


## ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа с дополнительным образованием города Москвы «Класс – центр»

<p>Принято художественно-педагогическим советом школы</p> <p>Протокол №1 От 24.08.2020 г.</p>	<p>Утверждаю: Директор школы</p>  <p>(Казарновский С.В.)</p> <p>Приказ №19 От 01.09.2020 г.</p>
---	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Учебного предмета «ТАНЕЦ»  
«Творческое и физическое развитие учащихся посредством предмета  
«Танец».

для преподавателей ГБУСОШДО г. Москвы «Класс-Центра».

Срок реализации: 8 лет  
Возраст детей: 6-14 лет

Разработчик программы: педагог дополнительного образования  
ГОУ ЦО №686 «Класс-Центр» Шилова А.Ш.  
Редакция: преподаватель ГБУСОШДО г.Москвы «Класс-центр»  
Сомонова Н.В.  
По программе работают преподаватели:  
Голивока А.Ю., Исаков А.О., Латышева В.А.,  
Риш А.А., Сомонова Н.В., Яроцкая А.Р.

Москва,

2020

## Оглавление

1. Пояснительная записка. ....	3
1.1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе. ....	3
1.2. Отличительные особенности (новизна) программы. ....	4
1.3. Характеристика программы. ....	5
1.4. Цель и задачи учебного предмета. ....	6
1.5. Нормативно-правовые основания разработки Программы. ....	7
1.6. Принципы создания программы. ....	7
1.7. Обоснование структуры программы. Этапы освоения программы. ....	7
1.8. Требования к знаниям и умениям, приобретаемым при изучении курса. ....	8
1.9. Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации драматического отделения школы «Класс-Центр»: ....	13
1.10. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса. ....	14
2. Учебно-тематический план по годам обучения. ....	14
2.1. Учебный (тематический) план. Первый год обучения. ....	14
2.2. Учебный (тематический) план. Второй год обучения. ....	15
2.3. Учебный (тематический) план. Третий год обучения. ....	15
2.4. Учебный (тематический) план. Четвертый год обучения. ....	16
2.5. Учебный (тематический) план. Пятый год обучения. ....	16
2.6. Учебный (тематический) план. Шестой год обучения. ....	17
2.7. Учебный (тематический) план. Седьмой год обучения. ....	17
2.8. Учебный (тематический) план. Восьмой год обучения. ....	18
3. Содержание программы. ....	18
3.1. Первый год обучения. ....	18
3.2. Второй год обучения. ....	22
3.3. Третий год обучения. ....	27
3.4. Четвертый год обучения. ....	31
3.5. Пятый год обучения. ....	34
3.6. Шестой год обучения. ....	39
3.7. Седьмой год обучения. ....	42
3.8. Восьмой год обучения. ....	46
4. Рекомендованная литература. ....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
5. Рецензия. ....	51

# 1. Пояснительная записка.

## 1.1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Дисциплина «Танец» занимает особое место среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения.

Танец, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Он является богатейшим источником для формирования его художественного «я».

Танцевальное искусство подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать свою мышечную силу, пластику, грацию и выразительность.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в танце движения, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Воспитание школьников на высоких образцах классического, народного и современного танцев развивает у детей высокий художественный вкус.

Данная программа подразумевает изучение хореографии как одного из видов сценического искусства. Задачей этого предмета является возможность получения знаний, умений и навыков танцевального искусства, которые позволят использовать танец композиционно и импровизационно в драматических спектаклях. Преподавание предмета не нацелено на профессиональную подготовку танцоров, а является вспомогательной дисциплиной, помогающей ученикам понять и почувствовать возможность владения своим телом, эстетику движения, пластическую гармонию, красоту формы, свободу движения.

Большое внимание уделяется выразительности, эмоциональности и характерности исполнения движений и танцевальных комбинаций.

Основной замысел данной программы – всестороннее развитие личности ребенка, привитие ему любви и уважения к различным направлениям и стилям танца. Музыкальное сопровождение на уроках танца должно органично сочетаться с выполняемым упражнением и соответствовать характеру и стилю движения.

В программе дана, обычно используемая в педагогической практике, английская и французская терминология.

Основные разделы программы взаимодействуют между собой и дополняют друг друга.

Теоретическая часть каждой темы содержит перечень знаний, которые должны получить дети в процессе обучения (знания по музыкальной грамоте, выразительному языку танца, знания характерных черт и истории танца различных эпох и народов, знания танцевального этикета).

В практическую часть входит перечень умений, навыков, упражнений, движений, танцев.

Предложенная программа является вариативной, т.е. при возникновении необходимости допускается корректировка содержания, форм занятий.

Музыкальное сопровождение на уроках танца должно органично сочетаться с выполняемым упражнением и соответствовать характеру и стилю движения.

В программе дана, обычно используемая в педагогической практике, английская и французская терминология.

## **1.2. Отличительные особенности (новизна) программы.**

«Класс-Центр» - это авторская школа, с уникальной технологией совмещения трех школ в одну, единая образовательная среда, способствующая нравственному и эстетическому воспитанию, физическому развитию, сохранению и укреплению здоровья, и максимальному раскрытию творческого потенциала каждого учащегося.

Технология обучения в «Класс-Центре» подразумевает единый временной режим обучения с целью освоения программных материалов учащимися всех образовательных направлений.

Программа по предмету «Танец» входит в структуру дополнительной общеразвивающей образовательной программы музыкального и драматического искусства «Театр как система гуманитарного образования». Занятия танцем являются обязательными для 100 % учащихся «Класс-Центра».

Предметы драматического цикла включены в общую сетку расписания и могут проходить и утром, и днем, и в вечернее время – выбор времени продиктован стремлением к высокой результативности занятий и к эмоциональному благополучию ребенка, а также – техническими возможностями школы.

Каждый предмет в драматическом отделении преподается по программам, адаптированным для «Класс-Центра» и утвержденным директором школы. Все программы ориентированы на одновременное решение задач художественного образования и эстетического воспитания, т.е. обучение и воспитание рассматривается как единое целое.

Уроки танца входят в единую систему образования в «Класс-Центре» и помогают учащимся лучше освоить школьную программу по общеобразовательным предметам. Так, например, на занятиях изучаются такие понятия, как «геометрические фигуры», история развития танца неотделимо связана с мировой историей в целом, литературой, на занятиях могут исследоваться законы физики. Проводятся совместные уроки в рамках программы «Энциклопедия» и проектной деятельности учащихся, развивающие метапредметное мышление.

В дополнение к занятиям предлагается просмотр видеоматериалов, посещение концертов, спектаклей различных танцевальных коллективов, ансамблей, студий.

В программах общеобразовательного и драматического отделения учебные предметы «физическая культура» и «танец» являются обязательными к освоению. У каждого из этих направлений есть свои цели и задачи, но благодаря форме и содержанию занятий есть возможность создания интегрированных уроков, с целью реализации общей образовательной программы по физической культуре по федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС) в размере 102 учебных часов в год.

Требуется тщательное согласование содержательной части учебных предметов, единого методического подхода к обучению, согласование трактовок тех или иных понятий и явлений, ликвидации дублирования и противоречий. Для данной цели учителем физической культуры Аслановой Г.С. совместно с преподавателями по танцу была разработана программа по физическому воспитанию учащихся ГБУСОШДО г.Москвы «Класс-Центр». В программе отражены все виды физического воспитания в «Класс-Центре», а также структура построения учебного материала с 1 по 11 класс, этапы освоения вида деятельности и структура урока - как основной формы физической культуры в школе.

По федеральному базисному учебному плану на курс по физической культуре отводится 102 часа в год. По программе физического воспитания учащихся ГБУСОШДО г.Москвы «Класс-Центр» непосредственно на урок по физической культуре отводится 68 часов в год (2 часа в неделю). В дополнение к основным часам 34 часа в год (1 раз в неделю) отводится на совершенствование техники выполнения гимнастических и акробатических упражнений в рамках курса учебного предмета «танец».

### **1.3. Характеристика программы.**

#### **1.3.1. Подуровень образовательной программы:**

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа.

#### **1.3.2. Направленность:**

художественная.

#### **1.3.3. Уровень:**

углубленный.

#### **1.3.4. Тип программы:**

Авторская.

#### **1.3.5. Срок реализации.**

8 лет

#### **1.3.6. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета.**

Среднее количество часов реализации программы в год: 128 (1е классы), 132 (2-8е классы). Из расчета 4 часа в неделю – 32 недели в первых классах и 33 недели 2-8х классах.

Возраст детей: 6-14 лет

Количество объединений учащихся по программе: 17

Класс	Кол-во Часов в неделю	Кол-во Учебных недель	Всего часов (в год)	Контрльн. Урок (часы)
1а, 1б	4	32	128	2
2а, 2б	4	33	132	2
3а, 3б	4	33	132	2
4а, 4б	4	33	132	2
5а, 5б, 5и	4	33	132	2
6а, 6б	4	33	132	2
7а, 7б	4	33	132	2
8а, 8б	4	33	132	2

#### **1.3.7. Форма проведения учебных аудиторных занятий. Структура урока.**

Форма проведения аудиторных занятий – групповая. Группы соответствуют распределению по классам и годам обучения ГБУСОШДО г.Москвы «Класс-центр».

Количество обучающихся в группе: от 15 до 22 чел.

Используемые формы реализации программы: очная.

#### **1.3.8.1. Вариант структуры урока.**

**Первая часть урока (подготовительная):**

- вход учащихся в танцевальный зал
- построение учеников в несколько линий
- поклон педагогу

- разминка (для головы, плеч, рук, корпуса, ног)
- **Вторая часть урока(основная):**
- изучение музыкально-ритмического материала, тренировочных упражнений,
- элементов гимнастики и акробатики
- элементов хореографической азбуки
- работа над этюдами, танцами
- **Третья часть урока (заключительная):**
- закрепление музыкально-ритмического материала в игре
- музыкально-танцевальные импровизации
- построение в конце урока
- поклон
- выход из зала

#### **1.4. Цель и задачи учебного предмета.**

##### **1.4.1. Цель программы.**

Развитие творческих способностей обучающихся, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей. Изучение хореографии, как одного из видов сценического искусства.

##### **1.4.2. Задачи программы.**

###### **1.4.2.1. Обучающие:**

- обучение основам различных техник и стилей танца (джазовый танец, танец модерн, классический танец, историко-бытовые и социальные танцы);
- обучение точной, выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств;
- расширение кругозора в области современной хореографии, истории музыки, сценического костюма;
- освоение французской терминологии, используемой в классическом танце, и английской терминологии, используемой в джазовом танце и танце модерн;
- получение знаний, умений, навыков танцевального искусства, которые дадут возможность использовать танец композиционно и импровизационно в драматических спектаклях.

###### **1.4.2.2. Развивающие:**

- физическое развитие через систему специальных упражнений;
- развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, концентрации внимания, выносливости, способности самостоятельно действовать, выбирать способ решения задач;
- развитие творческих способностей, умение оперировать «танцевальными, пластическими» образами;
- развитие артистичности и эмоциональной выразительности;
- развитие музыкальных способностей – чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку;
- развитие музыкального и художественного вкуса;

### **1.4.2.3. Воспитательные:**

- развитие познавательной и жизненной активности, самостоятельности, коммуникабельности;
- воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи, ответственности за свою деятельность;
- воспитание трудолюбия и стремления к достижению намеченной цели;
- воспитание художественного вкуса, художественно-творческого мышления и интереса к искусству;
- коррекция эмоционально-психического состояния;

### **1.5. Нормативно-правовые основания разработки Программы.**

Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273-ФЗ),
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 1008),
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р,
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14),
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.10.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации»,
- Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (в редакции от 07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035, от 31.01.2017 г. № 30).
- Устав ГБУСОШДО г.Москвы «Класс-Центр».
- Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области музыкально и театрального искусства «Театр как система гуманитарного образования» ГБУСОШДО г.Москвы «Класс-центр».

### **1.6. Принципы создания программы.**

- доступность, систематичность, последовательность в приобретении знаний, умений;
- принцип взаимодействия ребенка с той средой, в которой он живет;
- принцип эмоциональной увлеченности и заинтересованности;
- материал программы подобран с учётом возрастных особенностей учащихся, их возможностей и интересов;
- отличительными особенностями программы являются синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения (джазовый танец, танец модерн, классический танец, ритмика, стретчинг, гимнастика, элементы акробатики)

### **1.7. Обоснование структуры программы. Этапы освоения программы.**

Программа учитывает возрастные особенности учащихся:

Для детей 6-9 лет характерно сравнительно слабое развитие координации движений, ориентировки в пространстве и коллективе, недостаточное развитие музыкально-

ритмического чувства. Поэтому в программе отводится большое место ритмическим и коллективно-порядковым упражнениям, а репертуар составлен из простейших детских (народных, эстрадных) танцев, построенных на шагах, подскоке, галопе. Так как дети 6-9 лет быстро утомляются, недостаточно внимательны и организованы, в процессе занятия включены музыкальные и дидактические игры, элементы соревнования.

У детей 10-12 лет более развиты координация и ориентировка, чувство ритма. Они физически сильнее, более организованы, но, в тоже время в этом возрасте появляется некоторая угловатость и стеснительность, что снижает качество исполнения. На занятиях для учащихся этого возраста запланировано меньше парных танцев, а больше групповых.

Дети 13-14 лет проявляют более сознательный интерес к танцам. В этом возрасте формируется мировоззрение, определяются вкусы, складываются идеалы. Поэтому при работе с учащимися старших классов внимание уделяется выбору репертуара и манеры исполнения, развитию художественного вкуса и творческих способностей. В этом возрасте больше внимания уделяется работе с партнером, вводятся элементы контактной импровизации.

Организационная работа ведётся на протяжении всего периода обучения: беседы с детьми о целях и задачах занятий по танцу, о правилах на занятиях по хореографии, о форме одежды для занятий. Организация танцевальной части праздников в школе, учреждениях, городских и областных фестивалях, смотрах, конкурсах.

## ***1.8. Требования к знаниям и умениям, приобретаемым при изучении курса.***

### **Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы.**

Ожидаемый результат определяется в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы.

Основной показатель работы - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся каждого класса.

В итоге реализации программы у учащихся сформируется художественный вкус и чувство прекрасного, будут развиты образно – эмоциональное мышление, художественная выразительность и музыкальность, дети овладеют азбукой танца и смогут самостоятельно ставить танцевальные композиции, познакомятся с основными направлениями танца и историей их развития.

#### **1.8.1. Предметные результаты.**

***В конце первого года обучения, учащиеся будут знать:***

- назначение хореографического зала, правила поведения в нём;
- технику безопасности при выполнении элементов, пройденных по программе;
- позиции рук, ног, правильное положение корпуса;
- понятия «ровная спина», «вытянутая стопа»;
- назначение разогрева, его последовательность;
- комплекс упражнений стретчинга;
- понятия «линия», «колонна», «диагональ», «круг»;
- понятие «музыкальное вступление»;
- понятие «танцевальный образ»;
- терминологию на французском языке пройденных по программе движений;
- понятие «синхронные» движения;
- правила поведения на сцене и за кулисами;



- виды историко-бытового танца – полька, гавот, бранль;
- основы танцевального этикета (приглашение на танец, поклон)
- гимнастическую терминологию пройденных по программе движений.

**уметь:**

- ориентироваться в хореографическом зале, делать простые перестроения;
- ритмично двигаться, передавать хлопками и притопами ритмический рисунок;
- уметь воспроизводить хлопками, шагами восьмые, четвертые, половинные, целые длительности, выполнять различные ритмические рисунки, уметь выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками и «дирижированием»;
- исполнять небольшие танцевальные комбинации под руководством педагога;
- исполнять комплекс растяжки первого года обучения под руководством педагога;
- освоить простейшие приемы в исполнении движений;
- представлять себе заданный образ под заданную музыку;
- исполнять упражнения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- импровизировать в характере предложенной музыки;
- освоить позиции ног, рук классического танца;
- освоить позиции ног, рук джазового танца;
- технически грамотно выполнять пройденные движения (понимать методику исполнения движений);
- уметь движениями различного характера передавать музыкальные образы (повадки животных, птиц, трудовые действия людей и т.д.); свободно двигаться под музыку и завершать движение какой-либо характерной позой, оправданной вымышленной ситуацией.

**будут развиты:**

- чувство ритма;
- координация;
- гибкость;
- пластичность;
- воображение.

***В конце второго года обучения учащиеся будут знать:***

- технику безопасности при выполнении элементов, пройденных по программе;
- терминологию пройденных движений, поз и положений;
- основные движения классического танца (battements tendu jete, rond de jambe par terre, прыжки Saute по I, II, V позициям);
- приёмы стретчинга, его назначение;
- понятия «синкопа» и «ритмический рисунок музыки»;
- отличительные особенности джазового ритма
- основные термины джаз-танца (isolation, contraction, opposition и parallelism и т. д.);
- основные движения джазового танца (изоляция, flat back, arch, low back, curve, contraction, release, twist)
- понятия «рисунок» танца, «образ» танца, «сюжет» танца, «внутренний монолог»;
- дети должны понимать и правильно оценивать произведения классического, народного, современного танца;
- историю преобразования балетного костюма (от костюмов эпохи Короля Солнца до балетной пачки и туфель-пуантов)
- гимнастическую терминологию пройденных по программе движений.

**уметь:**

- быстро ориентироваться в хореографическом зале;
- делать различные перестроения, быстро перестраивать и поддерживать рисунок танца (круг, линия, диагональ и т.д.);
- самостоятельно выполнять выученные танцевальные комбинации на середине;
- исполнять сложные комбинации из шагов, бега, прыжков в различных ритмических рисунках и направлениях, сочетая их с движениями рук и головы;
- выполнять комплекс упражнений стретчинга второго года обучения (под контролем педагога);
- чувствовать и отражать в движении метр, метрическую пульсацию, равномерно или неравномерно повторяющиеся в музыкальном произведении, точно выдерживать паузы;
- исполнять основные элементы классического танца второго года обучения;
- исполнять основные элементы танца джаз-модерн второго года обучения;
- выполнять творческие задания по инсценировке к музыкальной драматизации, исполнять этюды-импровизации на заданную музыку: капля дождя, снежинка (падающая, спокойно лежащая, крутящаяся в вихре и т.д.), цветок, растение (их рождение, рост, существование и т.д.);
- анализировать предлагаемую педагогом музыку, определять характер, музыкальный размер, строение.

**В конце второго года обучения будут развиты:**

- шаг;
- выворотность;
- гибкость и пластика движений;
- танцевальная память;
- воображение.

**В конце третьего года обучения учащиеся будут знать:**

- терминологию пройденных движений, поз и положений;
- технику безопасности при выполнении элементов, пройденных по программе.
- основные движения классического танца третьего года обучения – названия движений, правила исполнения;
- основные движения джазового танца третьего года обучения;
- понятия «стиль музыки», «образность»;
- основные законы танцевальной драматургии;
- основные термины современного танца (кач, slides, impulse и т. д.);
- гимнастическую терминологию пройденных по программе движений.
- 

**уметь:**

- самостоятельно исполнять основные элементы классического танца;
- исполнить комплекс упражнений партерной гимнастики с простыми акробатическими элементами (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты);
- овладеть техникой танца джаз-модерн;
- овладеть основными элементами танца hip-hop (кач, элементарные стелы);
- иметь навыки сценической деятельности;
- органично сочетать теоретические и практические знания;
- координировать движения;

- слушать музыку, строя свои действия в соответствии с ее ритмом, темпом, стилем;
- артистично передавать характер движений;
- синхронно, легко и свободно исполнять упражнения;
- применять полученные знания на практике (участие в танцевальных номерах в драматических постановках по предмету «актерское мастерство»).

***В конце четвёртого года обучения учащиеся будут знать:***

- терминологию пройденных движений, поз и положений;
- систему растяжки (stretch);
- комплекс упражнений у станка в стиле джаз-модерн;
- законы танцевальной драматургии;
- терминологию танца джаз-модерн
- технику безопасности при выполнении элементов, пройденных по программе.
- гимнастическую терминологию пройденных по программе движений.

**уметь:**

- самостоятельно исполнять классический экзерсис у станка;
- исполнять комплекс упражнений у станка в стиле джаз-модерн;
- владеть характером и особенностями техники танца джаз-модерн;
- владеть основными элементами танца hip-hop;
- придумать и исполнить танцевальный этюд;
- иметь навыки сценической деятельности.

***В конце пятого года обучения учащиеся будут знать:***

- терминологию пройденных движений, поз и положений;
- Знать основные направления современного танца и их различия;
- Знать основные понятия модерн-танца и контактной импровизации - Центры тела, ось тела, баланс, вес тела, три состояния тела (напряжение, расслабление, «свободное тело»), размещение в пространстве, траектория движения.
- технику безопасности при выполнении элементов, пройденных по программе.
- 

**Уметь:**

- Грамотно исполнять пройденные элементы танца;
- Выполнять простейшие элементы дуэтного танца;
- Правильно владеть дыханием во время движения.

***В конце шестого года обучения учащиеся будут знать:***

термины «ведущие точки тела», «сферическое пространство», «три состояния тела» историю развития такого направления танца как «контактная импровизация»

- технику безопасности при выполнении элементов, пройденных по программе.
- гимнастическую терминологию пройденных по программе движений.

**Уметь:**

- Грамотно исполнять пройденные элементов танца;
- Свободно исполнять более сложные связки и композиции;
- Владеть дыханием и «энергией» в танце, уметь восстанавливать дыхание после большой нагрузки;
- Держать внимание на партнере;

- применять приобретенные танцевальные знания в других видах деятельности, на уроках по актерскому мастерству, сцен. речи.

**В конце шестого года обучения будут развиты:**

Осознанный подход к работе над своими недостатками при изучении элементов танца  
Умение во время вращений ориентироваться в пространстве, развитие вестибулярного аппарата

Более осознанный подход к самоощущению тела, дыханию и т.д.

**В конце седьмого года обучения учащиеся будут знать:**

- терминологию пройденных движений, поз и положений;  
Понятие «композиция», уметь находить свое место в композиции, Знать «цикл контактной импровизации»
- технику безопасности при выполнении элементов, пройденных по программе.
- гимнастическую терминологию пройденных по программе движений.

**Уметь:**

быть ведущим и ведомым в танцевальной парной импровизации

Находить общий центр двух тел и импровизировать, «прислушиваясь» к партнеру  
создавать композиции, находить их центр, дополнять и изменять их, научиться изменять пространство, меняя его ритм или производя действие в нем.

жестко фиксировать положения тела

подготовить свое тело к движению

отдавать свой вес в пол, заземление (работа с полом)

**В конце седьмого года обучения будут развиты:**

Дальнейшее совершенствование техники танца, грамотное исполнение пройденных элементов

**В конце восьмого года обучения учащиеся будут знать:**

- терминологию пройденных движений, поз и положений;  
Различать и узнавать стили и направления танцев, по стилю узнавать постановки различных хореографов, применять полученные знания при написании эссе, защите проектов и т.д.
- технику безопасности при выполнении элементов, пройденных по программе.
- гимнастическую терминологию пройденных по программе движений.

**Уметь:**

Правильно исполнять изученные движения

использовать полученные знания на уроках актерского мастерства и в сценической деятельности.

**В конце восьмого года обучения будут развиты:**

Технические навыки исполнения программных движений танца

**1.8.2. Личностные результаты программы:**

у учащихся будут воспитаны:

- уважение и принятие духовных и культурных ценностей, нравственные установки;
- эстетическое восприятие и взгляды, художественный вкус;

- образное мышление, творческий подход;
  - трудолюбие и ответственность за качество своей деятельности;
  - согласование и координация совместной творческой деятельности с другими её участниками;
  - культура поведения на занятии и на сцене;
  - дисциплина;
  - уважение к педагогу, партнерам.
- у учащихся будут развиты:
- умение самостоятельно ставить цель, планировать, осуществлять, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами;
  - самостоятельная организация и выполнение различных творческих заданий.

### **1.8.3. Косвенными результатами программы являются метапредметные результаты:**

- сформированность личностной позиции учащегося в образовании, познавательной активности, самостоятельности, стремление к самообразованию;
- сформированность у учащихся универсальных учебных действий: умения принять учебную задачу, самостоятельно продумать план её реализации, организовать и контролировать процесс выполнения учебной задачи, достичь результата, проанализировать результат, выявить ошибки и самостоятельно их исправить.

## ***1.9. Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации драматического отделения школы «Класс-Центр»:***

Для дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Театр как система гуманитарного образования» в области театрального искусства разработано положение «Об аттестации обучающихся и проведении зачетов в Драматическом отделении ГБУСОШДО г.Москвы «Класс-Центр» по предметам «Актерское мастерство», «Сценическая речь», «Танец» и «Сценическое движение», «Постановка сценических номеров», проектная деятельность в рамках программы «История про театр». Приложение 1.

Данное положение регулирует правила проведения аттестации обучающихся, в соответствии с требованиями дополнительных общеразвивающих образовательных программ, к оценке знаний, умений и навыков в предметной деятельности. Настоящее положение разработано в соответствии с Уставом ГБУСОШДО г.Москвы «Класс-Центр», положением «Об организации образовательного процесса», а также положениями «О порядке осуществления текущего контроля и промежуточной аттестации» и «Об итоговой аттестации».

### **1.9.1. Критериями оценки результативности обучения являются:**

#### **Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:**

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора;
- свобода восприятия теоретической информации;
- развитость практических навыков работы со специальной литературой, осмысленность и свобода использования специальной терминологии;

#### **критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:**

- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; качество выполнения практического задания;
- технологичность практической деятельности;

### **критерии оценки уровня развития и воспитанности детей:**

- культура организации практической деятельности;
- культура поведения;
- творческое отношение к выполнению практического задания;
- аккуратность и ответственность при работе;
- развитость специальных способностей.

### **1.9.2. Особенности набора детей представлены в положении о прослушивании детей в ГБУСОШДО г.Москвы «Класс-центр» и закреплены уставом школы.**

### **1.10. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Обслуживание образовательного процесса по общеразвивающей программе «Театр как система гуманитарного образования» обеспечивается высоким уровнем материально-технической базы, которая поддерживает комфортную среду и способствует развитию учащихся.

Техническое обеспечение: школа оборудована современной эргономичной мебелью, есть компьютерный класс, веб-студия, типография, профессиональное световое и звуковое оборудование для выступления и звукозаписи, 2 концертных зала, музыкальные классы, студия ударных инструментов. Хореографический и концертный залы, два театральных концертных зала. Обучение учащихся 1-3-х классов на основе новых ФГОС полностью обеспечено материально-технической и ИТ базой. В школе интерактивными досками и мультимедиа комплектами оборудованы все общеобразовательные классы.

Материально-техническое обеспечение функционирования и развития драматического отделения (школы):

В «Класс-Центре» существуют все условия для проведения занятий по всем дисциплинам драматического цикла. Все открытые уроки драматической школы и школьные мероприятия снимаются на видео. В настоящее время в библиотеке хранится 296 дисков и видеокассет с открытыми и зачетными уроками драматической школы.

Имеется хореографический зал с зеркалами, хореографическими станками, специальным покрытием пола и для классического танца, и для танца в стиле «джаз-модерн». Рядом с хореографическим залом отдельные комнаты для переодевания мальчиков и девочек, оборудованные зеркалами, лавками и вешалками для одежды.

Два театральных зала-трансформера на 260 и 150 мест оснащены современной световой и звуковой аппаратурой. Есть костюмерная, мастерская, реквизиторская; гримерки, оборудованные душем.

Репетиционный зал площадью 100м<sup>2</sup> оснащенный телевизором, DVD и CD проигрывателями. Здесь часто проводятся различные семинары и мастер-классы.

Камерный зал для небольших музыкальных концертов и вечеров, рассчитанный на 50-60 зрителей.

## **2. Учебно-тематический план по годам обучения.**

### **2.1. Учебный (тематический) план. Первый год обучения.**

№ п/п	Наименование раздела. темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Первичная диагностика, собеседование.

2.	Музыкально-ритмические упражнения	24	2	22	Педагогическое наблюдение.
3.	Двигательная импровизация и постановочная работа	24	3	21	Педагогическое наблюдение.
4.	Элементы классического танца	22	2	20	Педагогическое наблюдение.
5.	Элементы народного танца	14	2	12	Педагогическое наблюдение.
6.	Элементы историко-бытового танца	18	3	15	Педагогическое наблюдение.
7.	Элементы партерной гимнастики и акробатики	22	2	20	Педагогическое наблюдение.
8.	Итоговое занятие	2		2	Итоговая аттестация
	Всего часов за год:	128	14	114	

### 2.2. Учебный (тематический) план. Второй год обучения.

№ п/п	Наименование раздела. темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводная часть	1	1		
2.	Музыкально-ритмические упражнения	22	3	19	Педагогическое наблюдение
3.	Двигательная импровизация и постановочная работа	21	1	20	Педагогическое наблюдение
4.	Элементы классического танца	20	3	17	Педагогическое наблюдение
5.	Элементы народного танца	14	2	12	Педагогическое наблюдение
6.	Элементы историко-бытового танца	18	3	15	Педагогическое наблюдение
7.	Элементы партерной гимнастики и акробатики	17	2	15	Педагогическое наблюдение
8.	Элементы джаз танца	19	3	16	Педагогическое наблюдение
9.	Итоговое занятие	2		2	Итоговая аттестация
	Всего часов за год:	132	18	114	

### 2.3. Учебный (тематический) план. Третий год обучения.

№ п/п	Наименование раздела. темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводная часть	1	1		
2.	Музыкально-ритмические упражнения	22	3	19	Педагогическое наблюдение
3.	Двигательная импровизация и постановочная работа	21	1	20	Педагогическое наблюдение

4.	Элементы классического танца	20	3	17	Педагогическое наблюдение
5.	Элементы народного танца	14	2	12	Педагогическое наблюдение
6.	Элементы историко-бытового танца	18	3	15	Педагогическое наблюдение
7.	Элементы партерной гимнастики и акробатики	17	2	15	Педагогическое наблюдение
8.	Элементы джаз танца	19	3	16	Педагогическое наблюдение
9.	Итоговое занятие	2		2	Итоговая аттестация
	Всего часов за год:	132	18	114	

#### **2.4. Учебный (тематический) план. Четвертый год обучения.**

№ п/п	Наименование раздела. темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводная часть	1	1		
2.	Музыкально-ритмические упражнения	12	2	10	Педагогическое наблюдение
3.	Двигательная импровизация и постановочная работа	23	3	20	Педагогическое наблюдение
4.	Элементы классического танца	23	3	20	Педагогическое наблюдение
5.	Элементы народного танца	14	2	12	Педагогическое наблюдение
6.	Элементы историко-бытового танца	17	2	15	Педагогическое наблюдение
7.	Элементы партерной гимнастики и акробатики	22	2	20	Педагогическое наблюдение
8.	Элементы джаз танца	18	2	16	Педагогическое наблюдение
9.	Итоговое занятие	2		2	Итоговая аттестация
	Всего часов за год:	132	17	115	

#### **2.5. Учебный (тематический) план. Пятый год обучения.**

№ п/п	Наименование раздела. темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводная часть	1	1		
2.	Двигательная импровизация и постановочная работа	12	2	10	Педагогическое наблюдение
3.	Элементы классического танца	23	3	20	Педагогическое наблюдение
4.	Элементы народного танца	23	3	20	Педагогическое наблюдение



5.	Элементы партерной гимнастики и акробатики	14	2	12	Педагогическое наблюдение
6.	Элементы джаз танца	17	2	15	Педагогическое наблюдение
7.	Элементы социальных и историко-бытовых танцев	22	2	20	Педагогическое наблюдение
8.	Элементы модерн танца (контактной импровизации)	18	2	16	Педагогическое наблюдение
9.	Итоговое занятие	2		2	Итоговая аттестация
	Всего часов за год:	132	17	115	

### 2.6. Учебный (тематический) план. Шестой год обучения.

№ п/п	Наименование раздела. темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводная часть	1	1		
2.	Двигательная импровизация и постановочная работа	12	2	10	Педагогическое наблюдение
3.	Элементы классического танца	23	3	20	Педагогическое наблюдение
4.	Элементы народного танца	23	3	20	Педагогическое наблюдение
5.	Элементы партерной гимнастики и акробатики	14	2	12	Педагогическое наблюдение
6.	Элементы джаз танца	17	2	15	Педагогическое наблюдение
7.	Элементы социальных и историко-бытовых танцев	22	2	20	Педагогическое наблюдение
8.	Элементы модерн танца (контактной импровизации)	18	2	16	Педагогическое наблюдение
9.	Итоговое занятие	2		2	Итоговая аттестация
	Всего часов за год:	132	17	115	

### 2.7. Учебный (тематический) план. Седьмой год обучения.

№ п/п	Наименование раздела. темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводная часть	1	1		
2.	Двигательная импровизация и постановочная работа	23	3	20	Педагогическое наблюдение
3.	Элементы народного танца	14	2	12	Педагогическое наблюдение
4.	Элементы партерной гимнастики и акробатики	22	2	20	Педагогическое наблюдение
5.	Элементы джаз танца	22	2	20	Педагогическое наблюдение

6.	Элементы социальных и историко-бытовых танцев	22	3	19	Педагогическое наблюдение
7.	Элементы модерн танца (контактной импровизации)	27	2	25	Педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие	2		2	Итоговая аттестация
	Всего часов за год:	132	15	117	

### **2.8. Учебный (тематический) план. Восьмой год обучения.**

№ п/п	Наименование раздела. темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводная часть	1	1		
2.	Двигательная импровизация и постановочная работа	23	3	20	Педагогическое наблюдение
3.	Элементы народного танца	14	2	12	Педагогическое наблюдение
4.	Элементы партерной гимнастики и акробатики	22	2	20	Педагогическое наблюдение
5.	Элементы джаз танца	22	2	20	Педагогическое наблюдение
6.	Элементы социальных и историко-бытовых танцев	22	3	19	Педагогическое наблюдение
7.	Элементы модерн танца (контактной импровизации)	27	2	25	Педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие	2		2	Итоговая аттестация
	Всего часов за год:	132	15	117	

## **3. Содержание программы.**

### **3.1. Первый год обучения.**

Занятия рассчитаны на учеников первых классов, по четыре урока в неделю (140 часов в год).

#### **3.1.1. Задачи:**

- привить детям любовь к танцу;
- развить их музыкально-двигательные, творческие способности;
- развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развить танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать художественный вкус.

Большую роль играют занятия импровизацией, которые побуждают детей к активности, инициативе и находчивости, развивают творческое воображение.

В основу обучения детей младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало.

### 3.1.2. Вводное занятие.

*Теория.* Введение в образовательную программу. Знакомство с целями и задачами первого года обучения. Техника безопасности и правила поведения в учреждении, на занятиях.

*Практика.* Первичная диагностика.

### 3.1.3. Теория (темы теоретического раздела).

- Характер музыкального произведения, его темп и динамические оттенки;
- Длительности, ритмический рисунок, акценты, сильные-слабые доли;
- Назначение разминки, последовательность выполнения. Понятия «ровная спина», «вытянутая стопа» и т.д.;
- Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку;
- Правила и последовательность выполнения музыкально-ритмических упражнений;
- Понятие «танцевальный образ», зависимость его от музыки;
- Истоки классического танца. Терминология на французском языке;
- Зарождение танца. Особенности народного танца (фольклора);
- Виды историко-бытового танца (галоп, полька, бранль);
- Характер движений, манера исполнения. Объяснение правильного исполнения;
- Понятие «рисунок танца» («линия», «колонна», «диагональ», «круг»). Правила исполнения синхронных движений, переходов и рисунков;
- Культура исполнителя. Поведение на сцене.

### 3.1.4. Разделы и темы.

#### Музыкально-ритмические упражнения.

*Теория:* Характер музыкального произведения, его темп и динамические оттенки.

*Практика:* упражнения на умение воспринимать характер музыки, чувствовать развитие музыкальных образов, отражать в движении характер музыки (веселый, спокойный, энергичный оживленный, лирический, торжественный и т.д.), выполнять движения в различных темпах, умение воспринимать и различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, громко, очень громко и т.д.) и отражать их в движении, выполнять различного объема, силы, размаха, эмоциональной яркости.

*Теория:* Длительности, ритмический рисунок, акценты, сильные-слабые доли.

*Практика:* Упражнения на умение воспроизводить хлопками, шагами восьмые, четвертые, половинные, целые длительности, выполнять различные ритмические рисунки, умение выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками и «дирижированием».

#### Примеры упражнений:

- хлопки в такт музыки,
- акцентированная ходьба,
- движения руками в различном темпе,
- хлопки и удары на каждый счет и через счет,
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

### 3.1.6. Двигательная импровизация на музыку (образные упражнения), постановочная работа.

Выполнение заданий носит импровизационный характер.

*Теория:* Драматизация музыки, песен. Понятие «танцевальный образ», зависимость его от музыки.

**Практика:** Умение движениями различного характера передавать музыкальные образы (повадки животных, птиц, трудовые действия людей и т.д.); свободно двигаться под музыку и завершать движение какой-либо характерной позой, оправданной вымышленной ситуацией. Выполнение учащимися роли сказочных персонажей, характерных персонажей.

Использование на занятиях одного и того же материала при условии создания учащимися новых пластических решений обогащает фантазию и изобретательность детей.

**Вариант игры:** дети изображают козочек, один из них – волк.

1 часть: козочки весело бегают, скачут, используя разнообразные движения (бег, прыжки, подскоки).

2 часть: козочки «бодаются», группируясь по двое (касаться друг друга нельзя).

3 часть: козочки снова весело скачут. С окончанием музыки приседают на корточки. Под музыкальную тему «волка» большими шагами выбегает волк. С окончанием музыки козочки бегут в дом, волк их ловит.

**Постановочная работа.**

**Теория:** Понятия «линия», «колонна», «диагональ», «круг». Правила исполнения синхронно, переходов и рисунков. Культура исполнителя, поведение на сцене.

**Практика:**

- Основные ходы и движения. Построение рисунков номера;
- Помощь в подготовке сценической презентации проектов классов;
- Постановка танцевальных и пластических композиций для показа по актерскому мастерству;
- Выступления на мероприятиях;

### 3.1.7. Элементы классического танца.

**Теория:**

- что такое балет, зарождение классического танца (XV-XVI век), этикет в балете, основы подготовки танцовщика;
- Основные элементы, терминология - demi plie, battement tendus, passé, releve, battement tendu jete, passé par terre, rond de jambe par terre, port de bras

**Практика:**

- Поклон;
- постановка корпуса при неполной выворотности ног;
- позиции ног 1,2,3;
- позиции рук.

**Экзерсис у станка (двумя руками за станок):**

- demi-plie;
- battement tendu в сторону, вперед, назад;
- battement tendu jete на 25 градусов;
- passé par terre;
- demi rond de jambe par terre;
- releve по 1 и 6 позициям;
- перегибы корпуса назад и в стороны;

**на середине зала:**

после освоения у станка упражнения переносятся на середину зала

- трамплинные прыжки;
- port de bras (первое).

### 3.1.8. Элементы народного танца.

**Теория:** возникновение народного танца – имитация движений животных, природных явлений, ритуальные обряды, правильность (методика) исполнения движений.

**Практика:**

- поклон в русском танце;
- позиции ног;
- переводы ног из позиции в позицию;
- переводы стопы с носка на каблук;
- положения рук (на талии, раскрыты в стороны, скрещены перед грудью и т.д.);
- положения рук в парах (держась за одну руку, за две руки, под руку, «воротца» и т.д.);
- шаги (с носка, с каблука);
- бег со сгибанием ноги назад;
- бег с соскоком;
- «ёлочка»;
- удары всей ступней одинарные;
- хлопки в ладоши согнутыми в локтях руками перед собой; справа, слева;
- простейшие народные танцы игрового и сюжетного характера.

**3.1.9. Элементы историко-бытового танца.**

**Теория:** Понятия «исторический», «бытовой», «бальный», «историко-бытовой» танец, возникновение историко-бытовых танцев и их виды (галоп, полька), народные празднества – источник бытовой танцевальной культуры, правила этикета в танцах.

**Практика:**

- Позиции рук и ног (в применении к историко-бытового танцу);
- Поклоны и реверансы для мальчиков и девочек на 4/4, 2/4 и 3/4;
- Шаги: бытовые, танцевальные, легкие, скользящие;
- Скользящий шаг *pas glissé* по I и III позициям на 2/4;
- Двойной скользящий шаг *pas chassé*;
- па галопа;
- па польки (вперед).

**3.1.10. Элементы гимнастики и акробатики.****Гимнастические упражнения без предметов.**

**Теория:** правила и последовательность выполнения упражнений.

**Практика:**

- гимнастические комплексы, включающие упражнения для различных групп мышц;
- плавные, мягкие и маховые движения рук;
- упражнения на напряжение и расслабление мышц.

**Гимнастические упражнения на полу.**

**Теория:** правила и последовательность выполнения упражнений, образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

Гимнастическая терминология для обозначения основных положений тела. Техника безопасности при выполнении элементов гимнастики и акробатики.

**Практика:**

Упражнения на полу выполняются сидя, лежа на спине и на животе, стоя на коленях. Они способствуют повышению гибкости суставов, улучшают эластичность мышц и связок, наращивают силу мышц, исправляют недостатки спины, ног, стопы.

Нагрузка увеличивается постепенно от простых упражнений к более сложным. Темп движений должен быть сначала медленный, с последующим ускорением. Все упражнения делаются на свободном дыхании, обращается внимание на длинный и ровный выдох.

**Примерный перечень упражнений:**

- расслабление и напряжение мышц тела, лежа на спине, в ритме дыхания;
- сокращение и вытягивание стопы (по 6 и 1 выворотной позициям);
- поднятие ног лежа на спине по 1-ой выворотной позиции;
- «складка»;
- «лягушка»;
- «лодочка»;
- «циркуль»;
- «корзинка»;
- «кольцо»;
- «кошечка»;
- «дощечка»;
- «ножницы»;
- боковые наклоны корпуса, сидя по 2-ой широкой позиции;
- подъем и опускание поочередно ног, лежа на животе;
- броски (махи) ног поочередно по 4-8 раз.

### **Элементы акробатики.**

**1. Группировка** – техника выполнения группировки для подготовки к кувыркам и перекатам.

**2. Перекаты** - движения с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам. Программой предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке.

#### **Последовательность обучения:**

- Убедиться в правильности выполнения положения упора присев.
- Из упора присев перекат назад в группировку и обратно в исходное положение.
- Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе – «Лодочка».

**3. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами (березка).**

#### **3.1.11. Итоговое занятие.**

**Открытый урок-зачет:** Показ практического пройденного материала;

**Теория:** Опрос по пройденному материалу, подведение итогов, обсуждение планов.

Выступления на мероприятиях, участие с танцевальной постановкой в показе по актерскому мастерству.

### **3.2. Второй год обучения.**

Занятия рассчитаны на учеников 2-ых классов, по 4 урока в неделю (144 часа).

#### **3.2.1. Задачи:**

- В процессе второго года обучения полученные ранее понятия расширяются и закрепляются;
- Поочередное вступление на 2/4 и 4/4. Умение анализировать предлагаемую педагогом музыку, определять характер, музыкальный размер, строение;
- Расширяются представления о содержании и выразительных средствах музыки на новом музыкальном материале;
- Больше времени уделяется музыкально-танцевальным импровизациям;
- В программу постепенно включаются основные элементы джаз-танца.

## Разделы и темы.

### 3.2.2. Музыкально-ритмические упражнения (продолжение изучения).

**Теория:** Метрическая пульсация, сильные-слабые доли, музыкальный размер; выразительное значение основных размеров;

2/4 для польки – отражает ее легкий, подвижный характер; 3/4 для вальса – передает плавность и изящество этого танца; 4/4 для марша – отражает его бодрость, четкость, активность.

**Практика:** упражнения, развивающие умение чувствовать и отражать в движении метр, метрическую пульсацию, равномерно или неравномерно повторяющиеся в музыкальном произведении, точно выдерживать паузы.

### Строение музыкального произведения (форма).

**Теория:** Понятия: вступление, части, музыкальная фраза, предложение, период, заключение. Строение куплетной песни – запев и припев.

**Практика:** Упражнения на умение менять движение в зависимости от смены частей и фраз, на умение точно связывать начало и окончание движений с началом и окончанием музыки.

#### Примеры упражнений:

- выделение в движениях сильной доли хлопком, взмахом платка или притопом;
- сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот;
- дирижирование на различные музыкальные размеры, выполнение ходьбы и бега в различном темпе;
- игра «запев-припев».

### 3.2.3. Упражнения на ориентацию в пространстве.

- построения в шеренгу, в колонну, в круг, в полукруг;
- перестроения из одной линии в две, из двух в три и т.д.;
- хоровод (свободной композиции): цепочка, звездочка, змейка, воротца и т.д.

### 3.2.4. Двигательная импровизация на музыку.

Усвоив понятие «жест» и его значение в танце, учащиеся переходят к обработке различных жестов – указательных, запрещающих, утверждающих, просящих, жестов, выражающих эмоциональное состояние (радость, печаль, раздумье и пр.)

К понятию «жест» добавляется понятие «поза». Учащиеся передают услышанное в музыке мимикой и движением. Выполнение творческих заданий по инсценировке к музыкальной драматизации. Исполнение этюдов-импровизаций на заданную музыку: капля дождя, снежинка (падающая, спокойно лежащая, крутящаяся в вихре и т.д.), цветок, растение (их рождение, рост, существование и т.д.)

### 3.2.6. Постановочная работа.

#### Теория:

- Понятия «Рисунок танца», «комбинация».
- Правила исполнения синхронов, переходов и рисунков.
- Культура исполнителя, поведение на сцене.

#### Практика:

- Основные ходы и движения. Построение рисунков номера;
- Помощь в подготовке сценической презентации проектов классов;
- Постановка танцевальных и пластических композиций для показа по актерскому мастерству;

- Выступления на мероприятиях.

#### **Танцевальные этюды и танцы.**

- русский хоровод свободной композиции;
- танцы в манере польки, «па де грас», «тампет»;
- сюжетные танцы в том числе в работах по предмету «актерское мастерство».

#### **3.2.7. Элементы классического танца (продолжение изучения).**

Повторение пройденных упражнений с увеличением силовой нагрузки, изменением музыкальных раскладок и ускорением темпа.

**Теория:** основные термины и понятия классического танца (по программе второго года обучения), история развития балетного искусства, балетный костюм.

**Практика:** Экзерсис у станка (двумя руками за станок):

- позиция ног 5;
- battement tendu с demi-plie по 1 позиции;
- battement tendu double (с опусканием пятки во 2-ю позицию);
- battement tendu jete из demi-plie на 25 градусов;
- battement tendu jete в demi-plie на 25 градусов;
- понятия en dehors en dedans;
- temps releve par terre (preparation к rond de jambe par terre);
- rond de jambe par terre en dehors и en dedans;
- rond de jambe par terre en dehors и en dedans на demi-plie;
- положение sur le cou-de-pied (условное);
- battement frappe носком в пол;
- battement releve lant на 45 градусов в сторону, вперед, назад;
- releve по 1,2,5 позициям.

**На середине зала:**

- temps sauté по 1,2,3 позициям;
- port de bras (второе);
- понятие о положении корпуса по отношению к зрителю: en face, epaulement (croisee, efface).

#### **3.2.8. Элементы народного танца (продолжение изучения).**

**Теория:** народный танец - коллективное художественное творчество народа, вобравшее в себя его многовековой жизненный опыт и знания, народные традиции в движениях и жестах.

**Практика:**

- простой шаг на 1/4, 1/8, 1/16;
- шаг с каблука;
- движения рук (взмах платочком, простые ритмичные хлопки и хлопушки и т.д.);
- «гармошка»;
- «ковырялочка»;
- бег с подъемом коленей; с броском прямых ног;
- припадание по 6 позиции;
- удары всей ступней с подскоком;
- полуприсядка по 1-ой открытой позиции; с подскоком; с опусканием ноги на ребро каблука;
- присядка «мяч» для мальчиков по 1-ой открытой позиции;



- хлопки в ладоши вытянутыми вперед руками спереди и сзади; вверх и вниз;
- вращения на месте по 1-ой прямой позиции на полупальцах;
- прыжки с поджатыми ногами;
- составление комбинаций из пройденных упражнений.

### 3.2.9. Элементы историко-бытового танца (продолжение изучения).

**Теория:** продолжение изучения историко-бытовых танцев (менуэт, вальс), влияние моды и стиля костюма на движения танца, образ в бальном и историко-бытовом танце.

**Практика:**

- pas balance;
- pas glisse;
- pas польки (вперед, назад, боковое, в повороте);
- pas chasse;
- pas eleve;

### 3.2.10. Элементы гимнастики и акробатики.

**Элементы партерной гимнастики (продолжение изучения).**

- для мышц плеча и предплечья: стоя на коленях, наклониться вперед с вытянутыми руками, предплечья на полу, на счет 1-4 потянуться плечами к полу, на счет 6-8 вернуться в исходное положение, повторить 12 раз;
- для гибкости плечевого сустава и поясничного отдела позвоночника: стоя на коленях, согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ноги, бедра максимально выдвигать вперед;
- на укрепление мышц брюшного пресса: лежа на полу с вытянутыми ногами (руки лежат вдоль тела), на счет 1-2 согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, на счет 3-4 подтянуть голову к коленям, на следующие 4 счета вернуться в исходное положение и расслабиться;
- на гибкость позвоночника: лежа на спине (руки лежат вдоль тела), на счет 1-4 поднимать вверх и опускать за голову две вытянутые ноги, на счет 5-8 возвращаться в исходное положение, повторить 12 раз;
- для улучшения подвижности тазобедренного сустава: лежа на спине, ноги вытянуты по 1-ой выворотной позиции (руки раскрыты в стороны во 2-ю позицию) developpe в сторону поочередно каждой ногой;
- на гибкость коленных суставов: стоя на коленях, руки на поясе, на счет 1-2 сесть вправо; на 3-4 вернуться в исходное положение, повторить в другую сторону, повторить 12 раз;
- для развития подвижности голеностопа: сидя на полу с опорой на руки сзади, на счет раз тянуть носки на себя, на счет два вытягивать носки к полу, повторить 16 раз.

**Гимнастические упражнения с предметами.**

Упражнения с предметами в соответствии с характером музыки: с мячами, с обручами, скакалками, лентами, платками, флажками и др.

Работа над легкостью, красотой, согласованностью движений.

- Ходьба, бег, подскоки, галоп;
- танцевальный шаг с носка с продвижением вперед, назад;
- подскоки (легкий подскок с ноги на ногу, ритмичное выбрасывание ног, прыжки на двух ногах по 6-ой позиции);
- галоп (прямой, боковой).

**Элементы акробатики.**

**Теория:** техника безопасности при выполнении кувырка вперед, стойки на лопатках, стойки на руках и упражнения «мост».

**Практика:**

- Из положения лежа на спине «мост»;
- Кувырок вперед. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев;
- Перекаты из стойки на лопатках, согнув ноги, перекатом вперед упор присев;
- Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой;
- «Мост» из стойки при помощи гимнастической стенки или педагога;
- Упражнения – подготовка к стойке на руках из положения упор-присев с согнутыми ногами и с махом одной ноги.

**Элементы джаз-танца.**

**Теория:** джаз – соединение африканской и европейской культуры, особенности джазового ритма, характерные черты джазовой музыки и джазового танца

Раздел 1: Изоляция, координация.

- Понятие «центр», изолированное движение разных центров;
- голова – наклоны, повороты, круги, полукруги, движения вперед-назад и из стороны в сторону;
- плечи – прямые направления, круги и полукруги;
- грудная клетка – движения вперед-назад;
- таз – движения вперед-назад, из стороны в сторону, круги, полукруги;
- руки – движения изолированных ареалов (кисть, предплечье, вся рука целиком), позиции рук;
- ноги – движения изолированных ареалов, переводы стоп из параллельного в выворотные положения, позиции ног.
- Раздел 2: упражнения для позвоночника.
- flat back вперед, в сторону, назад;
- изгибы торса – arch, low back (округление позвоночника в пояснично-грудном отделе), curve (округление верхней части позвоночника), twist;
- contraction, release.

Раздел 3: уровни.

- основные уровни «стоя», «сидя», «лёжа»;
- упражнения стретч-характера в различных положениях;
- упражнения на contraction, release в положении «сидя»;
- упражнения twist, спирали торса в положении сидя.

Раздел 4: кросс

- flat step (шаг на всю стопу);
- шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону, вперед-назад.

Раздел 5: прыжки.

- Jump;
- Leap.

### 3.1.11. Итоговое занятие.

Открытый урок-зачет: Показ практического пройденного материала;

**Теория:** Опрос по пройденному материалу, подведение итогов, обсуждение планов.

Выступления на мероприятиях, участие с танцевальной постановкой в показе по актерскому мастерству.

## 3.3. Третий год обучения

Занятия рассчитаны на учеников 3х классов по четыре урока в неделю (144 часа в год).

### 3.3.1. Задачи:

- В процессе третьего года обучения полученные ранее знания расширяются и закрепляются;
- Вводятся новые понятия: такт, затакт, дирижирование из затакта;
- Пополняются знания основ музыкальной культуры, для сопровождения танцевальных этюдов и импровизации выбираются музыкальные произведения разных жанров и стилей. При этом дети должны понимать, что танец есть пластическо-эмоциональное выражение музыки;
- Продолжается изучение классического экзерсиса, элементов джаз-танца, гимнастики и акробатики, учитывая особенности учащихся класса, наличие специальных физических данных;
- Репертуар танцев подбирается с учетом степени заинтересованности детей, полезности художественного и физического развития, постановочных заданий для спектаклей по предмету «актерское мастерство» и др. мероприятий.

### Разделы и темы:

#### 3.3.2. Музыкально-ритмические упражнения (продолжение изучения).

**Теория:** особенности танцевальных жанров в музыке, особенности музыкальных размеров 3/8, 6/8, затакт.

**Практика:** Продолжается закрепление пройденного материала на более сложных примерах. Особое внимание уделяется маршевой и танцевальной музыке. Учащиеся должны определять особенности танцевальных жанров (вальс, полька, марш, русский народный танец), уметь самостоятельно находить нужные движения и исполнять их в соответствующем жанру характере, импровизировать на заданную музыку.

Как наиболее сложный элемент прорабатывается затакт. Даются задачи (на слух) на определение затактового построения. Ученики самостоятельно начинают из затакта и в такт, вступают в коллективное движение в различных темпах и ритмах, с различным интервалом:

- Ходьба, бег, подскоки, галоп;
- шаг на полупальцах назад;
- шаг с высоким подъемом колена на полупальцах;
- бег с выносом прямых ног вперед, назад;
- бег со сгибанием ног в коленях с продвижением вперед, назад.

**Упражнения на ориентацию в пространстве, переход из одного построения в другое:**

- колонна по одному, по два, по четыре;
- круг, два круга;
- круг, звездочка;
- шахматное построение колонны;
- круг в круге, корзиночка, воротца, карусель.

### 3.3.3. Двигательная импровизация на музыку.

При исполнении этюдов, импровизаций на заданную музыку ученики сочетают элементы актерской техники: художественный образ, актерское перевоплощение, мышечная память, эмоциональная выразительность. Создание образов знакомых героев книг, мультфильмов на предложенную музыку. Задания по самостоятельной подготовке сольных и массовых этюдов. Первоначально это могут быть выраженные пластикой и танцем настроения – грусть, печаль, радость, тревога и т.п., впоследствии – сюжетные сценки из собственного опыта.

### 3.3.4. Постановочная работа.

**Теория:** Понятия «Рисунок танца», «комбинация», «Правила исполнения синхронных, переходов и рисунков. Культура исполнителя, поведение на сцене.

#### **Практика:**

Основные ходы и движения. Построение рисунков номера;  
Помощь в подготовке сценической презентации проектов классов;  
Постановка танцевальных и пластических композиций для показа по актерскому мастерству;  
Выступления на мероприятиях.

### 3.3.5. Элементы классического танца (продолжение изучения).

Составление более сложных примеров на координацию движений. Введение элементарного адажио, построенного на изученных позах у станка и на середине зала.  
**Теория:** правильность (методика) исполнения движений, терминология (для движений, изучаемых по программе), Италия, систематизация элементов классического танца. классический танец во Франции. Академия танца. Создание терминологии. Завершение формирования системы классического танца.

#### **Практика.**

##### **Классический экзерсис у станка одной рукой за станок:**

- demi-plie с port de bras по 1,2,5 позициям (подготовка к grand plie);
- battement tendu demi-plie по 5 позиции;
- battement tendu jete на 45 градусов;
- battement tendu jete pique;
- положение ноги sur le cou-de-pied (обхватное);
- battement fondu носком в пол в сторону, вперед, назад;
- battement releve lant на 90 градусов в сторону, вперед, назад;
- battement retires (sur le cou-de-pied, passé 45 и 90 градусов);
- grand battement на 45 и 90 градусов;
- port de bras третья.

#### **На середине зала:**

- После освоения у станка упражнения переносятся на середину зала;
- temps sauté по всем позициям;
- changement de pieds.

### 3.3.6. Элементы народного танца (продолжение изучения).

**Теория:** история возникновения и развитие русского народного танца, правильность (методика) исполнения движений, рисунок народного танца.

#### **Практика:**

- простой шаг с полуприседанием на «раз»;
- простой шаг с добавлением рук;
- простой шаг с продвижением назад;
- шаркающий ход;
- шаг с подскоком;
- припадание – основной вид;
- «веревочка»;
- «моталочки» продольные;
- «молоточки»;
- удары всей ступней: двойные;
- полуприсядка с «ковырялочкой»;
- полуприсядка со сгибанием ноги в колене;
- присядка «мяч» по 1 прямой позиции;
- скользящие хлопки в ладони: перед собой сверху вниз; справа или слева;
- вращение на припадании на месте;
- прыжки с поджатыми ногами и поворотом корпуса на  $\frac{1}{4}$ ;  $\frac{1}{2}$  поворота;
- составление танцевальных этюдов на середине зала из пройденных упражнений;
- фигуры народных танцев (звездочка, карусель, корзиночка, круг, улица, воротца).

### 3.3.7. Элементы историко-бытового танца (продолжение изучения).

**Теория:** История происхождения балов и правила их проведения. Социальная природа бального и историко-бытового танца. Стиль в исполнении движений историко-бытовых танцев.

**Практика:**

- pas de bourree
- pas glisse
- вальсовая дорожка (променад)
- шаг полонеза

### 3.3.8. Элементы гимнастики и акробатики (продолжение изучения).

**Теория:** правильность (методика выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении каждого отдельно взятого упражнения).

**Практика:**

- для мышц плеча и предплечья: стоя на коленях, наклониться вперед (правая рука вытянута вперед, левая под головой). На счет 1-2 отклонить таз вправо, на счет 3-4 вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 12 раз;
- для гибкости плечевого сустава и поясничного отдела позвоночника: лежа на животе, ладони под плечами, отрывать грудную клетку от пола и прогибаться назад с опорой на руки;
- на укрепление мышц брюшного пресса: сидя на полу, с разведенными циркулем ногами (руки раскрыты в стороны на уровне плеч), на счет 1-2 наклониться и развернуть правое плечо к противоположной ноге, стараясь дотянуться правой рукой до пальцев левой ноги, на счет 3-4 зафиксировать положение. На следующие 4 счета вернуться в исходное положение;
- на гибкость позвоночника: лежа на спине, ноги слегка врозь (руки лежат вдоль тела), на счет 1-2 отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола, на счет 3-4 возвращаться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз;

- для улучшения подвижности тазобедренного сустава: лежа на спине, на счет раз согнуть правую ногу, взявшись руками за голень, на счет два выпрямить ногу с помощью рук, на счет три – повторить счет раз, на счет четыре в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 16 раз;
- на гибкость коленных суставов: стоя на коленях, носки врозь, руки на поясе, на счет 1-2 сесть на пол между носками, 3-4 вернуться в исходное положение;
- для развития подвижности голеностопа: сидя на полу с опорой на руки сзади на счет раз приподнять выпрямленную правую ногу, на счет два вернуться в исходное положение. То же другой ногой. То же с вращением стопы во внутрь.

#### **Элементы акробатики.**

- Осваиваются следующие упражнения: 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, из положения лежа на спине «мост», перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
- Усовершенствуются приобретенные навыки.
- Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
- Кувырок назад в группировке.
- «Мост» и поворот кругом в упор, стоя на одном колене.
- Стойка на руках махом одной и толчком другой.
- Подготовка к выполнению элемента «колесо».

#### **3.3.9. Элементы джаз-танца.**

**Теория:** широкий диапазон джазовых стилей, импровизация в джазовой музыке и танце, правильность (методика) выполнения движений. Понятие «свинг» в музыке и в танце.

##### **Раздел 1: изоляция, координация (продолжение изучения).**

- голова – наклоны, повороты, круги, sundari, движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом;
- плечи – крест, квадрат, twist;
- грудная клетка – крест, квадрат;
- таз – крест, квадрат;
- руки – движения изолированных ареалов;
- ноги – движения изолированных ареалов, выполнение движений в выворотном и не выворотном положениях, ротация бедра;
- координация движений рук и ног без передвижения и с передвижением

##### **Раздел 2: упражнения для позвоночника.**

- flat back – вперед, назад, в сторону, полукруги, круги
- roll down, roll up
- body roll
- deep body bend, side stretch
- изгибы позвоночника – twist, спираль и др.
- contraction, release, high release

##### **Раздел 3: «уровни».**

- выполнение упражнений стоя (на полупальцах, на всей стопе, колени присогнуты)
- сидя, «на четвереньках», на коленях
- лежа (на спине, на животе, на боку)

##### **Раздел 4: кросс.**

- шаги по квадрату;
- джаз. походка: на plie, releve, plie-releve, plie-releve с passé, с passé на вытянутой опорной ноге.

##### **Раздел 5: прыжки.**

- hop

- jump, straight jump
- leap

### 3.3.10. Итоговое занятие.

**Открытый урок-зачет:** Показ практического пройденного материала;

**Теория:** Опрос по пройденному материалу, подведение итогов, обсуждение планов.

Выступления на мероприятиях, участие с танцевальной постановкой в показе по актерскому мастерству.

## 3.4. Четвертый год обучения.

Занятия рассчитаны на учеников 4-ых классов, по четыре урока в неделю (144 часов в год).

Ученики уже владеют определенным запасом танцевальной техники, первоначальной координацией движений, развито их внимание к восприятию нового материала. Учитывая возрастные особенности детей, можно вводить в уроки соревновательный момент.

### 3.4.1. Задачи:

- Подготовка самостоятельных этюдов. На основе уже полученных хореографических знаний ученики могут самостоятельно готовить небольшие танцевальные этюды;
- Более углубленное изучение классического экзерсиса, элементов народного танца, джаз-танца;
- Изучение более сложных элементов гимнастики и акробатики, а также их сочетаний;
- Усложнение ритмического рисунка, применение различных ритмов в танцах, используя систему музыкально-ритмического воспитания Далькроза;
- Репертуар танцев подбирается с учетом степени заинтересованности детей, полезности с точки зрения художественного и физического развития, творческих заданий по предмету «Актерское мастерство».

### 3.4.2. Элементы классического танца (продолжение изучения).

**Теория:** особенности русской школы классического танца, истоки русского балета, становление русской школы классического танца. Ланде - основатель первой русской балетной школы. Особенности русской школы: содержательность, идейность, высокое исполнительское мастерство (выразительность танца, осмысленность, совершенство пластики тела, виртуозность, актёрская индивидуальность); правильность (методика) исполнения движений.

**Классический экзерсис у станка одной рукой за станок:**

- позиция ног 4;
- grand plie по 1,2,3,4,5 позициям;
- battement tendu с demi-plie в 4 позиции с переходом с одной ноги на другую вперед и назад (прием pas degage);
- passé par terre с demi-plie в 1 позиции;
- petit battement sur le cou-de-pied;
- battement frappe на 30 градусов в сторону, вперед, назад;
- battement double frappe носком в пол в сторону, вперед, назад;
- battement developpe на 45 и 90 градусов;
- rond de jambe en l'air на 45 градусов;
- releve на полупальцы по 1,2,3,4 позициям; на одной ноге, другая нога в положении sur le cou-de-pied или на 45 градусов;
- preparasion для пируэта en dehors en dedans с 5 и 2 позиции;

- малый пируэт en dehors en dedans с 5 и 2 позиции;
- pas de bourree simple en dehors и en dedans;
- pas de bourree suivi по 1 и 5 позициям.

**на середине зала:**

- croisee, effacee, ecartee вперед, назад;
- 1,2,3 arabesque (носком в пол);
- temps lie par terre вперед и назад;
- pas echappe по 2 позиции;
- pas assemble в сторону;
- pas chasse вперед.

### 3.4.3. Элементы народного танца (продолжение изучения).

**Теория:** классификация народного танца – фольклорные и народно-сценические танцы.

**Правильность (методика) исполнения движений.**

**Практика:**

- переменный шаг;
- переменный шаг с полуприседанием;
- переменный шаг с ударом ребром каблука;
- припадание с двойным ударом полупальцами;
- припадание накрест, т.е. упадание;
- «веревочка» с ударом полупальцами;
- «веревочка» с переступанием на ребро каблука;
- «моталочки» продольные накрест;
- подбивка – основной вид с переступанием;
- удары ребром каблука поочередные; с подскоком; с перескоками;
- полуприсядка с переходом на ребро каблука;
- присядка «разножка»;
- присядка «мяч» по 1 прямой позиции с поворотом коленей;
- одинарные удары ладонями по внутренней и внешней стороне голенища сапога (на переступаниях с подскоком);
- вращения с подъемом на полупальцы обеих ног (на каблуки);
- чередование прыжков со сгибанием коленей высоко вверх и с поджатыми ногами;
- составление танцевальных этюдов на середине зала из пройденных упражнений.

### 3.4.4. Элементы джаз-танца.

**Теория:** влияние различных стилей и направлений на джаз-танец, правильность (методика) исполнения движений.

**Практика:**

**раздел изоляция, координация (изолированное движение каждого центра, понятия «крест, квадрат, круг, полукруг, восьмерка»)**

- голова – более усложненные комбинации движений
- плечи – «восьмерка», твист
- грудная клетка – крест, квадрат, начинать с разных точек
- пелвис – восьмерка, shimmi
- свинговое раскачивание двух центров
- координация движения рук и ног без передвижения и с передвижением
- упражнения на баланс
- lunge (выпады в параллельные и выворотные 2 или 4 позиции)

**раздел «упражнения для позвоночника»:**

- комбинации из ранее пройденных движений



#### **раздел «уровни»:**

- переход из уровня в уровень на 8, 4 счета

#### **раздел «кросс»:**

- трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах
- триплеты с продвижением вперед
- step touch
- cross touch
- camel walk

Постепенно усложняется ритмический рисунок. Применяется сочетание различных ритмов в движениях.

#### **3.4.5. Элементы историко-бытового танца.**

Теория: Эволюция бытовой танцевальной культуры от Средневековья до наших дней.

Повторение пройденных танцев:

- XV-XVI в.в. – бранль, менуэт, гавот
- XVII-XVIII в.в. – менуэт, полонез
- XVIII-XIX в.в. – полька, галоп, вальс

#### **3.4.6. Элементы гимнастики и акробатики (продолжение изучения).**

**Теория:** правильность (методика исполнения движений), техника безопасности при исполнении элементов, сочетания движений в комбинациях.

**Практика:**

- для мышц плеча и предплечья: сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги согнуты врозь, стопы на полу. На счет 1-4 приподнять таз и подать его вперед к пяткам; на счет 5-8 вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз;
- для гибкости плечевого сустава и поясничного отдела позвоночника: лежа на животе «качалка»;
- на укрепление мышц брюшного пресса: лежа на спине медленно поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх, то вытягивая, то сокращая их в 1 позицию;
- на гибкость позвоночника: сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, руки за головой, на счет 1-2 наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за правым коленом; на счет 3-4 вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз;
- для улучшения подвижности тазобедренного сустава: сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты врозь, на счет раз опустить правое колено вовнутрь, стараясь коснуться им пола, на счет два вернуться в исходное положение. То же другой ногой. То же двумя ногами одновременно. Повторить 16 раз;
- на гибкость коленных суставов: сесть на пол «по-турецки», на счет 1-2 встать без помощи рук; 3-4 вернуться в исходное положение.

**Элементы акробатики.**

Повторение и усовершенствование техники при выполнении акробатических элементов, пройденных ранее.

- Стойка на руках;
- «Колесо»;
- Перевороты, кувырки;
- Стойка на лопатках;
- «Мост»
- самостоятельное составление и выполнение своих комбинаций.

### **3.4.5. Постановочная работа.**

**Теория:** Понятия «Рисунок танца», «комбинация», «Правила исполнения синхронов, переходов и рисунков. Культура исполнителя, поведение на сцене.

**Практика:**

- Основные ходы и движения. Построение рисунков номера;
- Помощь в подготовке сценической презентации проектов классов;
- Постановка танцевальных и пластических композиций для показа по актерскому мастерству;
- Выступления на мероприятиях.

### **3.4.6. Итоговое занятие.**

**Открытый урок-зачет:** Показ практического пройденного материала;

**Теория:** Опрос по пройденному материалу, подведение итогов, обсуждение планов.

Выступления на мероприятиях, участие с танцевальной постановкой в показе по актерскому мастерству.

## **3.5. Пятый год обучения.**

Занятия рассчитаны на учеников 5-ых классов, по четыре урока в неделю (144 часа в год).

### **3.5.1. Задачи:**

- Закрепляются и развиваются полученные танцевальные навыки и знания;
- Пополняются знания современных направлений хореографии (hip-hop, брейк данс, модерн, социальные танцы и др.);
- Даются основы взаимодействия с партнером в танце (дуэт);
- понятие танцевальной каноничности (преемственности движений в различных группах танцующих);
- дуэтная импровизация;
- с этого года обучения приобретенные танцевальные знания применяются в совместном решении творческих заданий по драматическим предметам (актерское мастерство, сценическая речь, сценическое движение), поэтому значительное количество времени отводится на репертуар и исполнительскую подготовку.

Педагог самостоятельно решает, на каком жанре хореографии специализироваться классу, исходя из исполнительских возможностей, возрастных особенностей учащихся, а также заданных постановочных работ к драматическим спектаклям.

### **3.5.2. Темы и разделы.**

**Теория:** продолжение изучения истории развития танца, знакомство с понятиями «социальные танцы», модерн-танец, контактная импровизация.

**Практика:**

### **3.5.3. Элементы классического танца (продолжение изучения).**

**Теория:** классический танец - основа балетного спектакля, вклад русской школы классического танца в развитие мировой хореографии, исполнительская техника, выразительность и создание образа в балете.

**Классический экзерсис у станка одной рукой за станок:**

- маленькие позы croisee, efface, ecartee вперед, назад;
- второй arabesque (носком в пол на вытянутой ноге, на demi-plie, на 45 градусов);

- по мере освоения позы вводятся в различные упражнения: *battement tendu*, *battement tendu jete*, *battement fondu*, *battement frappe*, *grand battement jete*;
- *port de bra* 1 и 3 формы в сочетании с различными упражнениями. 3-я форма *port de bra* выполняется на вытянутой ноге, на *demi-plie* носком в пол вперед, назад, в заключение *rond de jambe par terre*;
- *battement tendu* в маленькие позы;
- *battement tendu jete* в маленькие позы;
- *battement tendu jete balancoire*;
- *battement soutenu* носком в пол и на 45 градусов в сторону, вперед, назад;
- *battement fondu* во всех направлениях *en face* и в позах;
- *battement frappe* носком в пол в маленькие позы;
- *battement releve lant* на 90 градусов во всех направлениях *en face* и в большие позы;
- *battement developpe* на 90 градусов во всех направлениях и в большие позы;
- *battement developpe passé* на 90 градусов в сторону, вперед, назад и в большие позы;
- *grand battement jete en face* и в большие позы;
- *grand battement jete pointe en face* и в большие позы.

#### на середине зала:

- 4-я форма *port de bra*;
- *temps lie par terre* с перегибом корпуса;
- *pas de bourree simple en dehors* и *en dedans en face* и *epaulement*;
- *pas glissade* (из 1-ой позиции – в 1, или из 5-ой в 5-ю);
- *pas assemble* вперед и назад;
- *sissonne simple en face* и *epaulement*;
- *pas jete* с открыванием ноги в сторону;
- *pas echarpe* в 4-ю позицию;
- *soutenu en tournant en face en dehors* и *en dedans* по ½ поворота, целый поворот с носка в пол и с 45 градусов;
- пируэт *en dedans* по диагонали с *coupe*–шага по диагонали (пируэт *rique*);
- пируэт по прямой и диагонали;
- *tour chaines* по диагонали.

#### 3.5.4. Элементы народного танца (продолжение изучения).

**Теория:** Народный танец — основа хореографического искусства. Он тесно связан с историей каждого отдельно взятого народа. Отражение национального характера в народном танце, образная фольклорно-этнографическая сущность, самобытность и индивидуальность народного танца.

#### **Практика:**

Элементы, необходимые для изучения танцев народов мира. Это могут быть такие танцы, как, танцы народов Белоруссии (на примере «Крыжачок»): основной ход на переступаниях с подскоком, подбивки, отбивки, вращения, притопы; Молдавии («Молдавеняска»): шаг с подскоком, боковой ход, шаг с каблука накрест, шаги накрест с переступанием, плетеная дорожка; Кавказа (Осетинский «Симдт»): основной ход на высоких полупальцах, боковой ход, шаг с приставкой, ход на полупальцах, боковой ход с шагом на пятку, переступания на полупальцах и др.

Преподаватель может варьировать программу. Важно, чтобы изучаемый материал был несложен и интересен для освоения.

### 3.5.5. Элементы джаз-танца (продолжение изучения).

**Теория:** сочетания различных техник и стилей (в том числе и классического танца) – основа джаз-танца, строгая графичность при свободе исполнения движений и импровизации.

**Практика:**

**Раздел 1: координация, изоляция.**

- голова – разнообразные комбинации движений, изученных ранее;
- плечи – шейк, восьмерка, twist;
- грудная клетка - комбинации движений, изученных ранее;
- пелвис – jelly roll;
- «параллель» и «оппозиция» в движении двух центров;
- принцип управления, «импульсные цепочки».

**Раздел 2: упражнения для позвоночника.**

- diagonal flat back;
- lateral (наклоны в сторону).

**Раздел 3: «уровни».**

- выполнение упражнений стоя (на полупальцах, на всей стопе, на согнутых коленях, «на четвереньках», стоя на коленях); сидя; лежа (на спине, на животе, на боку);
- упражнения на смену уровней, смена положения на 8,4,2 счета;
- упражнения стрэтч-характера в различных положениях.

**Раздел 4: «кросс».**

- шаги с «мультипликацией»;
- triplet с продвижением вперед, назад, по кругу;
- jazz slide;
- jazz split;
- chasse на полу, на воздух;
- kick ball change;
- pas de bourree на месте, вперед, в сторону;
- сочетание различных ритмов во время движения;
- grand battement на месте и с продвижением по диагонали (на plie, releve, plie-releve).

**Раздел 5: вращения**

- ½ поворота на двух ногах по 4-ой позиции;
- chaine turn;
- вращения на одной ноге ¼, ½ поворота, другая нога согнута в положение параллельное passé;
- поворот soutenu (1/4, ½, целый).

**Раздел 6: прыжки**

- arch jump;
- pike jump;
- tuck jump («стульчик»);
- прыжок jump (с двух ног на две);
- соединение в комбинации движений, изученных ранее.

### 3.5.6. Элементы социальных (клубных) танцев.

**Задачи:**

- Социальный танец - средство общения с людьми. Социальный танец, как ни один другой, помогает решить проблемы коммуникации (решение этой проблемы является и

задачей в изучении контактной импровизации, поэтому в дальнейшем можно изучать контактную импровизацию, используя разученные движения социальных танцев).

- Несмотря на разнообразие танцев и их разновидностей, объединяет их одно: главное – это импровизация, ощущение и понимание партнера, желание танцевать и совершенствовать технику исполнения.
  - В каком стиле хореографии специализироваться классу выбирает педагог, исходя из исполнительских возможностей, возрастных особенностей и интересов учащихся.
- Теория:** Понятие «социальные» (клубные) или «бытовые» танцы: уличные танцы - хип-хоп, брейк-данс, тектоник; парные танцы - свинг, буги-вуги, сальса, линди-хоп и др.
- Основные термины танца hip-hop (кач, slides, impulse и т. д.).

**Практика:**

- Знакомство с танцевальным этикетом: с правильным приглашением на танец и умением благодарить партнера после окончания танца;
- Разучивание базовых шагов социальных танцев;
- После освоения движения каждым в отдельности его разучивают в парах. Для этого необходимо выучить основные положения рук и корпуса по отношению к партнеру;
- Исходное положение танцующих в парах: танцующие становятся парами лицом по линии движения танца в четверть поворота друг к другу — девочка справа от мальчика. Ноги в III позиции, правая нога впереди (вариант; у мальчика — правая, у девочки — левая впереди). Соединенные руки танцующих направлены вперед (у мальчика — правая, у девочки — левая), немного ниже уровня плеч девочки, кисть руки девочка кладет между большим и указательным пальцами мальчика. Локти танцующих не соприкасаются;
- После того, как усвоены основные положения рук и корпуса по отношению к партнеру, можно усложнить задачу. В сочетании с базовыми шагами разучиваются различные фигуры танца. Перемена фигур: расхождение в разные стороны или встреча и т. д.

### **3.5.7. Элементы модерн-танца (контемпорари), контактной импровизации.**

**Теория:** модерн-танец (контемпорари) - синтез классического балета, йоги и техники импровизации. Основные понятия модерн-танца.

**Раздел 1. Работа с пространством.** (пространственный экзерсис). Размещение в пространстве. Трасктория движения.

**Задача:** свободное, импровизационное размещение себя в пространстве для следующего движения с учетом перемещения партнеров. Свободный выбор точки пространства для следующего движения с учетом свободного выбора партнеров.

**Пример упражнений.**

Учащиеся располагаются по периметру зала. Им предлагается закрыть глаза и погрузиться в музыку. Спустя какое-то время учащиеся, открыв глаза, начинают выходить на середину зала (это может быть, как их собственным побуждением, так и инициативой педагога). Учащиеся, постепенно заполняя пространство всей группой, ощущают свое тело, пространство и партнеров. Перед ними ставится лишь одна задача: «меня влечет свободное пространство!» Если задача исполняется верно, то вся площадка будет более-менее равномерно заполнена, при этом никто ни с кем не должен сталкиваться.

Учащийся должен успевать видеть освободившееся пространство и двигаться в его направлении, но движение партнеров (приближающихся или удаляющихся) вносят корректировку в его движение. В дальнейшем упражнение может усложняться

ускорением и замедлением ритма, а навыки, усвоенные здесь, обязательно используются для последующих упражнений.

## **Раздел 2. Самоощущение тела.**

Центры тела, ось тела, баланс, вес тела, три состояния тела (напряжение, расслабление, «свободное тело»).

**Задача:** ощутить, что происходит внутри тела (руки, ноги и т.д.) при статичном положении, при движении. Ориентация, внимание на внутреннем пространстве тела. Вторично внимание на форме тела в пространстве.

**Основные упражнения (разработаны Стивеном Пэкстоном (основателем контактной импровизации)):**

- «Маленький танец» (The small dance). Используя минимум энергии, наблюдать за небольшими перемещениями веса, удерживающими в состоянии равновесия.
- Псевдопадения. Начинается с «маленького танца», постепенно увеличивая амплитуду и выходя из равновесия.

**Упражнения по методике Энн Брук (Ann Brook):**

- Вибрация
- Пульсация
- «Морская звезда» (центральная лучевая структура)

## **Раздел 3. Дыхание.**

Правильное дыхание способствует, не говоря уже о здоровье, большей выносливости в танце, выразительности, позволяет увеличить энергию танца.

**Задача:** соединить движения с дыханием.

**Основные упражнения:**

- Contraction – на выдохе, release – на вдохе
- резкий вдох (активный, резкий, громкий) через нос – выдох через рот
- затяжной вдох через нос
- затяжной выдох через рот

### **3.5.8. Элементы гимнастики и акробатики.**

**Теория:** Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма, влияние физических упражнений. Основы самоконтроля при выполнении элементов акробатики.

**Практика:** В этом классе идет совершенствование техники выполнения, изученных упражнений.

**Примерная комбинация для совершенствования и контрольного урока:**

- Два кувырка вперед слитно.
- Кувырок вперед, правая нога накрест перед левой и поворот кругом (через левое плечо) в упор присев.
- Кувырок назад
- Перекатом назад стойка на лопатках
- Перекатом вперед упор присев, встать в о.с.
- И. п. — стойка правая перед левой, руки вверх.

### **3.5.9. Постановочная и репетиционная работа.**

Работа над танцевальными номерами к спектаклям по предмету «актерское мастерство», к мероприятиям и концертам.

### **3.5.10. Итоговое занятие.**

**Открытый урок-зачет:** Показ практического пройденного материала;

**Теория:** Опрос по пройденному материалу, подведение итогов, обсуждение планов.

Выступления на мероприятиях, участие с танцевальной постановкой в показе по актерскому мастерству.

### **3.6. Шестой год обучения.**

Занятия рассчитаны на учеников 6-ых классов, по четыре урока в неделю (144 часа в год).

#### **3.6.1. Задачи:**

- Дальнейшее развитие полученных танцевальных навыков и знаний;
- развитие вестибулярного аппарата путем отработки разных приемов вращений;
- освоение более сложных связок и композиций;
- осознанный подход к самоощущению тела, дыханию и т.д.;
- соединить дыхание с движением и «энергией» в танце, уметь восстанавливать дыхание после большой нагрузки;
- знакомство с такими понятиями как «ведущие точки тела», «сферическое пространство», «три состояния тела»;
- пополняются знания современных направлений хореографии (hip-hop, брейк данс, модерн, социальные танцы и др.);
- работа с партнером, знакомство с понятием «контактная импровизация»;
- приобретенные танцевальные знания применяются в совместном решении творческих заданий по драматическим предметам (актерское мастерство, сценическая речь, сценическое движение), поэтому значительное количество времени отводится на репертуар и исполнительскую подготовку.

#### **3.6.2. Элементы классического танца (продолжение изучения).**

**Теория:** балетный театр - воплощение разнообразных тем и сюжетов, создание специфических выразительных средств.

**Практика:**

**классический экзерсис у станка одной рукой за станок:**

- battement soutenu носком в пол и на 45 градусов в сторону, вперед, назад;
- battement fondu во всех направлениях en face и в позах на полупальцы;
- battement frappe на 30 градусов в сторону, вперед, назад и в позы на полупальцы;
- battement double frappe на 30 градусов в сторону, вперед, назад на demi-plie;
- battement double frappe в малые позы в пол;
- petit battement sur le cou-de-pied на полупальцах;
- rond de jambe en l'air en dehors и en dedans на 45 градусов на полупальцах;
- grand battement jete pointe en face и в большие позы: croisee, efface, ecartee, arabesque;

**на середине зала:**

- pas glissade во всех направлениях и в малые позы;
- pas assemble с продвижением en face во всех направлениях;
- pas jete en face и epaulement вперед и назад, в малые позы, на месте и с продвижением;
- pas echappe по 2-ой и 4-ой позиции с окончанием на одну ногу;
- tems leve en face и epaulement;
- pas chasse назад и в сторону;
- sissonne ouverte en face с окончанием носком в пол и на 45 градусов в сторону, вперед, назад (приемом pas developpe);
- preparation для пируэта en dehors и en dedans с 5, 2, 4 позиций;
- малый пируэт en dehors и en dedans с 5, 2, 4 позиций с окончанием в 5 и 4 позиции.

### 3.6.3. Элементы народного танца (продолжение изучения).

**Теория:** появление профессиональных ансамблей народного танца, влияние народного танца на современную хореографию. Особенности танцев славянских народов.

**Практика:**

- элементы, необходимые для изучения танцев народов мира. Например, танцы народов Украины: «бигунец», «веревочка», «тынок», «голубец», присядка, «выхилильник», вращение; Польши («Краковяк»): легкий бег, боковой ход-галоп, «голубец», двойной притоп, скользящий ход – «па галя», переступания с ноги на ногу «па де буре», вращение; цыганского танца: движение плеч, чечетка с переступаниями, хлопушка, боковой ход, прыжки и переступание, наклоны и перегибы корпуса, шаги с поворотом, повороты с прыжком и хлопками и др.

Педагог может варьировать программу, исходя из возможностей класса.

### 3.6.4. Элементы джаз-танца (продолжение изучения).

**Теория:** афро джаз – истоки джазового танца.

**Практика:**

**Раздел 1:** разогрев

- Разогрев с использованием уровней.
- Соединение разогрева в единую комбинацию.
- Сочетание различных ритмов во время движения

**Раздел 2:** координация, изоляция.

Соединение движений головы и других центров

- плечи – разноритмические движения
- грудная клетка – круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости
- таз – соединение в комбинации ранее изученных движений, движения одним бедром
- ноги, руки – соединение движений с движениями других изолированных центров, с комбинациями шагов.
- понятие «бицентриа»
- движение двух центров в параллель и в оппозицию

**Раздел 3:** упражнения для позвоночника.

продолжение изучения и тренировка пройденных движений  
hinge

**Раздел 4:** вращения

- вращения на двух ногах
- piruete en dehors и endedans (на вытянутой опорной ноге и на plie)
- touch turn
- pique turn

**Раздел 5:** кросс

- pas de bourre с продвижением назад
- продолжение изучения пройденных движений
- комбинации шагов в различных направлениях

**Раздел 6:** прыжки

- sissonne с окончанием в attitude в сторону, вперед, назад, arabesque или passé
- leap с одной ноги на другую, с продвижением
- pas de chat по параллельной позиции



### 3.6.5. Элементы социальных (клубных танцев).

**Теория:** Продолжение изучения различных стилей и влияния моды на социальные танцы. Методика выполнения шагов, положения рук и корпуса в паре, принципы импровизации в парных танцах (продолжение изучения)

**Практика:**

- Продолжение изучения базовых шагов.
- Освоение более сложных элементов танцев (повороты, элементы дуэтного танца), освоение более сложных танцевальных связок и композиций.
- Следующий этап - построение в танцах. Постепенно усложняется рисунок танца. Во время танца необходимо сохранять расстояние между парами полтора-два метра. Например, в построении парами образуется два круга: круг, по которому танцуют юноши, — меньший, девочки танцуют по большому кругу. Танцующие должны соразмерять свои движения так, чтобы юноша не обгонял девушку во время танца.

### 3.6.6. Элементы модерн танца и контактной импровизации.

**Раздел 1. Пространственный экзерсис.**

- Движение и размещение в пространстве, вектора, линии, плоскости, траектория движения.
- Основные способы перемещения: шаг, бег, прыжок, перекал, скольжение.

Задачи данного раздела усложняются. Учащиеся занимают свое место в пространстве, используя различные движения и темпы. Так, если на первом этапе это было обычное спокойное хождение, то, впоследствии, это может быть бег, прыжки, перекалы.

**Раздел 2, 3. Самоощущение тела, дыхание.**

- Основные формы деформации тела: растяжение, сжатие, складывание, раскладывание, скручивание, сворачивание.
- Понятие «энергия» в танце.

Задачи: соединить дыхание с движением и «энергией» в танце, уметь восстанавливать дыхание после большой нагрузки.

**Раздел 4. Владение телом. Ведущие точки тела.**

- Основные действия: подъем, складывание, скольжение, поворот, бросок, опускание, перекал.

Задача: использовать всю поверхность тела для поддержки собственного веса. Последовательное включение частей тела и движение одновременно в нескольких направлениях. Постоянное смещение веса на соседние сегменты расширяет возможности импровизации и смягчает падения и перекалы. Использовать сферическое пространство (360\*).

- Ведущие точки тела. Если присмотреться, в жизни люди при обычной ходьбе, опаздывая или прогуливаясь, двигаются по-разному. Одной из причин этого является точка ведения тела: кто-то, к примеру, движется грудью вперед, кто-то животом – точек ведения может быть множество! Мотиваций определения этой точки немало. Учащимся предлагается расслабить все мышцы. Сделать это нужно поэтапно – от ног до головы, чтобы не удариться при опускании тела на пол. Помочь учащимся включить воображение может и игра «Кукла и кукловод». Все упражнение построено на импровизации и учащих и педагога, точки ведения тела (к примеру, колени, грудь, локти, нос, ухо, указательный палец и т. д.) могут меняться через расслабление всего тела или поэтапно один за другим.
- Три состояния тела. Понятия «напряжение», «расслабление», «свободное состояние» (состояние, при котором тело не расслаблено полностью, а

напряжение распределяется на определенные мышцы ровно настолько, насколько необходимо, чтобы человек в свободном состоянии сидел, стоял, наклонился, полулежал и т. д.) Чтобы исполнить упражнение этого подраздела, учащиеся распределяются попарно. Один из них исполняет роль ведущего – ему необходимо будет фантазировать и импровизировать. Другой – ведомый, в его задачу входит точное сохранение трех состояний тела по команде или сигналу педагога. Таким образом, мы приходим не просто к импровизации, а к её наиболее важной составляющей – контакту с партнером.

### **3.6.7. Элементы гимнастики и акробатики.**

**Теория:** Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма, влияние физических упражнений. Основы самоконтроля при выполнении элементов акробатики.

**Практика:** В этом и последующих классах учащиеся повторяют и совершенствуют технику выполнения ранее изученных упражнений.

### **3.6.8. Постановочная и репетиционная работа.**

Работа над танцевальными номерами к спектаклям по предмету «актерское мастерство».

### **3.6.9. Итоговое занятие.**

**Открытый урок-зачет:** Показ практического пройденного материала;

**Теория:** Опрос по пройденному материалу, подведение итогов, обсуждение планов.

Выступления на мероприятиях, участие с танцевальной постановкой в показе по актерскому мастерству.

### **Ожидаемый результат.**

- Грамотное исполнение пройденных элементов танца
- Осознанный подход к работе над своими недостатками при изучении элементов танца
- Умение во время вращений ориентироваться в пространстве, развитие вестибулярного аппарата
- Свободное исполнение более сложных связок и композиций
- Более осознанный подход к самоощущению тела, дыханию и т.д.
- Умение владеть дыханием с и «энергией» в танце, уметь восстанавливать дыхание после большой нагрузки.
- Понимание терминов «ведущие точки тела», «сферическое пространство», «три состояния тела»
- Уметь держать внимание на партнере,
- Знание истории развития такого направления танца как «контактная импровизация»
- Применять приобретенные танцевальные знания в других видах деятельности, на уроках по актерскому мастерству, сцен. речи.

## **3.7. Седьмой год обучения**

Занятия рассчитаны на учеников 7-ых классов, по четыре урока в неделю (144 часа в год).

### 3.7.1. Задачи:

Раздел "Контакт-импровизация" является важным и необходимым именно на завершающем этапе обучения. Учащиеся уже научились понимать разницу между свободным и расслабленным телом, пополнили свой багаж различными движениями, научились распределяться в пространстве. Теперь необходимо:

- "слышать" не только свое тело, но и тело партнера;
- умело входить с партнером в контакт, не сговариваясь быть ведущим или ведомым, подчинять партнера себе или подчиняться самому;
- находить общий центр двух тел и импровизировать, говоря иначе, фантазировать, чутко "прислушиваясь" друг к другу.

Это как лабораторные исследования, результатом которых могут стать совершенно неожиданные находки в создании пластических этюдов или спектаклей.

Навыки контактной импровизации используются во всех жанрах и изучаемых танцевальных направлениях.

### 3.7.2. Элементы классического танца (продолжение изучения)

**Теория:** влияние современного танца на искусство балета, тенденции в развитии классического танца, методика (правильность выполнения движений).

**классический экзерсис у станка одной рукой за станок:**

- полуповороты и повороты в различных упражнениях у станка: *battement tendu*, *battement tendu jete*, *battement fondu*, *battement frappe*; полуповороты и повороты выполняются на двух ногах через полупальцы с подменной ноги через *sur le cou-de-pie* на целой ноге и на полупальцах
- поворот приемом *fouette en deors* и *en dedans* на  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{2}$  круга *en face* из позы в позу с носком на полу, на 45 градусов (на целой стопе, с *demi-plie*, через полупальцы)
- *pas tombe* на месте и с продвижением, с окончанием *sur le cou-de-pie*, носком в пол и на 45 градусов; *pas coupe*, *pas tombe* вводятся в упражнения: *battement fondu*, *battement frappe*, *petit battement*
- 3-я форма *port de bras* с растяжкой вперед и назад, с переходом с одной ноги на другую (*pas degage*)
- *battement soutenu* на 45 градусов *en face* и в позах (2 и 4 *arabesque*)
- *battement fondu plie-releve*, *battement fondu demi rond de jambe*
- *battement double fondu* на 45 градусов вперед, в сторону, назад *en face* и в позах
- *tems releve lant en l'air* на 45 градусов, на полупальцах
- *battement developpe plie-releve*
- *battement developpe* на 90 градусов с *demi rond de jambe*
- *battement developpe passé en face* и из позы в позу
- *grand battement jete balancoire* вперед и назад

**на середине зала:**

- *tems lie* на 90 градусов с переходом на всю стопу
- *tems lie sauté* вперед и назад
- *tems leve* в позах 1,2,3,4 *arabesque* (сценическая форма) на месте и с продвижением по диагонали
- *pas de basque* вперед и назад
- *pas de chat* из 5 в 5 позицию (сценическая форма)

### 3.7.3. Элементы народного танца.

**Теория:** Особенности танцев народов Европы. Методика (правильность) выполнения движений.

**Практика:**

Элементы, необходимые для изучения танцев народов мира, например, танцы народов Венгрии («Чардаш»): одинарные переступания из стороны в сторону, перекрестный ход, ход с каблука, ключ, вращение, шаг с прыжком, прыжки с хлопущкой; Италии («Тарантелла»): шаг с подскоком, «ножницы», повороты на месте, боковые скользящие шаги, перекрестный шаг, подскоки, боковые прыжки; Испании («Андалусийский»): сапатеадо, перескакивание с ноги на ногу (pas de basque), glissade – скользящее движение ноги, повороты на месте, опускание на колено и др.

### 3.7.4. Элементы джаз-танца (продолжение изучения).

**Теория:** джазовый танец в истории мюзиклов, бродвейский джаз.

**Практика:**

**Раздел 1. Разогрев.**

На этом году обучения время для разогрева значительно сокращается. В разогреве используются уровни. Движения разогрева объединяются в одну комбинацию.

**Раздел 2. Упражнения для позвоночника.**

Упражнения для позвоночника стретч-характера в соединении с твистами, спиралями торса.

**Раздел 3. Координация, изоляция.**

- трицентрия в параллельном направлении
- использование различных ритмов в исполнении движений (например, один центр исполняет движение медленно и плавно, а другой – акцентировано и резко).
- соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги и перемещением в пространстве.
- соединение шагов и движения изолированных центров

**Раздел 4. Кросс.**

комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами

**Раздел 5. Вращения.**

- вращения, как способ передвижения в пространстве
- лабильные вращения
- barrel turn
- drag turn
- pencil turn
- поворот на коленях

**Раздел 6. Прыжки.**

комбинации прыжков, исполняемых по диагонали

hitch kick (ножницы) вперед, назад, в сторону

**Раздел 7. Комбинация и импровизация.**

- комбинации с перемещением в пространстве
- развернутые комбинации с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков
- танцевальные этюды сюжетного характера

**Раздел 8. Уровни.**

- перекаты на полу (сидя, с опорой на предплечья, через спину)

- падения – с коленей на две руки, с ногой, вытянутой в arabesque
- jazz split slide
- slide (проскальзывание на коленях)

### **3.7.5. Элементы социальных (клубных) танцев.**

- Продолжение изучения базовых элементов
- Продолжение изучения элементов парного танца
- Импровизация в паре на заданную тему (музыку)

### **3.7.6. Элементы модерн-танца, контактной импровизации.**

**Раздел 1. Пространственный экзерсис.** Размещение и движение в пространстве (вектора, линии, плоскости), создание композиции (центр композиции, атмосфера).

Задачи данного раздела усложняются. Учащиеся используют смены ритма в движении, сами движения усложняются.

Вторая часть данного раздела – композиция. Задача – находить свое место в композиции, уметь создавать композиции, находить их центр, дополнять и изменять их, научиться изменять пространство, меняя его ритм или производя действие в нем.

**Раздел 4. Владение телом.**

Гравитация, скорость, инерция, сцепление, форс – контрфорс, жесткая фиксация положений тела.

Задача: уметь отдавать свой вес в пол, заземление (работа с полом). При этом важна осознанность, намеренность движений, готовность к движению (уметь подготовить свое тело к движению).

- Ведущие точки тела, понятия центра, центра тяжести, равновесия при выполнении элементов дуэтного танца, поддержки с нахождением общего центра.
- Три состояния тела. Постепенно упражнения усложняются, добавляются всевозможные элементы (перекаты, элементы парного танца и т.д.) на последующих этапах важным является нахождение мотивации поступков ведущего, нахождение не просто физического, но и психофизического действия, то есть подключение законов актерского мастерства.

**Раздел 5. Взаимодействие.**

Общий центр, мотивация действия и взаимодействия, контакт, диалог, конфликт, передача импульса другому телу, точка контакта, безопасность, доверие, границы (личное пространство), вес и поддержка.

**Цикл в Контактной импровизации (КИ):**

- установить контакт
- построить доверие
- дать и получить поддержку
- развить взаимоотношения
- завершить их

Задачи: исследование природы взаимодействия, диалога, понимание и осмысление происходящих с собой и партнером процессов, преодолеть страх касания, знание того, как скатиться с партнера, не причиняя вреда себе и партнеру, безопасность как на физическом, так и на эмоциональном уровне, уважение к личному пространству каждого партнера, ясное осознание собственных границ, уважение к ним, доверие к самому себе.

**Упражнения:**

- импровизация, танец с партнером без физического контакта (задача:)

- ограниченные виды прикосновений (например, только локти, только пальцы рук и т.д.)
- точка контакта (упр. с мячами и т.д.)
- на «передачу импульса другому телу»
- на доверие

### **3.7.7. Элементы гимнастики и акробатики.**

**Теория:** Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма, влияние физических упражнений. Основы самоконтроля при выполнении элементов акробатики.

**Практика:** В этом и последующих классах учащиеся повторяют и совершенствуют технику выполнения ранее изученных упражнений.

### **3.7.8. Постановочная и репетиционная работа.**

Работа над танцевальными номерами к спектаклям по предмету «актерское мастерство», к мероприятиям и концертам.

### **3.7.9. Итоговое занятие.**

**Открытый урок-зачет:** Показ практического пройденного материала;

**Теория:** Опрос по пройденному материалу, подведение итогов, обсуждение планов.

Выступления на мероприятиях, участие с танцевальной постановкой в показе по актерскому мастерству.

### **Ожидаемый результат.**

- Дальнейшее совершенствование техники танца, грамотное исполнение пройденных элементов
- Уметь быть ведущим и ведомым в танцевальной парной импровизации
- Находить общий центр двух тел и импровизировать, «прислушиваясь» к партнеру
- Понятие «композиция», уметь находить свое место в композиции, уметь создавать композиции, находить их центр, дополнять и изменять их, научиться изменять пространство, меняя его ритм или производя действие в нем.
- Уметь жестко фиксировать положения тела.
- Уметь подготовить свое тело к движению
- Уметь отдавать свой вес в пол, заземление (работа с полом).
- Знать «цикл контактной импровизации»

## **3.8. Восьмой год обучения**

Занятия рассчитаны на учеников 8-ых классов, по два урока в неделю (144 часа в год).

### **3.8.1. Задачи.**

Модерн-джаз-танец на этом году обучения становится основой всего курса. Отрабатывается техника и качество исполнения изученных ранее движений. Значительно сокращается время, отведенное на разогрев, большая часть урока посвящена постановочной работе. В связи с дефицитом времени, выделенного на изучение танца, проводится организация самостоятельной работы учащихся (даются списки рекомендованной для чтения литературы, предлагается просмотр

тематического видео материала, рекомендуется посещение театров, концертов и выставок).

### **3.8.2. Элементы джаз-танца (продолжение изучения).**

**Теория:** знакомство с различными стилями хореографов джаз-танца (Мэт Маттокс, Гус Джордано, Боб Фосс и др.). Методика (правильность) выполнения движений и ритмических рисунков.

**Практика:**

- разогрев с использованием уровней
- координация шага и движения изолированных центров
- повороты на одной ноге на 360 градусов
- танцевальные этюды сюжетного характера
- использование падений и подъемов во время комбинации
- hitch kick («ножницы») вперед, назад, в сторону
- перекуты на полу (сидя, с опорой на предплечья, через спину)
- падение: с коленей на две руки; с ногой, вытянутой в arabesque; назад, в сторону
- jazz split slide
- barrel turn (отклонение оси вращения от вертикали)
- drag turn
- pencil turn
- поворот на коленях
- slide (проскальзывание на коленях)
- разучивание комбинаций

### **3.8.3. Элементы социальных (клубных) танцев.**

- Продолжение изучения базовых элементов
- Продолжение изучения элементов парного танца
- Импровизация в паре на заданную тему (музыку)

### **3.8.4. Элементы модерн-танца и контактной импровизации.**

**Раздел 1, 2, 3, 4.** Пространственный экзерсис, самоощущение тела, владение телом. Размещение и движение в пространстве, «захват пространства», «многообъектное внимание», композиция.

**Задача:** ощутить свое тело в пространстве, ориентировка в пространстве (уметь не сталкиваться, успевать увидеть то, что происходит вокруг), использовать «энергию», максимально заполнять собой свободную территорию.

**Вторая часть (композиция)** – создавать композиции (предметов, движений), чувствовать атмосферу композиции и определять законы движения в ней.

Музыкальная основа здесь должна иметь жесткий ритм, ударные инструменты главенствующие. Сам по себе набор предлагаемых учащимся движений (как в упражнениях, так и в танцевальных комбинациях) достаточно прост и состоит в основном из шагов, различных видов pas chassé, несложных вращений и прыжков. Сложность состоит в характере исполнения и ориентировке в пространстве, осуществляемой с бесконечной сменой направлений движений в различные точки пространства, происходящей при этом в быстром темпе. Данное упражнение помогает подготовить организм, натренировать его к возможности смены точек пространства, в результате которого обычно притупляется шоковое восприятие мозгом смены

направления, блокирующего параллельный физическому действию мыслительный процесс. Кроме того, и музыка, и пластика провоцируют активизацию энергии учащихся и раскрепощают. Основной упор в этом разделе делается на ощущения учащимися своего тела в пространстве. Работа с партнером здесь сведена до минимума: надо лишь не столкнуться с ним, а, значит, успевать видеть то, что происходит вокруг. Это имеет прямое отношение к теме предмета «мастерство актера», называемой «многообъектное внимание».

#### **Раздел 5. Взаимодействие.**

Вес и поддержка. Контакт, диалог, конфликт, дополнение, контрдействие. Вопросы безопасности, личной силы, близости, зависимости, независимости, границ, взаимодействия, контроля. Вопросы, связанные с весом, поддержкой, доверием, риском и отпусанием (приятием).

Задачи: уметь отдавать свой вес партнеру, принимать его вес, держать баланс, сохраняя при этом качество движения.

Упражнения:

- падение на руки партнеру
- простые поддержки
- поддержки с общим центром
- создание поддержек самостоятельно

#### **Раздел 6. «Психология движения».**

Раскрепощение психофизики, присутствие и действенность, импровизация в движении, спонтанность в потоке образов. Выразительность в танце и движении. Форма перформанса или «социального танца».

Задачи: создание сценического образа, используя средства пластической выразительности, психофизические характеристики персонажа, уметь использовать различные центры тела для создания движенческого образа персонажа.

Схема:

- структура (простые действия)
- задача (ритуал, чувства)
- сценический образ, взгляд (важно умение видеть во время танца, а не только смотреть)

Упражнения:

На этом этапе обучения важно обращать внимание учащихся на мотивацию поступков, то есть внутреннее оправдание исполняемых физических действий. В данном разделе можно использовать разученные ранее бытовые танцы. Замечательным материалом для тренировки актерской техники посредством пластики являются такой танец, как танго. Танго – танец страсти, это дуэль, то есть конфликт (в театральном понимании этого слова), это каскад притяжения и противоречий. Вариант проведения занятий на примере танго:

Учащимся предлагается выучить определенную законченную схему, после этого педагог просит их оправдать движения танца, как это происходит в их этюдах на занятиях предмета «мастерство актера». Грубо это можно обозначить следующей схемой:

- завязка (встреча);
- развитие (желание подойти, прикоснуться, соединение в пару, первые движения и т. д.);
- кульминация-кода (решение конфликта или отторжение).



Важно не позволять учащимся исполнить ни одного шага, ни одного жеста, ни одного поворота головы, не ответив на вопросы: почему я это делаю, чего хочу, что это означает для меня и что между нами происходит?

### **3.8.5. Элементы народного танца.**

**Теория:** Особенности танцев народов Европы и Латинской Америки. Методика (правильность) выполнения движений.

**Практика:**

Элементы, необходимые для изучения танцев народов мира, например, танцы народов Венгрии («Чардаш»): одинарные переступания из стороны в сторону, перекрестный ход, ход с каблука, ключ, вращение, шаг с прыжком, прыжки с хлопущкой; Италии («Тарантелла»): шаг с подскоком, «ножницы», повороты на месте, боковые скользящие шаги, перекрестный шаг, подскоки, боковые прыжки; Испании («Андалусийский»): сапатеадо, перескакивание с ноги на ногу (pas de basque), glissade – скользящее движение ноги, повороты на месте, опускание на колено и др. Влияние Европейской культуры на Латино-американские танцы. Аргентинское танго.

### **3.8.6. Элементы гимнастики и акробатики.**

**Теория:** Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма, влияние физических упражнений. Основы самоконтроля при выполнении элементов акробатики.

**Практика:** В этом классе учащиеся повторяют и совершенствуют технику выполнения ранее изученных упражнений.

### **3.8.7. Постановочная и репетиционная работа.**

Работа над танцевальными номерами к спектаклям по предмету «актерское мастерство», к мероприятиям и концертам.

### **3.8.8. Итоговое занятие.**

**Открытый урок-зачет:** Показ практического пройденного материала;

**Теория:** Опрос по пройденному материалу, подведение итогов.

Выступления на мероприятиях, участие с танцевальной постановкой в показе по актерскому мастерству.

## **3. Ожидаемый результат:**

- Учащиеся должны освоить технику и правильное исполнение изученных движений и танцев
- Уметь использовать полученные знания на уроках актерского мастерства и в сценической деятельности.
- Различать и узнавать стили и направления танцев, по стилю узнавать постановки различных хореографов, применять полученные знания при написании эссе, защите проектов и т.д.

## **Список литературы.**

1. Михайлова М.А., Воронина Н.В., «Танцы, игры, упражнения для красивого движения», Ярославль 2000

2. Федорова Г.П. «Пой, пляши, играй от души!», Санкт-Петербург, «Детство-пресс» 2001
3. Конорева Е.В. «Методическое пособие по ритмике», Москва, «Музгиз» 1987
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе», Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2000
5. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать», Москва «Владос» 2003
6. Климов А. «Основы русского народного танца» Москва «Издательство МГУКИ» 2004
7. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца» Москва «Владос» 2004
8. Воронина И.А. «Историко-бытовой танец» Москва 1980
9. Костровицкая В., Писарев А. «Школа классического танца» Ленинград 1976
10. Уральская В., Стриганов В. «Современный бальный танец» Москва 1978
11. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика.» Москва Издательство «ГИТИС» 2000
12. Маслова Н.Н. «Музыкально-ритмическое воспитание», методическое пособие для отделений «танцевальное творчество» училищ, колледжей культуры, школ искусств, Курск 1997
13. Барышникова Т. «Азбука хореографии» Москва «Айрис пресс» 1999

## 5. Рецензия.

*на образовательную программу «Творческое и физическое развитие учащихся посредством предмета «Танец» педагога дополнительного образования Государственного общеобразовательного учреждения ЦО №686 «Класс-Центр» Шиловой А.Ш.*

Данная образовательная программа соответствует современным требованиям составления педагогических программ в системе дополнительного образования детей. В программе отражено современное видение перспектив развития и популяризации различных танцевальных направлений, отражен всесторонний подход к развитию танцевальных направлений, отражен всесторонний подход к развитию личности ребенка, его творческих и индивидуальных способностей.

Эта программа вариативна, разноуровневая, учитывает индивидуальный подход в обучении основам хореографии.

Она соответствует направленности программы «Столичное образование», основными позициями которой являются эффективность, качество и индивидуализация.

Хочется отметить актуальность и доступность данной программы, реалистичность поставленных достижений.

Педагогический подход к изучению предмета «Танец» профессионален, это видно по методике представления и разнообразию предлагаемого практического материала, он предполагает увлеченность педагогов выбранным предметом, владение и совершенствование в различных направлениях хореографии, возможность вносить собственные наработки и авторские разработки в педагогический и творческий процесс.

Концепция программы достаточно ясно и конкретно определена. Данная программа может использоваться педагогами на практике с целью приобщения детей и подростков к танцевальной культуре.

Зав. Отделением «Современный танец»  
ГОУ СПО МО «Колледж искусств»;  
Старший преподаватель МГУКИ

Герасимова Ю.А.