

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

Рассмотрена и одобрена на
заседании Педагогического совета
(протокол № 80 от 18.09.20)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО
«ЦВР «Пашинский»



Г. В. Веремьянина
Пр. № 66 от «15» 09 2020 г

Авторская
дополнительная общеобразовательная
программа
«КАЛИНА»

III часть

возраст учащихся: от 12 до 18 лет

срок реализации программы: 3 года

Составители:
педагог дополнительного образования
Смоляк Светлана Владимировна
методист
Смеян Альбина Анатольевна

Новосибирск – 2020

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную программу
«Калина»

педагога дополнительного образования
Смоляк Светланы Владимировны

Представленная для рецензирования программа направлена на развитие творческих, эстетических и физических способностей, учащихся средствами хореографического искусства. В основе программы народная хореография и народная культура. Сама автор отмечает, что программа направлена на синтез классической, народной, историко-бытовой и современной хореографии. Данная программа стала результатом практической деятельности автора на протяжении двадцати лет.

Структура программы соответствует предъявляемым требованиям. В вводной части С.В. Смоляк ставит цель и задачи своей педагогической деятельности. Задачи выстроены в традиционной логике (обучающие, развивающие, воспитательные), формулировки задач педагогически целесообразны. Содержательная часть программы адекватна сформулированным задачам. Важной характеристикой программы является то, что она рассчитана на 10 лет обучения и охватывает широкий возрастной диапазон обучающихся. При этом в программе учтены психо – физиологические особенности детей от трех до восемнадцати лет. Программа структурирована по этап, каждому этапу соответствует свой период обучения и свои задачи.

Содержательная часть программы разработана очень подробно. К положительным моментам программы необходимо отнести то, что в ней представлено не только учебно-тематическое планирование по годам обучения, но и краткое содержание форм и методов с детьми по определенным темам. Это дает возможность для тиражирования данной программы, то есть возможного использования ее другими педагогами

дополнительного образования. Кроме того представлены и методические основы организации учебных занятий.

В программе представлены не только авторские технологии в обучении детей, но и авторские подходы к которым можно отнести синтез классической, народной, историко-бытовой и современной хореографии; использование элементов актерского мастерства; совместное творчество педагога и детей в процессе постановки танцевальных композиций и другое.

Таким образом, программа С. В. Смоляк отвечает требованиям, предъявляемым к подобного рода документам, демонстрирует высокий профессиональный уровень ее разработчика и заслуживает статуса авторской.

Заведующий кафедрой теории и методики воспитательных систем Института культуры и молодежной политики НГПУ,

канд. пед. наук.

 Б.А. Дейч

Подпись: Дейча - Б. А.
Ведущий инженер управления кадров



Рецензия на программу «Калина»

педагога дополнительного образования – ЦВР «Пашинский»

Светланы Владимировны Смоляк

Актуальность проблемы развития индивидуальности обучающихся средствами дополнительного образования не вызывает сомнения, особенно в связи с усилившимся вниманием к формированию и использованию творческого потенциала личности в процессе ее индивидуального и социального развития. Автором справедливо подчеркивается значение танца как одного из важнейших элементов культуры и особая тесная взаимосвязь между своевременным приобщением к искусству танца детей дошкольного и младшего школьного возраста, а также эффективностью процесса их инкультурации, и в этой связи – целесообразность создания специальных программ с выраженным этническим компонентом в системе дополнительного образования.

Рецензируемая программа отличается грамотностью в структурном, методическом и содержательном планах, направлена на синтез классической, народной, историко-бытовой и современной хореографии, ее реализация рассчитана на 10 лет, с поэтапным освоением основ и специфики хореографического искусства, с постепенным усложнением материала и расширением спектра техник исполнения и самовыражения личности в танце. Отдельного внимания заслуживают авторские методики обучения танцевальному искусству детей дошкольного возраста, кроме этого основные направления танца и пластики учтены и адаптированы к возможностям учащихся разных возрастов (от 3 до 18 лет). Системный подход к проблеме развития творческой индивидуальности обучающихся, включающий различные традиционные и инновационные педагогические приемы, методы, формы работы, грамотное сочетание теоретического и практического компонентов в танцевальной деятельности выгодно подчеркивают опыт педагога. Интеграция учебно-воспитательной, культурно-созидательной, а также досуговой деятельности позволяют достичь поставленной цели, которая сформулирована автором как «развитие творческих, эстетических и физических способностей, учащихся средствами хореографического искусства». Осознанное выделение автором обучающих, воспитательных и развивающих задач позволяет достичь синергетического эффекта воздействия на участников программы.

Анализ структуры, содержания, многообразия представленных способов и форм организации занятий позволяет сделать вывод о том, что в своей деятельности С.В. Смоляк делает акцент на принципы гуманизации образовательного процесса, эстетизма детской жизни, а также дифференцированного подхода, учитывая возрастные, психофизиологические, а также индивидуальные особенности личности, потребности и возможности обучающихся. Отдельного внимания заслуживает также выстроенная педагогом система работы по взаимодействию с родителями, с обучающимися других коллективов, что позволяет решить целый ряд задач воспитательного характера в плане развития художественного и эстетического вкуса, трудолюбия, культуры общения и

навыков совместной деятельности, а также освоения различных техник самовыражения обучающихся в разных ситуациях и в различных условиях.

В программе автор представляет подробное учебно-тематическое планирование на 5 этапов освоения программы (10 лет обучения), которое в целом отражает все прописанные принципы, дает полное представление о путях решения отдельных задач и достижения прогнозируемых результатов. В тексте данной программы автором предложено грамотное педагогическое обоснование применяемых методик, форм и средств даны корректные методические комментарии к построению педагогического процесса. Также автором описываются формы подведения итогов образовательной программы, дифференцированные по возрастному принципу.

Вместе с тем, рецензируемую программу могла бы существенным образом дополнить характеристика более развернутого перечня диагностических средств, с приведением конкретных методик, являющихся, по мнению автора, наиболее эффективным средством оценки уровня достижения предполагаемых результатов. Представление анализа результатов апробации С.В. Смоляк системы деятельности по обучению народно-этническому танцу на основании авторской методики, явившейся основой для разработки данной программы, могло бы служить весомым доказательством эффективности авторской педагогической деятельности. Кроме этого, материалы, представленные в приложениях, могли бы носить более структурированный характер, в соответствии с предъявляемыми требованиями к данному разделу программной документации.

В целом, рецензируемая программа «Калина» отличается внутренней логикой, вдумчивым отношением автора к сочетанию теоретической и практической составляющих ее частей. Программа может быть признана авторской, так как кроме обозначенных выше достоинств, разработанные методики по принципу объединяют, сочетают традиционные и нетрадиционные техники обучения танцевальному искусству и воспитания современной социально активной, творческой личности, с особым акцентом на период дошкольного детства; осваиваемый материал отличается эклектичностью как в плане содержания, так и форм, и способов освоения, а также возможностей репрезентации. Отдельные элементы программы носят ярко выраженный пролонгированный и системный характер за счет возможности их использования вне аудиторных занятий в плане саморазвития личности обучающихся.

Рецензент – к.п.н., доцент кафедры теории и методики воспитательных систем
ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет»

Юрочкина Ирина Юрьевна

Подпись: *И. Юрочкина*
И. Юрочкина
Ведущий инженер
управления кадров



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Она, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического и физического совершенствования учащихся. Продуктивность художественного воспитания детей средствами хореографии обусловлена синтезирующим характером хореографии, которая объединяет в себе музыку, ритмику, театр и пластику движений.

Авторская ДОП «Калина» вводит учащихся в большой и удивительный мир хореографии, знакомит с различными жанрами, видами, стилями танцев. Программа помогает учащимся влиться в огромный мир музыки - от классики до современных стилей, подразумевает развитие и совершенствование чувства ритма, умения слышать и понимать музыку разных стилей, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса, ног, пластику рук, грацию, выразительность и изобразительность. Занятия по данной программе прививают основы этикета, дают представление об актерском мастерстве, что необходимо в процессе творчества. Программный репертуар коллектива «Балет Сибири «Калина» имеет большое количество народных, народно-стилизированных и патриотических постановок, что имеет огромное значение в воспитании национального самосознания учащихся. Выше перечисленные аспекты определяют **актуальность** данной программы.

Авторская дополнительная общеобразовательная программа «Калина» имеет художественное направление и реализуется в МБУДО «ЦВР «Пашинский» в Образцовом коллективе «Балет Сибири «Калина» с 2015 года.

Данная программа является III частью программы «Калина», состоящей из трех частей (стартового, базового, продвинутого уровня). На продвинутом уровне реализации предусматривается 3-х летний цикл обучения с учащимися в возрасте 12-18 лет.

Дополнительная общеобразовательная программа «КАЛИНА» (продвинутый уровень) разработана с учетом **основных законодательных и нормативных актов** Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменения и дополнения, вступили в силу с 10.08.2017);
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.2014 № 1726-р);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г.);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СанПиН 2.4.4.3172-14;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" - СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изменения от 04.04.2014);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р)
- Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она является продолжением программ стартового и базового уровней, и ориентирована на дальнейшее обучение, развитие и совершенствование хореографических способностей учащихся. Программа продвинутого уровня рассчитана для подростков с 12 - 18 лет, имеющих хореографическую подготовку. Система специально организованных занятий является одной из форм, позволяющих способствовать личностному ориентированию учащихся в пользу профессиональной деятельности, связанной с хореографическим искусством.

Также **отличительной особенностью** программы является наличие накопленного за многие годы авторского танцевального репертуара и наличие постоянной концертной деятельности, в процессе которой, учащиеся имеют большую возможность в самореализации и творческом совершенствовании. В репертуаре коллектива особое место занимает совместное творчество детей и родителей в постановках танцевальных композиций, что способствует повышению творческой инициативы учащихся, а также сплочению коллектива в целом.

Новизной программы является **создание авторской системы** хореографической работы с учащимися, обеспечивающей их всестороннее развитие с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. Данный подход основывается на интересах самих подростков, на их активном увлечении модными танцевальными течениями, что позволяет педагогу не только корректировать эти интересы, но и вызывать положительное отношение к искусству танца.

Комплексный подход в обучении, его многожанровый характер, народная хореография и фольклор, классический, эстрадный и современный танец, свободная пластика и акробатика, пантомима и актерское мастерство, импровизация - всё это обеспечивает многовекторный, комплексный характер обучения.

Дополнительная общеобразовательная программа «Калина», является авторской и имеет художественную направленность. При разработке данной программы учтены современные тенденции развития хореографического

искусства, использован многолетний систематизированный педагогический опыт, использован опыт ведущих специалистов в области хореографического искусства: Шаровой Н.И. - авторская программа по хореографии, а также практический опыт работы известных мастеров танца: Барткайтис Е.К., Шершнева В.Г.

Цель программы: создание условий для совершенствования физического развития, обогащения творческого потенциала и поддержания устойчивого интереса учащихся к хореографическому искусству как перспективного средства профориентации через проявление творческой активности в процессе работы над художественным замыслом посредством танца.

Для достижения поставленной цели планомерно решаются следующие задачи:

ПРЕДМЕТНЫЕ:

- Способствовать развитию и совершенствованию танцевальных умений и навыков.
- Способствовать развитию и совершенствованию природных хореографических данных учащихся (выворотность ног, гибкость тела, танцевальный шаг, прыжок и др.)
- Способствовать совершенствованию техники исполнения в различных направлениях хореографии с использованием основных выразительных средств.
- Содействовать развитию и совершенствованию навыков танцевальной импровизации.
- Способствовать совершенствованию умения управлять своим телом, свободно ориентироваться и перемещаться в пространстве.
- Расширить знания хореографической терминологии.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

- Способствовать дальнейшему эстетическому воспитанию.
- Совершенствовать развитие чувства ритма, музыкальности и координационно-двигательных навыков в танцевальной деятельности.
- Научить передавать средства музыкальной выразительности через образные или танцевальные движения.
- Расширить кругозор учащихся посредством освоения танцев различных народностей.
- Способствовать физическому развитию учащихся (выносливость, координация, осанка, гибкость тела и др.).
- Продолжить формирование и развитие индивидуальных творческих способностей учащихся (воображение, актёрское мастерство).
- Внести вклад в развитие интеллектуальных качеств учащихся (внимание, память творческое воображение, образное мышление).
- Развивать познавательную мотивацию учащихся через исследовательскую деятельность в области хореографии.
- Научить оценивать качество выполнения творческой задачи.
- Способствовать развитию коммуникативных навыков.

- Укрепить умение самостоятельно выстраивать творческую деятельность (в школе, в классе, в агитбригаде...)
- Продолжить развитие умений аргументировать свою позицию, высказывать свое мнение, доводить начатое дело до конца.

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- Способствовать развитию интереса учащихся к хореографическому искусству через творческую самореализацию и эстетическое воспитание.
- Содействовать формированию бережного отношения к традициям и культурному наследию своей страны.
- Способствовать воспитанию чувства патриотизма.
- Способствовать осознанию ценности здорового образа жизни.
- Внести вклад в формирование культурной личности через уважение к окружающим, дружелюбие, чувство ответственности.
- Сформировать у обучающихся умение работать в совместном творчестве, как в паре, так и в ансамбле (как в своей группе, так и с разновозрастным составом коллектива).
- Содействовать мотивации к саморазвитию, самореализации, творческой целеустремленности.

Возрастные особенности учащихся

Подростковый возраст 12–14 лет принято называть «переходным». Он характеризуется как интенсивным физическим, так и бурным психическим развитием детей. В этом возрасте на первый план выходят такие личностные качества, как самоутверждение, самопознание, стремление к самовыражению и самореализации в любом виде деятельности (в том числе и в творчестве).

В период 12-14 лет происходят быстрые количественные изменения и качественные перестройки в организме. Ребенок быстро растет (5-6, а то и 10 см в год). С интенсивным ростом скелета и мышц происходит перестройка моторного аппарата, которая может выражаться в нарушениях координации движений (говорят: стал таким неуклюжим). Развитие нервной и сердечнососудистой систем не всегда успевает за интенсивным ростом, что может при большой физической нагрузке приводить к обморокам и головокружению. В этом возрасте нередко появляется раздражительность, обидчивость, вспыльчивость, резкость (дети порой сами не понимают, что с ними происходит, что побуждает их на ту или иную реакцию).

В интеллектуальном плане происходят изменения в мышлении. Ребенок больше не принимает с готовностью все, что ему говорят, и подвергает все критике. Однако в этом возрасте повышается способность к логическому мышлению, ребенок способен к проявлению творческого воображения и творческой деятельности, способен прогнозировать последствия своих поступков.

В содержание занятий входят те же разделы, что и раньше, но в более полном виде (разминка, станок, диагональ, середина, постановка-репетиция). Изменяется степень сложности учебного материала, дозировка физических нагрузок.

Расширяется объём работы над тренировочными движениями, которые изучаются у станка, на середине, движения рук разнообразнее, всё больше комбинированных движений, с координацией ног, рук, головы, корпуса.

К 14 годам дети способны освоить все основные танцевальные движения у станка, на середине: приседания, группа батманов, ронд, ковырялочка, все виды верёвочек, каблучные, моталочка, молоточки, падебаск, гармошка, дробь, повороты на месте и с продвижением, разнообразные вращения, крутки, подскоки, прыжки, комбинация этих движений.

Для подростков становятся чуждыми конкретные приземленные образы, характеры, сюжеты. Это нужно учитывать при формировании репертуара. В 12-14 лет появляется интерес к противоположному полу, поэтому мальчики и девочки проявляют желания к совместным танцам, не обязательно парным, так как девочки перегоняют в росте мальчиков. Танцы могут быть массовые, техничные, с сольными партиями (у мальчиков-присядки, хлопушки, у девочек-дробь, крутки), пляски, переплясы. В танцевальных постановках важно грамотно подчёркивать артистическими движениями и образами женственность девочек, мужественность и силу мальчиков.

Возрастные особенности детей 15-18 лет

В этом возрасте подростки перерастают свою угловатость, неуклюжесть и приобретают привлекательную, повзрослевшую внешность. В физиологическом отношении это период интенсивного развития мускулатуры, продолжение развития мозга. Юноши и девушки готовы к физической и умственной нагрузке. Формируются убеждения и мировоззрение, возникает потребность понять себя, смысл жизни. Возникает желание быть замеченным, хочется выделиться. Появляется самостоятельность в суждениях. Юности свойственно состояние влюбленности, жизнерадостности, уверенности в себе.

К 17-18 годам завершается окостенение и рост скелета. Происходит нарастание массы мышц и их силы. Наступает двигательная зрелость. Сердечно-сосудистая система оказывается более выносливой и устойчивой к нагрузкам. В связи с этим нервная регуляция становится более совершенной, нервные процессы отличаются большей подвижностью. Занятия по хореографии должны строиться с полной силовой нагрузкой, с техническими трудностями, большими прыжками. Движения исполняются в более быстром темпе и сложных комбинациях, обращается внимание на развитие силы и выносливости.

Старшие школьники нуждаются в особом подборе репертуара. Для учащихся этого возраста большой интерес представляют народные танцы, требующие особой яркости и четкости исполнения, в которых отражается народный характер и выразительные образы. Для этого возраста интересны постановки, которые несут в себе, как техничные, так и смысловые нагрузки. Их увлекает молодежная тематика,

где выражаются радость от сознания своей молодости, грации, ловкости. Все это побуждает их к изучению и освоению новых, современных направлений в хореографии, таких как, модерн, хип-хоп, контемпорари, джаз, импровизация. Осуществляются более объемные постановочные работы.

Руководитель обязан видеть всех учащихся, чутко реагировать на их состояние: усталость, эмоциональную возбудимость и другие факторы, которые влияют на плохое усвоение материала. Проявлять максимум терпимости, уважения к личности, помня, что каждое движение учащимися усваивается по-разному. Это зависит от физических данных, координации, памяти, музыкальности и т.д. Замечать каждый успех и давать оценку каждому учащемуся на занятии, все это повышает их работоспособность. У подростков закладываются основы жизненных представлений и вкусов, рождаются привычка и любовь к творческому труду, стиль поведения и общения. Наиболее способных учащихся (по желанию) педагог может привлекать к репетиционному процессу в младших группах.

Творческий коллектив и занятия хореографией становятся для подростков школой жизни.

Учебная нагрузка

Данная дополнительная общеобразовательная программа «Калина» рассчитана на 3 года обучения (от 12 до 18 лет). Зачисление в коллектив происходит по желанию, при наличии свободных мест. Причиной отказа для зачисления могут быть противопоказания по состоянию здоровья.

Для обеспечения оптимальных условий в реализации цели и задач программы предполагается следующая организация учебного процесса:

Набор учащихся в коллектив ведётся в августе. Занятия всех групп начинаются с 1 сентября.

Группа 8 года обучения (12-13 лет) численный состав 10 - 15 человек.

Группа 9 года обучения (14-15 лет) численный состав 10 - 15 человек.

Группа 10 года обучения (16-18 лет) численный состав 10 - 15 человек.

8 – год обучения (учащиеся 12-13 лет)

- занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 ч.
- Продолжительность одного занятия 45 минут
- количество учебных часов в неделю – 9ч.;
- количество учебных часов в год –324 ч.

9 – год обучения (учащиеся 14-15 лет)

- занятия проводятся 4 раза в неделю по 3 ч.
- Продолжительность одного занятия 45 минут
- количество учебных часов в неделю – 12ч.;
- количество учебных часов в год – 432 ч.

10 – год обучения (учащиеся 16-18 лет)

- занятия проводятся 4 раза в неделю по 3 ч.

- Продолжительность одного занятия 45 минут
- Количество учебных часов в неделю – 12ч.;
- количество учебных часов в год – 432 ч.

Принципы обучения по программе

Программа «Калина» разработана с учётом принципов систематичности, психологической комфортности, учёта возрастных особенностей и ориентирована на развитие личности ребёнка.

Принцип систематичности один из ведущих. Он заключается в непрерывности и регулярности занятий. Систематические занятия, дисциплинируют учащегося, приучают его к методичной и регулярной работе. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня развития.

Принцип сознательности и активности предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение учащегося к своим действиям. Для успешного достижения цели учащемуся необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе.

Принцип учёта индивидуальных особенностей учащихся. Создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого учащегося, его самореализации и самоутверждения. Индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Принцип всестороннего развития учащихся. Предполагает всестороннее развитие опорно-двигательного аппарата, гармоничное физическое воспитание тела и совершенствование морально-волевых качеств.

Очень важен общепедагогический **принцип последовательности и доступности обучения** он предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей учащихся и в связи с этим – определение посильных для них задач. Также этот принцип заключается в последовательной постановке перед учащимися и выполнении ими все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок. Постановочная работа предполагает осмысленное, постепенное изучение танцевального материала, что способствует продуктивному запоминанию и усвоению учебной программы.

Для лучшего усвоения учебного материала, необходимо учитывать **принцип распределения нагрузки** на занятиях:

Равномерный – характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется в основной части занятия. Используется на протяжении всего учебного процесса для втягивания организма в работу и развитие выносливости в подготовительном периоде.

Переменный – характеризуется изменением уровня интенсивности при выполнении непрерывной работы. Этот метод считается универсальным, так как предполагает широкие возможности для педагога и учащегося, особенно при самостоятельных работах. Изменение нагрузки производят постепенно в соответствии с самочувствием учащихся.

Контрольный – связан с применением нагрузки в учебном процессе для определения уровня подготовки и внесения изменений в ход дальнейшего планирования занятий, в зависимости от общефизической подготовки учащихся.

Интервальный – заключается в многократном чередовании нагрузок самых высоких и низких по интенсивности с небольшим расслаблением после серии движений.

Повторный – заключается в повторе, обычно максимальных по интенсивности нагрузках с расслаблением между ними. При этом объем нагрузок может быть разным.

Круговой – заключается в выполнении специально подобранных комплексов движений, в их чередовании с целью развития различных групп мышц. При правильно подобранном чередовании достигается высокая интенсивность нагрузки при сравнительно небольшом утомлении, что дает увеличить объем занятий.

В процессе реализации данной программы предполагается использование комплекса **общепедагогических методов и специфических хореографических методов** обучения:

- объяснительно-иллюстративный,
- проблемный метод,
- метод упражнения,
- метод импровизации,
- метод эмоционального «перевоплощения»,

Все методы способствуют развитию творческих способностей подростков на хореографических занятиях.

Применение специфических хореографических методов обучения направлено на развитие творческих способностей, креативности, фантазии, воображения учащихся посредством телесной пластики в хореографической деятельности.

Применение общепедагогических методов обеспечивает усвоение знаний, двигательных умений, навыков и совершенствование их выполнения, формирует приемы творческого мышления.

1. Объяснительно-иллюстративный метод, направлен на сообщение готовой информации словесными, наглядными, практическими средствами, на понимание и запоминание изучаемого материала.

2. Метод проблемного обучения, направленный на создание под руководством педагога проблемных ситуаций и активную самостоятельную деятельность подростков. Решение проблемных ситуаций мотивирует проявление интеллектуальной активности в процессе создания оригинального художественного замысла посредством танца и телесной пластики.

3. Метод упражнения, обеспечивает осознание значимости возможного конечного результата. В хореографической деятельности необходима систематичность и последовательность в выполнении упражнений, их посильность, постепенность, доступность подростковому возрасту; а также автоматизация двигательных действий, где важны точность, последовательность. Выполнение

упражнений сопровождается контролем преподавателя, а затем самоконтролем учащихся.

4. Метод импровизации, способствует творческому самовыражению, пониманию особенностей своего тела, умению взаимодействовать с партнером, предметом посредством танца и телесной пластики.

5. Метод «перевоплощения» направлен на передачу сценического эмоционального состояния. Следует отметить, что описанные выше методы применяются в комплексе и их эффективность определяется индивидуальными особенностями учащихся.

Форму организации учебного процесса чаще определяют *цели* и *задачи* в усвоении определённого репертуара:

- Коллективная работа (предполагает масштабные, массовые постановки коллектива);
- Групповая работа (предполагает работу над общим репертуаром в определённой группе);
- Малые формы (предполагают определённые постановки творческих номеров);
- Индивидуальная работа (предполагает работу с солистами);
- Самостоятельная работа.

Когда материал доступен для учащихся и может быть изучен самостоятельно, важно использовать и этот метод обучения. После доработок своих комбинаций учащиеся уверенно и грамотно демонстрируют навыки. У многих появляется огромный интерес, они придумывают, сочиняют небольшие танцевальные связки. Это помогает им активно участвовать в концертах, показывать свои танцевальные этюды, импровизации и быть уверенными в себе;

• Семинар. Предполагает приглашение педагогов, владеющих различными современными стилями хореографии. Благодаря этому учащиеся не только развивают свои физические возможности, но и приобретают навыки различных танцевальных стилей, техники исполнения, тем самым пополняют и обогащают свой танцевальный опыт.

Структура занятий

I. Подготовительная часть.

Создание психологического и эмоционального настроения. Построение, приветствие. Интенсивный разогрев под музыку на все основные группы мышц.

II. Основная часть.

В этой части занятия решаются основные задачи, идет работа над развитием двигательных способностей учащихся:

- классический или народный экзерсис у станка и на середине зала;
- разучивание нового материала;

- закрепление ранее изученного материала;
- отработка танцевальных связок.

III. Заключительная часть.

Снижение нагрузки с помощью специальных упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания.

Подведение итогов.

В зависимости от педагогических задач длительность и соразмерность частей занятия может меняться.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

1. Наличие необходимых помещений:

- хорошо освещённый танцевальный зал с зеркалами и балетными станками.

Высота поручня от пола должна быть на высоте 1100 мм - верхний уровень двухрядного станка и нижний уровень поручня на высоте 750 мм. (S зала 100 м2);

- хорошо освещённый спортивный класс;

- отдельное помещение для переодевания;

- сцена;

- костюмерная для хранения и пошива концертных костюмов.

2. Оборудование:

- активная акустическая система;

- ноутбук;

- телевизор;

- DVD – проигрыватель;

- костюмы, различный реквизит.

В зависимости от количества учащихся в коллективе и от поставленных задач определяется количественный кадровый состав.

Кадровое обеспечение реализации программы: художественный руководитель – балетмейстер, педагог-хореограф по классическому танцу, педагог-хореограф по народному танцу, педагог-хореограф по современному танцу, педагог-хореограф по работе с мальчиками, педагог по акробатике, костюмер, мастер по пошиву костюмов.

Информационно-методическое обеспечение реализации программы

1. аудиозаписи в MP-3 формате
2. сборники видео, специальная литература.

Прогнозируемые результаты освоения программ. В результате освоения программы «Калина» выпускник приобретет определенный запас знаний, умений и навыков:

ПРЕДМЕТНЫЕ:

- Будет внесён вклад в развитие и совершенствование танцевальных умений и навыков.
- Будет внесён вклад в развитие и совершенствование природных хореографических данных учащихся (выворотность ног, гибкость тела, танцевальный шаг, прыжок и др.).
- Овладеет техникой исполнения различных направлений хореографии с использованием основных выразительных средств.
- Освоит навыки танцевальной импровизации.
- Научится управлять своим телом и будет способен свободно ориентироваться и перемещаться в пространстве.
- Будет владеть хореографической терминологии.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

- Внесён вклад в развитие эстетического воспитания.
- Будет иметь развитое чувство ритма, музыкальность и владеть координационно-двигательными навыками в танцевальной деятельности.
- Будет способен передавать средства музыкальной выразительности через образные или танцевальные движения.
- Будут созданы условия для расширения кругозора учащихся посредством освоения танцев различных народностей.
- Будет внесён весомый вклад в физическое развитие (выносливость, гибкость, координация, формирование правильной осанки и т.д.)
- Будет проявлять творческие способности (воображение, актёрское мастерство).
- Будет внесён вклад в развитие интеллектуальных качеств учащихся (внимание, память творческое воображение, образное мышление).
- Будут созданы условия для развития познавательной мотивации учащихся через исследовательскую деятельность в области хореографии.
- Научится адекватно оценивать качество выполнения творческой задачи.
- Приобретет опыт коммуникативных навыков.
- Будет способен самостоятельно выстраивать творческую деятельность (в школе, в классе, в агитбригаде...)
- Сможет аргументировать свою позицию, высказывать свое мнение, доводить начатое дело до конца.

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- Будет проявлять развитый интерес к хореографическому искусству.
- Будет проявлять бережное отношение к традициям и культурному наследию своей страны.
- Будут созданы условия для воспитания чувства патриотизма.
- Будет иметь осознанное отношение к ценности здорового образа жизни.
- Будет внесён вклад в формирование культурной личности.
- Научится работать в совместном творчестве как в паре, так и в ансамбле (как в своей группе, так и с разновозрастным составом коллектива).

- Будут созданы условия для мотивации к саморазвитию, самореализации, творческой целеустремлённости.

Способы проверки результатов освоения программы

Мониторинг образовательных результатов включает в себя проведение диагностики (*входящая, промежуточная, итоговая*) с заполнением диагностических карт (*Приложение №1*) и проведение контрольных занятий с заполнением оценочных ведомостей на качество усвоения программного материала. (*Приложение №2*) На этих занятиях учащиеся демонстрируют результаты развития физических и танцевальных навыков.

Также в конце года с учащимися проводятся тестирование на знание классического, народного, современного танцев, различных танцевальных стилей и направлений, хореографической терминологии, известных спектаклей, хореографов и танцоров... Выполнение данных тестов учащимися показывает уровень их усвоения пройденной программы. (*Приложение №3*)

Для учащихся 10 года обучения предполагается тестирование на определение значимости и перспективности хореографического творчества в жизни подростков. (*Приложение № 4*)

Помимо заполнения оценочных ведомостей и диагностических карт, основным методом аттестации учащихся является:

- педагогическое наблюдение;
- участие в конкурсах;
- концертные выступления учащихся;
- итоговые занятия;
- отчетные концерты.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела (темы).	Количество			Формы аттестации/контро ля
		часов	Теория	Практи ка	
8 - год обучения (12-13 лет)					
I.	Вводное занятие 3ч.				Опрос. Заполнение диагностических карт.
1.	Техника безопасности.	1	1	-	
2.	Проведение входящей диагностики.	2	-	2	
II.	Учебно-тренировочная работа 138ч.				Реферат. Текущий контроль усвоения. Оценочные ведомости.
1.	История танцевальной культуры.	9	8	1	
2.	Историко- бытовой танец.	18	5	13	
3.	Классический танец.	33	3	30	
4.	Народно-сценический танец.	33	3	30	
5.	Фольклор.	15	5	10	
6.	Современный танец.	24	4	20	
7.	Просмотр видеоматериалов.	6	6	-	
III.	Основы актерского мастерства 30ч.				Педагогическое наблюдение.
1.	Актерское мастерство.	18	3	15	
2.	Занятия по сценическому гриму, причёске, макияжу.	12	2	10	
IV.	Акробатика 30ч.				Оценочные ведомости результативности.
1.	Акробатические упражнения.	15	2	13	
2.	Парная акробатика.	15	2	13	
V.	Растяжка 33ч.				Текущий контроль усвоения.
1.	Пластика.	15	2	13	
2.	Стретчинг, релакс.	18	1	17	
VI.	Этика танца 6ч.				Педагогическое наблюдение.
1.	Общие правила этикета для танцора, беседа «Из цикла современный этикет».	6	5	1	
VII.	Специальная танцевально-художественная работа 84ч.				Текущий контроль усвоения.
1.	Постановочная работа.	42	3	39	
2.	Репетиционная работа.	42	3	39	
ИТОГО		324	58	266	
9- год обучения (14-15 лет)					
I.	Вводное занятие 3ч.				Опрос. Заполнение диагностических карт.
1.	Техника безопасности.	1	1	-	
2.	Проведение входящей диагностики.	2	-	2	
II.	Учебно-тренировочная работа 177ч.				

1.	История танцевальной культуры.	12	11	1	Реферат. Текущий контроль усвоения. Оценочные ведомости.
2.	Историко- бытовой танец.	24	5	19	
3.	Классический танец.	39	3	36	
4.	Народно-сценический танец.	39	3	36	
5.	Фольклор.	21	6	15	
6.	Современный танец.	33	3	30	
7.	Просмотр видеоматериалов.	9	9	-	
III.	Импровизация 36ч.				Педагогическое наблюдение.
1.	Импровизация.	18	3	15	
2.	Контактная импровизация.	18	3	15	
IV.	Основы актерского мастерства 36ч.				Педагогическое наблюдение.
1.	Актерское мастерство.	24	3	21	
2.	Занятия по сценическому гриму, причёске, макияжу.	12	2	10	
V.	Акробатика 48ч.				Оценочные ведомости результативности.
1.	Акробатические упражнения.	21	3	18	
2.	Парная акробатика.	27	3	24	
VI.	Растяжка 36ч.				Педагогическое наблюдение.
1.	Пластика.	18	1	17	
2.	Стретчинг, релакс.	18	1	17	
VII.	Этика танца 6ч.				Педагогическое наблюдение.
1.	Общие правила этикета для танцора, беседа «Из цикла современный этикет»	6	5	1	
VIII	Специальная танцевально-художественная работа 90ч.				Текущий контроль усвоения.
1.	Постановочная работа.	45	3	42	
2.	Репетиционная работа.	45	3	42	
ИТОГО		432	71	361	
10- год обучения (16-18 лет)					
I.	Вводное занятие 3ч.				Опрос. Заполнение диагностических карт.
1.	Техника безопасности.	1	1	-	
2.	Проведение входящей диагностики.	2	-	2	
II.	Учебно-тренировочная работа 177ч.				Реферат. Текущий контроль усвоения. Оценочные ведомости.
1.	История танцевальной культуры.	12	11	1	
2.	Историко- бытовой танец.	24	3	21	
3.	Классический танец.	39	2	37	
4.	Народно-сценический танец.	39	2	37	
5.	Фольклор	21	4	17	
6.	Современный танец.	33	3	30	
7.	Просмотр видеоматериалов.	9	9	-	

III.	Импровизация 36ч.				Педагогическое наблюдение.
1.	Импровизация.	18	2	16	
2.	Контактная импровизация.	18	2	16	
IV.	Основы актерского мастерства 36ч.				Педагогическое наблюдение.
1.	Актерское мастерство.	24	2	22	
2.	Занятия по сценическому гриму, причёске, макияжу.	12	2	10	
V.	Акробатика 48ч.				Оценочные ведомости результативности.
1.	Акробатические упражнения.	21	1	20	
2.	Парная акробатика.	27	1	26	
VI.	Растяжка 36ч.				Педагогическое наблюдение.
1.	Пластика.	18	1	17	
2.	Стретчинг, релакс.	18	1	17	
VII.	Этика танца 6ч.				Педагогическое наблюдение.
1.	Общие правила этикета для танцора, беседа «Из цикла современный этикет».	6	5	1	
VIII	Специальная танцевально-художественная работа 90ч.				Текущий контроль усвоения.
1.	Постановочная работа.	45	3	42	
2.	Репетиционная работа.	45	3	42	
ИТОГО		432	58	374	

Содержание занятий

№ п\п	Название раздела, темы.	Теория	Практика
8-ой год обучения (12-13 лет)			
<i>I. Вводное занятие</i>			
1.	<i>Техника безопасности.</i>	Правила поведения на занятиях. Гигиена. Тренировочная форма. Правила дорожного движения.	Демонстрация формы и прически. Мастер-класс.
2.	<i>Проведение входящей диагностики.</i>	-	Заполнение оценочных ведомостей физических данных учащихся на начала года.
<i>II. Учебно-тренировочная работа</i>			
1.	<i>История танцевальной культуры.</i>	Знакомство с историей танцевальной культуры. Беседы: «История зарождения и развития танца различных эпох и стран», «Развитие танца в разных культурах».	Подготовка рефератов на выбранную тему.
2.	<i>Историко-бытовой танец.</i>	Первоначальное знакомство с понятием «Историко- бытовой танец». Объяснение правильного выполнения основных движений историко-бытовых танцев.	Освоение простейших движений и небольших комбинаций историко-бытовых танцев: - «Менуэт»; - «Полонез»; - «Вальс».
3.	<i>Классического танца.</i>	Знакомство с терминологией классического танца. Объяснение правильного выполнения упражнений классического танца.	Освоение новых и совершенствование ранее изученных элементов классического танца у станка и на середине зала. Упражнения: - деми - плие, - гранд – плие, - батман – тандю, - батман – жете, - гранд – батман. Экзерсис на пальцах. Пируэты.
4.	<i>Народно-сценический танец.</i>	Знакомство с лексикой народного танца, с особенностями стиля и	Освоение элементов народного танца у станка и на середине зала.

		характера народных танцев. Объяснение правильного выполнения движений народного танца.	Изучение и выполнение элементов русского, белорусского, украинского и итальянского танцев.
5.	Фольклорный танец.	Первоначальное знакомство с понятием «Народный фольклор», его жанрами и направлениями. Хоровод как типичный жанр танцевального фольклора. Объяснение правильного выполнения основных танцевальных движений хоровода.	Изучение особенностей северных и средне-русских хороводов, выполнение их основных фигур и рисунков (восьмёрка, воротца, колонна, корзиночка).
6.	Современный танец.	Первоначальное знакомство с понятием «Современный танец», его стилями и направлениями. Объяснение правильного выполнения основных движений различных стилей современного танца.	Изучение основных элементов и движений современного танца - модерн. Разучивание танцевальных комбинаций и связок на пройденном материале.
7.	Просмотр видеоматериалов.	Просмотр видеоматериалов профессиональных танцевальных коллективов. Изучение опыта работы, техники исполнения, манеры. Просмотр видео своих выступлений, разбор ошибок и положительных моментов. Просмотр видео мастер-классов ведущих педагогов, мастеров танца.	-
III. Основы актерского мастерства			
1.	Основы актерского мастерства.	Расширенное знакомство с понятием «Актерское мастерство» в хореографии. Представление о жестах, мимики и позах.	Освоение пластических и образных этюдов. Умение связать позы, мимику с движением и музыкой.
2.	Занятия по сценическому гриму, причёске, макияжу.	Первоначальное знакомство с понятием «Сценический грим», объяснение для чего он нужен. Объяснение правильного наложения и	Освоение навыков правильного наложения и снятия сценического грима.

		снятия танцевального сценического грима.	
IV. Акробатика			
1.	Акробатические упражнения.	Беседа о необходимости совершенствования навыков акробатики. Объяснение правильного выполнения акробатических элементов.	Выполнение базовых акробатических упражнений: - шпагаты (левый, правый, поперечный), - колесо, - мосты, - кувырки.
2.	Парная акробатика.	Объяснение правильного выполнения парных акробатических элементов, правил работы в парах.	Выполнение элементов парной акробатики: - поддержки, - стойки, - равновесия.
V. Растяжка			
1.	Пластика.	Первоначальное знакомство с понятием «Пластика движения». Объяснение правильного выполнения основных пластических движений.	Выполнение пластических движений, этюдов, композиций.
2.	Стретчинг, релакс.	Закрепление необходимости и важности растяжки в хореографии. Закрепление методики выполнения элементов стретчинга.	Освоение новых и совершенствование ранее изученных упражнений стретчинга: - «Замок», - «Пчелка», - «Петушок», - «Горка»
		Объяснение смены этапов напряжения и расслабления (релакс).	Организация релаксирующих моментов, выполнение упражнений на напряжение и расслабление разных частей тела. Игра - воображение: - «Озорные щечки», - «Поза сна» (расслабление).
VI. Этикет танца			
1.	Этикет танца.	Беседа «История этикета».	Совершенствование элементов этикета: простой поклон, классический поклон, народный поклон,
VII. Специальная танцевально-художественная работа			

1.	<i>Танцевально-постановочная работа.</i>	Знакомство с музыкальным материалом постановки. Объяснение сюжета, танцевального образа, настроения. Определение взаимосвязи музыкального материала и танцевального образа.	Разучивание танцевальных движений, соединение движений в танцевальные связки, разводка танцевальных номеров: - «Аллилуйя», - «Старый альбом», - «Придворные заботы»
2.	<i>Репетиционная работа.</i>	Просмотр и разбор видеоматериалов занятий, с целью закреплений рабочего материала и проведения работы над ошибками. Определение важности развития музыкального слуха, чувства ритма, пластичности.	- Закрепление новых комбинаций движений, отработка изученных танцевальных связок и целых номеров. - Работа над техникой исполнения, синхронностью, выразительностью и эмоциональностью.
9-ый год обучения (14-15 лет)			
<i>I. Вводное занятие</i>			
1.	<i>Техника безопасности.</i>	Правила поведения на занятиях. Гигиена. Тренировочная форма. Правила дорожного движения.	Демонстрация формы и прически. Мастер-класс.
2.	<i>Проведение входящей диагностики.</i>	-	Заполнение оценочных ведомостей физических данных учащихся на начала года.
<i>II. Учебно-тренировочная работа</i>			
1.	<i>История танцевальной культуры.</i>	Знакомство с историей танцевальной культуры. Беседы: «Становление и развитие танцевальной культуры в России», «Танцы народов мира».	Подготовка рефератов на выбранную тему.
2.	<i>Историко-бытовой танец.</i>	Знакомство с историко-бытовыми танцами разных эпох. Объяснение правильного выполнения основных движений историко-бытовых танцев.	Освоение движений и небольших комбинаций историко-бытовых танцев: - «Мазурка»; - «Полька»; - «Бранль»; - «Вальс».
3.	<i>Классический танец.</i>	Знакомство с терминологией классического танца.	Освоение и совершенствование элементов классического

		Объяснение правильного выполнения упражнений классического танца.	танца у станка и на середине зала. Упражнения: - деми - плие, - гранд – плие, - батман – тандю, -батман – жете, - гранд – батман. Ускорение общего темпа. Экзерсис на пальцах у станка и на середине зала.
4.	Народно-сценический танец.	Знакомство с лексикой, терминологией народного танца. Объяснение правильного выполнения движений народного танца. Знакомство с особенностями стиля и характера народных танцев. Объяснение правил взаимоотношения партнёров в танце.	Освоение и совершенствование элементов народного танца у станка и на середине зала. Танцевальные комбинации и этюды на пройденном материале. Изучение и выполнение элементов русского, молдавского и польского танцев. Работа в парах.
5.	Фольклорный танец.	Знакомство с сюжетами и темами игровых хороводов. Объяснение правильного выполнения основных игровых танцевальных движений хоровода. Первоначальное знакомство с понятием «Фольклорная танцевальная импровизация», ее значимость в фольклорном танце.	Знакомство с игровыми южнорусскими хороводами. Изучение новых фигур хороводов: улитка, змейка, гребень, стенка, круг в круге и т.д.; Освоение навыков фольклорной танцевальной импровизации. Формирование ассоциативного мышления, пластической выразительности с помощью выполнения творческих заданий: Проиллюстрировать предложенные педагогом русские народные песни с использованием изученных движений, передать характер музыки, настроение.
6.	Современный танец.	Знакомство с различными стилями и направлениями,	Освоение базовых элементов и движений

		лексикой и терминологией современного танца. Объяснение правильного выполнения основных движений различных стилей современного танца.	современного танца – джаз Разучивание несложных танцевальных комбинаций и связок
7.	<i>Просмотр видеоматериалов.</i>	Просмотр видеоматериалов профессиональных танцевальных коллективов. Изучение опыта работы, техники исполнения, манеры. Просмотр видео своих выступлений, разбор ошибок и положительных моментов. Просмотр видео мастер-классов ведущих педагогов, мастеров танца.	-
III. Импровизация			
1.	<i>Импровизация.</i>	Первоначальное знакомство с понятием «Танцевальная импровизация», ее польза и необходимость в хореографии. Объяснение методики выполнения упражнений по импровизации.	Освоение техники импровизации. Выполнение специальных упражнений.
2.	<i>Контактная импровизация.</i>	Первоначальное знакомство с понятием «Контактная импровизация». Беседа: «История возникновения контактной импровизации». Знакомство с методикой выполнения.	Освоение техники контактной импровизации. Выполнение специальных заданий.
IV. Основы актерского мастерства			
1.	<i>Актерское мастерство.</i>	Понятие о тренинге как способе овладения актерским мастерством.	Пантомимические этюды на заданные темы.
2.	<i>Занятия по сценическому гриму, причёске, макияжу.</i>	Объяснение правильного наложения и снятия танцевального сценического грима и концертного макияжа.	Освоение навыков правильного наложения и снятия сценического грима и концертного макияжа.
V. Акробатика			

1.	<i>Акробатические упражнения.</i>	Объяснение правильного выполнения акробатических элементов.	Выполнение базовых акробатических упражнений: - равновесия, - стойки, - кувырки, - упоры, - перекаты, - подготовка к переворотам.
2.	<i>Парная акробатика.</i>	Объяснение правильного выполнения парных акробатических элементов, правил работы в парах.	Выполнение элементов парной акробатики: - поддержки, - стойки, - равновесия, - мосты, - шпагаты.
VI. Растяжка			
1.	<i>Пластика.</i>	Первоначальное знакомство с понятием «Пластика движения». Связь пластики с хореографией. Объяснение правильного выполнения основных пластических движений.	Освоение пластических упражнений, движений, этюдов, композиций.
2.	<i>Стретчинг, релакс.</i>	Закрепление методики выполнения элементов стретчинга.	Изучение различных видов растяжки: - статическая растяжка, - динамическая растяжка.
		Объяснение смены этапов напряжения и расслабления (релакс).	Организация релаксирующих моментов, выполнение упражнений на напряжение и расслабление разных частей тела: - «Лимон», - «Поза сна» (расслабление).
VII. Этикет танца			
1.	<i>Этикет танца.</i>	Расширенное знакомство учащихся с понятием «этикет танца». Беседа «Из истории этикета». Реверанс (фр. <i>révérence</i> — глубокое почтение, уважение)	Освоение исторического поклона (реверанса).
VIII. Специальная танцевально-художественная работа			

1.	<i>Танцевально-постановочная работа.</i>	Знакомство с музыкальным материалом постановки. Объяснение сюжета, танцевального образа, настроения. Определение взаимосвязи музыкального материала и танцевального образа.	Разучивание танцевальных движений, соединение движений в танцевальные связки, разводка танцевальных номеров: «Калинка» «Встреча казаков» «Весенний хоровод»...
2.	<i>Репетиционная работа.</i>	Просмотр и разбор видеоматериалов занятий, с целью закрепления рабочего материала и проведения работы над ошибками. Определение важности развития музыкального слуха, чувства ритма, пластичности.	- Закрепление новых комбинаций движений, отработка изученных танцевальных связок и целых номеров. - Работа над техникой исполнения, синхронностью, выразительностью и эмоциональностью.
10-ый год обучения (16-18 лет)			
<i>I. Вводное занятие</i>			
1.	<i>Техника безопасности.</i>	Правила поведения на занятиях. Гигиена. Тренировочная форма. Правила дорожного движения.	Демонстрация формы и прически. Мастер-класс.
2.	<i>Проведение входящей диагностики.</i>	-	Заполнение оценочных ведомостей физических данных учащихся на начала года.
<i>II. Учебно-тренировочная работа</i>			
1.	<i>История танцевальной культуры.</i>	Знакомство с историей танцевальной культуры. Беседы: «История танцевального костюма», «История возникновения танцевальной терминологии».	Подготовка рефератов на выбранную тему.
2.	<i>Историко-бытовой танец.</i>	Знакомство с историко-бытовыми танцами разных эпох. Объяснение правильного выполнения основных движений историко-бытовых танцев.	Освоение движений и небольших комбинаций историко-бытовых танцев: - «Кадриль»; - «Краковяк»; - «Вальс».
3.	<i>Классический танец.</i>	Знакомство с терминологией классического танца.	Освоение и совершенствование элементов классического

		Объяснение правильного выполнения упражнений классического танца.	танца у станка и на середине зала. Упражнения: - деми - плие, - гранд – плие, - батман – тандю, - батман – жете, - гранд – батман... Экзерсис на пальцах. Разучивание вариаций из балетов.
4.	<i>Народно-сценический танец.</i>	Знакомство с лексикой народного танца. Объяснение правильного выполнения движений народного танца. Знакомство с особенностями стиля и характера народных танцев.	Изучение новых и совершенствование ранее изученных элементов и движений народного танца у станка и на середине зала, Изучение и выполнение элементов венгерского, испанского, кубинского и цыганского танцев. Работа в парах.
5.	<i>Фольклор.</i>	Знакомство с особенностями хореографии народов Сибири, новыми типами плясок. Объяснение правильного выполнения основных фольклорных танцевальных движений плясок. Углубленное знакомство с понятием «Фольклорная танцевальная импровизация», ее значимость в фольклорном танце.	Изучение кадрилией: квадратные (Тверская область), линейные (Ярославская область), круговые (Самарская область). Правила обращения с партнёром в парном танце. Освоение навыков фольклорной танцевальной импровизации. Выполнение творческих заданий: Инсценировка шуточных песен. Образы положительных и отрицательных героев.
6.	<i>Современный танец.</i>	Знакомство с различными стилями и направлениями, лексикой и терминологией современного танца. Объяснение правильного выполнения основных движений различных стилей современного танца.	Изучение базовых движений современного танца – хип-хоп. Разучивание танцевальных комбинаций и связок.
7.	<i>Просмотр</i>	Просмотр видеоматериалов	-

	<i>видеоматериалов.</i>	профессиональных танцевальных коллективов. Изучение опыта работы, техники исполнения, манеры. Просмотр видео своих выступлений, разбор ошибок и положительных моментов. Просмотр видео мастер-классов ведущих педагогов, мастеров танца.	
III. Импровизация			
1.	<i>Импровизация.</i>	Расширенное знакомство с понятием «Танцевальная импровизация». Знакомство с методикой выполнения упражнений.	Выполнение специальных упражнений.
2.	<i>Контактная импровизация.</i>	Углубленное знакомство с понятием «Контактная импровизация». Объяснение для чего нужна и чем может помочь контактная импровизация на занятиях по хореографии. Знакомство с методикой выполнения упражнений.	Освоение техники контактной импровизации. Выполнение заданий.
IV. Основы актерского мастерства			
1.	<i>Актерское мастерство.</i>	Знакомство с мировыми методиками известных педагогов.	Выполнение музыкально-пластических упражнений, этюдов, танцевальных миниатюр.
2.	<i>Занятия по сценическому гриму, причёске, макияжу.</i>	Объяснение правильного наложения и снятия концертного макияжа. Концертная причёска и укладка волос.	Освоение навыков правильного наложения и снятия концертного макияжа. Мастер-класс по концертным причёскам.
V. Акробатика			
1.	<i>Акробатические упражнения.</i>	Объяснение правильного выполнения акробатических прыжков.	Выполнение акробатических упражнений: - колесо, - рондат, - фляк, - переворот вперед, - переворот назад.
2.	<i>Парная</i>	Объяснение правильного	Выполнение элементов

	<i>акробатика.</i>	выполнения парных акробатических элементов, правил работы в парах.	парной акробатики: - поддержки, - стойки, - равновесия, - мосты, - шпагаты.
VI. Растяжка			
1.	<i>Пластика.</i>	Первоначальное знакомство с понятием «Пластика движения». Объяснение правильного выполнения основных пластических движений.	Освоение пластических движений, упражнений, этюдов.
2.	<i>Стретчинг, релакс.</i>	Закрепление методики выполнения элементов стретчинга.	Освоение элементов стретчинга: - динамическая растяжка, - статическая растяжка.
		Объяснение смены этапов напряжения и расслабления (релакс).	Организация релаксирующих моментов, выполнение упражнений на напряжение и расслабление разных частей тела: - «Слон», - «Поза сна» (расслабление).
VII. Этикет танца			
1.	<i>Этикет танца.</i>	Расширенное знакомство учащихся с понятием «Этикет танца». Беседа «Из цикла современный этикет».	Изучение и закрепление элементов этикета различных эпох и стран.
VIII. Специальная танцевально-художественная работа			
1.	<i>Танцевально-постановочная работа.</i>	Знакомство с музыкальным материалом постановки. Объяснение сюжета, танцевального образа, настроения. Определение взаимосвязи музыкального материала и танцевального образа.	Разучивание танцевальных движений, соединение движений в танцевальные связки, разводка танцевальных номеров: - «Деревня Разгуляй», - «Цыганский», - «Вдоль по Питерской»
2.	<i>Репетиционная работа.</i>	Просмотр и разбор видеоматериалов занятий, с целью закрепления рабочего материала и проведения работы над ошибками.	- Закрепление новых комбинаций движений, отработка изученных танцевальных связок и целых номеров. - Работа над техникой

			исполнения, синхронностью, выразительностью и эмоциональностью.
--	--	--	--

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа разработана с учётом возрастных и психологических особенностей учащихся. Все занятия по данной программе выстроены по принципу от «простого к сложному», что предполагает постепенное, заинтересованное усвоение учащимися знаний, умений и навыков, т.е. материал усваивается сознательно, активно, прочно, в дальнейшем учащиеся могут свободно реализовать полученные знания на практике.

Основными методами работы педагога являются показ движений и словесное объяснение. Показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным. Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения, СЛОВО несёт большую нагрузку. Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

На базе тех навыков и умений, которые формируются на стартовом и базовом уровнях обучения учащиеся продолжают осваивать акробатику, совершенствовать технику исполнения классического и народно-сценического танцев. Знакомятся с новыми дисциплинами: историко-бытовой танец, современный танец, фольклорный танец, а также пластика и импровизация. После чего приступают к их совершенствованию, увеличению мышечной нагрузки, усложнению лексики, этюдов и танцевальных композиций.

Танец органично связан с музыкой. Без музыки немислимы как танцевальные, так и тренажные упражнения. В процессе учебной работы необходимо прививать учащимся умение слышать и понимать музыку. Правильно подобранный материал должен помогать осваивать хореографический материал, соответствуя его национальности, характеру, рисунку и темпу. Для занятия классическим танцем лучше использовать фортепианное сопровождение или фонограмму классической музыки. Для занятий народно-сценическим танцем целесообразнее использовать музыку различных народов мира в исполнении народных инструментов (баян, аккордеон). Музыкальный материал на уроке по народному танцу является носителем национальной принадлежности данного конкретного лексического материала, благодаря музыке учащиеся учатся правильно исполнять характер и манеру движения. С помощью музыки движения приобретают художественную окраску, а исполнение наполняется эмоциональным содержанием.

При изучении русского народного танца необходимо знакомить учащихся с национальными особенностями, рассказывать о народных обрядах, традициях, жизни и истории народа. Всё это поможет более глубокому пониманию национального характера, усилит выразительность исполнения.

Особое внимание следует уделять занятиям с мальчиками, стимулируя их интерес не только мужественными темами танцевального репертуара, но и повышенной физической нагрузки, что особенно относится к подростковому

возрасту, который тяготеет к преодолению трудностей. Не маловажно, чтобы с мальчиками занимался педагог - мужчина.

История танцевальной культуры.

В раздел «История танцевальной культуры» входят темы:

- История зарождения и развития танца;
- История танцев первобытных народов;
- Связь с укладом жизни людей разных исторических эпох;
- Становление и развитие танцевальной культуры в России;
- История танцевального костюма;
- Этапы развития танцевального костюма;
- Костюмы народов мира разных времён, разных исторических эпох;
- История развития русского народного танца;
- Танцы народов мира – виды и особенности;
- История возникновения танцевальной терминологии.

История возникновения танцевальной терминологии

Хореографическая терминология - система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно. Экзерсис у опоры или на середине: - это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняется у «станка» (прикреплённый кронштейнами к стене) и на середине учебного зала и состоит из одних и тех же элементов.

Танцевальная терминология разбита на группы:

1. Exercise у станка и на середине зала.
2. Положения, направления, позы, дополнительные движения.
3. Прыжки.
4. Вращения.

Exercise у станка и на середине зала

PREPARATION (препарасьон) - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

DEMI PLIE (деми плие) -неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

GRAND PLIE (гранд плие) - глубокое, полное «приседание».

BATTEMENT TENDU (батман тандю) - отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола.

BATTEMENT TENDU JETÉ (батман тандю жете) - «бросок», взмах вытянутой ноги в положение 25°, 45° в нужное направление

RONDE DE JAMB PAR TERRE (ронд де жамб пар тер) - круг носком по полу круговое движение носком по полу.

BATTEMENT SOUTENU (батман сотеню) – выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное, слитное движение.

BATTEMENT FONDU (батман фондю) - «мягкое», «тающее», плавное движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT FRAPPE (батман фραπε) - «удар», движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT DOUBLE FRAPPE (батман дубль фραπε) – движение с двойным ударом.

PETIT BATTEMENT (пти батман) - «маленький удар» - поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.

BATTU (ботю) - «бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.

ROVD DE JAMBE EN L'AIR (рон де жамб анлер) - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

АДАЖИО (адажио) - медленно, плавно включает в себя гранд плие, девлопе, релеве лян, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

BATTEMENT RELEVE LENT (релеве лян) - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше.

BATTEMENT DEVELOPPE (батман девлоппе) – вынимание, раскрытие ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной в нужное направление.

GRAND BATTEMENT (гранд батман) - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.

BALANCOIRE (балансуар) – «качели», применяется в grand battement jete.

Положения, направления, позы, дополнительные движения

A LA SECONDE (а ля сгон) - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90° .

ALLONGEE (аллонже) – от гл. удлинить, продлить, вытянуть; движение из адажио, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки, завершающее движение рукой, ногой, туловищем, положение удлиненной руки.

APLOMB (апломб) – устойчивость.

ARABESQUE (арабеск) – поза классического танца, при которой вытянутая нога отводится назад на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ATTITUDE (аттитюд) – поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута.

BALANCE (балансе) – «качать, покачиваться»; покачивающееся движение. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

BATTEMENT (батман) – размах, биение.

BATTEMENT AVELOPPE (батман авлоппе) - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT RETIRE (батман ретире) - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

COUPE (купе) - подбивание; отрывистое движение, короткий толчок, быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CROISEE (круазе) – поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

DEGAJE (дегаже) - освобождать, отводить «переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

DEMI (деми) - средний, небольшой.

DEMI ROND (деми ронд) - неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45ана 90° и выше).

DÉVELOPPE (девелопе) - «раскрывание», «развернутый», из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.

DOUBLE (дубль) - «двойной», • battement tendu - двойной нажим пяткой • battement fondu - двойной полуприсед • battement frapper - двойной удар.

ECARTE (экарте) - поза классического танца (a la seconde), при которой вся фигура повернута по диагонали вперед или назад.

EFFACE (эфасэ) – развернутое положение корпуса и ног.

EN DEDANS (ан дедан) - направление движения или поворота к себе, вовнутрь, в круг.

EN DEHORS (ан деор) - круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты

EN FACE (ан фас) – прямо; прямое положение корпуса, головы и ног.

EN TOURNANT (ан турнан) – от гл. «вращать»; поворот корпуса во время движения.

EPAULMENT (эпольман) - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (стертый, открытый).

GRAND (гранд) – большой.

JETE (жете) – бросок ноги на месте или в прыжке.

PAS COURU (па курю) – пробежка по шестой позиции.

PAS DE BASCUE (па де баск) – шаг басков; для этого движения характерен счет 3/4 или 6/8 (трехдольный размер), исполняется вперед и назад.

PAS DE BOURREE (па де буре) – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

PAS DE DEUX (па де де) – танец двух исполнителей, обычно танцовщика и танцовщицы.

PAS DE QUATRE (па де карт) – танец четырех исполнителей.

PAS DE TROIS (па де труа) – танец трех исполнителей, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.

PASSE (пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в стороне, сзади.

PETIT (пти) – маленький.

PIQUE (пике) - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PLIE (плие) – приседание.

PLIE RELEVÉ (плие релеве) - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT (пойнт) - вытянутое положение стопы.

PORDEBRAS (пор де бра) - «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону, то же самое в растяжке. Упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

POUNTE (пуанте) - «на носок», «касание носком» из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

RELEVÉ (релеве) - «поднимать, возвышать», подъем на пальцы или полупальцы.

RENVERSE (ранверсе) - от гл. «опрокидывать, переворачивать»; резкое перегибание, опрокидывание корпуса в основном из позы attitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.

Rond (ронд) – «круг, круглый»

SOUTENU (сотеню) – от гл. «выдерживать, поддерживать, втягивать».

SOUTENU EN TQURNANT (сутеню ан турнан) - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания "рабочей" ноги в пятую позицию.

SUR LE COU DE PIED (сюр ле ку де пье) - положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе.

TEMPS LIE (тан лие) - маленькое адажио, 1 - полуприсед на левой, 2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4- ИП, 5.то же самое в сторону и назад.

TOMBÉE (томбэ) – - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.

Прыжки

ALLEGRO (аллегро) – быстро; «веселый», «радостный»; часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

ASSEMBLE (ассамблее) - от гл. соединять, собирать; прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в воздухе.

BRISE (бризе) – разбивать, раздроблять; движение из раздела прыжков с заносками.

CHANGEMENT DE PIEDS (шажман де пье) – прыжок с переменной ног в воздухе (в V позиции).

ECHAPPE (эшаппэ) – прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.

EMBOITE (амбуате) - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°, при этом происходит смена полусогнутых ног в воздухе.

GLISSADE (глиссад) - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND JETE (гранд жете) - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

JETE FERME (жете фермэ) – закрытый прыжок.

JETE PASSÉ (жете пассе) – проходящий прыжок.

PAS BALLONNE (па балонэ) – раздувать, раздуваться; продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на sur le sou-de-pied.

PAS BALLOTTE (па балоттэ) – колебаться; движение, в котором ноги в момент прыжка вытягиваются вперед и назад, проходя через центральную точку; корпус наклоняется вперед и назад, как бы колеблясь.

PAS CHASSE (па шассе) – партерный прыжок, во время которого одна нога подбивает другую. с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

PAS DE CHAT (па де ша) – кошачий шаг; скользящий прыжок с ноги на ногу, когда в воздухе одна нога проходит мимо другой.

SAUTE (соте)]- прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SISSONNE (сисон) – вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого.

SISSON OUVERTE (сиссон уверт) - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SISSONNE FERME (сиссон ферме) – закрытый прыжок.

SISSONNE SIMPLE (сиссон симпл) – простой прыжок с двух ног на одну.

SISSONNE TOMBEE (сиссон томбе)] – прыжок с падением.

Вращения

FOUETTE (фуэте) – от гл «стегать, сечь»; вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.

PIROUETTE (пируэт) - «юла, вертушка»; вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.

TOUR (тур) – поворот.

TOUR EN L'AIR (тур ан леер) – тур в воздухе.

Историко-бытовой танец

Историко-бытовые танцы – это воспроизведение танцевальных традиций прошлых лет. Они сохраняют в себе культуру различных территорий. В историко-бытовых танцах сегодня танцоры стараются передавать достоверно все детали: движения, одежду, музыку.

Раздел знакомит учащихся с танцевально-пластическими стилями и хореографическим языком различных эпох. Исторический бальный танец (Средневековье, Возрождение, XVI-XIX вв.). Изучение основных движений танцев: Вальс, Полонез, Менуэт, Мазурка. Поклоны, реверансы. Дорожки шагов. Положение корпуса, рук в паре. Балансе. Повороты под рукой партнера. Па вальса.

Формы историко-бытовых танцев

Наиболее популярными и интересными на сегодняшний день являются:

- **менуэт** – старинный народный танец, в основу которого положен хоровод, популярный во Франции в XV веке. В основе менуэта небольшие шаги, а своеобразие состоит в грации и изяществе, достичь которых исполнители могут, если будут работать над плавностью перехода из одной позы в другую, развивать пластичность движений.
- **полонез** – танец, обязанный своим названием и происхождением Польше. Основой полонеза является легкий и изящный шаг, сопровождающийся на третьей четверти каждого такта плавным и неглубоким приседанием. В полонезе нет сложных движений, однако танец требует строгой и горделивой осанки.
- **мазурка** – живой, быстрый танец, который исполняли крестьяне Мазовии (Польша). В этом парном танце партнер имеет ведущую роль, проявляя свое уважение к даме тем, что ведет ее впереди себя. И хотя у мазурки быстрый темп, исполнители должны показать достоинство и гордость.
- **бранль** – старинный народный хоровод во Франции, который затем стал популярным танцем. Он иногда сопровождался пением куплетов с припевом. Это умеренно быстрый танец, который может включать также раскачивания, пристукивание каблуками и прыжки. Интересно, что бранль в народном варианте почти исчез уже с начала XVIII века, однако в последнее время интерес к нему снова возродился.
- **полька** – жизнерадостный танец, который не случайно называют интернациональным. Это парный танец, для исполнения которого нужно выучить

несколько основных движений, требующих виртуозного исполнения из-за быстрого темпа. В польку можно вводить притопы, «ковырялочки», галоп по кругу и прочее, что только украсит танец. Исполняют польку и на концертной сцене, и на вечеринках под подходящую музыку.

- **кадриль** – это танец, который возник как салонный, но постепенно ставший народным. Она имеет много разновидностей: различают русскую, украинскую, белорусскую, литовскую, даже американскую кадриль, каждая из которых имеет свои особенности. Это одна из самых любимых народных плясок, особенно в России. Она исполняется двумя или четырьмя парами, которые расположены друг против друга по четырехугольнику. Кадриль делится на отдельные самостоятельные части, которые называются фигурами.
- **краковяк** – старинный польский веселый танец, название которого связано с городом Краковом.

Краковяк существует в двух вариантах:

- **краковяк народно-сценический**, в котором движения в основном построены на различных прыжках, требующих пластичного и легкого исполнения, а также движениях в виде галопа, притопов разного вида, поворотов, приставных шагов;
- **краковяк бальный**, который со временем настолько изменился, что стал популярным историко-бытовым танцем. Его фигуры ныне значительно упрощены, в этот быстрый танец введены вальсовые повороты, которые нужно выполнять слитно и мягко.

Классический танец

Восьмой год обучения

Основная задача экзерсиса у станка пятого года обучения - развитие и укрепление устойчивости в упражнениях с полуповоротами на одной ноге, умение переносить центр тяжести, сохраняя равновесие.

В целом экзерсис у станка пятого году обучения повторяет и развивает движения четвертого года обучения.

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Battement developpeplie-releve .
2. Petittempplie .
3. Battement soutenu на 90 градусов.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

1. Demirond dejambe на 90 градусов из позы в позу.
2. Tourssurlecoudepied из IV позиции и из V позиции.
3. Glissade .
4. Battement releve lent на 90 градусов в позах (кроме ecartee и 4 arabesques).
5. Battement developpe в позах (кроме ecartee и 4 arabesques).

ALLEGRO

1. Sissonne fermee .
2. Sissonne ouverte в позах.
3. Pas assemble с продвижением вперед и назад.
4. Sissonne tombee во все направления.

ЭКЗЕРСИС НА ПАЛЬЦАХ

1. Echappe c releve на пальцы во II позиции.
2. Sissonne simple .
3. Pasechappe на II позиции entournant по $\frac{1}{4}$ поворота /позднее — по $\frac{1}{2}$ поворота /.
4. Chan cement de pied entournant по $\frac{1}{4}$ и $\frac{1}{2}$ поворота.

По окончании пятого года обучения учащиеся должны **знать**:

- типы координации движений: одновременные и разновременные;
- движения — связки;
- закономерности переходов рук из одного положения в другое;
- элементы художественной окраски движений;

владеть:

- ощущением позы, ракурса, пространства;
- быстротой запоминания комбинаций;
- развитой силой и выносливостью;
- координацией движений в упражнениях на пальцах.

Девятый год обучения

На шестом году обучения увеличиваются нагрузки в упражнениях у станка и на середине зала, в allegro и экзерсисе на пальцах;

- осваиваются более сложные танцевальные элементы;
- усвоение туров с различных приемов.
- продолжается дальнейшее развитие силы ног и выносливости за счет

ускорения темпа;

- совершенствование исполнительской техники;
- совершенствование координации;
- введение понятия «вариация»;
- развитие артистичности, манерности, чувство позы;
- изучение *rigouette*, а также подготовка к вращениям по диагонали;
- знакомство с большими прыжками;
- изучение прыжков с различных приемов и развитие баллона в больших

прыжках;

- освоение более сложного и разнообразного музыкального сопровождения, усложнение ритмического рисунка.

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Battement developpe с медленным поворотом endehors и endedans с вытянутой ногой вперед и назад.
2. Grand battement jete balance .
3. Pas de bourree en tournant

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

1. Battement tendu u battement tendu jete .
2. 6-е portdebras – preparation в IV позицию для туров в больших позах.
3. Pas de bourree ballotte en tournant по ¼ поворота.
4. Tour lent в больших позах /изучение начинается с ½ поворота /
5. Позы ecartee вперед и назад и поза 4-го arabesques .
6. Tempsleve на 90 градусов /вперед и назад /.
7. Glissa de entournant на ½ поворота и на целый поворот.

ALLEGRO

1. Pasassemble с продвижением вперед и назад enface и в позах.
2. Sissonne tombee во все направления в позах.

ЭКЗЕРСИС НА ПАЛЬЦАХ

1. Releve на всех позициях.
2. Echappe на ¼ такта.
3. Assemble-soutenu .
4. Pasqlissade на пальцах.
5. Pas emboite вперед и назад с ногой surlecou-de-pud /позднее с подъемом ноги на 45 градусов / на месте и с продвижением.
6. Pa sballotte носком в пол.
7. Grand sissonne ouverte наместе.

По окончании шестого года обучения учащиеся должны **знать**:

- терминологию классического танца;
 - метроритмические раскладки исполнения движений;
- владеть**:
- правильной балетной осанкой;
 - культурой движений рук и ног;
 - развитыми природными данными;
 - навыками музыкально-пластического интонирования;
 - хореографической памятью;
- уметь**:
- работать в ансамбле.

Десятый год обучения

На протяжении всего учебного года закрепляется весь программный материал, изученный за все годы обучения:

-продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров;

-продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью, точностью исполнения с использованием более сложных сочетаний пройденных движений;

-происходит дальнейшее освоение техники пируэтов;

-создание танцевальных комбинаций адажио, аллегро и на пальцах на готовый музыкальный материал с использованием знакомой и несложной балетной музыки;

-развитие виртуозности и артистичности; приобретение законченной танцевальной формы;

Добавляется разучивание вариаций для развития танцевальности.

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Flic-flac en tournant . Battementdeveloppe с медленным поворотом endehors и endedans с вытянутой ногой вперед и назад.

2. Grand battement jete balance.

3. Pas de bourree en tournant.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

1. Battement tendu u battement tendu jete .

2. 6-е portdebras – preparation в IV позицию для туров в больших позах.

3. Pas de bourree ballotte en tournant по ¼ поворота.

4. Tempsleve на 90 градусов /вперед и назад /.

5. Glissadeentournant на ½ поворота и на целый поворот.

ALLEGRO

1. Pas assemble с продвижением вперед и назад enface и в позах.

2. Sissonne tombee во все направления в позах.

3. Jete entrelace

4. Grand jete

5. Grand pas dechat

ЭКЗЕРСИС НА ПАЛЬЦАХ

1. Releve на всех позициях.

2. Echappe на ¼ такта.

3. Assemble-soutenu .

4. Pas qlissade на пальцах.

5. Pas emboite вперед и назад с ногой surlecou-de-pud /позднее с подъемом ноги на 45 градусов / на месте и с продвижением.

6. Pas ballotte носком в пол.

7. Grand sissonne ouverte наместе.

По окончании седьмого года обучения учащиеся должны **знать**:

- терминологию классического танца;
- метроритмические раскладки исполнения движений;

владеть:

- правильной балетной осанкой;
- культурой движений рук и ног;
- развитыми природными данными;
- хореографической памятью;
-

уметь:

- работать в ансамбле.

Разучивание вариаций для развития танцевальности

1. «Спящая красавица»: Вариация Феи Сирени, вариация Феи Нежности, вариация Феи Крошки, вариация Феи Дерзости, вариация Принцессы Флорины (Голубая птичка).
2. «Чипполино»: Вариация Редисочки, вариация Вишенки.
- 3.«Дон Кихот»: Вариация Китри 1 и 3 акт, вариация Амурчика, вариация Повелительницы Дриад.
4. «Жизель»: Вариация Жизели 1 акт.
5. Вариация из балета «Павильон Армиды».
6. Вариация Зари из балета «Коппелия».
7. Вариация Куклы из балета «Коппелия».

Вариации можно разучивать как сольные под данные каждой учащейся, так и массовые, заменяя вариациями комбинации.

Народно-сценический танец

Народный танец – это яркое, красочное творение народа, являющееся эмоциональным художественным специфическим отображением его многовековой многообразной жизни. Народный танец является одним из наиболее распространенных и древних видов народного творчества.

Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата (развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа), дает возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяет и обогащает их исполнительские возможности, формируя качества и навыки, которые не могут быть развиты за счет обучения только классическому танцу. Важнейшей задачей

всего курса обучения является воспитание эмоциональной выразительности исполнения, умения точно передать национальный стиль и манеру народного танца.

Педагогу важно учитывать равновесие между дисциплиной на занятиях и раскрепощенностью учащихся, добиваясь точности исполнения танцевальных рас и свободой выразительности. Перед знакомством с каждой народностью педагог делает небольшой экскурс в историю данного народа, рассказывая об его обычаях, характере, тематике танцев, хореографической лексике и костюме.

Занятия по народно-сценическому танцу, как и другие специальные хореографические дисциплины, призваны воспитать основы общей культуры подрастающего поколения. В процессе занятий у детей формируются не только представления о хореографии, но и элементы общечеловеческой культуры: корректное поведение, ответственность, трудолюбие, самоконтроль.

Особенности раздела «народно-сценический танец» - в организации и методическом осмыслении самых разнообразных элементов народных танцев и в их использовании в формировании исполнителя при обучении. Предмет этот раскрывает широкие возможности и для освоения техники, и для эмоционального развития актерских данных и широко образует, знакомя с национальной пластической и музыкальной культурой народов мира.

Восьмой год обучения

8-й год обучения предлагает дальнейшее изучение у станка более сложных элементов, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. С этого года активнее работают руки, добавляются перегибания корпуса, повороты. Изучаются прыжки на одной ноге, с одной ноги на другую и с двух ног на одну. На середине зала допускается построение более сложных комбинаций на материале русского и украинского танцев. Вводятся элементы итальянского танца.

Упражнение у станка:

1. Пять открытых позиций ног – аналогичны позициям классического танца.
2. Подготовка к началу движения (preparation):
 - движение руки,
 - движение руки и координации с движением ноги.
3. **Battements tendus** (переводы ног из позиции в позицию):
 - броском работающей ноги на 35^0 ,
 - поворотом стоп.
4. **Demi-plie** (приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям) музыкальный размер 3/4, 4/4. **Grand plie** (глубокое приседание).
5. Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указанными приемами (музыкальный размер 3/4, 4/4).
6. **Battements tendus** .Упражнения с напряженной стопой из 1-й прямой позиции на каблук (музыкальный размер 3/4, 4/4):
 - с **Demi-plie** на опорной ноге,

- с Demi-plié в исходной позиции.
7. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4):
 - с Demi-plié на опорной ноге,
 - с Demi-plié в исходной позиции.
 8. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4):
 - с Demi-plié в исходной позиции,
 - в момент перевода работающей ноги на каблук,
 - при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.
 9. **Battements tendus jetés** (маленькие броски) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям (музыкальный размер 2/4, 6/8):
 - с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание,
 - с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги,
 - с полуприседанием на опорной ноге,
 - с двойными бросками.
 10. **Подготовка к «веревочке»** (музыкальный размер 2/4, 4/4):
 - в открытом положении на всей стопе,
 - в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и полупальцах.
 11. **Battements developpes** (развертывание работающей ноги на 45^0) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (музыкальный размер 4/4).
 12. **Flic-flac** (мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе) музыкальный размер 2/4, 4/4:
 - в прямом положении вперед одной ногой,
 - двумя ногами поочередно.
 13. Опускание на колено на расстояние стопы от опорной ноги (музыкальный размер 4/4):
 - из 1-й прямой позиции,
 - с шага, лицом к станку.
 14. Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (музыкальный размер 3/4, 4/4).
 15. **Grand battement jete** (большие броски) по всем позициям.

Элементы русского народного танца

Поочередное раскрытие рук (приглашение) *(музыкальный размер 2/4, 4/4)*.

1. Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и 4-ю и 5-ю позиции.
2. Бытовой шаг с притопом.
3. «Шаркающий шаг»:

- каблуком по полу,
 - полупальцами по полу.
5. Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.
 6. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на ребро или носок каблука. На месте и с отходом назад.
 7. «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.
 8. «Веревочка»:
 - с двойным ударом полупальцами,
 - простая с поочередными переступаниями,
 - двойная с поочередными переступаниями.
 9. «Ковырялочка» с подскоками.
 10. «Ключ» простой на подскоках.
 11. Дробные движения:
 - простая дробь на месте,
 - тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) на месте и с продвижением вперед,
 - простая дробь полупальцами на месте,
 - дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.
 12. Присядка (для мальчиков):
 - присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по 1-й прямой и открытой позициям,
 - присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону,
 - присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух.
 13. Хлопки и хлопучки (для мальчиков):
 - удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед, назад и в сторону,
 - фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу,
 - поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади,
 - по голенищу сапога спереди крест-накрест.
 14. Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).
 15. Вращения:
 - на середине зала (с припаданием, обертас, тур по 6 поз)
 - по диагонали (шене, бегунец)

Белорусский народный танец «Бульба»

Белорусский народный танец по своему лексическому материалу очень удобен для обучения детей. Белорусские хороводы, игровые танцы, отображающие трудовые процессы, известны в нашей стране и пользуются большой популярностью. Характер движений белорусских народных танцев

легкий и трамплинный. Наиболее известными танцами в Белоруссии являются «Лявониха», «Бульба» и полька.

1. Основной ход танца «Бульба» с поворотом.
2. Веребочка с переступаниями.
3. Присядка с выведением ноги на носок перед собой на
4. полуприседании.
5. Кружение с припаданием.

Украинский народный танец

Украинское народное творчество отражает многовековую историю народа. Любовь к своей Родине, радость труда, юмор – все это находит отражение в украинских народных танцах. Исполнение женских и мужских танцев различно. Женские – лиричны, наполнены поэзией, мужские отличаются динамикой исполнения, широтой движений, большими прыжками и вращениями.

Элементы танца (музыкальный размер 2/4, 4/4)

1. Позиции и положения ног.
2. Позиции и положения рук.
3. Положения рук в парном и массовом танце.
4. Подготовка к началу движения.
5. Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские и мужские).
6. Притоп.
7. «Веребочка»:
 - простая,
 - с переступаниями,
 - в повороте.
8. «Дорожка простая» (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом.
9. «Дорожка плетена» (припадание) с продвижением в сторону, со сменой позиции вперед и назад в перекрещенном положении.
10. «Вихилястник» («ковырялочка»):
 - «выхилястник» с «угинанием» («ковырялочка» с открыванием ноги).
11. «Бегунец».
12. «Голубец» на месте, с продвижением в сторону, с притопом.
13. Медленный женский ход.
14. Ход назад с остановкой на третьем шаге.
15. «Тынок» (перескок с ноги на ногу)
16. «Похид-вильный» (поочередные удлиненные прыжки вперед).
17. «Выступцы», подбивание одной ногой другую.
18. «Разножка» в сторону на ребро каблука (для мальчиков).
19. «Ястреб» - прыжок с поджатыми ногами по 1-й открытой позиции.

Итальянский сценический танец «Тарантелла» (музыкальный размер 6/8)

Сценическая форма итальянского танца «Тарантелла» довольно близка к народной. Исполнение этого танца требует хорошей техники, яркой выразительности корпуса и четкой координации движений. Однако в начальной стадии изучения элементов танца не следует увлекаться разучиванием их в замедленном темпе, так как характер танца быстрый и жизнерадостный.

Элементы танца

1. Положение ног, характерное для танца.
2. Положение рук в танце.
3. Движения рук с тамбурином:
 - удары пальцами и тыльной стороной ладони,
 - мелкие непрерывные движения кистью «трель».
4. Скольжение на носок вперед в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в полуприседании (на месте, с продвижением назад).
5. Шаг с ударом носком по полу (piques) с полуповоротом корпуса с продвижением назад:
 - с последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной ноге, на месте и с продвижением назад.
6. Бег тарантеллы (pas emboites) на месте и с продвижением вперед.
7. Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене (pas dallonne).
8. Перескоки с ноги на ногу.
9. Подскоки в полуприседании на полупальцах по 3-й свободной позиции на месте и в повороте.
10. Соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой накрест другой.

Девятый год обучения

Продолжение изучения новых элементов у станка и на середине зала. Увеличение элементов парного танца, развивающего навыки общения с партнером. Продолжается изучение элементов русского танца. Добавляется изучение элементов молдавского и польского народных танцев. К концу учебного года составляются более сложные комбинации и небольшие композиции.

Упражнения у станка:

1. **Demi end grand plies** (приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой).
2. **Battements tendus** (скольжение стопой по полу, с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги).
3. **Battements tendus jetes** (маленькие броски):
 - с двумя ударами стопой работающей ноги 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад,

- с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад,
 - сквозные по 1-й открытой позиции (balanouirs) с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.
4. **Rond de jambe end rond de pied** (круговые скольжения по полу)
 - одинарные,
 - двойные.
 5. **Pas tortille** (повороты стопы из открытого в закрытое):
 - одинарные,
 - двойные.
 6. **Battements fondues** (полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45⁰ (Battements fondues):
 - на всей стопе,
 - с подъемом ноги на полупальцы.

Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
 7. **Battements developpена 90⁰** (развертывание ноги) с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад.
 8. **Flic-flac** (подготовка к «четке»), в открытом положении вперед, в сторону и назад.

Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги:

 - на ногу, открытую на носок в сторону или назад,
 - с шага,
 - с прыжка.

«Веер» - маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной с вытянутой стопой.
 9. **Повороты:**
 - плавный на обеих ногах по 5-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах (Soutenu en tournant),
 - поворот на одной ноге внутрь и наружу (Pirouette en dedan en dehors) с другой, согнутой в колене.
 10. **Подготовка к «качалке» и «качалка».**
 11. **Выстукивания** поочередные каблуками и полупальцами по 1-й позиции прямой в испанском характере (zapateado).
 12. **Растяжка** из 1-й прямой позиции с перегибанием корпуса в испанском стиле.
 13. **Grands battements** (большие броски) с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад:
 - с одним ударом стопой и полупальцами опорной ноги,
 - с двумя ударами стопой и полупальцами опорной ноги.
 14. **Наклоны и перегибания корпуса** по 1-й и 4-й прямым позициям на полупальцах в полуприседании вперед, в сторону и назад.

15. **Маленькие «голубцы»** лицом к станку.
16. **Присядки:**
 - на полном приседании по 1-й прямой позиции с поочередным открыванием ног на каблук вперед и по 1-й свободной позиции, открывая ноги в стороны,
 - «Мяч» лицом к станку.

Русский народный танец
(музыкальный размер 2/4, 4/4)

1. Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол.
2. Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги.
3. «Ключ» с двойной дробью.
4. Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.
5. Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед.
6. Дробь на «три ножки».
7. Основной ход танца «Шестера» на месте и с продвижением вперед.
8. «Моталочка»:
 - с задеванием пола каблуком,
 - с акцентом на всю стопу,
 - с задеванием пола полупальцами,
 - с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками.
9. «Маятник» в прямом положении.
10. Основной русский ход (академический).
11. Подбивка «Голубец»:
 - на месте,
 - с двумя переступаниями.
12. Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.
13. Хлопушки:
 - на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой,
 - на подскоках с ударом по голенищу сапога сзади,
 - поочередные удары по голенищу сапога сзади на подскоках,
 - удары двумя руками по голенищу одной ноги,
 - удар по голенищу вытянутой ноги.
14. Присядки:
 - присядка с «ковырялочкой»,
 - присядка с ударом по голенищу, ступне спереди и сзади,
 - подскоки по 1-й прямой позиции из стороны в сторону с хлопком перед собой,
 - присядка «мяч»,
 - «гусиный шаг»,
 - «ползунок» вперед и в стороны на пол.
15. Прыжки:
 - прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте и с продвижением вперед,

- прыжок с согнутыми от колена назад ногами и ударами по голенищам,
- прыжок с ударами по голенищу спереди.

16. Вращения:

- на подскоках с продвижением вперед по диагонали,
- с движением «моталочки» с откидыванием ног назад.

Молдавский народный танец

Молдавские народные танцы известны своим жизнерадостным характером и темпераментом. Медленная «Хора», широкая «Молдовеняска» отражают труд, быт и характер людей. Элементы молдавского танца – подскоки, различные ходы, прыжки, вращения в сочетании со сложными движениями рук и ритмическими рисунками – помогают учащимся выработать танцевальность, техническое мастерство, чувство позы, выносливость. В основном молдавские танцы массовые, что приучает к ансамблевой дисциплине.

Элементы танца

(музыкальный размер 2/4, 4/4, 6/8)

1. Положение ног.
2. Положение рук в сольном и массовом танцах.
3. Ход с подскоком (на месте, с поворотом, с продвижением).
4. Бег (ноги отбрасываются назад) на месте, с поворотом, с продвижением вперед.
5. Боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено.
6. Припадания (перекрестный ход) со сменой позиции спереди и сзади.
7. Ход на одну ногу с прыжком.
8. Боковой ход с каблука.
9. Выбросы ног крест-накрест с подскоком на одной ноге.
10. Шаг в сторону с выносом другой ноги вверх на 30° в перекрещенное положение.
11. Мелкие переступания на полупальцах на месте, вокруг себя и с продвижением в сторону.
12. Шаг на ребро каблука с последующим соскоком.
13. Вращение в паре внутрь и наружу на подскоках.
14. Прыжок с поджатыми ногами.
15. «Ключ» молдавский (носок-каблук, носок-каблук разными ногами, соскок на две ноги и прыжок с поджатыми ногами).
16. Тройные переборы ногами.
17. Подъем девушки за талию на месте и с переносом.

Польский сценический танец «Мазурка»

(музыкальный размер 3/4)

Мазурка, которую мы изучаем, обязана своим происхождением польскому народному танцу «Мазурку». Хореографы прошлого и настоящего используют мазурку и её элементы для воспитания чувства позы, умения общаться с партнером в танце. Здесь есть энергичные ходы по площадке, вращения в парах, прыжки и

выпады на колено, т.е. все то, что прививает учащимся необходимые навыки поведения на сцене. Этому способствует четкая, ритмичная и темпераментная музыка.

Элементы танца

1. Позиции и положения ног.
2. Положения рук в танце.
3. Волнообразное движение руки.
4. «Ключ» - удар каблуками:
 - одинарный,
 - двойной.
5. Шаг в сторону в полуприседании с последующими двумя переступаниями по 3-й свободной позиции (pas balance).
6. «Голубец».
7. «Перебор» - 3 переступания на месте по 1-й позиции.
8. Основной ход мазурки (pas gala).
9. Легкий бег (pas marche).
10. «Отбиянэ» - скольжение одной ногой с подбиванием ее другой.
11. «Голубец» - подбивание ноги подряд в сторону.
12. Подготовка к парному вращению.
13. Уступающий переход (dos a dos) на различных движениях.
14. Опускание на колено:
 - с шага,
 - с выпадом.
15. Обвод девушки за руку:
 - стоя на колене,
 - стоя на выпаде.
16. Вращение в паре внутрь (en dedan).
17. «Кабриоль» в сторону 45^0 в прямом положении.
18. «Обертас» - растяжка назад в полном приседании (мужское).
19. Заключение простое и двойное.

Освоение технических приемов для прыжков и вращений

1. Прыжки на двух ногах, на одной ноге (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами).
2. Подскоки по диагонали с поворотом, на одном месте.

Десятый год обучения

Художественная отделка сценического танца. Развитие навыков самостоятельной работы над исполнительским заданием, самостоятельное создание этюдов. Овладение всеми художественными средствами характерного танца (характер, выразительность, манера, стиль, актерское мастерство).

Экзерсис даётся короткий, но технически усложнённый и в быстром темпе. Повторяется весь пройденный ранее материал, но технически усложнённый.

Изучение элементов венгерского, испанского, кубинского и цыганского танцев.

Упражнения у станка:

1. **Demi end grand plies** по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.
2. **Battements tendus:**
 - с поворотом ноги в закрытое положение в сторону,
 - с поворотом ноги в закрытое положение в сторону с полуприседанием.
3. **Battements tendus jetes** сквозные по 1-й открытой позиции (balancoirs) со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.
4. **Rond de jambe:**
 - ребром каблука около опорной ноги,
 - носком или ребром каблука по полу, в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад.
5. **Battements fondues:**
 - на всей стопе,
 - с подниманием на полупальцы,
 - с наклоном корпуса в координации с движением руки.
6. **Подготовка к «веревочке»:**
 - в открытом положении,
 - с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.
7. **Battements developpes на 90°** с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад:
 - плавное,
 - резкое в координации с движением руки.
8. **Flic-flac** двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя:
 - в прямом положении,
 - в открытом положении вперед, в сторону и назад.
9. **Растяжка из 1-й прямой позиции** (лицом к станку):
 - в сторону в прямом положении и полуприседании с наклоном корпуса в координации с рукой,
 - в сторону в открытом положении и полуприседании с наклоном корпуса.
10. **Grand battements jete:**
 - с проведением ноги через 1-ю открытую позицию (balancoirs).
11. **«Голубец»:**
 - в сторону на 45° в прямом положении лицом к станку,
 - в сторону на 90° в прямом положении лицом к станку.
12. **Револьтад на полу** (без прыжка):
 - в прыжке на 45° лицом к станку (факультативно).
13. **Подготовка к «штопору»** по 1-й прямой позиции на полупальцах.
14. **«Штопор».**

Добавляются следующие упражнения:

- Battement developpe на полном приседании (для мальчиков).
- Тур на присогнутом колене.
- Grand rond de jambe на полном приседании (для мальчиков).

Русский народный танец
(музыкальный размер 2/4, 4/4)

1. **Пережат** – боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы.
2. **Переборы** (pas de bourree).
3. **«Ключ»** дробный сложный.
4. **«Ключ»** хлопучечный.
5. **«Маятник»** в поперечном движении.
6. **«Голубцы»** поджатыми ногами с переходом на полупальцы.
7. **«Веревочка»:**
 - простая и двойная с перетопами,
 - простая и двойная с «ковырялочкой»,
 - простая и двойная с подскоками на одной ноге, другая – на щиколотке спереди или сзади,
 - простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции,
 - простая и двойная с поворотом (soutenu) на 360⁰ в приседании на полупальцах.
8. **Три «веревочки» и подскок** с поджатыми ногами.
9. **Три дробные дорожки** с заключительным ударом.
10. **Поочередные выбрасывания** ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу.
11. **Присядки:**
 - растяжки в стороны на носки и на каблуки,
 - растяжки вперед на каблук одной ноги и на носок другой,
 - растяжка через 2-ю закрытую позицию на полуприседании на каблуки и в стороны,
12. **«Ползунок»** вперед и в сторону на пол и на воздух.
13. **Прыжки:**
 - с согнутыми ногами (одна спереди, другая сзади),
 - одна нога прямая, другая согнута в колене спереди или сзади,
 - «гигантские шаги» на месте и по диагонали.

Венгерский народный танец
(музыкальный размер 4/4)

Венгерский сценический танец построен на основе народного танца, но прошел большую стилистическую обработку по манере и технике исполнения. Движения медленного танца отличаются величавостью и плавностью. Движения, исполняемые в быстром темпе, полны задора, огня и требуют большой четкости

исполнения. Позы, повороты, общение с партнером, стремительные вращения в парах, резкие выпады на колени – все это компоненты, которые способствуют развитию танцевальной техники.

Элементы танца

1. **Положение ног.**
2. **Положение рук.**
3. **«Ключ»** - удар каблуками:
 - одинарный,
 - двойной.
4. **Заключение** (усложненный «ключ»):
 - одинарное,
 - двойное.
5. **Pas balance**
6. **Перебор** – три переступания на месте с открыванием ноги на 35°.
7. **«Веровочка»** на месте, с продвижением назад и в повороте.
8. **Развертывание ноги** (battements developpe) вперед и в полуприседании:
 - с последующими шагами,
 - с шагом на полупальцы и подведением другой ноги сзади.
9. **«Голубец»:**
 - простой с подгибанием ноги в сторону,
 - в прыжке с двойными ударами по 1-й прямой позиции.
10. **Поворот на обеих ногах** по 5-й открытой позиции.

Испанский народный танец (музыкальный размер 3/4)

Испанский танец известен еще с древних времен далеко за пределами самой Испании.

Фламенко – это, пожалуй, наиболее страстный и любимый всеми испанский танец. Именно фламенко танцуют под гитару, сопровождая его выстукиванием кастаньет и четкими дробями каблуков. Во время исполнения фламенко танцор открывает свое дуэнде, то есть свою душу, погружаясь в состояние своеобразного транса. Часто на сцене танцоры выкрикивают то, что у них на душе. Концентрация эмоций в этом танце максимальная. Большую роль играет костюм – он яркий, с множеством воланов на объемных юбках у женщин и рукавах у мужчин.

Современный испанский танец возник в первой половине 20 века. Его отличительная особенность – гармоничное единение танца и пения. Танец сопровождается живым пением, часто в исполнении самих танцоров.

1. **Положения ног.**
2. **Положение рук.**
3. **Переводы рук** в различные положения.
4. **Ходы:**

- удлиненные шаги в полуприседании с продвижением вперед в прямом положении (женское),
 - удлиненный шаг вперед на всю стопу в прямом положении в полуприседании, с последующими двумя переступаниями по 1-й прямой позиции на полупальцах или двумя небольшими шагами (с продвижением вперед).
5. **Соскоки:**
 - в 1-ю прямую позицию на всю стопу с вытянутыми коленями и в полуприседании,
 - в 1-ю, 4-ю прямые и 5-ю свободную позиции на полупальцы в полуприседании.
 6. **Удлиненный шаг** в сторону с последующими двумя переступаниями по 5-й свободной позиции в полуприседании (*pas balance*) со скользящим подведением другой ноги сзади, с поворотом корпуса и с руками.
 7. **Шаг в сторону** в полуприседании со скользящим подведением и подъемом на полупальцы в 5-ю открытую позицию другой ноги вперед, с последующим переходом на нее в полуприседание (*pas glissade*), в координации с движением руки и наклоном корпуса.
 8. **Zapateado** – поочередные выстукивания полупальцами и каблуками по 1-й прямой позиции:
 - удар одной ногой, полупальцами или всей стопой, с последующими ударами другой ногой каблуком и полупальцами,
 - шаг по диагонали вперед или назад с последующим одним или двумя ударами в полупальцами другой ноги по 5-й свободной позиции сзади или спереди.
 9. **Опускание на колено** с шага на расстоянии стопы от опорной ноги с перегибанием корпуса.
 10. **Движения рук** (*port de bras*) с одновременным перегибанием корпуса, стоя на одной ноге, с другой ногой, вытянутой назад или вперед.

Элементы цыганского танца

1. Основной ход вперед (сценический вид).
2. Ход с продвижением назад.
3. Женский боковой ход
4. Повороты.
5. Владение тамбурином, шалью.
6. Чечётка.
7. Хлопки.
8. «Дрожь» плечей.

Элементы кубинского танца

1. Основной ход.
2. Боковой ход.
3. Повороты.
4. Выпады.

5. Небольшие этюды.

Техника прыжков и вращений (музыкальный размер 2/4)

1. **Пируэт из 5-й позиции** внутрь и наружу (en dedan, en dehors).
2. **Воздушный тур.**
3. **Пируэт на каблуках.**
4. **Вращение** с отбрасыванием ног назад.
5. **«Щучка»** с прямыми ногами и согнутыми ногами.
6. **«Кольцо».**
7. **«Пистолет».**
8. **«Разножка»** в воздухе.

Современный танец

Современный танец – это красивый способ показать себя, и иногда это возможность самореализации. К современным танцам можно отнести все направления, которые популярны на сегодняшний день. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце.

Основными целями и задачами обучения по данному направлению являются:

- ознакомление и изучение основ современной хореографии;
- овладение основными движениями и законами современных танцевальных систем;
- формирование необходимых качеств учащихся: координации, чувства ритма, свободы тела, ориентации в сценическом пространстве;
- развитие творческого мышления учащихся через познание и овладение методик и техник ведущих современных направлений танца.

Требования к уровню освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины «Современный танец» учащиеся должны знать:

- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, хип-хоп, современных молодежных направлений танца;
- современные формы, стили и техники танца;

Уметь:

- использовать знания современного лексического материала в хореографических постановках коллектива;

Иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

Занятие по современному танцу включает в себя:

1. Общеразвивающие упражнения

Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах.

2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

- Разминка на середине:

- наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу,

- подъём плеч вверх-вниз,

- круговые движения плечами вперёд-назад,

- работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, releve по I. II. VI позициям,

- подъём согнутой в колене ноги,

- прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- plie в «звезду», stretch (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, flat back (флэт бэк – плоская стена), наклоны: flat back и наклон к ноге: вперёд и назад,

- отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flat back и в сторону с demi- plie (деми плие – маленькое приседание).

3. Экзерсис на полу

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографии и спорте.

Экзерсис на полу состоит из нескольких частей:

- упражнения, сидя на полу
- лёжа на спине
- лёжа на боку
- лёжа на животе
- упражнения, стоя на коленях
- упражнения парами

Каждый из частей экзерсиса на полу имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

– «Упражнения, сидя на полу»:

укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.

– «Упражнения, лёжа на спине»:

укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

– «Упражнения, лёжа на боку»:

развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

– «Упражнения, лёжа на животе»:

развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

– «Упражнения, стоя на коленях»:

развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

– «Упражнения парами»:

развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности
укрепление брюшного пресса, растяжка.

Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование чёткой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности. Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения.

Все упражнения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей учащихся – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

4. Позиции рук и ног в современном танце

Позиции рук в современном танце:

- I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;
- II – руки в сторону, ладони вниз;
- III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга.

Позиции ног:

- I – пятки вместе, носки врозь;
- II- параллельная и выворотная;
- IV – параллельная
- VI – параллельная

5. Терминология современного танца

Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.

Необходимо переводить термины на русский язык в процессе обучения, объяснять их значение, характер исполнения.

Например:

- contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
- bodi roll – скручивание тела
- stretch – тянуть, растягивать
- flex, point – сократить, вытянуть
- flat back – плоская спина
- skate – скольжение и т.д.

6. Танцевальные элементы танцев джаз, модерн.

Основные стили джазового танца:

- Классический джаз (классический танец и джазовая пластика)
- Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна)

- Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз)

Основные разделы танца модерн:

- Сидя или лёжа на полу (floorwork)
- Работа на месте (centrework)
- Работа, включающая движение в пространстве (moving in the space)

Понятие контактная импровизация

- Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень
- Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро и т.д.

7. Середина

После изучения основных элементов современных танцев, педагог составляет различные композиции (вращения, прыжки), этюды, танцевальные постановки на основе изученной лексики.

Пример:

- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков)
- grand battement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками; с продвижением вперёд; назад – шпагат в воздухе).
- различные шпагаты на полу (с продвижением вперёд через живот, поворот на месте, с «колесом»)\
- волнообразные движения корпуса
- tour с поднятием колена en dehors и en dedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).

8. Экзерсис.

1. У станка (джаз)

- demi- plie через releve, grand plie и roll назад (скручивание корпуса)
- battement jete с контракцией, через releve
- rond de jambe par terre с контракцией и перегибом корпуса
- adagio через releve с контракцией, ecartee вперёд и назад
- grand battement – через battement. tendu. Через releve (с согнутым коленом)

2. На середине (бродвей-джаз)

- demi и grand plie
- battement tendu – через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию)
- battement jete – носок flex, point, tour an dedans (по параллельной позиции).

Хип-хоп

Хип-хоп танец объединяет многие танцевальные стили. В широком понимании это все, что танцуют под музыку хип-хоп. Каждый новый стиль хип-хоп танца становится всё более эклектичным, приобретая и заимствуя черты родственных направлений и впитывая в себя хореографию не родственных направлений. Основа хип-хоп танца – импровизация. Но за время своего существования хип-хоп приобрел собственную танцевальную базу, элементы

которой своей манерой исполнения и названием заимствованы из видео-клипов, мультяшных героев, известных поп-исполнителей.

Занятия по хип-хопу строятся по одному принципу:

1. ***Просмотр и анализ видео.*** Для вовлечения учащихся в процесс изучения техники танца в первой части занятия происходит просмотр видеофильма. В подборке к каждому занятию содержатся выступления самых ярких представителей рассматриваемого направления. Задачей данной части занятия является не только просмотр видео нарезки, но и анализ предложенных выступлений. Обучающиеся должны отметить с помощью наводок педагога какие основные элементы выполняются, как они исполняются у разных танцоров, какие общие и различные черты присутствуют в предлагаемых танцах. Учащиеся не только видят примеры, если так можно назвать, «классической школы», но и учатся анализировать, сопоставлять, видеть и выделять главное, учатся отстаивать свою позицию и выразить свое мнение. Помимо движений важно подчеркнуть какая музыка и одежда используется для выступления.

2. ***Разогрев.*** Данная часть занятия включает в себя легкую разминку, направленную на создание нужного настроения и манеры, для лучшего усвоения материала; силовые упражнения, для подготовки тела к дальнейшему углубленному изучению материала.

3. ***Изучение базовых элементов хип-хопа.*** Основная часть занятия включает в себя изучение тех элементов, которые были отмечены при просмотре видео. Важно, чтобы учащиеся помимо технически точного повторения элементов, переняли манеру исполнения. Поэтому здесь можно использовать музыку, представленную на видео, для более полного погружения школьника в изучаемую технику.

4. ***Изучение танцевальной комбинации, состоящей из изученных элементов.*** Здесь, для примера, можно еще раз просмотреть наиболее яркое выступление из предложенных ранее. Изученную комбинацию необходимо записать на видео для дальнейшей рассылки. В качестве домашнего задания учащимся предлагается проанализировать уже их выступление, определить технические и композиционные ошибки. Такое домашнее задание побуждает к самоанализу и самосовершенствованию без помощи педагога.

5. ***Рефлексия. Импровизация с изученными элементами.*** В конце занятия учащимся предлагается провести своеобразный батл (тип соревнования, проводимый в профессиональных сообществах), т.е. импровизацию с изученными элементами. Батл, баттл (англ. battle – бой, битва) – в хип-хопе, хаусе, брейке и т.д.: танцевальное сражение между участниками для выявления сильнейшего из них.

Правила батла

Каждый по очереди танцует определенное время – от 30 сек и более, в зависимости от формата батла. Помимо танца допускается некоторое иронизирование над соперником, «передразнивание» его.

Главные два правила:

- нельзя касаться друг друга;

- нельзя нарушать очередность (когда один танцует, то другой обязательно стоит). Батлы бывают как одиночные, так и командные. В командных батлах по Тектонику большую роль играет не столько стиль, сколько синхронность и креатив.

Десять заповедей батла от культовой команды брейк-данса Rock Steady Crew:

1. Не спать!
 2. Никогда не показывать весь свой «арсенал» движений.
 3. Никогда не делать движения, которые ещё не отточены.
 4. Не использовать несколько «выходов» за один раз.
5. Никогда не повторять движения противника.
 6. Меньше слов, больше сосредоточенности.
 7. Батл выигрывает не движение, а мысль
 8. Нужно уметь принять свое поражение (чтобы сделать выводы из «работы над ошибками»).

Принципы движений «хип-хоп»

Основной задачей данного направления является приобретение навыков и освоение принципов движения танца «хип-хоп». Здесь происходит работа над изучением основных элементов движения:

1. ***Изоляция***- глубокая работа с мышцами различных частей тела. Умение двигать каждой частью тела изолированно от остальных.
2. ***«Кач» или «Groovin»***- «чувства, выраженные в движении», движения с большой амплитудой.
3. ***Базовые стелы*** - набор базовых элементарных движений хип-хоп, связанных между собой.

Приемы музыкально-двигательной выразительности «хип-хопа»

Учащиеся овладевают тремя приёмами движения – пружинным, маховым и плавным, дающими им в дальнейшем возможность придавать движению характер и выразительность.

Совершенствование умений учащихся исполнять движение пружинным, маховым и плавным приемом, изменяя их силу, амплитуду, ритм, темп. Осваивание более сложных движений - пружинные для рук, плавные для корпуса, маховые для корпуса и ног.

Необходимые видеоматериалы.

1. Hip Hop Old School Dictionary (Budda Stretch и Henry Link)
Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=SqB6zWQaWV0>
2. Hip Hop Middle School Dictionary (Budda Stretch и Henry Link)
Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=mpiv2ac2ZdA>
3. Hip Hop New School Dictionary (Budda Stretch и Henry Link)
Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=AuePIG9HJpU>
4. Базовые элементы хип-хопа с Артуром Панишевым

Фольклор

Становление и развитие фольклорного танца

Фольклорный танец появился с сотворения мира и появления народностей.

В давние времена танцы использовались при обрядах и для привлечения удачи в повседневных хлопотах. Далее он стал частью празднеств и торжеств, снова же символизируя благополучие и привлечение самого хорошего в жизнь.

Фольклорный танец исполняется в своей естественной среде и имеет определённые традиционные для данной местности **движения, ритмы**, костюмы и тому подобное. Фольклорный танец — это стихийное проявление чувств, настроения, **эмоций**, выполняется в первую очередь для себя, а потом — для зрителя. Характерные особенности национальной культуры начали формироваться в далёком прошлом, это касается песен, танцев, одежды и даже причёски. У народов Западной Европы основой танцев являются движения ног при аккомпанировании рук и корпуса, а у восточных народов основное — это движения рук и корпуса. Первые танцы возникли как проявление эмоциональных впечатлений от окружающего мира. Танцевальные движения развивались также и вследствие имитации движений животных, птиц, а позднее — жестов, отражавшие определённые трудовые процессы (например, некоторые **хороводы**). При исполнении многих танцев танцовщики часто держат в руках народные **музыкальные инструменты**, бытовые аксессуары или оружие.

Разновидности фольклорных танцев

Каждый **народный фольклорный танец** имеет свои особенные черты и характеристики.

Рассмотрим на примерах двух традиционных танцах особенности, различия в исполнении:

Русский фольклорный танец – раскрывает широту, и красочность русской души. Прекрасные девушки и юноши в расписных костюмах, с яркими улыбками, с балалайками и гармонью. Водят хороводы, ходят впрысядку, пускают ручейки. Зажигая в сердцах гордость, уважение к своему народу.

Восточные фольклорные танцы – загадочный, завораживающий, манящий и интригующий танец. Строится на пластики танцоров, мягкая, мелодичная мелодия создает магическую атмосферу древнего Востока, и его современных особенностей. Само направление включает в себя: индийские танцы и восточные. Каждое имеет свои костюмы, мелодии и четко отработанные движения, отражающие обрядовые порядки и особенности культов.

Специфика танцевального фольклора в том, что он является пластически-образной формой, отражение и освоение действительности. Главное выразительное чувство – жест, поза, движение. Фольклорный танец – это памятник культуры, который нужно сохранять, т.е. собирать, изучать и пропагандировать, перенося на сцену.

Фольклорный танец первый год обучения

I. Азбука фольклорного народного танца

- Понятия такта, затакта, темпа, виды темпов;
- Соотношение пространственных построений и музыки;
- Виды пространственных построений: шеренга, круг, звездочка;
- Ломка перестроений из одной фигуры в другую;
- Хоровод как типичный жанр танцевального фольклора;
- Знакомство с особенностями северных и средне-русских хороводов, их основные фигуры и рисунки (восьмёрка, воротца, колонна, корзиночка).

II. Практическое освоение фольклорного народного танца

- Упражнения на середине зала: а) ходы: простой шаг с продвижением вперёд и назад, дробная дорожка, ёлочка, гармошка, ковырялочка, с подскоком и без подскока; б) для мальчиков: хлопки в ладоши, по бедру, по голени, полная присядка; в) положение рук в групповых фигурах: звездочка, круг, цепочка, карусель, корзиночка;
- Постановка среднерусского орнаментального хоровода с фигурами: восьмёрка, корзиночка, воротца, колонна.

III. Танцевально-фольклорная импровизация

Формирование ассоциативного мышления, пластической выразительности, творческой активности с помощью следующих примерных заданий на импровизацию: Задание № 1 Передать характер и образ «Красна девица идёт, словно павушка плывёт» и «Молодец идёт, улыбается, широко шагает, крепко ступает» (под соответствующее музыкальное сопровождение). Задание № 2 Этюд «Масленица». Изобразить скоморохов, сказочных персонажей, торговцев, народ на празднике. Передать весёлое настроение.

Фольклорный танец второй год обучения

I. Азбука фольклорного народного танца

- Особенности исполнения южнорусских хороводов;
- Изучение новых фигур хороводов: улитка, змейка, гребень, стенка, круг в круге и т.д.;
- Понятие народной фольклорной пляски;
- Характер женской и мужской пляски;
- Влияние народного быта и природы на образность народного танца;
- Отличительные черты орнаментальных и игровых хороводов;
- Сюжеты и темы игровых хороводов;
- Виды плясок (по названию песни, по количеству исполнителей, по сюжету, на основе трудовых процессов, на основе характерных движений).

II. Практическое освоение элементов фольклорного народного танца

- Упражнение на середине: ход «моталочка», исполнение «верёвочки» (с двойным ударом, с переступанием, с продвижением);
- Ключ (простой, двойной), синкопированные дроби;
- Элементы мужского танца: прыжки (с поджатыми ногами, с полуповоротом, поворот 1/4 круга), двойные удары по бедру и голенищу сапога с поворотом ноги.

III. Танцевально-фольклорная импровизация

Развитие навыка импровизации с помощью следующих примерных заданий:

Задание № 1 «Ритмическое эхо». Один учащийся импровизирует танцевальное движение в характере, другие учащиеся должны повторить его движения. *Задание № 2* «Ритмическая загадка» (без музыкального сопровождения). Педагог лёгкими хлопками даёт ритмический рисунок (в музыкальных размерах 2/4; 3/4; 4/4), учащийся отвечают движениями ног (переступания, притопы, шаги). *Задание № 3* Этюд на тему из русской народной сказки или басни. *Задание № 4*. Сочинить ритмический рисунок дробных движений на стихотворный текст песни. Например: «Сел ко-ма-рик на ду-бок, на ра-ки-то-вый кус-ток». Движения: переступания, притопы. *Задание № 5* Проиллюстрировать предложенную педагогом русскую народную песню с использованием изученных движений (сольно или группой).

Фольклорный танец третий год обучения

I. Азбука фольклорного народного танца

- Новые типы плясок;
- С инструментами (трещотки, ложки, бубен);
- Сольная импровизация;
- Перепляс — соревнование;
- Особенности хореографии народов Сибири. Танцевальный фольклор малой народности – селькупов, проживающих на территории Томской области. Имитация движений животных и птиц в танцах народов Севера. Сибирский русский народный танец в праздниках и обрядах. Виды сибирского русского танца (хороводы, пляски, кадрили);
- Кадрили: квадратные (Тверская область), линейные (Ярославская область), круговые (Самарская область);
- Понятие выходки, проходки;
- Правила обращения с партнёром в парном танце.

II. Практическое освоение элементов фольклорного народного танца

Совершенствование технических навыков, танцевальности,

- Упражнения на середине: русский бег (с молоточками, дробями), «моталочка» в прямом положении, подбивка (на месте, с переступаниями);
- Для мальчиков: комбинация присядок (с «ковырялочкой», с ударом по голенищу, ступне, мяч, гусиный шаг, «ползунок»). Прыжки с ногами, поджатыми к груди, полуповоротами, поворотами;

- Соединение в пары, тройки, четвёрки, вращения на месте (притопы, припадания).

- Вращение по диагонали (бег, дробь);

- Умение владеть ложками, бубном, трещотками;

- Постановка фрагментов различных типов кадрилией.

III. Танцевально-фольклорная импровизация

- Импровизация движений в пляске и хороводе;

- Развитие и усложнение танцевальной координации на отдельных движениях;

- Педагог задаёт первую часть любой комбинации (у станка, на середине).

Вторую часть импровизируют учащиеся;

- Упражнение «Вопрос – ответ». Музыка народная. Учащимся предлагается встать напротив друг друга, затем исполнить импровизацию: один человек задаёт ритмический рисунок - вопрос, другой отвечает движением – ответ;

- Инсценировка шуточных песен. Образы положительных и отрицательных героев;

- Самостоятельная работа учащихся с помощью педагога над составлением комбинаций для сольной и групповой импровизации.

Импровизация

В современной культуре во внутреннем, неосознанном определении танца существуют две противоречивые тенденции: с одной стороны, танец всегда ассоциируется со свободой выражения, раскрепощением, «полетом»; с другой — «уметь танцевать — значит, знать правильные движения». Педагог всегда ищет способы раскрепощения учащихся, развития танцевальности, сплочения коллектива. Занятие - импровизация помогает решать эти задачи. Занятие-импровизация по хореографии – это подготовленное и продуманное педагогом занятие, на котором учащиеся учатся двигаться спонтанно, создавая движения в момент их исполнения и согласно заданию, предложенному педагогом.

Методическое наполнение занятий по импровизации

1. Разогрев

Задача этой части занятия – подготовить тело к дальнейшим нагрузкам, разогреть мышцы и связки. В разогреве используются вариации ходьбы, легкий бег, движения плечами и руками, наклоны, легкие прыжки. Сначала все движения выполняются анфас. Для того, чтобы придать этому разделу занятия импровизационный характер, педагог дает учащимся определенные задания:

- ***«Начинаем ходить (бегать) по всему залу, стараясь занять самое свободное место».*** Учащиеся начинают хаотично перемещаться, останавливаясь в различных точках зала и выполняя привычные упражнения в разных ракурсах.

- ***«По команде педагога все должны замереть и принять какую-либо позу».*** Учащиеся продолжают перемещаться в пространстве, по команде педагога они застывают в разных позах, задействуя разные уровни (нижний, средний, верхний) и ракурсы, затем снова начинают передвигаться до следующей команды.

Педагог может играть с ритмом, например, выполняя хлопки на каждую восьмую или четверть или целую и т.п.

В процессе импровизации учащиеся учатся ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на изменение условий задания, принимать подходящие решения. Учатся быть внимательными друг к другу, избегая столкновений, не нарушая личного пространства других учащихся.

2. Разминка

Задача разминки – более тщательная работа с мышцами и связками, совершенствование техники исполнения танцевальных элементов и движений. Эта часть занятия состоит из наклонов, скручиваний и спиралей торса, из легких изолированных движений, плие по разным позициям, упражнений на силу, координацию, из комбинаций шагов и прыжков, батманов, пассе, вращений и т.п.

Чтобы разнообразить эту часть занятия и внести в нее элемент импровизации, можно дать задание на изменение ракурсов. **«Продолжаем выполнять упражнение, но разворачиваемся в любую другую сторону».** Или: **«По команде быстро меняем места и продолжаем выполнять движения».**

3. Изоляция

Изоляция – это раздельные движение разными центрами тела: головой, плечами, грудной клеткой, тазом, руками и ногами. В занятии используется для того, чтобы развить подвижность, свободу движения разных отделов позвоночника, а также для развития координации и танцевальности. Обычно педагог предлагает готовую схему движений, например, движения крестом или круговые движения определенным центром.

Можно дать учащимся возможность выбрать, как будет двигаться определенный центр. Педагог говорит: «Начинаем движения головой». Дети начинают изолированные движения головой по любой схеме по своему желанию, в такт музыке. Аналогично работают и с другими центрами.

Затем педагог усложняет задачу, называя два центра: голова и таз, грудная клетка и плечи, ноги и голова и т.п. Затем можно указать три центра, а в конце педагог говорит: «Одновременно движутся все центры». Дети незаметно для себя начинают танцевать. И даже если они были скованы и застенчивы, это упражнение раскрепощает, повышает уверенность в себе и готовит к более сложным заданиям на импровизацию.

4. Танец-образ

В этом разделе занятия педагог выбирает несколько разных по характеру музыкальных композиций и подбирает соответствующие образы. Все танцуют, импровизируя согласно заданному образу. Педагог может дополнительно рассказать об этом образе. Например, сказать, что кактус очень колючий и ядовитый; ветер сначала ласковый и нежный, а затем холодный и порывистый и т.п. Попросить учащихся подвигаться с закрытыми глазами.

Например, под медленную лирическую мелодию дети танцуют, изображая цветок, ветерок, любовь, сон, змея, улитка и т.п. Под быструю ритмическую –

кактус, ножницы, барабан, кенгуру и т.п. Задача педагога не давить на ребенка, если он стесняется, зажат, не уверен в себе. Всегда помогает личный пример педагога, дружеская атмосфера. Такие упражнения развивают фантазию и воображение ребенка, повышают настроение, дают почувствовать радость творчества, а также раскрепощают, помогают преодолеть комплексы.

5. «Зеркало»

Это упражнение-игра, в котором учащиеся учатся импровизировать в паре и в группе по заданию педагога. Сначала все встают в пары друг к другу лицом на небольшом расстоянии. Включается спокойная медленная композиция. Один в паре ведущий, другой – ведомый. Ведущий медленно двигается, ведомый зеркально должен повторить движения партнера. Движения ведущего не должны быть резкими и сложными, чтобы партнер мог в точности «отразить» их.

Педагог может менять условия задания. Например, «поменяйтесь партнерами», «начинаем двигаться, меняя уровни» (ведущий должен выполнять движения то внизу, сидя или лежа, то наверху). «Все поворачиваемся лицом вправо (влево, к стене, к двери)» — дети поворачиваются, а тот, кто стоит впереди всех, оказывается ведущим, остальные – ведомыми. Когда учащиеся только начинают осваивать это упражнение, они меняются ролями по команде педагога: «поменялись».

Затем они учатся без слов понимать партнера, меняться ролями, следуя невербальным знакам партнера (выражению глаз, лица, улыбке), либо передавать инициативу жестом (например, движением кисти или головы в сторону партнера).

Это упражнение сближает учащихся, помогает почувствовать партнера без слов, учит внимательному и доброму отношению друг к другу. В процессе его выполнения рождается целый танец-импровизация.

6. Импульсы

Задача упражнения – лучше почувствовать, изучить свое тело, его отдельные части, что заставляет их двигаться, силу и объем движения. Подобные упражнения имеют психотерапевтический эффект, они помогают избавиться от привычного напряжения, улучшить ощущения в теле, выработать новый и легкий способ движения. Также дети учатся внимательно относиться к партнеру, к прикосновению, доверять друг другу.

Учащиеся делятся на пары, распределяют роли – ведомый и ведущий. Ведомый закрывает глаза, ведущий осторожно прикасается к определенному участку его тела, придавая касанию направление, импульс. Ведомый следует этому импульсу и продолжает движение в заданном направлении, пока не получит другой импульс. Движение не должно быть чересчур расслабленным.

7. Игры

Игры могут присутствовать на занятии с учащимися любого возраста, главное правильно подобрать тему и образы.

Контактная импровизация

Контактная Импровизация, Перфоманс (КИ) — это вид физического взаимодействия между людьми в свободном импровизационном танце. Этот вид творческой деятельности на занятиях предлагается только старшей возрастной группе обучающихся (16 – 18 лет).

Перфоманс – это когда двое (или больше) человек, находясь в открытом и свободном пространстве, начинают импровизационный танец, в котором они стараются находиться здесь и сейчас, оставаться рядом, взаимодействовать физически и осознавать то, что происходит. Оба импровизируют вместе, и выглядит это так, что они друг другу не только не мешают, но наоборот, дополняют, помогают, поддерживают, опираются, отталкиваются, подстраховывают, носят, перекатываются, кувыркаются, направляют, играют и вдохновляют. Их танец становится намного легче, богаче и разнообразнее, не приходится много думать о том, чему происходить, а каждый просто отвечает своими действиями на то, что предлагает ему партнер, который, в свою очередь, делает то же самое. Благодаря этому, мы получаем доступ к безграничному потоку творчества и вдохновения, где мы сами, наш партнер и наше взаимодействие становятся одним целым.

На первом месте на занятиях перфоманса не то, как учащиеся сейчас танцуют (со временем все, все равно, всему научатся), а какая царит атмосфера. Важно то, какими дети приходят и уходят. Если процесс приносит радость и учащиеся, протанцевав 2-3 часа, чувствуют себя окрыленными, полными сил и приятных ощущений, то, пожалуй, стоит потратить на это время и силы.

Принципы контактной импровизации

1. Движение следует за смещением точки контакта между телами партнеров.

Поиск взаимных пространственных траекторий при взаимодействии с весом тела. Танец направляется ощущениями партнеров, их намерением сохранить или не сохранять физический контакт и продолжать поиск взаимной опоры.

2. Чувствовать кожей. Почти постоянный физический контакт между партнерами направлен на использование всех поверхностей тела для поддержки собственного веса и веса партнера.

3. Перетекание. Внимание направлено на сегментацию тела и движение одновременно в нескольких направлениях. Последовательное включение частей тела в сочетании с их посылом в нескольких различных направлениях. Постоянное смещение веса на соседние сегменты расширяет возможности импровизации и смягчает падения и перекаты. В отличие от традиционных модерн - техник, где так же используются подобные приемы, но акцент делается на одном направлении или простой противофазе, в контактной импровизации часто используется свободный поток инерции вне жесткого контроля.

4. Ощущение движения изнутри. Ориентация и внимание на внутреннем пространстве тела. Вторичное внимание на форме тела в пространстве. Контактные

импровизаторы большую часть времени проводят, концентрируя внимание внутри тела с целью восприятия тончайших изменений веса и обеспечения безопасности себя и партнера.

5. *Использование сферического пространства.* (360 градусов)

Трехмерные траектории в пространстве, спиральные, искривленные округлые линии тела. Эти траектории тесно связаны с физическими задачами поднятия веса и падений с минимальным усилием. Подъем по дуге требует меньше мышечных усилий, а падение по дуге уменьшает удар.

6. *Следование за инерцией, весом и потоком движения.*

Свободный, набирающий силу поток движения в сочетании с попеременным активным и пассивным использованием веса. Контактные импровизаторы часто делают ударения на непрерывности движения, когда заранее не известно куда оно может привести их. Они могут активно тянуть, толкать или поднимать друг друга, следуя порыву энергии или пассивно позволять инерции увлекать их.

7. *Подразумеваемое присутствие зрителей.* Приближенность к аудитории, сидящей обычно в кругу без формально обозначенной сцены. Перформанс напоминает контактный джем, здесь отсутствует специальный сценический свет, декорации, мизансцены, отсутствие сценической одежды.

8. *Танцор - это обычный человек.* Принятие поведенческого или естественного положения вещей, танцоры, как правило избегают движений, четко идентифицируемых с традиционными техниками танца и не делают различий между повседневными движениями и танцевальными. Они поправляют одежду, смеются. Кашляют, причешиваются, если это необходимо прямо на сцене, они как правило не смотрят на зрителей.

9. *Позволить танцу случиться.* Такие элементы хореографии, как организация пространства, выбор темы движения, использование драматических жестов очень редко используются намеренно. Но хореографические формы возникают все же из динамики смены участников и неизбежно возникающих настроений и состояний в процессе импровизации.

10. *Каждый должен быть одинаково важен.* Отсутствие внешних знаков различия между танцорами, таких как порядок выхода, продолжительность танца, костюм. Качество движения в контактной импровизации усиливает этот эффект.

Основы актерского мастерства

Хороший танец - это всегда история. Конечно, она рассказывается без слов, на языке движений, но все элементы классической театральной постановки в хорошем танце всегда присутствуют: осмысленное перемещение по сцене, использование декораций, реквизита и костюма, свет, звук, драматическая перипетия, актерская игра. И как раз последняя создает большую часть впечатления зрителей от выступления. Если есть выразительная, чувственная подача, то зритель простит огрехи исполнительской техники. А вот холодная техничность ему понравится вряд ли.

В основе мастерства постановки лежит простой тезис: зрелище должно вызывать эмоциональную реакцию аудитории. Эта реакция может быть позитивной или негативной, но она должна быть. Хорошо все, что вызывает эмоции. Плохо то, что скучно.

Актерское мастерство *(третий год обучения)*

1. Этюды

Теоретические сведения: Этюд – как часть сценической жизни, которую мы создаём при помощи воображения. Повторение этюдов 1-2 годов обучения.

Практические занятия: Постановка этюдов «ритмический этюд», «мимический этюд», «ритмодинамический этюд». Пластические этюды «дельфин»; «морская звезда»; «лесные жители»; «барыня». Пластические этюды становятся ещё более интересными, если в них использовать различные способы звукоподражания. Хлопки, шлепки, щелчки пальцами, цоканье языком, шипение, бульканье, жужжание, шуршание, стук. Выбор для творчества огромен, нужно только предложить возможность пофантазировать и тогда музыкальное произведение превращается в настоящую «звучащую картину», маленькое театральное представление. Образные этюды: «тугая резинка»; «под дождем»; «трансформеры»; «птичий двор».

2. Музыкально- пластическая импровизация

Теоретические сведения: Понятие о музыкально пластической импровизации. Передача в пластических свободных образах характер и настроение музыкального произведения.

Практические занятия: Актерская импровизация – «первая потеря», «подарок», «утро», «заколдованный лес», «танцующий огонь», «город роботов», «умирающий лебедь», «осенние листья».

3. Сочетание музыкального материала с позировкой и мимикой.

Теоретические сведения: Представление о жестах, мимике, позах.

Практические занятия: Жесты, мимика, позы – как важное средство выразительности: приглашение, приветствие, прощание, благодарность, негодование, согласие, несогласие, отказ, плач, ласка, просьба, благодарность.

Ввод музыки. Умение связать позы, мимику с движением, с музыкой.

Актерское мастерство *(четвертый год обучения)*

1. Элементы системы актерского мастерства

Теоретические сведения: Понятие о тренинге как способе овладения актерским мастерством. Виды и формы актерского тренинга в хореографии.

Практические занятия: Творческое использование системы в хореографическом искусстве. Тренинг как способ овладения актерским мастерством (внимание,

мышечная свобода, фантазия и воображение вера в предлагаемые обстоятельства, оценка факта, смена отношения к объекту, характерность и т.д.). Хореографические зарисовки на тему «Космозоопарк», «Фольклорные сказочные герои», пародии на эстрадных исполнителей.

2. *Сценическое действие в хореографическом произведении*

Теоретические сведения: Сценическая культура (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами). Понятие «действенный танец» (развитие действия).

Практические занятия: Сценическая практика Сценическое действие в хореографическом произведении. Развитие «сценической» смелости. Выявление и развитие характера персонажа в изучаемом танце.

3. *Музыкально-пластическая импровизация*

Теоретические сведения: Понятие о музыкально-пластической импровизации.

Практические занятия: Пантомимические этюды на заданные темы, с использованием выученных движений под музыку: «Первая потеря» «Утро» и т. д. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей: «ветерок и ветер», «жонглёры», «кузнецы». Сочинение этюдов под музыку на темы: «под дождём», «на речке» и т. д. Уметь выражать в пластике общее содержание музыки, её образные ассоциации; свободно импровизировать в новых современных стилях и направлениях; сочинять небольшие миниатюры, этюды.

Актерское мастерство

(пятый год обучения)

1. *Повторение*

Теоретические сведения: Повторение ранее изученного материала (ритмопластика, этюды, тренинг). Виды и формы актерского тренинга в хореографии. Знакомство с мировыми методиками известных педагогов.

Практические занятия: выполнение музыкальных упражнений, этюдов. Тренинг (упражнения на освобождение мышц, координацию в пространстве).

2. *Сценическое действие в хореографическом произведении*

Теоретические сведения: Сценическая культура (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами). Понятие «действенный танец» (развитие действия).

Практические занятия: Сценическая практика. Игры и упражнения, развивающие воображение и фантазию. Сценическое действие в хореографическом произведении. Развитие «сценической» смелости. Действенная задача и ее компоненты в хореографии. Выявление и развитие характера персонажа в изучаемом танце.

3. *Музыкально-пластическая импровизация*

Теоретические сведения: Понятие о музыкально пластической импровизации.

Практические занятия: Танцевальные импровизации на музыку выбранную педагогом и самими учащимися, музыкальные упражнения. Сочинение более сложных этюдов под музыку. Выражение в пластике общего содержания музыки, её образные ассоциации; импровизация в новых современных стилях и направлениях.

Растяжка, пластика, стретчинг

Пластика - предмет, позволяющий научиться в совершенстве владеть своим телом, быть пластичным и гибким, скорректировать фигуру, уметь двигаться в различных направлениях танца.

Пластика дает возможность не только правильного физического развития и оздоровления, она также помогает реализовать творческие способности, выразить свои чувства и эмоции через движения. Пластика - это занятия физическими упражнениями под специально подобранную музыку, которые тренируют, развивают и укрепляют мышцы тела, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, чувство ритма, гибкость и пластичность тела, ловкость движений, внимание и быстроту реакции.

Пластика, как вид танцев

Пластика - это свойство человеческого тела, которое выражается в его движениях. Человек, обладающий хорошей пластикой, невольно напоминает резинового человека. Его движения выглядят не естественно, не так как мы привыкли их видеть. Что касается пластики как танца, то это классика жанра. Она всегда будет нравиться зрителям, и привлекать их внимание.

Пластичные движения это движения расслабленные, и могут быть как быстрыми, так и медленными. При медленных движениях пластика получается наиболее выраженная.

Пластика и растяжка имеют также много общего, как и отдельного. Многие пластичные люди имеют не растянутые мышцы. И многие растянутые люди удивляются пластике не растянутых. Но для достижения высокого уровня необходимо развивать и то, и другое.

Пластика тела

Пластика тела – это направление, которое охватывает все комплексы упражнений для создания тела своей мечты, так как его основной целью является детальная проработка абсолютно всех групп мышц.

Пластика тела неразрывно связана со всеми танцевальными направлениями. Это ключ к пониманию различных танцевальных движений и самый мощный инструмент импровизации в танцах, поскольку абсолютное владение собственным телом открывает бескрайние горизонты для самовыражения, дарит потрясающие физические возможности и незабываемые впечатления от танца.

В занятия по пластике входят упражнения на:

- растяжку;
- скручивания, прогибания, вращения, подтягивания;
- равновесие (тренировка вестибулярного аппарата);

- устойчивость тела (упражнения на центр тяжести);
- фиксирование позиции.

Занятия начинаются с упражнений, цель которых — найти правильное расположение тела в пространстве посредством дыхания и расслабления внешних мышц, найти связь между костной структурой и внутренними мышцами. Существенная часть занятий проходит в партере (на полу), что позволяет почувствовать гравитацию и научиться использовать её в дальнейшем в танцевальных направлениях. Достаточно важное место в направлении занимает растяжка, т.к. владение телом подразумевает пластичность и лёгкость движений. Большое внимание уделяется пониманию и поиску ресурсов для движения в каждом танцевальном аспекте.

Не остаются без внимания и упражнения, способствующие укреплению мышечного скелета: различные силовые нагрузки гармонично сочетаются с оздоровительными практиками и суставной гимнастикой, помогая развивать выносливость, ловкость, а также получать удовольствие от акробатических упражнений любой степени сложности без лишних травм.

1-й комплекс упражнений на развитие гибкости и пластики

1. Встаньте лицом к стене. Соедините пальцы рук в замок и пружинистыми движениями надавите ими на стену. Разъедините пальцы и повторите движение.

2. Встаньте прямо, соедините пятки и слегка согните колени. Руки поместите на бёдра. Выполните серию пружинистых приседаний.

3. Встаньте на колени, руки на поясе. Максимально наклоните корпус вперёд, назад.

4. Оставаясь на коленях, медленно сядьте на пятки и упритесь ладонями в пол. Находясь в этом положении, поднимите колено как можно выше. Стремитесь к тому, чтобы угол между коленом и полом составлял 30°.

5. Встаньте, соедините ноги. Пружинисто наклонитесь вперёд, стараясь коснуться пальцами пола. Достигнув максимального положения, останьтесь в нём на 15-30 секунд. В будущем старайтесь коснуться пола ладонями.

6. Сядьте по-турецки и максимально наклонитесь вперёд, вытянув руки.

7. Сядьте на пол, вытяните ноги вперёд. Руки вытяните вдоль корпуса и зафиксируйте на полу. Поочередно отрывайте ноги от пола и вращайте ступнями.

8. Как развить гибкость наиболее проблемных зон — бёдер и задней поверхности голени? Встаньте на правую ногу, подтяните левую пятку до уровня пояса. Зафиксируйте ногу с помощью стула или любой другой поверхности. Потянитесь вверх и поднимите руки. Затем попробуйте коснуться пальцами правой ступни. Поменяйте опорную ногу.

9. Сядьте на пол, согните одну ногу, а другую выпрямите назад. Держите туловище прямо, руки зафиксируйте на полу. Пружинисто двигайте туловище вперёд-назад и скользите ступнёй назад так, чтобы растягивалась вытянутая нога.

10. Исходное положение такое же, как и в прошлом упражнении. Пружинисто покачивайте корпусом влево-вправо и медленно скользите вытянутой ногой в этом же направлении. Повторите другой ногой.

2-й комплекс упражнений на развитие пластики

Эти упражнения помогут учащимся освободиться от напряжения, психологических и мышечных зажимов, а также развить зрительную память и отточить движения. Их выполнение поможет проработать невербальные средства общения, разовьет воображение и сделают жестикуляцию более разнообразной и осмысленной.

Упражнение 1

Это упражнение поможет вам познакомиться с самыми простыми мышечными зажимами.

Встаньте прямо. Сосредоточьте свое внимание на правой руке. Напрягите руку до предела. Спустя несколько секунд напряжение сбросьте, руку расслабьте. Поочередно проделайте все то же самое с другой рукой, правой и левой ногами, шеей, поясницей.

Упражнение 2

При помощи этого упражнения вы научитесь управлять мышечным напряжением.

Напрягите до предела руку. Постепенно расслабляя ее, полностью переведите напряжение на другую руку. Затем, постепенно расслабляя вторую руку, полностью переведите напряжение на ногу, другую ногу, поясницу, спину, шею и т.д.

Упражнение 3

Это упражнение вырабатывает плавность движений.

Представьте свое тело в виде узкого извилистого сосуда, который должен быть полностью наполнен жидкостью, например, маслом. Теперь представьте, что вам вводят масло в указательный палец. Вы должны заполнить этим маслом все суставы своего тела. Упражнение выполняйте плавно, медленно и сосредоточенно, чтобы смазать каждый сустав, чтобы наполниться маслом по «горлышко».

Упражнение 4

Упражнение основано на попеременном напряжении и расслаблении всего тела.

Начните интенсивно двигаться под музыку всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выберите по вашему желанию. Как только музыка останавливается (примерно через минуту), сразу застыньте в позе, в которой вас застигла остановка музыки, напрягите до предела все тело.

Упражнение 5

Это упражнение поможет вам найти центр тяжести тела.

Попробуйте определить, где у вас центр тяжести. Подвигайтесь, попрыгайте, поползайте, сядьте, встаньте. Теперь представьте, что вы — кошка. Найдите центр тяжести тела кошки, то есть подвигайтесь как кошка. Где чувствуете центр тяжести? А где центр тяжести тела воробья, прыгающего по земле? Побудьте воробьем.

Изобразите других животных. Теперь представьте, что вы — маленький ребенок, скопируйте его движения. Ничем не сковывайте свои движения. Животные и маленькие дети — самый лучший пример отсутствия мышечных

зажимов. Запомните свои ощущения и чувство легкости, когда отсутствуют зажимы.

Упражнение 6

При помощи этого упражнения вы сможете избавиться от зажимов.

Идите по кругу. По определенной команде напрягите руку, другую руку, ногу, другую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Причем напряжение сначала должно быть слабым, постепенно нарастая до предела. В состоянии предельного напряжения нужно идти примерно двадцать секунд, потом резко сбросить напряжение и полностью расслабить напряженный участок тела. В последнюю очередь полностью расслабить все тело.

Теперь прислушайтесь к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, и вспомните свои обычные зажимы на каждом участке своего тела. Постепенно напрягая тело на каком-нибудь участке, доведите зажим до предела, удержитесь на пределе двадцать секунд и резко сбросьте зажим. Повторите все то же самое на другом участке тела. Наблюдайте каждый раз, что происходит с вашим обычным зажимом. Повторите упражнение с собственными зажимами четыре-пять раз. Постарайтесь повторять это упражнение хотя бы раз в день, чтобы окончательно избавиться от зажимов.

Упражнение 7

Упражнение учит фиксировать свое тело в одной точке.

Представьте себе, что вы — кукла-марионетка, которая после выступления висит на гвоздике в шкафу. Сначала представьте, что вас подвесили за шею, потом — за руку, за палец, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное — расслаблено и болтается. Выполняйте упражнение в произвольном темпе, можно даже с закрытыми глазами.

Упражнение 8

Упражнение выполняется в паре с партнером и является очень хорошим средством для установления психологического контакта.

Станьте лицом друг к другу. Пусть ваш партнер делает замедленные движения, а вы в точности их копируете, то есть будьте его зеркальным отражением. В первое время можно выполнять упражнение с некоторыми ограничениями, например, не производить одновременно несколько движений, не делать мимических движений; выполнять движения очень медленно. Через какое-то время поменяйтесь с партнером ролями.

Упражнение помогает быстро научиться чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. С каждым разом следить за партнером вам будет все легче и легче, все чаще будет возникать ситуация предвосхищения и даже опережения его действий.

Упражнение 9

При помощи этого упражнения попробуйте понять, что вы делаете, почему выбрали то или иное действие.

Спокойно прохаживайтесь по классу. По определенному музыкальному сигналу бросьте тело в неожиданную для себя позу. Замрите на какое-то время в

этой позе. Отомрите и продолжите действие из вашей позы. Ищите действия, соответствующие именно тому положению вашего тела, в котором вы замерли, только ему и никакому другому. Попробуйте понять, что вы делаете, почему выбрали то или иное действие.

Упражнение 10

Упражнение развивает зрительную память и оттачивает движения.

Подберите заранее несколько десятков фотографий: репродукции картин, кадры из кинофильмов, скульптуры, изображения людей в разных позах. Перемешайте фотографии. Возьмите несколько штук и в течение одной минуты запоминайте, кто на них изображен и в каких позах, с каким выражением лица. Накройте фотографии бумагой и последовательно повторите перед зеркалом эти позы.

Попробуйте вспомнить все до мельчайших подробностей: жесты, мимику, настроение, какие предметы люди держали в руках, с кем разговаривали и т.п. С каждым разом уменьшайте время, в течение которого вы запоминаете людей на фотографиях, доводя его в конечном итоге до нескольких секунд.

Еще больших результатов можно добиться, если выполнять упражнение в группе. Вы поворачиваетесь спиной ко всем остальным участникам, которые располагаются в произвольном порядке и на произвольном расстоянии относительно друг друга. Затем вы примерно на 40 секунд поворачиваетесь и стараетесь запомнить те позы, которые приняли участники.

Через 40 секунд участники меняют позы и перемешиваются. Можно попробовать запомнить не только позы, но и расположение участников. После запоминания вы должны восстановить увиденную картину.

Упражнение 11

Это упражнение поможет вам развить воображение и сделать жестикуляцию более разнообразной и осмысленной.

Представьте себе, что вас и вашего знакомого разделяет окно с толстым звуконепропускаемым стеклом, а вам надо передать ему что-то важное. Говорить словами бесполезно: он вас все равно не услышит. Поэтому попробуйте передать ему все, что нужно, жестах и мимикой.

Еще лучше, если вы будете выполнять это упражнение в паре с кем-нибудь. Договариваться с партнером заранее о содержании разговора нельзя. Передавайте ему информацию без слов. Партнер должен догадаться, о чем идет речь, и ответить вам, тоже только жестах и мимикой. По окончании «разговора» обсудите увиденное. Каждый раз тема для «разговора» должна быть другой, а время для передачи информации — сокращаться.

Стретчинг

Растяжка или стретчинг – комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости тела. Занятие делает связки и суставы более эластичными, позволяя человеку выполнять движения по полной амплитуде. К тому же, стретчинг стимулирует кровообращение и снимает психоэмоциональное напряжение.

Существует много различных видов растяжки, однако все их можно условно поделить на две большие группы:

- **Статическая растяжка.** При таком виде стретчинга, человек принимает определённое положение, в котором застывает на 30-60 секунд. Всё внимание в этот момент направлено на задействованные мышцы. При этом не должно быть сильных болевых ощущений.

- **Динамическая растяжка.** Она подразумевает мягкие «пружинящие» движения. С каждым таким действием увеличивается амплитуда движения, постепенно вытягивая мышцы.

Примеры статической растяжки

Сначала делаем легкую разминку, подняв руки и потянувшись вверх плечами и грудной клеткой. Представьте, что вы птица и собираетесь взлететь! Удерживайте тело в таком положении в течение 15–30 секунд. Отдохните и сделайте еще четыре подхода.

1. Отведите руки назад, соедините ладони, втяните живот и наклоняйтесь вниз, насколько получится.

2. Слегка согните колени и коснитесь руками пола. А теперь постарайтесь выпрямить колени, чтобы ноги были прямыми.

3. Поставьте ноги на ширину плеч, правую руку установите на бедро чуть ниже талии, а левую поднимите вверх. А теперь тянитесь левой рукой вправо, наклоняя корпус, и замите на 15 секунд. Вернитесь в исходное положение и сделайте по 5 повторов в каждую сторону.

4. Сядьте на пол, широко разведите ноги и тянитесь по очереди к каждому колену, замирая на 15–30 секунд.

5. Лежа на спине, подтяните колени к груди, обхватив их руками. Наклоните голову к коленям и зафиксируйтесь в этой позе.

После занятия расслабьте мышцы и полежите на спине под спокойную музыку.

Примеры динамической и статической растяжек (смешанных)

- танец солнцу, поза воина (разогрев);
- растягивание стоп, подъемов;
- растяжки на заднюю поверхность ног;
- упражнения на выворотность тазобедренных суставов;
- растяжки на гибкость + закачка спины + закачка пресса (развитие мышечного корсета);
- упражнения на развитие шага;
- растяжка у станка (развитие ахиллово сухожилия, подколенного сустава, задней поверхности бедра; развитие мышечной силы);
- блок растяжек стоя (позы из йоги - поза дерева, орла, полумесяца...);
- блок растяжек на полу (поза скрученного листа, лотоса, чтеца, перевернутого жука, черепахи, кузнечика...);
- растягивание подколенных суставов;

- блок на растягивание подколенных связок, задней мышцы бедра, спины, поясницы;
- растяжка позвоночника и всех суставов тела (равноправные и неравноправные);
- упражнение на развитие танцевального шага на полу, у станка;
- упражнения на растяжку подколенных связок, задней мышцы бедра, спины, поясницы;
- поза сна (расслабление).

Мышечная релаксация

Мышечная релаксация занимает значительное место в учебно-танцевальном процессе, так как движение любой части тела является результатом сочетания возбуждения и расслабления мышц, которое необходимо для успешного выполнения любого танцевального элемента. Отсутствие такого расслабления часто приводит к напряженности и скованности, а также к снижению эффективности движения. Необходимо включать в занятие упражнения для развития способности к произвольному расслаблению мышц, таких как: свободное раскачивание руками в плечевом и локтевом суставах, встряхивание руками и ногами, туловищем, расслабление лежа, большое значение имеет дыхание, поэтому необходимо давать учащимся ряд упражнений в сочетании с выдохом и вдохом. Для того чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 секунд сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 секунд сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

Систематическое применение таких упражнений является средством восстановления организма после занятий.

Комплекс упражнений № 1

Упражнение на расслабление мышц лица «Озорные щечки»

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

Упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку: Я возьму в ладонь лимон. Чувствую, что круглый он. Крепко я его сжимаю – Сок лимонный выжимаю. Все в порядке, сок готов. стакан полный до краев. Я лимон бросаю, руку расслабляю. *Выполнить это же упражнение левой рукой.*

Упражнение на расслабление мышц ног «Слон»

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!»

Комплекс упражнений № 2

- Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.
- **Руки.** Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.
- **Шея.** Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.
- **Лицо.** Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.
- **Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.
- **Спина и живот.** Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.
- **Ноги.** Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Акробатика в современном танце

В последние годы объединение акробатики и хореографии набирает все большую популярность и актуальность. Акробатические упражнения, придают занятиям более спортивную направленность, развивают силовые, координационные способности учащихся, вследствие чего отмечается рельефная и гармонично развитая мускулатура, вестибулярная устойчивость, выносливость и ориентировка в пространстве. Современные танцевальные направления дополняются трюковыми элементами, которые плавно перетекают в танцевальные движения и сливаются с пластикой танцора. Следует отметить, что акробатика служит дополнением танцу, но никак не наоборот, поэтому танцевальная постановка не должна быть наполнена слишком большим количеством акробатических приемов.

В содержание занятий по акробатике входит:

I. Разминка

- комплекс упражнений для разминки и разогрева
- растяжка (разогрев)
- диагональ

II. Комплексы упражнений

- комплексы упражнений для развития гибкости
- комплексы упражнений для развития силы

III. Основы базовых акробатических упражнений

- равновесия
- стойки
- мосты
- полушпагаты, шпагаты
- упоры
- перекаты, кувырки
- перевороты и кувырки

IV. Парная акробатика

- поддержки
- стойки
- равновесия
- мосты
- шпагаты

V. Разучивание акробатических прыжков

- колесо
- переворот вперед
- переворот назад

Постановочная и репетиционная работа

Репетиция является основным звеном всей учебной, организационно-методической, воспитательной и образовательной работы с коллективом. По репетиции можно судить об уровне его творческой деятельности, общей эстетической направленности и характере исполнительских принципов. Репетиция-это сложный художественно-педагогический процесс, в основе которого лежит коллективная творческая деятельность, предполагающая определённый уровень подготовки участников. Без этого теряется смысл проведения репетиции. Педагог вынужден постоянно искать такие приёмы и методы работы с коллективом на репетиции, которые позволяли бы успешно решать стоящие перед ним в тот или иной период времени творческие и воспитательные задачи. План репетиции включает основные направления деятельности и задачи с их детальной расшифровкой, которые предстоит решить коллективу. Задачи должны носить конкретный характер и важно, чтоб они включали моменты не только технические, но и художественно-эстетические и педагогические. Воспитательные задачи формулируются в первую очередь для придания всей работе коллектива единой стержневой линии.

Постановка танцевальной композиции, как правило, становится своеобразным итогом работы педагога с детьми. Это целая серия репетиций по созданию нового произведения. Важно заинтересовать учащихся, познакомить с темой постановки, идеей, сюжетом, с музыкальным материалом. Танец дает возможность продемонстрировать все навыки, которые учащиеся получили за определенный период работы. В процессе постановочной работы у учащихся

развивается координация, пластичность, артистизм, слаженность работы в коллективе.

Педагог должен детально продумывать постановку, общую динамику танца, переходы, рисунки, танцевальные элементы.

В постановке определяются стадии экспозиции, завязки, развития, кульминации и развязки. В стадии развития действия танцевальной композиции танцоры должны показать динамику взаимоотношений и выйти на высшую точку развития сюжета - кульминацию. Развязка должна подвести итог и завершить сюжет танцевальной постановки.

1. Постановочная работа

- Постановка четких задач перед каждым учащимся, если есть сюжет, распределение «ролей».

- Разучивание более простых движений;
- Разучивание основных движений;
- Разучивание наиболее часто встречающихся в постановке движений;
- Соединение движений в связки;
- Соединение связок в этюды;
- Разводка постановочного номера (разводить следует по частям - 1, 2 и т.д.).

Проход одной связки за другой. Повторение материала несколько раз, чтобы закрепить в памяти. Повторить, просмотреть несколько раз, чтобы проверить соответствие музыки, замысла, лексики, рисунка, чтобы увидеть часть целиком и логично с последующим.

2. Техническая работа

Начинается отработка поставленного номера. Целый танец вновь разбивается на куски (части) и над каждой из них идет кропотливая работа:

- Добивается полная ансамблевость, синхронность, то есть одновременное исполнения одного движения, несколькими исполнителями;
- Идеальное техническое исполнение движений (чистота, скорость);
- Добивается мышечное ощущение в исполнении каждого движения;
- Чистота рисунков;
- Работа над содержанием атмосферы, то есть эмоциональным настроением, манеры исполнения, образа.

Отдельные части танца вновь соединяются между собой, повторяются подряд. Оттачиваются связки между ними, чтобы исполнители были заинтересованы в отработке можно привлечь их в сотворчество (девочки делают, мальчики смотрят, и наоборот).

- Работа с солистами вводится параллельно с общими репетициями, чистятся сольные куски.

- Сводные репетиции (разные возрастные группы), мальчики + девочки.

Номер исполняется целиком несколько раз. Сводные репетиции выявляют недочеты и определяют задачи последующих занятий. После каждой репетиции

нужно сделать анализ. К новой сводной репетиции все отдельные группы должны прийти более подготовленные.

3. Репетиции в костюмах.

Для полной передачи танцевального образа очень важно продумать и создать яркий и удобный сценический костюм, который подчеркнёт характер танца и усилит впечатление зрителей. В профессиональных сценических костюмах артистическая подача танца всегда становится выразительнее и эмоциональнее, дети получают сильный мотивационный толчок к качественному выступлению.

Костюм создает определенное самочувствие, его нужно обжить, т.к. движение связано с весом одежды, формой, длиной, краем. Костюм нужно подобрать под фигуру, рост.

В идеале нужно репетировать в той обуви, в которой предполагается выступление на сцене (ботинки со шнуровкой, присутствие или отсутствие каблука...).

На репетиции необходимо научиться работать с предметами, аксессуарами.

4. Репетиция на сцене

При изменении обычных ориентиров зала, на сцене может потеряться уверенность в технике, движениях, вращениях. Это проходит после нескольких репетиций.

5. Генеральная репетиция

Оформление, свет, костюм и т.д.

После концерта обязательен разбор выступления. Похвала, замечания, а затем работа на репетициях по устранению недостатков. Это условия для непрерывного творческого совершенствования.

Сценический макияж для танцев должен быть одновременно и ярким, и сделан со вкусом. Участники хореографического коллектива должны владеть умением правильного нанесения сценического макияжа. А это уже искусство!

Сценический макияж предусматривает следующие этапы:

- Очищение лица;
- База и нанесение тональной основы;
- Оформление глаз (тени, подводка, ресницы, брови, завивка ресниц, накладные ресницы, выбор безопасного клея для ресниц);
- Правильный выбор и нанесение блесток на лицо и тело;
- Правильный выбор и нанесение страз и глиттера на лицо;
- Оформление губ (правильный подбор цвета подводки, помады и блеска для губ);
- Нанесение румян (правильный подбор оттенка);
- Финишная пудра (прозрачная минеральная пудра для закрепления макияжа);
- Правила снятия макияжа.

Этикет танца

Общие правила этикета для танцора

1. На уроке в танцевальном классе учащиеся делают поклон вначале (приветствие преподавателя и гостей) и в конце урока (благодарность за урок и внимание). На сцене поклон обычно исполняется в конце танцевального номера.
2. Запрещается входить в танцевальный класс и на сцену с жевательной резинкой, конфетой и т.д.
3. Запрещается входить в танцевальный класс и на сцену с телефоном, планшетом и т.д.
4. За кулисами нельзя создавать шум и разговаривать как на репетиции, так и во время концерта.
5. Запрещается трогать кулисы и выглядывать из-за них.

Общие требования к внешнему виду на хореографическом занятии.

Форма необходима для хореографических занятий. Переодевать детей значит приучать к правилам гигиены. Форма организует и зрительно подтягивает учащихся, а также настраивает на занятия.

Нижнее белье не должно быть видно (должно быть белого или телесного цвета).

Девочки

- Прическа-шишка
- Репетиционный купальник для танцев (без узоров и рисунков)
- Юбочка из легкой ткани до середины бедра (без узоров и рисунков)
- Белые колготки (без узоров и рисунков)
- Танцевальная обувь *

Мальчики

- Репетиционная футболка (без узоров и рисунков)
- Танцевальные шорты (без узоров и рисунков)
- Белые носки (без узоров и рисунков)
- Танцевальная обувь *

Запрещены любые аксессуары (часы, сережки, кольца, цепочки, браслеты и т.д.).

****Выбор танцевальной обуви зависит от направления хореографии, уточняется у педагога-хореографа.***

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Александрова Н.А.** Танец модерн. Пособие для начинающих. —Издательство: Планета музыки, 2016.—128с.
2. **Александрова Н.А.** Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. —М., Издательство: Издательство "Лань", "Планета музыки" 2011. – 624с.
3. **Андерсен Боб** Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. – Издательство: Попурри, 2017. –224с.
4. **Антропова Л.В.** Развитие выразительности в процессе обучения хореографическому искусству. Образование и общество, 2011. №4 - С.121-124.
5. **Баглай Е.В.** Этническая хореография народов мира. Учебное пособие Издательство: Лань, 2020г. – 384с.
6. **Базарова Н.П.** Азбука классического танца. Первые три года обучения. Учебно пособие. – Издательство: [Планета музыки](#), 2020. – 272 с.
7. **Барышникова Т. К.** Азбука хореографии / - М.: Айрис-Пресс: Рольф, 1999. - 262 с.
8. **Богданов Г.Ф.** Методика и практика самодеятельного плясового творчества: учебно- методическое пособие - Москва: «МГИК», 2015. – 224 с.
9. **Богданов Г. Ф.** Русский народный танец. Теория и история : учебник для вузов — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 167 с.
10. **Богданов Г.Ф.** Работа над композицией и драматургией хореографического произведения : Учебно- методическое пособие. - М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2007. -192 с.
11. **Бриске И.Э.** Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе. — М., Промедиа, 2013. — 180 с.
12. **Бухвостова Л. В.** Композиция и постановка танца. - Орел : Орловский государственный институт искусств и культуры, –2001. – 127 с.
13. **Веселов А. В.** Русские традиции. Русский фольклор в песне и танце.— СПб.: Союз художников, 2013г. – 137с.
14. **Выготский Л. С.** Психология искусства.—М., Издательство: Азбука, 2016.—448 с.
15. **Выготский Л. С.** Воображение и творчество в детском возрасте. — СПб.: СОЮЗ, 1997. – 96 с.
16. **Ганелин Е. А.** Азы актерского мастерства. - СПб. : Изд- во: Речь, 2002. -240 с.
17. **Гиляровская Н. В.** Русский исторический костюм для сцены. Киевская и Московская Русь. —М., Издательство В. Шевчук, 2014. –160 с.
18. **Гиппиус С.В.** Актерский тренинг. Гимнастика чувств - Изд- во : Прайм— Еврознак, 2007—384 с.
19. **Гусев Г. П.** Методика преподавания народного танца: Этюды: Для студентов хореографического факультетов, вузов культуры. Учебное пособие, Москва: Владос, 2002. - 205 с.
20. **Даренская Н.В.** Импровизация как одна из форм развития хореографического искусства. — Казань, 2016. - 43 С.
21. **Захаров Р. С.** Сочинение танца: страницы педагогического опыта. – М., 1983. – 450с.

22. **Зуев Е.И.** Волшебная сила растяжки – М., Издательство «Советский спорт», 1990. – 64 с.
23. **Зеньковский В. В.** Психология детства. – Лейпциг: Сотрудник, 1999. – 348 с.
24. **Лисицкая Т. С.** Гимнастика и танец. – М.: Издательство «Советский спорт», 1988. – 48 с.
25. **Мелехов А. В.** Искусство балетмейстера. Композиция и постановка танца: учеб. Пособие. Урал. гос. пед. ун-т. — Екатеринбург, 2015. — 128 с.
26. **Михайлова–Смоляникова Е. С.** Старинные балльные танцы. Эпоха возрождения. – М., Издательство "Лань", "Планета музыки", 2010. – 176с.
27. **Нарская Т. Б.** Репетиционный процесс– особый вид практической деятельности хореографа. Учебно-методическое пособие— Челябинск: ЧГИК, 2019. – 87 с.
28. **Никитин В. Ю.** Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие. —Издательство: Лань, 2018г. – 520с.
29. **Ожич Е. А.** История танцев. —Издательство: Качели, 2017г.—24с.
30. **Палилей А. В.** Танец и методика его преподавания: русский народный танец. — Кемерово: Кемеров. Гос.ин-т культуры, 2016. —100 с.
31. **Палилей А. В.** Этнография и танцевальный фольклор народов России: практикум А.В. Палилей; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный институт культуры, Институт хореографии, Кафедра народного танца. – Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры (КемГИК), 2017. – 76 с.
32. **Сосина В. Ю.** "Акробатика для всех" Учебно-методическое пособие. – Киев Олимпийская литература, 2014. – 200с.
33. **Терацуян А. М.** Джазовая импровизация. Курс для начинающих. Учебное пособие. —Издательство: Планета музыки, 2019г.—56с.
34. **Тимошенко Л. Г.** Русский народный костюм: областные особенности: учебное пособие; (под ред. В. Н. Куровского); МОиН РФ, ФГБОУ ВПО ТГПУ. -Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета, 2012. – 102с.
35. **Уральская В. И.** Рождение танца. М., – 1982. – 301с.
36. **Шершнева В. Г.** С чего начинается танец. – М., Век информации, 2010. – 32 с.
37. **Эверсон Б. В.** Профессия – хореограф. – М., 1995. – 263с.
38. **Эфрос А. В.** Репетиция – любовь моя. – М., 1993. – 299с.

Электронный УМК (dvd-диски мастер-классов):

1. Hip Hop Old School Dictionary (Budda Stretch и Henry Link)
Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=SqB6zWQaWV0>
2. Hip Hop Middle School Dictionary (Budda Stretch и Henry Link)
Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=mpiv2ac2ZdA>
3. Hip Hop New School Dictionary (Budda Stretch и Henry Link)
Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=AuePIG9HJpU>
4. Видеоурок. Базовые элементы хип-хопа с Артуром Панишевым

Диагностическая карта _____уч. год

Название объединения _____

Образовательная программа Дополнительная общеобразовательная программа «Калина»

ФИО педагога Смоляк Светлана Владимировна

№ п/ п	ФИ ребёнка	ЗУН									Основные параметры диагностической карты								
		Техника исполнения танцевальных движений			Импровизация			Самостоятельная работа			Интерес ребёнка к занятиям			Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении			Уровень коммуникативной культуры ребёнка		
		Начало года	Середине	Конце года	Начало года	Середине	Конце года	Начало года	Середине	Конце года	Начало года	Середине	Конце года	Начало года	Середине	Конце года	Начало года	Середине	Конце года
8-10 год обучения																			
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ КАРТЫ

ЗУН

Навык 1: Техника исполнения танцевальных движений

В – Все элементы исполняются на высоком техническом уровне. Правильное положение ног, рук, корпуса, хороший шаг, высота прыжка, скорость.

С – Элементы исполняются с небольшими техническими недочетами.

Н – Элементы исполняются некачественно, небрежно.

Навык 2: Импровизация

В – Учащийся способен включать ассоциативное мышление, творчески мыслить в зависимости от предлагаемого музыкально материала, создавать определённый художественный образ с помощью мимики и жестов в форме этюдов и пантомимы

С – Учащийся не может полностью самостоятельно создать и передать предлагаемый образ, однако при помощи педагога хорошо справляется с заданием.

Н – Не может полностью раскрепоститься, ведёт себя «зажато», неестественно, с трудом вовлекается в процесс импровизации.

Навык 3: Самостоятельная работа учащегося

В – Учащийся самостоятельно отрабатывает движения без непосредственного участия педагога, способен видеть ошибки и готов работать над совершенствованием техники исполнения.

С – Учащийся сам не видит своих ошибок и неточностей в исполнении танцевальных движений. Быстро теряет концентрацию, ленится.

Н – Способен работать только под наблюдением педагога, при его непосредственном участии.

Основные параметры диагностической карты

Интерес ребёнка к занятиям в объединении

В – ребёнок с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях пропускает занятия только по уважительным поводам, ответственно относится к любым поручениям педагога.

С – ребёнок регулярно посещает занятия в объединении, но на занятиях проявляет среднюю активность, часто не выполняет домашние задания.

Н- ребёнок посещает занятия без интереса (возможно, по настоятельной просьбе родителей), довольно часто пропускает занятия без уважительной причины, не выполняет поручений педагога.

Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении

В – существует устойчивый контакт с родителями (родители часто посещают занятия, интересуются успехами ребёнка, стараются оказать помощь ребёнку, существует телефонный контакт педагога и родителей, родители являются постоянными участниками внеучебной деятельности в объединении);

С – Существует достаточный контакт с родителями (родители проявляют невысокий уровень собственного интереса к занятиям ребёнка, до хорошо идут на контакт по просьбе педагога, могут оказать посильную помощь занятиям ребёнка, педагогу, достаточно редко посещают занятия);

Н – контакт с родителями совершенно отсутствует, за исключением начального этапа – записи ребёнка в объединение. Как правило, родители плохо идут на контакт, не отвечают на телефонные звонки.

Уровень коммуникативной культуры ребёнка

В – ребёнок легко идет на контакт с педагогом и сверстниками, адекватно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение педагога с ребёнком зачастую выходит за рамки учебных занятий, ребенок открыт, спокоен перед педагогом.

С – ребёнок идет на контакт с педагогом, но не со всеми сверстниками общается свободно, терпит критику педагога, но не всегда – критику сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение с педагогом, как правило, не выходит за рамки учебной деятельности

Н – ребенок сложно идет на контакт с другими членами объединения, большую часть времени на занятии молчит, проявляет низкую активность, болезненно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, избегает внеучебного общения с другими ребятами, общение с педагогом ограничено.

ОЦЕНОЧНЫЕ ВЕДОМОСТИ

№ п/п	Фамилия Имя ребенка	Работа в парах					Прыжки					Вращения					Дроби														
		месяц					месяц					месяц					месяц														
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	X	XI	XII	I	II	III
1																															
2																															
3																															

№ п/п	Фамилия Имя ребенка	Классический танец					Народный танец					Современный танец					Пластика движения														
		месяц					месяц					месяц					месяц														
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	X	XI	XII	I	II	III
1																															
2																															
3																															

№ п/п	Фамилия Имя ребенка	Поддержки					Трюки (мальчики)					Перевороты					Рондат / Фляк														
		месяц					месяц					месяц					месяц														
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	X	XI	XII	I	II	III
1																															
2																															
3																															

Вопросы теста

1. Фундаментальная основа танца
а) поза б) мимика в) музыка
2. Автор и постановщик балетов, танцев
а) режиссер б) балетмейстер в) балерина
3. Древнейший вид искусства
а) песня б) танец в) марш
4. Шаг в танце
а) поскок б) па в) приставной
5. Устойчивое выразительное положение
а) поза б) мимика в) жест
6. Как переводится термин «хореография»
а) танцюю б) пою в) сочиняю
7. «Жанр» - это...
а) вид, род б) название танца в) название муз. произведения
8. Пляска – это
а) название танцевального движения
б) танец, хождение под музыку, с разными приёмами...
в) музыкальная пьеса для танца
9. Перепляс – это
а) движение по кругу
б) танец, исполняемый 4-мя парами
в) соревнование в силе, ловкости, изобретательности
10. В какой стране «родились» эти танцы?
а) Барыня _____
б) Лявониha _____
в) Гопак _____
г) Бульба _____
д) Лезгинка _____
е) Хора _____
11. Классический танец в переводе с латинского языка означает:
а) вежливый б) серьезный в) образцовый
12. Народный танец – это одно из направлений:
а) музыки б) оперного искусства в) хореографии

13. На каком языке основана терминология классического танца:
а) испанском б) английском в) французском
14. Хореографический текст:
а) жесты, мимика б) либретто в) программа
15. Актёрская игра с помощью жестов и мимики:
а) мизансцена б) пантомима в) дивертисмент
16. Кто является создателем школы «свободного танца»:
а) М. Плисецкая б) А. Дункан в) М. Тальони
17. Бродячих актёров на Руси называли
а) менестрели б) жонглеры в) скоморохи
18. Русские народные пляски подразделяются на:
а) массовые и сольный
б) парные и сольные
19. К массовым пляскам НЕ относятся:
а) пляски – игры б) хороводы в) кадрили г) перепляс
20. Николай Цискаридзе являлся солистом
а) Большого театра б) Мариинского театра
21. Назовите богиню танца
а) Терпсихора б) Эрато в) Мельпомена
22. Сколько точек направления в танцевальном классе?
а) 5 б) 6 в) 7 г) 8

Определение роли танца в жизни ребенка и уровня мотивации (на основе использования психологической методики неоконченных фраз):

- Танец – это _____

- Я думаю, что с помощью движения можно выразить _____

- Я занимаюсь танцами, чтобы _____

- Занятия танцами

а) позволяют мне _____

б) помогают мне...

- Я думаю, что моя будущая профессия будет связана с _____

- Кроме занятий танцами в нашем коллективе меня привлекает _____

- Когда друзья посещают мои концерты и выступления _____
