exersiseнасерединезала**Тема 10.1 Battement tendu, battement tendu jete.Тема 10.2 Позы écarté.Тема 10.3 Rond de jambe par terre.Тема 10.4 Battement fondu .Тема 10.5 Battement frappe` .Тема 10.6 Petit battement .Тема 10.7 Battement soutenu.Тема 10.8 Rond de jambe en l`air .Тема 10.10 4-й arabesque.Тема 10.11 Battement releve lent и battement developpe` .Тема 10.12 Grand battement jete`.Тема 10.13 Temps lie`.Тема 10.14 Pas de bourréе.Тема 10.15 Поворот на 360.Тема 10.16 Элементарное adajio из пройденных движений.Тема 10.17 Tour вальса. | занятие | 40 |  |
| 11 | **Раздел 11. Allegro**Тема 11.1 Petit changement de pied.Тема 11.2 Grand changement de pied.Тема 11.3 Pas échappe` .Тема 11.4 Pas assemble` впозах croiséе et effacéе.Тема 11.5 Pas jete` .Тема 11.6 Sissonne ferméе .Тема 11.7 Pas de chat .Тема 11.8 Sissonne.Тема 11.9 Temps leve` .Тема 11.10 Sissonne ouverte .Тема 11.11 Pas coupe`.Тема 11.12 Petit pas chasse` .Тема11.11Танцевальныекомбинации . | занятие | 32 |  |
| **4 год обучения** |
| 13 | **Раздел 13. Exersiseустанка**Тема 13.1 Plie Grand plie Тема 13.2 Battement tendu:Тема 13.3 Battement tendu jete`.Тема 13.4Rond de jambe .Тема 13.5 Battement fondu.Тема 13.6 Battement frappe`.Тема 13.7 Petit battement .Тема 13.8 Temps releve` .Тема 13.9 Rond de jambe en l`air .Тема13.10 Battement releve lent, battement developpe` .Тема 13.11 Grand battement jete` .Тема 13.12 Tombe` coupe`.Тема 13.13 Demi rond de jambe .Тема 13.14 Grand rond de jambe .Тема 13.15 III port de bras .Тема 13.16 Releve` .Тема 13.17 Plie`-releve` .Тема 13.18 Полуповорот с подменой ноги .Тема 13.19 Préparation к pirouette . | занятие | 20 |  |
| 14 | **Раздел 14. Exersise на середине зала**Тема 14.1 Battement tendu .Тема 14.2 Battement tendu jete` .Тема 14.3 Battement fondu .Тема 14.4 Battement frappe`.Тема 14.5 Petit battement ..Тема 14.6 Rond de jambe en l`air .Тема 14.7 Releve lent, battement developpe` .Тема 14.8 Demi-rond de jambe на 45, 90.Тема 14.9 Attitude croise`, efface`.Тема 14.10 4-йarabesque .Тема 14.11 V port de bras.Тема 14.12 Soutenu en tournant .Тема 14.13 Préparation кpirouette .Тема 14.14 Pas de bourréе. | Занятие | 20 |  |
| 15 | **Раздел 15. Allegro**Тема 15.1 Temps leve` sauté .Тема 15.2 Temps leve` .Тема 15.3 Double assemble`. Тема 15.4 Сhangement de pied en tournant .Тема 15.5 Pas échappe`.Тема 15.6 Pas jete` .Тема 15.7 Sissonne ferméе .Тема 15.8 Sissonne ouverte .Тема 15.9 Temps lie` sauté.Тема 15.10 Pas ballonne`.Тема 15.11 Pas de basque . | занятие | 30 |  |
| 17 | Раздел 17. ExersiseустанкаТема 17.1 Battement tendu.Тема 17.2 Flic–flac .Тема 17.3 Battement fondu.Тема 17.4 Battement frappe` и battement double frappe`.Тема 17.5 Petit battement sur le cou-de-pied.Тема 17.6 Rond de jambe en l`.Тема 17.7 Tombe` et coupe` .Тема 17.8 Pirouette .Тема17.9 Battement releve lent, battement developpe`.Тема 17.10 Demi-rond et grand rond de jambe developpe.Тема17.11 Battement soutenu .Тема 17.12 Поза 4-гоarabesque .Тема 17.13 Grand battement jete`.Тема 17.14 Поворот с ногой вытянутой носком в пол (fоuеtte`).Тема 17.15 Petit temps releve` .Тема 17.16 III port de bras на demi-plie` . |  | 20 |  |
| 18 | Раздел 18. Exersise на середине залаТема 18.1 РlieТема 18.2 Battementendu:Тема 18.3 Battement tendu jete`.Тема 18.4Rond de jambe par terre .Тема 18.5Battement fondu.Тема 18.6 Battement frappe` и battement double frappe` .Тема 18.7 Petit battement sur le cou-de-pied .Тема 18.8 Rond de jambe en l`air .Тема 18.9 Battement releve lent, battement developpe`.Тема 18.10Temps lie` .Тема 18.11Grand battement jete`.Тема 18.12 Pas de bourréе .Тема 18.13 Grand fouеtte` .Тема 18.14 Подготовка к pirouette.Тема 18.15 Подготовка к tour .Тема 18.16 VIportdebras. | занятие | 10 |  |
| 19 | Раздел 19. AllegroТема 19.1 Petit et grand changement de pied.Тема 19.2 Pas de chat .Тема 19.3 Sissonne tombe` .Тема19.4 Pas échappe` battu.Тема 19.5 Royal.Тема19.6 Grand pas assemble` .Тема 19.7 Pas emboites .Тема 19.8 Grand temps lie` sauté. | занятие | 12 |  |
|  |  |  |  |  |
| **5 год обучения** |
| 21 | **Раздел 21. Exersise у станка**Тема 21.1 Grandplie`. Тема 21.2 Battement fondu .Тема 21.3 Battement frappe` .Тема 21.4 Battement double frappe` с releve` .Тема 21.5 Rond de jambe en l`air .Тема 21.6 Battement releve lent и developpe`.Тема 21.7 Battement battu sur-le-cou de pied .Тема 21.8 Battement developpe` tombe` en face .Тема 21.9 Поворот fouette.Тема 21.10 Половина tour .Тема 21.11 Grand battement jete` developpe` .Тема 21.12 Grand battement jete`.Тема 21.13 Grand rond jete` .Тема 21.14 Flic–flac . | Занятие | 40 |  |
| 22 | **Раздел 22. Exersise насерединезала**Тема 22.1 Battement tendu en tournant .Тема 22.2 Battement tendu jete` .Тема 22.3 Rond de jambe par terre .Тема 22.4 Battement fondu .Тема 22.5 Battement fondu tombe` сtour .Тема 22.6 Battement frappe` .Тема 22.7 Petit battement .Тема 22.9 Demi – rond и grand rond .Тема 22.10 Tour lent ..Тема 22.12 Temps lie` par terre c tour.Тема 22.13 Подготовка к tour и tour в большие позы .Тема 22.14 Pas de bourréеdessus-dessous en tournant.Тема 22.15 Pas de bourréе ballotte`.Тема 22.16 Подготовительное упражнение к tour . | занятие | 40 |  |
| 23 | **Раздел 23. Allegro**Тема 23.1 Pas assemble` battu.Тема 23.2 Sissonne fondu .Тема 23.3 Grand sisonne ouverte.Тема 23.4 Grand sisonne ouverte pas developpe`.Тема 23.5 Pas jete` ferméе .Тема 23.6 Grand pas assemble` .Тема 23.7 Grand pas jete` .Тема 23.8 Saut de basque .Тема 23.9 Grand pas jete` .Тема 23.10 Pas emboite` . | Занятие | 32 |  |
|  |  |  |  |  |
| **6 год обучения** |
| 24 | Раздел 25. Exersise у станкаТема 25.1 Grandtempsreleve`.Тема 25.2 Rond de jambe en l`air .Тема 25.3 Battement releve lent и developpe` .Тема 25.4 Port de bras c ногой.Тема 25.5 Pas ballotte` .Тема 25.6 Поворот fouette` .Тема 25.7 Половина tour .Тема 25.8 Flic–flac . | занятие | 40 |  |
| 26 | Раздел 26. Exersise на середине залаТема 26.1 Тour со II позиции | занятие | 40 |  |
| 27 | Раздел 27. AllegroТема 27.1 Pas cabriole .Тема 27.2 Grand pas de chat подиагонали .Тема 27.3 Grand pas jete` en tournant .Тема 27.4 Entrechat – trois .Тема 27.5 Entrechat – cinq . | занятие | 32 |  |

**Годовые требования по классам**

В основе содержания предмета «Классический танец» подобран материал, на котором происходит обучение и воспитание учащихся. Предлагаемый материал составлен с учетом:

- необходимости дифференциации материала в зависимости от реальных индивидуальных возможностей обучающихся;

- на основе многолетнего опыта работы с детьми в театре.

В течение года учащийся должен пройти объём материала не менее запланированного в учебно-тематическом плане, но преподаватель вправе варьировать учебный материал в случае форс-мажорных обстоятельств (карантин, температурный режим и т.д.), т.е. сокращать или переносить его изучение на следующий учебный год. Изучение движений, включенных в программу с формулировкой «на усмотрение преподавателя», рекомендуется только в том случае, если возможности класса позволяют освоить их качественно. Более того, педагог имеет право по своему усмотрению перенести изучение движений, освоение которых окажется недоступным данному составу учащихся, на следующий год или вовсе исключить их. Также возможен вариант ознакомительного изучения отдельных движений, например, посредством видеопросмотров выступлений профессиональных танцоров. Допустимы также некоторые изменения порядка прохождения материала.

**Первый год обучения**

Основной задачей 1- го года обучения являются постановка корпуса, ног, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического экзерсиса у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений. В начале года, элементы изучаются лицом к станку.

Раздел 1. УПРАЖНЕНИЯ В ПАРТЕРЕ

***Тема 1.1*** Упражнения для развития подъёма стоп.

Сгибание и разгибание суставов пальцев ног, натяжение и сокращение подъёма стоп на 2такта 4/4,1 такт 4/4.

***Тема 1.2*** Упражнения на развитие нижней выворотности ног.

Развороты стоп, круговые вращения на 2такта 4/4,1 такт 4/4.

***Тема 1.3*** Упражнения на растягивание мышц и связок ног.

Растягивание и развороты ног в голеностопных и коленных суставах 4 такта 4/4, 2 такт 4/4.

***Тема 1.4*** Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Перегибы и развороты корпуса на 2такта 4/4,1 такт 4/4.

***Тема 1.5*** Упражнения для развития верхней выворотности ног.

Растягивание и развороты в тазобедренных суставах на 4/4, 2 такт 4/4.

***Тема 1.6*** Упражнения на развитие шага.

Растягивание и броски ног на 4/4, 2 такт 4/4.

Раздел 2. EXERSISE У СТАНКА

***Тема 2.1 Постановка корпуса.***

***Тема 2.2Позиции ног***I, II, III, позднее V, IV.

***Тема 2.3Позиции рук*** – подготовительное положение, I, III, II (сначала на середине при неполной выворотности ног).

***Тема 2.4Demi-plie***` по I, II, III позиции, позднее по V, IV позициям.

***Тема 2.5 Grandplie***` по I, II, III позиции, позднее по V, IV позициям.

***Тема 2.6Battementtendu:***

- по I позиции в сторону, вперед и назад;

- по V позиции в сторону, вперед и назад;

- с demi-plie` по I и V позициям;

- снажимом.

***Тема 2.7Passe`parterre***поIпозиции.

***Тема 2.8Demi rond de jambe par terre****en dehors и en dedans.*

***Тема 2.9 Rond de jambe par terre****en dehors и en dedans.*

***Тема 2.10 Подготовительное движение к battementtendujete***` по I позиции.

***Тема 2.11 Battement tendu jete`:***

- поIиVпозиции;

- *с demi-plie*` по I и V позициям.

***Тема 2.12Sur le cou–de–pied*** (3 положения).

***Тема 2.13 Battement retire`***.

***Тема 2.14Battementtenduplie`-soutenu***нацелойстопеноскомвпол.

***Тема 2.15 Battementfondu***носкомвпол.

***Тема 2.16Battementfrappe***` носком в пол.

***Тема 2.17Petitbattement*** равномерно.

***Тема 2.18Releve`***на полупальцы по I, II, IIIи V позициям.

***Тема 2.19Battementrelevelent на 45*** по I позиции, в конце года по V позиции в сторону, вперед и назад.

***Тема 2.20Перегибы корпуса назад и в сторону*** (лицом к станку).

Раздел 3. EXERSISE НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

***Тема 3.1 Позиции рук.***

***Тема 3.2 Поклон.***

***Тема 3.3 Марш.***

***Тема 3.4 Танцевальный шаг*** выворотный с носка на целой стопе, на полупальцах.

***Тема 3.5 Сценический бег.***

***Тема 3.6Подготовительное рortdebras рук.***

***Тема 3.7I, IIportdebras.***

***Тема 3.8Положения épaulement croise` et effaсe`.***

***Тема 3.9Demi-plie`:***

-поI, II, III, Vпозиции*en face;*

- поVпозициив*épaulement.*

***Тема 3.10Battement tendu:***

-поIпозиции;

- с*demi-plie*` поIпозиции.

***Тема 3.11 Подготовка к battementtendujete`***поIпозиции.

***Тема 3.12Releve` на полупальцы*** по I, II, IIIи V позициям.

Раздел 4. ALLEGRO

***Тема 4.1 Tempsleve`sauté*** по I, II, V позициям (лицом к станку, затем на середине).

***Тема 4.2 Pasdebasque*** (сценическая форма), позднее с работой рук.

***Тема 4.3 Changementdepieds.***

***Тема 4.4 Pasпольки.***

***Тема 4.5 Paséchappe` по II позиции.***

***Тема 4.6 Pasbalance`.***

В течение учебного года обучающийся проходит промежуточную аттестацию, которая предполагает:открытые занятия для родителей.

По окончании изучения предмета «Классический танец» на первом году обученияученик должен:

- Знать: постановку корпуса, ног, рук, головы.

- Уметь: исполнять основные движения классического тренажа у станка и на середине зала.

- Иметь навыки: исполнения движений лицом к станку, боком к опоре, на середине зала; элементарной координации движений.

Вместе с тем, у обучающегося должны быть сформированы такие личностные качества, как терпеливость, прилежность, внимательность. Эти качества должны быть выражены следующими устойчивыми поведенческими проявлениями: адекватно реагировать на замечания преподавателя, старательно исполнять заданное задание, не отвлекаться во время урока.

**Содержание аттестационных требований** по итогам первого года обучения:

- Исполнить наизусть на экзамене программные упражнения у станка и на середине зала, а также упражнения allegrо.

**Второй год обучения**

На 2-ом году обучения продолжается работа над правильной постановкой корпуса, ног, рук и головы. Проучиваются новые элементы, совершенствуется техника исполнения основных упражнений классического экзерсиса у станка; вводятся более сложные комбинации на развитие координации движений.

Раздел 5. EXERSISE У СТАНКА

***Тема 5.1Grandplie`*** сработой рукина 2 такта 4/4.

***Тема 5.2 Battement tendu:***

- на 2/4;

*- double;*

*- с demi-plie`* во II и IV позиции без перехода с опорной ноги;

*- сdemi-plie*` во II и IV позиции с переходом с опорной ноги;

-собратным*pourlepied*.

***Тема 5.3Battement tendu jete`:***

- *pique`*поI, Vпозиции;

- *pour le pied.*

***Тема 5.4Temps releve` par terre.***

***Тема 5.5Rond de jambe par terre на demi-plie`****en dehors и en dedans.*

***Тема 5.6Battementsoutenu:***

-сработойруки;

-сподъёмомнаполупальцы.

***Тема 5.7Battementfondyна 45,***позднеесработойруки.

***Тема 5.8Battement frappe` на 45.***

***Тема 5.9 Battement double frappe`***носкомвпол.

***Тема 5.10Petitbattement***с акцентом вперёд, назад.

***Тема 5.11Подготовкак rond de jambe en l`air.***

***Тема 5.12Battementrelevelentна 90*** поI, Vпозиции.

***Тема 5.13Battementdeveloppe`*** в сторону, назад (лицом к станку), вперед (боком к станку).

***Тема 5.14Grandbattementjete`*** в сторону, назад (лицом к станку), вперед (боком к станку) на 1 такт 4/4.

***Тема 5.15Releve` на полупальцах:***

- по IV позиции;

- из demi-plie`.

***Тема 5.16Полуповорот по V позиции:***

- на всей стопе;

- на полупальцах на двух ногах (начиная с вытянутых ног и с demi-plie`).

***Тема 5.17IIIportdebras на 2 такта 4/4.***

Раздел 6. EXERSISE НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

***Тема 6.1 Demi-plie`etgrandplie***` поI, IIпозицииenface, поV, IVпозициямвépaulement.

***Тема 6.2 Battementtend***поI, Vпозиции*enface*снажимом, собратным*pourlepied.*

***Тема 6.3 Battementtendujete`***поI, Vпозиции, *сpique`.*

***Тема 6.4 Rond de jambe par terre*** *en dehors и en dedans,*на*demi-plie`.*

***Тема 6.5Battementsoutenu*** во всех направлениях носком в пол.

***Тема 6.6Battementfondu*** во всех направлениях носком в пол.

***Тема 6.7Battementfrappe`*** во всех направлениях носком в пол.

***Тема 6.8Battement releve lent на 45***по I, V позиции*en faсe.*

***Тема 6.9 III port de bras.***

***Тема 6.10Малые и большие позы***croiséеeteffaséе носком в пол.

***Тема 6.11 1, 2, 3-й arabesques*** носком в пол.

***Тема 6.12Tempslie`parterre*** вперед и назад.

***Тема 6.13 Releve` на полупальцы***из *demi-plie`.*

***Тема 6.14 Вращение на двух ногах*** по V позиции на месте на полупальцах (работа головы в зеркало).

***Тема 6.15Pas de bourréеsimple***спеременойног*en dehors et en dedans.*

***Тема 6.16 Шаг вальса по диагонали, по кругу.***

 Раздел 7. ALLEGRO

***Тема 7.1 Tempsleve`sauté*** по IV позиции.

**Тема 7.2Pasassemble`** в сторону, позднее вперёд и назад *enface.*

***Тема 7.3Paséchappe`*** по IV позиции.

***Тема 7.4Sissonnesimple*** наодну ногу, позднее с окончанием в маленькие позы.

***Тема 7.5Pasjete`.***

***Тема 7.6Pasglissade*** вперед, в сторону, назад *enface.*

***Тема 7.7Sissonneferméе*** вперед, в сторону, назад *enface.*

***Тема 7.8Tempsleve` в 1-м arabesque*** (сценический*sissonne).*

В течение учебного года обучающийся проходит промежуточную аттестацию, которая предполагает открытые занятия для родителей.По окончании изучения предмета «Классический танец» на втором году обучения ученик должен:

- Знать: терминологию основных движений.

- Уметь: исполнять движения классического тренажа у станка и на середине зала в ускоренном темпе по сравнению с первым годом обучения.

Вместе с тем, у обучающегося должны быть сформированы такие личностные качества, как внимательность, музыкальность. Эти качества должны быть выражены следующими устойчивыми поведенческими проявлениями: точное исполнение проученного материала технически и музыкально.

**Содержание аттестационных требований** по итогам второго года обучения:

- Исполнить наизусть на экзамене программные упражнения у станка и на середине зала, а также упражнения allegro.

**Третий год обучения**

На третьем году обучения закрепляется азбука классического танца. Основными задачами являются выработка навыков правильности и чистоты исполнения. На середине зала закрепляются классические позы, продолжается работа над port de bras. Вводится элементарное адажио.

Раздел 9. EXERSISE У СТАНКА

***Тема 9.1 Demi-plie`*** на 1 такт 2/4.

***Тема 9.2 Battementtendu:***

-на ¼;

- в позы классического танца.

***Тема 9.3Battement tendu jete`:***

-на ¼;

-balansoir;

- в позы классического танца.

**Тема 9.4Rond de jambe par terre:**

-на ¼;

- demi rond de jambe на 45, rond de jambe на 45.

***Тема 9.5Battementfondu:***

-на 45на 4/4;

- doubleна 2 такта 4/4 на целой стопе.

***Тема 9.6Battementfrappe`:***

-на 45на 2/4, на ¼;

- double.

***Тема 9.7Petitbattement***на 2/4, на ¼.

***Тема 9.8Battementsoutenu*** на 4/4 на целой стопе, на полупальцах.

***Тема 9.9Rond de jambe en l`air*** en dehors et en dedans на 4/4, 2/4.

***Тема 9.10Battement*** *releve lent*на 90на 2 такта 4/4.

***Тема 9.11 Battement developpe`:***

-на 2 такта 4/4;

- с passé на 2 такта 4/4.

***Тема 9.12Grandbattementjete`:***

-на 2/4, на ¼;

- *сpointe*` на 2/4.

***Тема 9.13Поворот в V позиции***на 360 на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с *demi-plie`.*

***Тема 9.14III port de bras***на 4/4.

***Тема 9.15Pastombe`coupe***` (сначала на целой стопе, позднее на полупальцах) на 4/4 и на 2/4:

- на месте носком в пол;

- на 45.

***Тема 9.16Releve***` сногойна*surlecou–de–pied*на 45.

***Тема 9.17Plie`–releve***`сногойна*surlecou–de–pied*на 45.

***Тема 9.18Малые позы*** носком в пол на *plie*`.

Раздел 10. EXERSISE НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Тема 10.1 Battementtendu, battementtendujete`впозы*croiséе*

*effaсéе.*

***Тема 10.2 Позыécarté.***

***Тема 10.3 Rond de jambe par terre:***

- на ¼;

- *demi rond de jambe*на 45, *rond de jambe*на 45.

***Тема 10.4Battementfondu***на 45на 4/4.

***Тема 10.5Battementfrappe***` на 45 на 2/4, на ¼.

***Тема 10.6Petitbattement***на 2/4, на ¼.

**Тема 10.7Battementsoutenu**на 4/4 наполупальцах.

***Тема10.8 Rond de jambe en l`air*** en dehors et en dedans на 4/4, 2/4.

***Тема 10.9IV port de bras.***

***Тема 10.10 4-й arabesque*** носком в пол, на 45.

***Тема 10.11Battement releve lentи battement developpe***`впозы*croiséе et effacéе*, 1, 2, 3-й *arabesques*.

***Тема 10.12Grand battement jete***`впозы*croiséеet effacéе,* 1, 2, 3-й arabesques.

***Тема 10.13Tempslie`*** с перегибом корпуса.

***Тема 10.14Pasdebourréе*** без перемены ногноском в пол, на 45.

***Тема 10.15 Поворот на 360***в V позиции на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с *demi-plie`.*

***Тема 10.16Элементарноеadajio из пройденных движений*** на 8, 16 тактов.

***Тема 10.17Tour вальса*** по диагонали, по кругу, с работой рук.

Раздел 11. ALLEGRO

***Тема 11.1Petit changement de pied.***

***Тема 11.2Grand changement de pied.***

***Тема 11.3 Pas échappe***`по IV позициина*croise` et efface`, grand pas échappe`*по IV позициина*croise` et efface`.*

***Тема 11.4Pas assemble`впозах croiséе et effacéе.***

***Тема 11.5Pas jete`***впозах croiséе et effacéе.

***Тема 11.6Sissonne ferméе***в 1, 3-й*arabesques.*

***Тема 11.7Pas de chat***вперёд.

***Тема 11.8Sissonne***в 1-й*arabesque*с*pas de chat*вперёд.

***Тема 11.9Temps leve`***в 1, 2-ом *arabesques* (сценический sissonne) всочетаниис*pas chasse`, c pas couru.*

***Тема 11.10Sissonneouverte***на 45 во все направления en*fase.*

***Тема 11.11Pascoupe`.***

***Тема 11.12Petitpaschasse`***вовсехнаправленияхипозах.

***Тема 11.13***Танцевальные комбинации на 8, 16, 24 такта ¾.

В течение учебного года обучающийся проходит промежуточную аттестацию, которая предполагает: открытые занятия для родителей.

По окончании изучения предмета «Классический танец» на третьем году обучения ученик должен:

- Знать: положения и позы классического танца, понятие элементарного *adajio.*

- Уметь: исполнять основные движения классического тренажа у станка и на середине зала с введением полупальцев.

- Иметь навыки: болеесложной координации движений, вследствие работы в позах классического танца.

Вместе с тем, у обучающегося должны быть сформированы такие личностные качества, как сила, выносливость. Эти качества должны быть выражены следующими устойчивыми поведенческими проявлениями: количественное исполнение однородных движений в более сложных сочетаниях длительное время.

**Четвёртый год обучения**

Основные задачи 4 –го года обучения: повторение и закрепление материала 3 –го года обучения, проверка точности и чистоты исполнения пройдeнных движений. Работа над выразительностью поз, положений головы, рук, закрепление устойчивости, дальнейшее развитие силы и выносливости за счёт нагрузки в комбинациях, вводятся полупальцы в экзерсис у станка. Развитие координации движений за счёт частичного усложнения и варьирования комбинаций. На середине вводится маленькое адажио, начинается изучение пируэтов и туров.

Раздел 13. EXERSISE У СТАНКА

***Тема 13.1Battementtendu:***

- в позы на ¼;

- на 1/8.

***Тема 13.2Battementtendujete***`:

- в позы на ¼;

- на 1/8.

***Тема 13.3Ronddejambe***на 45 на полупальцах и на *demi-plie`*.

***Тема 13.4Battementfondu:***

- на полупальцах на 4/4, на 2/4;

- double на 4/4 с подъёмом наполупальцы.

***Тема 13.5Battementfrappe`:***

- на полупальцах на 4/4, на 2/4;

- *double* на полупальцах.

***Тема 13.6Petitbattement*** на полупальцах на ¼.

***Тема 13.7Tempsreleve`***на45, наполупальцы.

***Тема 13.8Ronddejambeenl`air***на ¼, наполупальцах.

***Тема13.9Battementrelevelent, battementdeveloppe`***впозы*croiséе, effacéе, écartéе*во 2-*м arabesque*на 2 такта 4/4.

***Тема 13.10Поза****attitude en face, croise`, efface`.*

***Тема 13.11Grandbattementjete***`впозына ¼.

***Тема 13.12Tombe`coupe`***с продвижением на 2/4:

- носком в пол;

- работающая нога в положении *sur-le-coudepied;*

-на 45.

***Тема 13.13Demironddejambe*** на 90 на 2 такта 4/4.

***Тема 13.14Grandronddejambe*** на 90 на 2 такта 4/4.

***Тема 13.15 IIIportdebras***с ногой, вытянутой носком в пол, на demi-plie` на 2 такта 4/4.

***Тема 13.16Releve`***на полупальцах опорной ногис ногой на *surlecou–de–pied* и на 45.

***Тема 13.17Plie`-releve`*** на полупальцах опорной ноги с ногой на *surlecou–de–pied*и на 45.

***Тема 13.18 Полуповорот с подменой ноги***на целой стопе и на полупальцах.

***Тема 13.19Préparation к pirouette*** с V позиции *endehorsetendedans, pirouette* с V позиции *endehorsetendedans.*

Раздел 14. EXERSISE НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

***Тема 14.1 Battementtendu*** в большие и малые позы*croiséе, effacéе, écartéе*на ¼.

***Тема 14.2 Battement tendu jete`***впозына ¼.

***Тема 14.3 Battement fondu***вмалыепозы*croiséе, effacéе, écartéе*на 2/4.

***Тема 14.4 Battement frappe***`вмалыепозы*croiséе, effacéе, écartéе*на 2/4, 1/4.

***Тема 14.5 Petit battement****en face.*

***Тема 14.6 Rond de jambe en l`air****en face en dehors et en dedans*на2/4, ¼.

***Тема 14.7 Releve lent, battement developpe`***вбольшиепозы croiséе, *effacéе, écartéе, 1, 2, 3-й arabesques.*

***Тема 14.8 Demi-rond de jambe на 45, 90.***

***Тема 14.9 Attitude croise`, efface`.***

***Тема 14.10 4-й arabesque***на90.

***Тема 14.11 V port de bras.***

***Тема 14.12Soutenuentournant***на ½ поворота, на 360.

***Тема 14.13Préparation к pirouette*** с V позиции en*dehorsetendedans, pirouette* с V позиции *endehorsetendedans.*

***Тема 14.14Pasdebourréе:***

- без перемены ног по IVпозиции;

*-dessus-dessous en face.*

Раздел 15. ALLEGRO

***Тема 15.1 Tempsleve` sauté***в V позиции с передвижением вперёд, в сторону, назад.

***Тема 15.2 Tempsleve`***на одной ноге с ногой на*surlecou–de–pied.*

***Тема 15.3Doubleassemble`.***

***Тема 15.4Paséchappe`:***

- на II и IV позицию entournantна ¼, ½;

- с окончанием на одну ногу.

***Тема 15.5Pasjete`*** с продвижением в сторону, вперед, назад.

***Тема 15.6Sissonneferméе*** в малые позы.

***Тема 15.7Sissonneouverte***в позыклассического танца.

***Тема 15.8Tempslie` sauté.***

***Тема 15.9Pasballonne`*** на месте и с продвижением.

***Тема 15.10Pasdebasque*** вперед и назад.

В течение учебного года обучающийся проходит промежуточную аттестацию, которая предполагает: открытые занятия для родителей.

По окончании изучения предмета «Классический танец» на четвёртом году обучения ученик должен:

- Знать:изученный материал.

- Уметь: исполнять движения точно и чисто на полупальцах и в быстром темпе.

- Иметь навыки: работы под музыку в быстром темпе продолжительное время.

Вместе с тем, у обучающегося должны быть сформированы такие личностные качества, как выносливость, трудолюбие. Эти качества должны быть выражены следующими устойчивыми поведенческими проявлениями: сохранение качества движения при ускорении темпа и увеличении нагрузки в упражнениях.

**Содержание аттестационных требований** по итогам четвёртого года обучения:

- Исполнить наизусть на открытом уроке программные упражнения у станка и на середине зала.

**5 год обучения**

В 5 –ом классе закрепляется программный материал 4 –го класса.

Основные задачи: работы над чистотой, свободой и выразительностью исполнения.

В 5 – ом классе вводится исполнение упражнений антурнан на середине, адажио усложняется за счёт новых движений, осваивается техника туров и заносок. Продолжается работа над пластичностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров, рад положением рук и головы.

Раздел 17. EXERSISE УСТАНКА

***Тема 17.14Поворот с ногой вытянутой носком в пол (fоuеtte`).***

***Тема 17.15Petit temps releve`****en dehors et en dedans*наполупальцах (pre`parasionкpirouette).

***Тема 17.16IIIportdebrasна demi-plie***` и с переходом (подготовительное движение к *VIportdebras*) .

Раздел 18. EXERSISE НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

***Тема 18.1 Battementtendu:***

- на 1/8;

*-entournant*на 1/8 поворота.

Тема 18.2 ***Battement tendu jete`:***

- на 1/8;

*-entournant*на 1/8 поворота.

Тема 18.***3 Rond de jambe par terre****en tournant*на 1/8 поворота.

Тема 18.4 ***Battementfondu***:

- в позы на ¼;

- *double*на 4/4, 2/4 наполупальцах;

- *с plie`-releve` et rond de jambe*на 45 *en facе*.

Тема18.5***Battement frappe` и battement double frappe***` сокончаниемвполсполупальцевна ¼ *en face*.

Тема 18.6 ***Petit battement sur le cou-de-pied****c plie`releve*` навсейстопеинаполупальцах, на 1/8.

Тема 18.7 ***Rond de jambe en l`air****en dehors et en dedans:*

- с окончанием на *demi-plie*`;

Тема 18.***8 Battement releve lent, battement developpe`:***

- с подъёмом на полупальцы на 2 такта 4/4.

Тема 18.9***Temps lie`***на 90.

Тема 18.10***Grand battement jete`:***

- с подъёмом на полупальцы;

- на полупальцах.

Тема 18.11***Pasdebourréе***с переменой ног *entournant.*

Тема 18.12***Поворот с ногой вытянутой носком в пол****(fouette`).*

Тема18.13***Grandfouеtte***` *cefface` наefface`.*

Тема 18.14***Подготовка к pirouette*** с IV, II позиции, **pirouette**с IV, II позиции *endehorsetendedans*.

Тема 18.15***Подготовка к tour*** по диагонали и*tourglissade, degage`.*

Тема 18.16***VI port de bras.***

Раздел 19. ALLEGRO

Тема 19.1***Petit et grand changement de pied:***

- с продвижением вперёд, в сторону, назад;

-*en tournant по* 1/8, 1/4.

Тема 19.2***Pas de chat***назад.

Тема 19.3***Sissonne tombe***` en face.

Тема19.4***Pas échappe` battu***, позднеесокончаниемнаоднуногу.

Тема 19.5***Royal.***

Тема19.6***Grandpasassemble***` сразличныхприёмов (cV позиции, *coupe`–шаг, pasglissade).*

Тема 19.7***Pasemboites*** вперёд и назад *surlecou-de-pied* и на 45, на месте и с продвижением.

Тема 19.8***Grand temps lie` sauté***.

Тема 19.9***Pasjete` entrelace` с шага, chasse***`(на усмотрениепреподавателя).

Раздел 20. EXERSISE НА ПАЛЬЦАХ

Тема 20.1 ***Paséchappe***` на IV позицию *entournant*на ¼ поворота.

Тема 20.2***Pasjete`*** в позах на 45 с окончанием в *demi-plie`.*

Тема 20.3***Releve` на одной ноге, другая нога в положении surlecou-de-pied*** и на 45 в различных позах.

Тема 20.4***Сценическийsissonne*** на пальцы в позе 1-го *arabesque*.

Тема 20.5***Tempssauté*** по V позиции на месте.

Тема 20.6***Changement de pied en face и en tournant.***

Тема 20.***7Pas assemble` soutenu еn tournant****en de hors et en dedans*по ½, позднеецелыйоборот.

Тема 20.8***Подготовка и рirouette***с IV, II позиции.

Тема 20.9***Подготовка к рirouette по диагонали*** (*degage`, tourcoupe` endedans).*

В течение учебного года проводятся открытые занятия, концерты, фестивали таким образом отслеживается образовательный результат

По окончании изучения предмета «Классический танец» на пятом году обучения ученик должен:

- Знать:подготовку и pirouettes на месте и с продвижением по диагонали, большие прыжки.

- Уметь: выразительно танцевать, используя более сложные сочетания движений, разнообразное музыкальное сопровождение, ускорение темпа.

- Иметь навыки: продолжительной работы на середине зала.

Вместе с тем, у обучающегося должны быть сформированы такие личностные качества, как эмоциональная отзывчивость, хорошая танцевальная манера.Эти качества должны быть выражены следующими устойчивыми поведенческими проявлениями: исполнение движения или комбинации, выражая содержание и характер музыкального сопровождения.

**Содержание аттестационных требований** по итогам пятого года обучения:

- Исполнить наизусть на экзамене программные упражнения у станка и на середине зала, а также упражнения allegro.

**6 год обучения**

На 6 – ом году обучения закрепляется материал 5 –го года обучения.

Основные задачи: укрепление устойчивости (апломб) в различных поворотах; развитие пластичности рук и корпуса; работа над координацией; закрепление техники вращения; упражнения ан турнан; изучение прыжков с различных приёмов. Важной задачей этого класса является развитие сознательности и осознанности исполнения каждого движения, каждой комбинации, расширение индивидуального исполнения, повышение уровня техники.

Раздел 21. EXERSISE У СТАНКА

Тема 21.1 ***Grandplie***` на 2/4.

Тема 21.2 ***Battementfondu*** на 90 на целой стопе, с подъёмом на полупальцы.

Тема 21.3***Battementfrappe***` на 1/8.

Тема 21.***4Battementdoublefrappe`с releve***` на полупальцы и окончанием в малые позы носком в пол, на 1/8.

Тема 21.5***Rond de jambe en l`air****en dehors et en dedans:*

-на 1/8.

Тема 21.6***Battement releve lent и developpe***`:

- наполупальцахна2/4;

- *с balance*`.

Тема 21.7***Battement battu sur-le-cou de pied***на ¼, 1/8.

Тема 21.8 ***Battementdeveloppe`tombe` enface***ивпозах, оканчивая носком в пол и на 90.

Тема 21.9 ***Поворотfouette***`*endehorsetendedans* на 1/8, ¼, ½ круга с ногой на 45вперёд и назад на целой стопе, на полупальцах, *с plie`–releve*`, оканчивая на полупальцах и с полупальцев, оканчивая в *demi-plie*`.

Тема 21.10***Половина tour****endehorsetendedanscplie`-releve`*с ногой, вытянутой вперёд и назад на 45.

Тема 21.11 ***Grandbattementjete`developpe`*** на целой стопе и с подъёмом на полупальцы («мягкий»).

Тема 21.12***Grand battement jete`:***

- *balance`;*

-с*passé* на 90;

- на 1/8.

Тема 21.13***Grand rond jete***`*en dehors et en dedans.*

Тема 21.14***Flic–flac****en tournantна ½*поворота.

Тема 21.15***Pirrouette*** *en dehors et en dedans c temps releve`.*

Раздел 22. EXERSISE НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Тема 22.1 ***Battement tendu en tournant***на ¼, ½ поворота.

Тема 22.2 ***Battement tendu jete***`*en tournant*на ¼, ½поворота.

Тема 22.3 ***Rond de jambe par terre****en tournant*на ¼, ½поворота.

Тема 22.4 ***Battement fondu****en tournant*на¼поворота.

Тема 22.5***Battement fondu tombe` с tour****en dehors, en dedans.*

Тема 22.6 ***Battement frappe***` *en tournant*на 1/8, ¼ поворота.

Тема 22.7 ***Petit battement****en tournan*на 1/8, ¼ поворота.

Тема 22.8***Наклон и подъём корпуса*** в 1 и 3 *arabesques.*

Тема 22.9***Demi – rondgrandrond*** на 90 из позы в позу.

Тема 22.10***Tourlent*** в больших позах.

Тема 22.11***Tourlent*** из позы в позу через passé на 90.

Тема22.12***Temps lie` par terre c tour***.

Тема 22.13***Подготовка к tour***и ***tourв большие позы*** (на усмотрение преподавателя).

Тема 22.14***Pas de bourréе dessus-dessous en tournant.***

Тема 22.15***Pas de bourréе ballotte`.***

Тема 22.16***Подготовительное упражнение к tour*** соII позиции *endehorsetendedans на 90.*

Тема22.17***Подготовительное движение и tourcoupe` endedans.***

Тема 22.18***Tourchaine.***

Раздел23. ALLEGRO

Тема 23.***1 Pasassemble`battu*** (наусмотрениепреподавателя).

Тема 23.2***Sissonnefondu*** на 90 во всех направлениях и позах.

Тема 23.3***Grandsisonneouverte*** во всех направлениях и позах, позднее с продвижением.

Тема 23.4***Grand sisonne ouverte pas developpe***`вовсехпозах.

Тема 23.5***Pasjete`ferméе*** во всех направлениях и позах.

Тема 23.6***Grand pas assemble***`сразличныхприёмов*(sissonne tombe`, developpe` tombe`*вперёд).

Тема 23.7***Grand pas jete`***впередвпозах*attitudecroiséе, III и I arabesques*сразличныхприёмов(с V позиции, *coupe`–шаг, pas glissade*).

Тема 23.8***Saut de basque***попрямойлинииc***шага-coupe, c chasse***`.

Тема 23.9***Grandpasjete***` подиагонали.

Тема 23.10***Pasemboite***` *entournant* с продвижением в сторону и по диагонали.

Раздел24. EXERSISE НАПАЛЬЦАХ

Тема 24.1 ***Pas de bourréе ballotte***`.

Тема 24.2 ***Pas de bourréе dessus-dessous.***

Тема 24.3***Sisonneouverte*** на 45 в позах 1, 2, 3-го *arabesques, attitude, croiséе* с продвижением (на усмотрение преподавателя).

Тема 24.4***Grandsisonneouverte*** во всех направлениях и позах без продвижения (на усмотрение преподавателя).

Тема 24.5***Pasglissade****entournant* с продвижением в сторону и по диагонали.

Тема 24.6***Tourdegage***`.

Тема 24.7Tourchaineподиагонали.

Тема 24.8Tourcoupe` endedansпокругу.

В течение учебного года обучающийся проходит промежуточную аттестацию, которая предполагает: открытые занятия. По окончании изучения предмета «Классический танец» на шестом году обучения ученик должен:

- Знать: балетную терминологию, все движения классического танца за шесть лет обучения.

- Уметь: исполнять разные формы adajio, танцевальные комбинации в разделе allegro, заноски, большие прыжки, вращения.

Вместе с тем, у обучающегося должны быть сформированы такие личностные качества, как чувство стиля и пластики классического танца, художественного вкуса.Эти качества должны быть выражены следующими устойчивыми поведенческими проявлениями: формирование и совершенствование техники классического танца.

**Содержание аттестационных требований** по итогам шестого года обучения:

- Исполнить наизусть на экзамене программные упражнения у станка и на середине зала, а также упражнения allegro.

**7 год обучения (девятый класс)**

Раздел 25. EXERSISEУСТАНКА

Тема 25.1 ***Grand temps releve***`.

Тема 25.2 ***Rond de jambe en l`air****en dehors et en dedans*на 90.

Тема 25.5***Pasballotte***` вперёд и назад.

Тема 25.6***Поворотfouette`*** *endehorsetendedans* на 1/8, ¼, ½ круга с ногой на 90 вперёд и назад на целой стопе*.*

Тема 25.7***Половина tour****endehorsetendedanscplie`-releve*` с ногой, вытянутой вперёд и назадна 90.

Тема 25.8***Flic–flac****entournant на 360* (на усмотрение преподавателя).

Раздел 26. EXERSISE НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Тема26.1 ***Тour соII позиции****endehorsetendedans*на 90.

Раздел 27. ALLEGRO

Тема 27.1 ***Pascabriole***на 90 сразличныхподходов (*с sissonneouverte, csissonnetombee`, ccoupe` и cglissade; с sissonnetombe` и с paschasse`).*

Тема 27.2***Grandpasdechat по диагонали*** (на усмотрение преподавателя).

Тема 27.3***Grandpasjete` entournant*** (на усмотрение преподавателя).

Тема 27.4***Entrechat – trois*** (на усмотрение преподавателя).

Тема 27.5***Entrechat – cinq*** (на усмотрение преподавателя).

**Планируемые результаты. Требования к выпускной программе:** по окончании изучения предмета «Основы классического танца» на седьмом году обучения ученик должен

Знать:

* рисунок танца,
* балетную терминологию;
* элементы и основные комбинации классического танца;
* особенности постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
* средства создания образа в хореографии;
* принципы взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств.

Уметь:

* исполнять на сцене классический танец, произведения учебного хореографического репертуара;
* исполнять элементы и основные комбинации классического танца;
* распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
* осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения.

Иметь навыки:

* музыкально-пластического интонирования.

Вместе с тем, у обучающегося должны быть сформированы такие личностные качества, как чувство стиля и пластики классического танца, художественного вкуса. Эти качества должны быть выражены следующими устойчивыми поведенческими проявлениями: формирование и совершенствование техники классического танца.

1. **Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате реализации программы учащийся должен

**Знать:**

* французскую терминологию движений, упражнений, поз и прыжков классического экзерсиса;
* правила исполнения движений, упражнений, поз и прыжков;
* последовательность движений экзерсиса у станка и на середине.
* понятия направлений endehors и endedans и ориентироваться в них;
* работу корпуса, головы и ног в исполнении вращений.

**Уметь:**

* выполнять все движения, пройденные по программе;
* грамотно владеть своим телом и правильно распределять усилия при исполнении движений;
* правильно координировать движения, сохранять равновесие на двух и на одной ноге;
* сдерживать инерцию падения во время исполнения прыжков;
* слышать и понимать музыку;
* держать точку поворота во время вращения;
* в исполнении танцевальных шагов, связующих движений добиваться точности и легкости;
* держать в прыжке ноги вытянутыми, напряженными, выворотными и иметь при этом красивый верх и выразительные руки;
* грамотно выполнять движения, комбинации в музыкальном отношении.

**Иметь навыки:**

* самостоятельной работы над исправлением ошибок и замечаний, полученных на уроке;
* исполнения танцевальных номеров на сцене;
* исполнения танцевальных номеров в паре и в ансамбле;
* самостоятельной работы над развитием творческого воображения, актерского мастерства, раскрытия эмоционального содержания и характера музыки

**Модуль:**  **«Народно-сценический танец»**

Модуль «Народно-сценический танец» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, эстетическое воспитание учащихся, приобретение основ исполнения народного танца, а также на воспитание нравственно-эстетического отношения к танцевальной культуре народов мира.

Народно-сценический танец является одним из основных предметов предметной области «Хореографическое исполнительство». Постановочная и этюдная работа варьируется по желанию педагога, учитывая подготовку и исполнительские возможности класса. В программе имеется примерный перечень народно-характерных этюдов для каждого года обучения. Полученные по этим предметам знания, умения, навыки позволяют приступить к изучению экзерсиса у станка на основе русского танца. Приобретенные музыкально-ритмические навыки дают основание изучать движения с разнообразным ритмическим рисунком, как у станка, так и на середине зала.

Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа. Кроме того, занятия народно-сценическим танцем позволяют учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяют и обогащают их исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки.

 **Объем учебного времени**, предусмотренный учебным планом на реализацию предмета «Народно-сценический танец»

Таблица 1

Срок обучения – 5 (6) лет

| Вид учебной работы | Год обучения (класс) |
| --- | --- |
| 1-4 год обучения(2-5 класс) | 5 год обучения(6 класс) |
| Максимальная нагрузка (в часах) 38 недель х 2часа= 76час х4 года =304 часа | 304 часа | 380 часов |
| Аудиторные занятия (в часах) | 304 часа | 380 часов |

 **Цель:**

– развитие танцевально-исполнительских способностей обучающихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных видов народно-сценических танцев, танцевальных композиций народов мира.

**Задачи:**

– обучение основам народного танца;

– развитие танцевальной координации;

– обучение виртуозности исполнения;

– обучение выразительному исполнению и эмоциональной раскрепощённости в танцевальной практике;

– развитие физической выносливости;

– развитие умения танцевать в группе;

– развитие сценического артистизма;

– развитие дисциплинированности;

– формирование волевых качеств.

**Содержание учебного предмета**

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Народно-сценический танец» программы «Хореографическое творчество» - 5 (6) лет

Таблица 2

|  | Распределение по годам обучения |
| --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Продолжительность учебных занятий (в неделях) | 36 | 38 | 38 | 38 | 38 |
| Количество часов на аудиторные занятия (в неделю) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Общее количество часов на аудиторные занятия | 72 | 76 | 76 |
| Максимальное количество часов аудиторных занятий (в неделю) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Общее максимальное количество аудиторных часов (по годам) | 72 | 76 | 76 | 76 | 76 |

 Требования по годам обучения

В содержание программы входят следующие виды учебной работы:

- изучение учебной терминологии;

- ознакомление с элементами и основными комбинациями народно-сценического танца;

- ознакомление с рисунком народно-сценического танца особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;

- ознакомление со средствами создания образа в хореографии.

Срок обучения 5 (6) лет

Первый год обучения

Экзерсис у станка

I. Пять позиций ног.

II. Preparation к началу движения.

III. Переводы ног из позиции в позицию.

IV. Demi plies, grand pliés (полуприседания и полные приседания).

V. Battements tendus (выведение ноги на носок).

VI. Battements tendus jetés (маленькие броски).

VII. Rond de jambe par terrе (круг ногой по полу).

IX. Подготовка к маленькому каблучному.

X. Подготовка к «верёвочке», «верёвочка».

XI. Дробные выстукивания (сочетание ритмических ударов).

XII. Grands battements jetés (большие броски).

XIII. Relevé (подъем на полупальцы).

XIV. Port de bras.

XV. Подготовка к «молоточкам».

XVI. Подготовка к «моталочке».

XVII. Подготовка к полуприсядкам и присядкам.

XVIII. Прыжки с поджатыми ногами.

Экзерсис на середине зала

1. Русский поклон:

а) простой поясной на месте (1 полугодие);

б) простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении (2 полугодие).

2. Основные положения и движения рук:

— ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись);

— руки скрещены на груди;

— одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щёку.

— положения рук в парах:

а) держась за одну руку;

б) за две;

в) под руку;

г) «воротца».

—положения рук в круге:

а) держась за руки;

б) «корзиночка»;

в) «звёздочка».

—движения рук:

а) подчёркнутые раскрытия и закрытия рук;

б) раскрытия рук в сторону (ладонями наверх в 3 позицию);

в) взмахи с платочком;

г) хлопки в ладоши.

3. Русские ходы и элементы русского танца:

—простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах;

—переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочерёдно в точке

на 30-45 градусов, 2 полугодие - на полупальцах - этот же ход;

— переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу;

— переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног;

— тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол;

— шаг с мазком каблуком и вынесением сокращённой стопы на воздух на 30-45 градусов;

— комбинации из основных шагов.

4. «Припадание»:

— по 1 прямой позиции;

— вокруг себя по 1 прямой позиции (1 полугодие);

— 2 полугодие — по 5 позиции;

— вокруг себя и в сторону.

5. Подготовка к «веревочке»:

— без полупальцев, без проскальзывания — 1 полугодие;

— с полупальцами, с проскальзыванием — 2 полугодие;

— «косичка» (в медленном темпе).

6. Подготовка к «молоточкам»:

— по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади;

— 2 полугодие — без задержки.

7. Подготовка к «моталочке»:

— по 1 прямой позиции — 1 полугодие с задержкой ноги сзади, впереди;

— 2 полугодие — «моталочка» в «чистом» виде.

8. «Гармошечка»:

— начальная раскладка с паузами в каждом положении — 1 полугодие;

— «лесенка»;

— «елочка»;

— исполнение в «чистом» виде — 2 полугодие.

9. «Ковырялочки»:

— простая, в пол — 1 полугодие;

— простая, с броском ноги на 45 градусов и небольшим отскоком на опорной ноге — 1 полугодие;

— «ковырялочка» на 90 градусов с активной работой корпуса и ноги — 2 полугодие;

— в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.

10. Основы дробных выстукиваний:

— простой притоп;

— двойной притоп;

— в чередовании с приседанием и без него;

— в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши (у мальчиков с хлопушкой);

— подготовка к двойной дроби —1 полугодие;

— двойная дробь — 2 полугодие;

— «трилистник» —1 полугодие;

—«трилистник» с двойным и тройным притопом —2 полугодие;

—переборы каблучками ног;

—переборы каблучками ног в чередовании с притопами —2 полугодие.

11. Хлопки и хлопушки для мальчиков:

—одинарные;

—двойные;

—тройные;

—фиксирующие;

—скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).

12. Подготовка к присядкам и присядки:

—подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 позициям);

—подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 позиции;

—«мячик» по 1 прямой и 1 позициям —2 полугодие;

—подскоки на двух ногах;

—поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед;

—присядки на двух ногах;

—присядки с выносом ноги на каблук;

—присядки с выносом ноги в сторону на 45 градусов — 2 полугодие.

Подготовка к вращениям на середине зала

- полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve;

- полуповороты по четвертям круга приемам шаг-retere;

- полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблучки;

- припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте на 45 градусов;

- подскоки по той же схеме;

- «поджатые» прыжки по той же схеме;

- подготовка к tours (мужское).

Во втором полугодии вводится поворот на 90 градусов во всех вращениях.

Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса:

- приемом шаг-retere по схеме 2 шага - retere на месте, 2 - в повороте на 90 градусов, 5, 6, 7, 8 - шаги на месте;

- к концу полугодия: 2 шага retere на месте, 2 - в повороте на 180 градусов, 5, 6 – фиксация, 7, 8 – пауза;

- 2 полугодие – поворот на 4 шага - retere на 180 градусов;

- подскоки – разучиваются по той же схеме.

На основе пройденных движений составляются этюды малых и больших форм.

Изучаемые танцы:

Русские танцы

Белорусские танцы

По окончании первого года обучения, учащиеся могут знать и уметь:

- основные положения позиций рук и ног в народном танце;

- положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов русского и белорусского танца, освоение данных элементов на середине;

- владеть приемами: «сокращенная стопа», «скошенный подъем»;

- уметь ориентироваться в пространстве: у станка и на середине зала;

- знать движение в различных ракурсах и рисунках;

- уметь исполнять движения в характере русского и белорусского танцев;

- первоначальные навыки при исполнении вращений и подготовок к ним.

Второй год обучения

Экзерсис у станка

I.Demi-pliés u grand-pliés (полуприседания и полные приседания).

II. Battements tendus (cкольжение стопой по полу).

III. Battements tendus jetés (маленькие броски).

IV. Рas tortillé (развороты стоп).

V. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).

VI. Flic-flac (мазок ногой к себе, от себя).

VII. Маленькое каблучное.

VIII. Большое каблучное.

IX. «Веревочка».

X. Подготовка к battements fondus.

XI. Déeloppé

XII. Дробные выстукивания.

XIII. Grand battements jeté (большие броски).

Движения, изучаемые лицом к станку

1. Relevé-pliés (по 1 прямой, 1,2,5 позициям).

2. Relevé-plié (с оттяжкой от станка на каблучках назад по 1 прямой позиции).

3. «Волна».

4. Подготовка к «штопору».

5. Port de bras в сторону, назад в сочетании с движениями рук и выносом ноги на каблук вперед и в сторону, на plié, с полурастяжками и растяжками.

6. Подготовка к «сбивке».

7. Для мальчиков:

а) подготовка к присядкам;

б) присядки с выносом ноги на каблук вперед и в сторону;

в) мячик боком к станку;

г) с выведением ноги вперед.

8. Опускание на колено на расстоянии стопы из первой позиции, и с шага в сторону накрест опорной ноге.

9. Растяжка из первой позиции в полуприседании и в полном приседании.

10. С выходом во вторую позицию широкую на каблуки.

11. «Моталочка» по первой прямой и по 5 позициям, первое полугодие с фиксацией на паузе после броска ноги вперед.

12. «Молоточки» по первой прямой и 5 позициям с фиксацией ноги сзади на паузе первое полугодие.

13. Прыжки:

а) поджатые в сочетании с temps levé sauté;

б) «итальянский» shangements de pieds.

Экзерсис на середине зала

1. Русский поклон:

а) простой поясной с продвижением (подходом вперед и отходом назад с мягким одинарным притопом в конце);

б) с работой рукой, платком (мягко, лирично, резко, бодро).

2. Основные положения и движения русского танца:

а) переводы рук из одного основного положения в другое:

— из подготовительного положения в первое основное;

— из первого основного положения в третье;

— из первого основного во второе;

— из третьего положения в четвертое (женское);

— из третьего положения в первое;

— из подготовительного положения в четвертое.

б) движение рук с платочком:

— взмахи в положении присогнутой руки в локтевом суставе перед собой (в сторону, вверх, в 4 позиции);

— то же самое из положения — скрещенные руки на груди;

— работа руки из подготовительного положения в 1, 2 и 3 позиции;

— всевозможные взмахи и качания платочком;

— прищелкивания пальцами.

Все переводы рук из одного основного положения в другое могут выполняться обеими руками одновременно или поочередно каждой рукой.

3. Положения рук в парах:

— под «крендель»;

— накрест;

— для поворота в положении «окошечко»;

— правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки впереди, так же за локоть.

4. Положение рук в рисунках танца:

— в тройках;

— в «цепочках»;

— в линиях и в колоннах;

— «воротца»;

— в диагоналях и в кругах;

— «карусель»;

— «корзиночка»;

— «прочесы».

5. Ходы русского танца:

— простой переменный ход на полупальцах;

— тройной шаг на полупальцах с приседанием и без него на опорной ноге и приведением другой ноги на щиколотку или у колена;

— шаг-удар по 1 прямой позиции (вперед и боковой приставной с ударом);

— шаг-удар с небольшим приседанием одновременно;

— шаг-мазок каблуком через 1 прямую позицию;

— то же самое с подъемом на полупальцах;

— ход с каблучка с мазком каблуком;

— ход с каблучка простой;

— ход с каблучка с проведение рабочей ноги у щиколотки, или у икры, или через положение у колена все на пружинистом полуприседании;

— «бегущий» тройной ход на полупальцах;

— простой бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад;

— тройной акцентированный бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад;

— бег с высоким подъемом колена вперед по 1 прямой позиции;

— такой же бег с различными ритмическими акцентами;

— комбинации с использованием изученных ходов.

6. Припадания:

— припадания по 5 позиции в продвижении в сторону, вперед, с отходом назад, по диагонали;

— с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.

7. «Веревочка»:

а) подготовка к «веревочке» —первое полугодие (на высоких полупальцах);

б) «косыночка»;

в) простая «веревочка» – первое полугодие;

г) двойная «веревочка» – второе полугодие;

д) двойная «веревочка» с выносом ноги на каблук – второе полугодие.

8. «Молоточки» простые. Второе полугодие - по 5 позиции.

9. «Моталочка» в сочетании с движениями рук.

10. Все виды «гармошечек»:

—«лесенка»;

—«елочка» в сочетании с plié полупальцами с приставными шагами и припаданиями.

11. «Ковырялочка»:

—с отскоком и броском ноги на 30 градусов;

— с броском на 60 градусов;

— с неоднократным переводом ноги в положении носок-каблук;

— то же самое с переступаниями на опорной ноге.

12. Перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции:

— простые (до щиколотки);

— простые (до уровня колена);

— с ударом по 1 прямой позиции;

— двойные (до уровня колена с ударом);

— с продвижением в сторону.

13. Перескоки по 1 прямой позиции с поочередным выбрасыванием ног вперед на каблук:

— простые;

— с двойным перебором.

14. Дробные движения:

— двойные притопы;

— тройные притопы;

— аналогично с прыжком и наклоном корпуса вперед, в сторону;

— притопы в продвижении;

— притопы вокруг себя;

— ритмические выстукивания в чередовании с хлопками, с использованием одинарных, двойных, тройных притопов и прихлопов;

— простая дробь полупальцами (на месте, в повороте и в продвижении);

— простые переборы каблучками;

— переборы каблучками и полупальцами в ритмическом рисунке;

— переборы каблучками и полупальцами (на месте, в повороте и продвижения с участием работы корпуса);

— «трилистник» с притопом;

—двойная дробь с притопом;

—двойная дробь с притопом и поворотом корпуса на 45 градусов;

— тройные притопы с акцентированным подъемом колена (в различных ритмических рисунках, темпах, в сочетании с мелкими переступаниями);

— «горошек мелкий» — заключительный, с притопами в конце, перескок заключительный;

— «ключ» простой.

15. Полуприсядки:

— простая с выносом ноги на каблук и работой рук в различных позициях и за голову;

— с отскоком в сторону и выносом ноги на каблук;

— с выносом ноги на 45 градусов;

— с выносом ноги вперед, и ударом рукой по колену;

— с выходом на каблуки в широкую вторую позицию;

— с выходом на каблуки и разворотом корпуса в сторону;

— с выходом на каблуки, ноги раскрыты вперед-назад;

— аналогично с поворотом корпуса.

16. Даются танцевальные этюды на материале выше указанных движений.

Изучаемые танцы:

Русские танцы

Украинские танцы

Татарские танцы

По окончании второго года обучения, учащиеся могут знать и уметь:

- грамотно исполнять программные движения у станка и на середине зала;

- ориентироваться в пространстве, на сценической площадке;

- работать в паре и танцевальными группами;

- основные движения русского, татарского и украинского танцев;

- манеру исполнения упражнений и характер русского, татарского, украинского танцев;

- технику исполнения вращений на середине зала и по диагонали.

Третий год обучения

Экзерсис у станка

I. Demi pliés и grand pliés (полуприседания и полные приседания).

II. Battements tendus (скольжение ногой по полу) .

III. Battemets tendus jetés (маленькие броски).

IV. Pas tortillé (повороты «стоп», одинарные и двойные).

V. Flic-flac (мазок к себе от себя рабочей ногой).

VI. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).

VII. Маленькое каблучное.

VIII. Большое каблучное.

IX. Battemets fondus (мягкий, тающий).

X. Développé, relevé lent (вынимание и подъем ноги).

XI. «Веревочка».

XII. Дробные выстукивания.

XIII. Grands battements jetes (большие броски ногой).

Упражнения лицом к станку

1. Подъем на полупальцы по всем позициям с работой рук.

2. Подготовка к «качалочке» и «качалочка».

3. Port de bras в определенном характере, по всем направлениям, с работой рук.

4. «Качалочка» простая, в раскладке.

5. «Качалочка» с акцентом.

6. «Качалочка» в усложненных ритмических рисунках.

7. «Качалочка с выведением ноги на каблук.

8. Прыжковые «голубцы»:

— с двух ног на две ноги (исходное положение 1 прямая позиция);

— тот же прыжок с двойным ударом во время прыжка;

— низкий «голубец» с одной ноги на одну ногу в характере украинского танца;

— прыжок с двух ног на одну, открывая другую ногу на каблук в сторону.

9. Подготовка к «сбивке», «сбивка».

10. Подготовка к прыжку attitude назад.

11. Подготовка к «моталочке» с отскоком.

12. Раскладка движения «ножницы» (спиной к станку и лицом) на 30 градусов, на 90 градусов — второе полугодие.

13. Присядка с выносом ноги на воздух на 45 и на 90 градусов.

14. Присядка с отскоком в сторону и выносом ноги на каблук и на воздух 45 и 90 градусов.

15. Подготовка к revoltade. Исходное положение — нога сзади в 4 позиции на носке.

16. Опускание на колено в характере украинского танца, а также переход с колена на колено.

Отработка прыжка «бедуинский».

Экзерсис на середине зала

1. Поклон праздничный (хороводный), женский и мужской в раскладке с паузами после каждого движения.

2. Основные движения руками, которые вводятся во все элементы русского танца: в ходы, припадания, «молоточки», «моталочки», «веревочки», дроби. Усложняются манипуляции с платочком:

—платочек натянутый за кончики, исполняются круговые движения;

—полуокружности перед собой вправо и влево;

—взмахи на вращениях из первой в третью позицию;

—используется большая шаль, выстраиваются рисунки танца из развернутой, из свернутой пополам и вчетверо, треугольником шали;

—движения с шалью и платком обыгрываются в дуэтном танце, переплясе, кадрили, хороводах;

—изучаются основные положения рук в танце «Русская плясовая», «Кадриль», «Лирический хоровод».

3. Виды русских ходов и поворотов:

—простой бытовой с поворотом, с использованием «ковырялочки», «мазков», припаданий;

—«боярский», с использованием приставных шагов на носок или на каблук, с отходом в сторону и выведением ноги на каблук через переступания, аналогично назад;

—широкий шаг-«мазок» на 45 и 90 градусов с сокращенным подъемом, с plié и на plié;

— боковой приставной на plié с выведением через подмену ноги на 45 и 90 градусов в сторону;

— хороводный на полупальцах, мелкий, во всех возможных направлениях;

— переменный на всей стопе и на полупальцах, с поочередным притопом, резким или мягким в зависимости от характера танца.

— ходы с каблучков:

а) простые, на вытянутых ногах;

б) акцентированные, под себя в plié;

в) с выносом на каблук вперед.

— боковые припадания по 5 и 1 прямой позициям с продвижением вперед, с работой платком;

— боковые припадания с поворотами;

— припадания по линии круга с работой рук;

— бег на переменной смене ног и на полупальцах, с наклоненным корпусом;

— бег с соскоком в первую прямую позицию и тройным ускоренным бегом;

— повороты на беге, вправо, влево, в парах, с использованием притопов и вынесением ноги на каблук;

— повороты с выносом ноги на каблук, приемом shainé, приемом перескок (высокий);

— тройные боковые переступания (с ударом, с выносом ноги на каблук);

— повороты с «ковырялочкой»;

— повороты с «молоточками»;

— повороты приемом «каблучки», «поджатые»;

— повороты на тройном беге, с использованием «молоточков», «моталочек».

4. «Веревочки»:

— простая в повороте;

— двойная в повороте;

— с выносом на каблук и переступаниями неоднократными с продвижением и с «ковырялочкой» без закрытия в позицию;

— всевозможные ритмические рисунки в движении, с использованием «косичек», «закладок», боковых: вперед и назад от опорной ноги, как на всей стопе, так и на полупальцах, с отскоком и перескоками.

5. «Ковырялочки»:

— простые;

— в повороте на 90 градусов, со сменой ног;

— с отскоком и продвижением вперед;

— с отскоком и большим броском на 90 градусов;

— в сочетании с различными движениями русского танца;

— воздушные на 30, 45, 90 градусов;

— в поворотах, на вращениях трюкового характера с чередованием мелких и средних по амплитуде движений русского танца.

6. «Моталочки»:

— простая;

— простая в повороте по четвертям круга, на 90 градусов с использованием бросков ноги приемом jetés с вытянутым и сокращенным подъемом;

— с перекрестным отходом назад или в позу;

— с остановкой в 5 позицию на полупальцах;

— с использованием переступаний через положение reteré при помощи «веревочек», подскоков, в различных ритмических рисунках и чередованием позиций;

— в трюковых диагональных вращениях.

7. «Гармошечки»:

— простая на вытянутых ногах и на demi plié, с работой рук через вторую, третью позицию плавно и резко;

— в повороте, в диагональном рисунке с руками;

— в различных ритмических рисунках с выносом ноги на каблук вперед-назад в диагональное направление;

— с чередованием приставных шагов, с pas degajé, в характере «Камаринской» для мальчиков, «Барыни» для девочек.

8. Припадания:

—боковые с двойным ударом спереди;

—вокруг себя по два, по четыре припадания, по четвертям круга.

9. Перескоки и «подбивки»:

—перескоки в повороте;

—перескоки с ноги на ногу с одинарным и двойным ударом (второе полугодие в повороте);

—неоднократные удары на отскоке по первой прямой позиции;

—поочередное выбрасывание ног на каблук вперед, на месте, второе полугодие вокруг себя по четвертям круга, с отходом назад;

—подбивка «голубец», на месте и с переступанием (второе полугодие).

10. Дробные выстукивания:

—двойная дробь с подскоком на рабочей ноге и мазком другой ногой;

—синкопированные проскальзывания с приведением ноги на reteréу колена невыворотно;

—соскоки вправо, влево по первой прямой позиции на месте на две ноги одновременно;

—соскоки с ударом рабочей ногой в невыворотное и выворотное положение перед опорной ногой:

а) неоднократные удары;

б) с притопом и сменой левой и правой ног.

—двойная дробь с «ускорением»;

—двойная дробь с притопами и разворотами корпуса;

—двойная дробь с отскоком под себя и приведением другой ноги к икроножной мышце;

—«ключ» с использованием двойной дроби.

11. Присядки:

—присядка с «ковырялочкой»;

—присядка с ударом по голенищу, по ступне спереди и сзади;

—подскоки по 1 позиции из стороны в сторону с хлопками перед собой;

—«гусиный шаг»;

—«ползунок» вперед и в сторону на пол.

12. Прыжки:

—прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте;

—прыжок с согнутыми от колена ногами и ударами по голенищам;

—прыжок с ударами по голенищу спереди;

—«лягушка».

Изучаемые танцы:

Русские танцы

Белорусские танцы

Украинские народные танцы

Молдавские танцы

 По окончании третьего года обучения, учащиеся могут знать и уметь:

- исполнять технически сложные движения у станка и на середине зала;

- передавать в движении сложные ритмические рисунки русского, украинского, молдавского танцев;

- усвоение и дальнейшее развитие ансамблевого исполнения;

- ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм;

- правильно пользоваться деталями костюма, атрибутикой: ленточки, веночки, платочки, шапки, корзинки, бубны и т.д.;

- продолжать добиваться в ансамбле выразительности и виртуозности исполнения движений.

**Четвертый год обучения**

Экзерсис у станка

I. Demi plie, grand plie (полуприседания и приседания).

II. Battements tendus (скольжение ногой по полу).

III. Pas tortilla (развороты стоп).

IV. Battements tendus jetes (маленькие броски).

VI. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).

VII. Большое каблучное.

VIII. Battemets fondus (мягкое, тающее движение).

IX. «Веревочка».

X. Battemets develloppe.

XI. Дробные выстукивания.

XII. Grands battements jetes (большие броски).

Экзерсис на середине зала

1. «Глубокий поклон»:

а) ниже пояса;

б) все разновидности русского поклона в сочетании с ходами и движениями рук.

2. Простые шаги (направление вперед и назад в сочетании с движениями рук).

3. Хороводный ход в различных направлениях с работой рук.

4. Простой шаг с проскальзывающим притопом, с продвижением вперед.

5. Простой шаг с сочетанием шага на ребро каблука, в продвижении вперед и включением работы рук и корпуса.

6. Шаг на ребро каблука с притопом на месте, с продвижением вперед и работой рук.

7. Шаг на ребро каблука с разворотами корпуса, наклонами, со сменой ракурсов на притопе.

8. Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом и продвижением вперед.

9. Шаг с притопом в продвижении вперед, отходом назад.

10. Шаг с «приступкой» (с приставкой).

11. Шаг с продвижением вперед (медленный, плавный). Для девушки с платочком в руке.

12. Шаг с переступанием («переступка», с продвижением вперед).

13. Шаг с переступанием с постепенным поворотом корпуса то вправо, то влево.

14. Перекрещивающийся шаг (с перекрещивающимися ногами, с продвижением вперед).

15. Ознакомление с ходами танца «Сибирский лирический».

16. Ознакомление с ходами танца «Смоленский гусачок».

17. Разучивание движений рук, положения корпуса, характерных этим областям.

18. «Веревочка» с переборами по 5 позиции на месте и с поворотами.

19. «Двойная веревочка» с поочередными переступаниями на месте и в повороте.

20. «Моталочка» на demi plie синкопированным акцентом на всей стопе и на полупальцах.

21. «Ковырялочка» с отскоками.

22. «Молоточки» в характере уральского танца «Шестера».

23. «Маятник» - «Моталочка» в поперечном движении.

24. Дробные выстукивания:

а) «ключ» дробный, сложный;

б) «Ключ» дробный, сложный в повороте;

в) «Ключ» хлопушечный;

г) три дробные дорожки с заключительным ударом;

д) поочередное выбрасывание ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу;

е) «сбивка» с «ковырялочкой» в повороте;

ж) «отбивка» с выбросом ноги вперед;

з) дробь в продвижении с двойной «отбивкой» правой ногой и кругом с окончанием сзади, аналогично с левой ноги.

25. Дроби в характере народных танцев Поволжья.

26. Хлопушки мужские:

а) поочередные удары по голенищу спереди и сзади на подскоках;

б) удары двумя руками по голенищу одной ноги;

в) удар по голенищу вытянутой ноги;

г) хлопушки на поворотах;

д) «ключ» с хлопушкой.

27. Трюковые элементы (мужские):

а) «разножка» в воздухе;

б) «щучка» с согнутыми ногами;

в) «крокодильчик»;

г) «коза»;

д) «бочонок».

Вращения на середине зала

Вращения, усвоенные за предыдущие годы обучения, изучаются в национальном характере, а также в характере областных особенностей (plie-каблучки, plie-releve, plie-retere, шаг-retere, подскоки, припадания, pirouettes).

1. Приемом plie-releve (два на месте, третий –plie-подготовка, четвертый –вращение) –1 полугодие –двойное вращение за 4-м разом.

2. Приемом plie-retere (аналогичная схема изучения).

3. Приемом plie-каблучки (аналогичная схема изучения).

4. Приемом pirouettes (аналогичная схема изучения).

5. Разучивается «вкручивающаяся» на месте концовка вращений с выходом на полупальцы в финале.

6. Припадания мелкие, быстрые.

7. Вращения на одной ноге, вторая на щиколотке невыворотно, с приходом во 2 позицию (невыворотно), без пауз, но в медленном темпе –1 полугодие.

8. То же самое вращение в нормальном темпе –2 полугодие.

9. Разучивается «вкручивающаяся» концовка приемом вращения на одной ноге через retere невыворотно, уходит в позицию. Концовка в plie или в полупальцы –2 полугодие.

10. «Обертас» по 1 прямой позиции –1 полугодие.

11. «Обертас» по 1 прямой позиции с ударом –2 полугодие.

12. «Обертас» с rond на 45 градусов –1 полугодие, на 90 градусов - конец 2 полугодия.

13. Разучивается окончание вращения приемом двойного shaine.

14. Вращения для мальчиков:

а) tours,

б) pirouettes.

15. Поджатые прыжки в чередовании с другими приемами вращений на месте.

Вращения по диагонали класса

1. Tour-pique в раскладке, с рукой в характере украинского танца, с рукой с платочком в русском характере.

2. Бег с выбрасыванием правой ноги вперед.

3. Бег по 1 прямой позиции (повотор за два бега) –1 полугодие, поворот за один бег –2 полугодие.

4. Большие «блинчики» в сочетании с бегом в различных ритмических рисунках –2 полугодие.

5. Большие «блинчики» в чередовании с маленькими «блинчиками», различных ритмических рисунках.

6. Большой «блинчик» в сочетании с shaine.

7. Маленький «блинчик» в сочетании с вращением шаг на «каблучок».

8. Дробные выстукивания в повороте в соединении с шагом на каблук, выносом ноги на каблук, «ковырялочкой» с выбиванием ноги в сторону.

9. Мужские вращения с использованием пройденного материала.

Вращения по кругу

1. Приемом шаг-retere, вращение за один шаг.

2. Подскоки, вращение за один шаг.

3. Маленькие «блинчики», поворот за один шаг.

4. Большие «блинчики», аналогично.

5. Бег по 1 прямой позиции.

6. Бег с выбрасыванием ноги вперед.

7. «Шаг-каблучок», вращение за один шаг.

8. Tour-pique в раскладке с рукой за голову (украинское), с платочком (русское) в 3 позицию.

9. Двойная дробь в повороте с переступаниями через «ковырялочку». Мужские трюковые вращения.

Изучаемые танцы:

Русские танцы. Танцы местной традиции

Танцы народов Поволжья

Итальянские танцы

Испанские танцы

Мексиканские танцы

 По окончании четвертого года обучения, учащиеся могут знать и уметь:

- исполнять грамотно выразительно и технично экзерсис у станка и на середине зала;

- передавать национальный характер русского танца, танцев народов Поволжья, итальянского, испанского, мексиканского танцев;

- ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм;

- исполнять технически сложные движения народно-сценического танца: вращение, дроби - для девочек; различные виды присядок, «хлопушек» - для мальчиков;

- правильно распределять силы во время исполнения танцевальных композиций, воспитывать выносливость.

Пятый год обучения

Пятый год обучения является дополнительным годом обучения по предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства. Обучение учащихся этого класса направленно на подготовку к поступлению в среднее или высшее профессиональное образовательное учреждение.

Экзерсис у станка

I. Demi plié и grand plié (полуприседания и приседания).

II. Battements tendus (скольжение ногой по полу).

III. Pas tortillé(развороты стоп).

IV. Battemets tendus jeté (маленькие броски).

V. Flic-flac (мазок к себе от себя).

VI. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).

VII. Маленькое каблучное.

VIII. Большое каблучное.

IX. Battemets fondus (мягкое, тающее движение).

X. «Веревочка».

XI. Battment déeloppé.

XII. Дробные выстукивания.

XIII. Grands battements jetes (большие броски ногой).

Экзерсис на середине зала

1. «Праздничный поклон».

2. Припадания накрест (быстрое).

3. Ускоренная «гармошечка» (без plie) вокруг себя;

4. Простая и двойная с поворотом на 360 градусов в приседании на полупальцах и на вытянутых ногах;

5. «Моталочка» с поворотом.

6. Ход на ребро каблука с подбивкой и продвижением вперед.

7. Шаг-бег с наклоном в корпусе; бег с отбрасыванием ног назад с акцентированным исполнением; бег с поднятием согнутых ног вперед, как на месте, так и в продвижении; тот же бег в различом ритмическом рисунке.

8. Основные ходы танца «Матаня» Орловской области и сопуствующие им движения рук.

9. Дробные выстукивания в характере танца «Матаня» и «хлопушки».

10. Трюки мужского характера:

- «кольцо»;

- «пистолет»;

- «экскаватор»;

- «циркуль»;

- «Склепка»;

- «голубцы» с поджатыми ногами с переходом на полупальцы;

- «ползунок» (ноги вперед, в сторону и на воздух).

Вращения на середине зала

1. Отскоки по 1 прямой позиции в повороте с выносом правой ноги на каблук.

2. Поворот plie-retere с переступанием на полупальцах.

3. Вращение по 2 позиции невыворотно, стремительно.

4. Бег на месте со скоком в 1 прямую позицию на сильную музыкальную долю.

5. Вращения мужского характера в сочетании с изученными движениями

народного танца.

Вращения по диагонали зала

1. Shaine:

- Shaine в сочетании с вращением на мелких переступаниях в demi plie;

- Shaine в сочетании с вращением на каблучок;

- То же с двойным вращением –2 полугодие;

2. Маленькие «блинчики» в сочетании с воздушной прокруткой и grand rond приемом «обертас» с высотой на 45 градусов –1 полугодие и 90 градусов –2 полугодие.

3. Вращение на перескоках с ударами по 1 прямой позиции (стремительное).

4. Вращения в характере пройденных национальных танцев.

5. Вращения мужские с использованием трюковых элементов.

Вращение по кругу зала

Отработка концовок во вращениях соответственно пройденным приемам вращений на середине зала.

Вращения в различных сочетаниях и в различных музыкальных ритмах.

Вращения в характере изученных национальностей.

Изучаемые танцы:

Региональные танцы

Калмыцкие танцы

Испанские танцы

Венгерские танцы

Болгарские танцы

Танцы народов Севера

 По окончании обучения учащиеся:

- выполняют, не теряя методически грамотного и технически виртуозного исполнения, экзерсис у станка и на середине зала, в соответствии с программными требованиями;

- предельно достоверно и образно передают национальный характер русского, польского, румынского, цыганского, восточного танцев, используя артистические и эмоциональные приемы и навыки в парных танцах, сольных партиях, в массовых (построенных на рисунках) этюдах;

- используя технически сложные движения народно-сценического танца, не теряя артистического исполнения, достоверно и грамотно передают национальный колорит изучаемого хореографического материала;

- учитывая степень повышенной сложности изучаемого материала, правильно распределять силы во время исполнения танцевальных композиций, продолжают развивать физическую выносливость.

 **Требования к уровню подготовки обучающихся**

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Народно-сценический танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

– знание рисунка народно-сценического танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;

– знание балетной терминологии;

– знание элементов и основных комбинаций народно-сценического танца;

– знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;

– знание средств создания образа в хореографии;

– знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;

– умение исполнять на сцене различные виды народно-сценического танца, произведения учебного хореографического репертуара;

– умение исполнять народно-сценические танцы на разных сценических площадках;

– умение исполнять элементы и основные комбинации различных видов народно-сценических танцев;

– умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении народно-сценического танца;

– умение понимать и исполнять указания преподавателя;

– умение запоминать и воспроизводить текст народно-сценических танцев;

– навыки музыкально-пластического интонирования;

а также:

– знание исторических основ танцевальной культуры, самобытности и образности танцев нашей страны и народов мира;

– знание канонов исполнения упражнений и танцевальных движений народно-сценического танца в соответствии с учебной программой;

– владение техникой исполнения программных движений, как в экзерсисах, так и в танцевально-сценической практике;

– использование и владение навыками коллективного исполнительского творчества;

– знание основных анатомо-физиологических особенностей человека;

– применение знаний основ физической культуры и гигиены, правил охраны здоровья.

**Методическое обеспечение учебного процесса**

Методические рекомендации педагогическим работникам

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

При работе над программным материалом преподаватель должен опираться на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса;

- систематичность и регулярность занятий;

- постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;

- строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца.

С каждым годом обучения усложняется и становится разнообразнее танцевальная лексика различных народностей, изучаемая в соответствии с программой, вводится ряд новых приемов в изучении техники вращений на середине класса, по диагонали и по кругу класса.

Урок по народно-сценическому танцу состоит из трех частей:

1. Экзерсис у станка.

2. Экзерсис на середине класса.

3. Работа над этюдами, построенными на материале русского танца и танцев народов мира.

Преподавание народно-сценического танца заключается в его поэтапном освоении, которое включает ознакомление с историей возникновения и ходом развития техники народно-сценического танца, практической работой у станка и на середине зала, работой над этюдами и освоении методики танцевальных движений.

**Список рекомендуемой учебной литературы**

1. Основная литература

1. Заикин Н. Фольклорный танец и его сценическая обработка. - Орел, Труд, 1999

2. Заикин Н., Заикина Н. Областные особенности русского народного танца. –Орел, «Труд», 1999,1 том; 2 том - Орел, 2004

3. Зацепина К., Климов А. Народно-сценический танец. - М., 1976

4. Климов А. Основы русского народного танца. - М.: Искусство, 1981

5. Ткаченко Т. Народный танец. - М.: Искусство, 1967

6. Ткаченко Т. Народные танцы. - М.: Искусство, 1974

**2. Дополнительная литература**

1. Бурнаев А. Мордовский танец. Саранск, 2002

2. Богданов Г. Русский народный танец. М., 1995

3. Власенко Г. Танцы народов Поволжья. – Самара: СГУ,1992

4. Гербек, Г. Характерный танец: настоящее и будущее. // Советский балет, 1990: № 1

5. Корлева З. Хореографическое искусство Молдавии. - Кишинев, 1970

6. Курбет В., Ошурко Л. Молдавский танец. – Кишинев,1967

7. Ласмаке М. Латышские народные танцы. Рига, 1962

8. Мальми В. Народные танцы Карелии. – Петрозаводск, 1977

9. Моисеев И. Голос дружбы. // Советский балет, 1983: № 5

10. Степанова Л. Танцы народов России. - М.: Советская Россия, 1969

11. Уральская В. Поиски и решения. - М.: Искусство, 1974

12 Хворост И. Белорусские народные танцы. - Минск, 1976

1. Чурко Ю. Белорусский народный танец. - Минск, 1970

**Модуль: «Основы современного танца»**

Современный танец воплощает в хореографии новые идеи, темы, образы, почерпнутые из современной действительности. Основными его принципами можно назвать отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами, новый язык самовыражения.

Особенность движенческого словаря современного танца состоит в том, что в единое целое (комбинацию урока, сценическую композицию) органически соединяются движения, казалось бы, противоположных танцевальных систем. Однако именно эта особенность позволяет создать свой богатейший, выразительный язык движений, характерный для современного танца. Возникновение новых музыкальных течений также влечет за собой появление новых танцевальных направлений, отражающих характер музыки.

Современный танец помогает обучающимся более свободно выражать себя в танце, передавать различные оттенки эмоций и душевных состояний, развивает исполнительское мастерство, формирует творческую индивидуальность. За время обучения современномутанцу организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Данная программа по учебному предмету «Современный танец» тесно связана с содержанием учебных предметов «Ритмика», «Гимнастика», «Подготовка концертных номеров», «Классический танец».

***2.  Срок реализации учебного предмета «Современный танец»***

**Срок обучения:** 5 (6) лет при 7-летней образовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». Это групповые занятия, с 4по7 классы, 2 часа в неделю в расчете на одну группу.

***3.Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Современный танец»***

*Таблица 1*

| Классы/количество часов | 4-6 классы | 7 класс |
| --- | --- | --- |
| Количество часов(общее на 5-6лет) | Количество часов(в год) |
| Максимальная нагрузка (в часах) | 330 | 66 |
| Количество часов на аудиторную нагрузку | 330 | 66 |
| Общее количество часов на аудиторные занятия | 396 |
| Классы | 4 | 5 | 6 | 7 |  |  |
| Недельная аудиторная нагрузка | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |

***4. Форма проведения учебных аудиторных занятий***

групповые занятия, численность группы от 10 до 18 человек, продолжительность урока –1 занятию по 1,5 часа

***5. Цель и задачи учебного предмета***

**Цель:**

–формирование и развитие уобучающихся представления сущности о предмете современном искусстве и специфики современных направлений в хореографии, технических принципах исполнения танца, принципах стилей модерн-джаз, афро-джаза, хип- хопа, Hausa, Бродвей – джаза, вакинга, локинга и современного балета.

**Задачи:**

*Обучающие.*

развитие природных способностей у обучающего (слух, чувство ритма, координацию, пластичность);

•формирование необходимых для занятий способностей (выносливость, концентрацию, внимание, умение ориентироваться в пространстве);

развитие образное мышление и желание импровизировать;

•обучение обучающихсятехнике владения своим телом;

•обучение элементам современного танца, соединению их в связки, комбинации и умению исполнять их в разных последовательностях.

*Развивающие*

укрепление здоровья обучающихся путем повышения уровня их физических возможностей;

развитие физических качеств (гибкость, пластичность, ловкость, координация);

развитие у обучающихся интереса к современному танцу и манерам исполнения в различных стилях современного танца;

развитие артистизма и эмоционального качества;

развитие памяти, внимания, воображения.

*Воспитательные*

воспитание культуры исполнения обучающимися современного танца;

воспитание и уважение к исполнительскому искусству других детей;

воспитать трудолюбие и дисциплину, коммуникабельность, ответственность и требовательность к себе;

воспитание чувства партнёрства и творческой активности в коллективе и публичных выступлений.

***7.  Методы обучения***

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

•словесный (объяснение, разбор, анализ);

•наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения;

•просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцевальных коллективов и танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего культурного уровня обучающегося;

•практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);

•аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);

•эмоциональный (подбор   ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

•индивидуальный подход к каждому ребёнку с учетом его природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

одиках.

**Содержание учебного предмета «Современный танец»**

***Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:***

 **(1 год обучения)**

Разогрев

Позиции ног:

-  параллельные позиции ног (I, II, IV, V);

-  аут-позиции (выворотные позиции ног) (I, II, IV, V);

-  ин-позиции (завернутые позиции ног) (I, II).

Позиции и положения рук:

-  подготовительное положение;

-  1-я, II-я, III-я;

-  положение кисти «флекс»;

- «джаз-хенд»;

-  пресс-позиция;

-  промежуточные позиции рук.

Plie (у палки и на середине):

-  по параллельным позициям;

-  по выворотным позициям.

Battement tendu, battement tendujete (у палки и на середине):

-  по параллельным позициям.

Rond de jambe par terreendehorseten dedans (упалкиинасередине).

Элементарные акробатические элементы:

- выход на большой мостик из положения стоя;

- стойка на лопатках «березка»;

- кувырки вперед, назад;

- перекаты.

Изоляция

Виды движений и техника исполнения по центрам:

Голова и шея:

-  наклоны;

-  повороты.

Плечевой пояс:

-  подъем и опускание.

Партер

Проработка на полу положений ног – flex, point

Проработка на полу положений корпуса: contraction, release

Изолированная работа мышц в положении лежа

Изолированная работа мышц в положении сидя

Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа

Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя

Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям

Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот

Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя

Упражнения stretch-характера в положении лежа

Упражнения stretch-характера в положении сидя

Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release

Адажио

Виды движений ног:

Battementfondu.

Кросс

Шоссе

Па-де-ша

Комбинация или импровизация

Основы импровизации. Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («ртуть», «огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки», «спагетти»).

Элементарные комбинации на основе изученных движений.

Экзерсис у станка.

**По окончании первого года обучения, обучающие должны знать и уметь:**

Владеть материалом о модерн и джаз танцев;

Уметь работать с отдельными частями тела (изоляция),

Изучить основные элементы,

Уметь работать в партере,

Изучить основные шаги (кросс);

Владеть начальными навыками вращения,

Уметь музыкально исполнять комбинации движений, построенных на элементах модерн и джаз танцев.

 **(2 год обучения)**

(джаз)

demi- plie через releve, grandplie и roll назад (скручивание корпуса)

battementjeleс контракцией, через releve

ronddejambeparterre с контракцией и перегибом корпуса

adajio через releve с контракцией, ecartee вперёд и назад

Grandbattement – через battement. Tendu. Через releve (ссогнутымколеном)

хип-хоп

Slide - скольжение

Bodi – перекат, вращение

Goolwalk – отличнаяпрогулка

Puchawaymove - отталкивание

Peek – aboo – взглядукрадкой

Hand against wall- рукавдоль

**По окончании второго года обучения,обучающие должны знать и уметь:**

Владеть материалом о стиле Афро – джаз танца;

Владеть основными шагами элементами и движениями в стиле афро-джаз.

Уметь правильно исполнять танцевальные связки и комбинации. Передавать чёткую манеру исполнения.

Владеть материалом о стиле Хип-хоп;

Владеть основными шагами;

Знать основные элементы, комбинации стиля.

**3 год обучения**

Бродвей джаз

demi и grandplie

battementtendu – через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию)

Battement   jete – носок flex, point, tour andedans (попараллельнойпозиции).

Кросс

Брейк – данс

**UPROCK**(BrooklynRock)(ап рок) - это танцевальная борьба (битва), в которой танцоры не касаются друг друга, инсценируя борьбу (держать ритм и играть под музыку)

Смешение uprock с элементом би-боинга - toprock'ом.

**TOPROCK** (топ рок)(Shuffle)- танцевальный стиль, вертикальная работа ногами стоя (придумать себе своиtoprock)

Переход от топрока к элементам, выполняемым на полу (например, к забежкам), т.е. к downrock называется godown.

**DOWNROCK** (Floorrock, Footwork, дорожка) (фут ворк) - забежка, ритмичные шаги ногами по кругу вокруг своего тела, выполняется как бы в "положении сидя", держа вес тела на руках, огромное множество различных вариантов.

**По окончании третьего года обучения, обучающие должны знать и уметь:**

Владеть материалом о стиле Бродвей- джаз.

Знать особенности стиля;

Владеть основными шагами, элементами;

Уметь правильно исполнять танцевальные связки и комбинации;

Владеть материалом о  стиле [Брейк-данс](https://www.google.com/url?q=http://obrmos.ru/do/do_dance/do_dance_brDance.html&sa=D&ust=1549340586345000);

Знать основные положения рук, ног и корпуса;

Владеть начальными навыками стиля брейк-данс.

**4 год обучения**

Контактная импровизация

самовыражение через танец

«Расслабленное тело»

Движение не входящие в правила «Искать себя»

Современный балет

совершенствование своего тела

движения из классического танца.
**По окончании четвертого года обученияобучающие должны знать и уметь:**

Владеть материалом [контактной  импровизацией](https://www.google.com/url?q=http://obrmos.ru/do/do_dance/do_dance_kont.html&sa=D&ust=1549340586349000);

Уметь контактировать с партнёром;

Уметь расслаблять тело, двигаться в пространстве и правильно распределять свою энергию;

Владеть материалом [современного HYPERLINK "http://obrmos.ru/do/do\_dance/do\_dance\_bal\_sovr.html" балет](https://www.google.com/url?q=http://obrmos.ru/do/do_dance/do_dance_bal_sovr.html&sa=D&ust=1549340586350000)а ([современная хореография](https://www.google.com/url?q=http://obrmos.ru/do/do_dance/do_dance_choreogr.html&sa=D&ust=1549340586350000)).

**5 год обучения**

Вакинг

«Петли» работа кистями,логтями и пальцами

«Позировки»

Зрительный контакт

Локинг

«Лео-уок» («львиная походка») «Лок» («замок») «Скут-бот», или «ску-боп». «Убить таракана» «Скуби-ду» «Скуби-уок» «Стоп-эн-гоу» («остановись и иди»)/ «бас стоп» («автобусная остановка») «Рист-ролл» («поворот запястья»), или «твирл» («вращение») «Поинт» «Боп-топ» «Ни-дроп» («падение на колени») «Рок-стэди» («твердая скала»), или «бамп» («столкновение»)

Haus

скейтинг;

стомпинг;

шаффлинг;

Jacking( TheJack, джекинг)

Footwork (работа, техника ног, футворк)

Lofting (лофтиг, волна)

**По окончании пятого года обучения, обучающие должны знать и уметь:**

Владеть материалом [House](https://www.google.com/url?q=http://obrmos.ru/do/do_dance/do_dance_house.html&sa=D&ust=1549340586354000). [Вакинг](https://www.google.com/url?q=http://obrmos.ru/do/do_dance/do_dance_Vaking.html&sa=D&ust=1549340586354000). [Локинг](https://www.google.com/url?q=http://obrmos.ru/do/do_dance/do_dance_locking.html&sa=D&ust=1549340586355000).

Знать особенности стиля;

Знать основные шаги, элементы, комбинации

**Ш. Требования к уровню подготовки обучающихся**

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоенияпрограммы учебного предмета «Современный танец», который определяетсяформированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;

знание балетной терминологии;

знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;

знание средств создания образа в хореографии;

знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;

умение исполнять на сцене классический танец, произведения учебного хореографического репертуара;

умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;

умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже современного танца и разучивании хореографического произведения;

умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;

умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;

навыки музыкально-пластического интонирования;

навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;

навыки публичных выступлений.

**IV. Формы и методы контроля, система оценок**

***Аттестация: цели, виды, форма, содержание***

Оценка качества реализации программы «Современный танец» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся. Промежуточная аттестация проводится в конце первого и второго полугодия.

Контрольные уроки может проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольный урок в рамках промежуточной аттестации проводится на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Требования к содержанию промежуточной аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением на основании ФГТ.

По итогам промежуточной аттестации выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

***Критерии оценок***

Для промежуточной аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

***Критерии оценки качества исполнения***

По итогам исполнения программы на контрольном уроке и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале

*Таблица 2*

| **Оценка** | **Критерии оценивания выступления** |
| --- | --- |
| 5 («отлично») | технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения; |
| 4 («хорошо») | отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном); |
| 3 («удовлетворительно») | исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение   анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.; |
| 2 («неудовлетворительно») | комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета; |
| «зачет» (без отметки) | отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения. |

**V.  Методическое обеспечение учебного процесса**

***Методические рекомендации педагогическим работникам***

В уроке современного танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце, но выделяют следующие разделы урока:

1.Разогрев

2.Изоляция

3.Упражнения для позвоночника

4.Уровни

5.Кросс.

Передвижения в пространстве

Комбинации или импровизация.

При подготовке урока необходимо разделить материал урока на части и определить для каждой из них время.  Нет необходимости каждый раз обязательно использовать все разделы урока, возможна более детальная проработка двух, трех разделов. В конце каждого урока необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания и нескольких упражнений на релаксацию. Релаксация —обучение расслаблению, которое необходимо для снятия физического и эмоционального напряжения, повышения жизненного тонуса.

Комплексы упражнений на полу, в том числе стретчинговые(stretching —растяжка) и корригирующие (упражнения, применяемые с целью исправления деформаций позвоночника и пр.), создаются с целью направленного воздействия и включения в работу различных группмышц. В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны овладеть навыками исполнения элементов современного танца, знать основные направления. Знания обучающихся определяются степенью точного исполненияпоставленного материала и требований преподавателя, техничностью, свободнойкоординацией, эмоциональностью индивидуального исполнения и танцевальностъю.

На экзамен выносится танцевальная композиция: коллаж разных стилей с участием всей группы, дуэтов и соло, либо танцевальные номера на основе материала, пройденного в течение всего срока обучения.

В работе с обучающимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, систематичности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Преподаватель на занятиях помогает обучающимся увидеть образ движения, показ движений должен быть точным, подробным и качественным. Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу обучающего над совершенствованием его исполнительской техники. Особое место занимает работа над координацией движений. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных обучающихся зависят непосредственно от того, насколько

тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Музыка на занятиях по учебному предмету «Современный танец» должна соответствовать заданию преподавателя, сопровождать и дополнять его объяснение и показ, поддерживать эмоциональный настрой урока, помогать справляться с темпом упражнений, с мышечным напряжением при выполнении упражнений.

Одна из главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить, обучающего работать самостоятельно.

Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность.  Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

**VI. Список методической литературы**

А.Я. Ваганова «Дуэтный танец»

Авдеева. Методическое пособие. Пластика, ритмика и гармония.

Вадим Юрьевич Никитин, Вайнфельд О.А. Методическое пособие. Музыка, движение, фантазия. Санкт-Петербург. 2000

МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ История. Методика. Практика (Театральный web-узел "Тип сцены" ([http://artclub.sarbc.ru](https://www.google.com/url?q=http://artclub.sarbc.ru/&sa=D&ust=1549340586380000))

Н. Шереметьевская «Танец на эстраде»

Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в 3 и 4 классах музыкальной школы. Выпуск I. Издательство «Музыка». М. 1972

Сахина Л.А., Селезнев Н.М. Методическое пособие ритмика и хореография. Улан-Удэ. 2002

Фёдорова Г.П. Танцы для мальчиков. «Музыкальная палитра» Санкт-Петербург. 2011

Франио Г.С. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. Москва. 1989

Франио Г.С., Лифиц И.В. Методическое пособие по ритмике для 1 класса музыкальной школы. «музыка» Москва. 1995

Р. Захаров «Сочинение танца» Москва 1989г.

С.С. Полятков «Основы современного танца» Ростов-на-Дону 2005г.