

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



# Программа блока «Хореография»

**Разработчик:  
Николаева Е.С.**

Самара

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актер музыкального театра - понятие многогранное. Такой актер должен не только хорошо играть и петь на сцене, но и мастерски владеть своим телом, донося до зрителя образы через пластику, движение. Вот почему в детском музыкальном театре *хореографии* уделяется особое внимание.

Программа блока «Хореография» рассчитана на 10-летний срок реализации. Возраст обучающихся детей 5-17 лет. Количество обучающихся в группах: 1год обучения – до 15 человек, со 2 по 10 год обучения – до 12 человек.

Обучение учащихся по данной программе проходит по уровням:

- начальный уровень - 1-3 года обучения (5-8 лет);
- базовый уровень: 1-4 года обучения (9-13 лет);
- углубленный уровень: 1-3 года обучения (14-17 лет).

Долгое время учащиеся музыкального театра занимались по программе общей для всех, что способствовало развитию танцевальных навыков, но и приводило к уравниванию всех детей. Более одаренные дети не имели возможность полностью раскрыть свой творческий потенциал. Возникла необходимость поддержать таких детей, в результате чего были созданы хореографические ансамбли. Создание данных ансамблей также обусловлено необходимостью подготовки хореографических номеров для социально-значимых мероприятий, фестивалей, концертов районного и городского уровней. Отбор в ансамбли производится педагогом, учитывая одаренность, физические и творческие способности детей, а также желание детей. Набираются младший (учащиеся начального уровня обучения), средний (учащиеся базового уровня обучения), старший (учащиеся углубленного уровня обучения) хореографические ансамбли. Набор происходит 1 раз в 3-4 года. Добор детей в ансамбль может проходить в течение всего процесса обучения соответственно возрасту и году обучения. Перевод в старший ансамбль происходит по окончании освоения учебного материала. **Количество детей в ансамбле – до 10 человек**

Программа по хореографии состоит из двух курсов обучения: основного, дополнительного (ансамбль). Программу базового курса проходят все дети, занимающиеся в детском объединении.

### ОСНОВНОЙ КУРС

Данный курс включает в себя занятия по ритмике и современный танец.

#### Задачи основного курса:

- организация правильного дыхания во время движения;
- накопление различных приемов исполнения движений;
- развитие и укрепление моторной, образно-эмоциональной, мышечной памяти;
- умение применять полученные навыки на практике.

Заниматься дети начинают с 5-6-летнего возраста. На этом этапе ведутся занятия по ритмике, способствующие развитию музыкальности, которая помогает не только понять, но и глубоко пережить, почувствовать музыку. Так музыка надолго остается в эмоциональной памяти ребенка, сказываясь на его мироощущении и поведении. Программа по ритмике рассчитана на 2 года (1-2 г.об.) по 2 часа в неделю. Данная программа предусматривает работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

**Цель занятий по ритмике** – развитие пластики, координации движения, музыкальности, которая позволяет получить не только полезные музыкальные знания, но и выявить задатки и способности детей и подготовить их к дальнейшему освоению программы.

Задачи таких занятий – воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку, развить способность самому создавать музыкально-двигательные образы.

Невозможно представить себе актера мюзикла, не владеющего в полной мере искусством современной хореографии. Современный танец явление достаточно динамичное. Более 100 лет танец постоянно совершенствуется, изменяется. К направлениям, которые уже известны - джаз, джаз-модерн, модерн добавляются новые - хип-хоп, брейк, фанк и т.д. Использование на

занятиях разных стилей, направлений и техник помогает ребенку научиться более свободно владеть своим телом; дает больше возможностей раскрыть у учащихся творческие способности, даже при наличии небольших профессиональных данных (шаг, прыжок, гибкость...), а также позволяет ознакомить с различными школами одного направления.

Программа по современному танцу рассчитана на 8 лет по 2 часа в неделю.

**Цель занятий по современному танцу** – научить детей культуре исполнения современной пластики, посредством:

- знакомства с разными техниками (джаз, модерн, джаз-модерн);
- знакомства с разными школами (Д. Хамфри, Марта Грехем, Далькроз);
- просмотра видеоматериала ведущих хореографов мира.

**Задачи:**

- знать отличительные характеристики основных танцевальных школ;
- свободно владеть своим телом;
- владеть терминологией современного танца;
- знать эмоциональные особенности исполнения различных школ.

Каждое **занятие состоит** из пяти основных частей:

1. разогрев;
2. экзерсис на середине зала;
3. уровни;
4. кросс, передвижение в пространстве;
5. комбинация или (и) импровизация.

### Прогнозируемые результаты

**Учащиеся должны**

**знать:**

- основные понятия и термины танца модерн

**уметь:**

- ориентироваться в пространстве танцевального зала;
- организовывать правильное дыхание во время движения;
- уметь координировать движения.

**обладать:**

- развитой двигательной активностью;
- навыками сценической культуры.

Так как общеобразовательная программа рассчитана на 10 лет обучения, то прогнозируемые личностные и метапредметные результаты прописаны по уровням обучения:

- начальный уровень - 1-3 года обучения (5-8 лет);
- базовый уровень: 1-4 года обучения (9-13 лет);
- углубленный уровень: 1-3 года обучения (14-17 лет).

Прогнозируемые личностные и метапредметные результаты составлены на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального, основного, среднего (полного) общего образования.

#### **Личностные результаты**

По окончании **начального уровня обучения** должны сформироваться следующие личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.

По окончании **базового уровня обучения** должны сформироваться следующие личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре и т.д.;
- освоение социальных норм, правил поведения, участие в детском самоуправлении и общественной жизни;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование основ экологической культуры;
- развитие эстетического сознания через освоения художественного наследия народов России и мира.

По окончании **углубленного уровня обучения** должны сформироваться следующие личностные результаты:

- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край;
- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов.

**Метапредметные результаты** направлены на формирование регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

По окончании **начального уровня обучения** у учащихся должны сформироваться следующие универсальные учебные действия (УУД):

– **Познавательные УУД:** освоение способов решения проблем творческого характера, освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии, использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, передачи информации, овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

– **Коммуникативные УУД:** умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.

– **Регулятивные УУД:** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации,

– **Личностные УУД:** формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха, соблюдать нормы этики и этикета.

По окончании **базового уровня обучения** у учащихся должны сформироваться межпредметные и УУД, способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования, осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной траектории.

– **Познавательные УУД:** умение самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, умение определять понятия, создавать обобщения. Классифицировать, строить умозаключение и делать выводы.

– **Коммуникативные УУД:** умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты, умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, потребностей, планирование и регуляция своей деятельности.

– **Регулятивные УУД:** умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач, умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

– **Личностные УУД:** желание приобретать новые знания и умения, совершенствовать имеющиеся, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, соблюдать нормы этики и этикета.

По окончании **углубленного уровня обучения** у учащихся должны сформироваться следующие универсальные учебные действия (УУД):

– **Познавательные УУД:** готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации.

– **Личностные УУД:** осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков.

– **Коммуникативные УУД:** умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

– **Регулятивные УУД:** умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

### Этапы педагогического контроля и прогнозируемые предметные результаты

Год обуч.	Время контроля	Вид контроля	Прогнозируемый уровень умений и навыков (предметные результаты)
1	Сентябрь Декабрь Май	Просмотр Контрольный урок Итоговый урок	Отбор по профессиональным данным: шаг, подъём, гибкость, прыжок, артистичность. <u>Теория:</u> Знание музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4. Знание основных понятий: линия, колонна, интервал, опорная, работающая нога. <u>Практика:</u> Виды шага, бега. Умение менять темп, музыкально выполнять заданные упражнения.
2	Декабрь Май	Контрольный урок	<u>Теория:</u> Терминология классического танца. <u>Практика:</u> Умение импровизировать, ориентироваться в пространстве танцевального зала. Элементарные навыки классического танца.

		Итоговый урок	Умение импровизировать (элементарные навыки).
3	Декабрь	Открытый урок	<u>Теория:</u> Знание терминологии современного танца. <u>Практика:</u> Исполнение exercise современного танца. Умение импровизировать. Участие в массовых танцевальных номерах.
	Апрель	Зачет	
	Май	Отчетный концерт	
4	Декабрь	Экзамен	<u>Теория:</u> Знание терминологии танца модерн. <u>Практика:</u> Исполнение exercise танца модерн. Умение ориентироваться в танцевальном пространстве класса. Умение координировать движения в заданной последовательности. Участие в новогоднем представлении. Исполнение танцевальных номеров в музыкальных спектаклях.
	Апрель	Зачет	
	Май	Тематический концерт	
5	Ноябрь	Зачет	<u>Теория:</u> Знание терминологии современного танца, танца модерн. <u>Практика:</u> Исполнение exercise современного танца. Исполнение танцевальных номеров в мюзикле, отдельные учащиеся – соло.* Участие в «Танцевальном ринге». Участие в массовых танцевальных номерах.
	Декабрь	Музыкальная сказка	
	Апрель	Экзамен	
	Май	Отчетный концерт	
6	Ноябрь	Экзамен	<u>Практика:</u> Исполнение exercise танца модерн. Исполнение массовых танцевальных номеров, отдельные учащиеся – соло.*
	Декабрь	Музыкальная сказка	
	Апрель	Музыкальный спектакль	
7	Декабрь	Зачет	<u>Практика:</u> Исполнение exercise танца модерн. Исполнение массовых танцевальных номеров, соло - отдельные учащиеся.*
	Апрель	Одноактный мюзикл	
8	Декабрь	Зачет	<u>Практика:</u> Исполнение exercise классического танца и танца модерн. Участие в «Танцевальном ринге». Исполнение танцевальных партий в музыкальном спектакле.
	Апрель	Экзамен	
	Май	Отчетный концерт	
9	Декабрь	Экзамен	<u>Теория:</u> Педагогическое наследие А. Ермолаева, Августа Бурнонвиля. <u>Практика:</u> Насколько хорошо учащийся владеет своим телом, создаёт образы, раскрывает их эмоционально и через пластику.
	Апрель	Экзамен	
	Май	Отчетный концерт	
10	Декабрь	Экзамен	<u>Теория:</u> Педагогическое наследие А. Пушкина, Р.Нуриева, М. Барышникова. <u>Практика:</u> Показ умений по всем разделам занятия: exercise, кросс, растяжка. Проведение новогодних праздников.
	Апрель	Музыкальный спектакль	

			Исполнение танцевальных партий в музыкальном спектакле.
--	--	--	---

Каждые полгода проходят промежуточные контрольные занятия (открытые занятия для младших групп, зачеты). В конце каждого года на итоговом занятии учащиеся демонстрируют навыки владения учебным материалом, усвоенным в течение учебного года.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ ОСНОВНОГО КУРСА

### Начальный уровень обучения (3 года)

#### Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Виды шага	11	2	9
3.	Разминка	11	2	9
4.	Прыжки	12	2	10
5.	Par Terre	12	2	10
6.	Диагональ	12	2	10
7.	Импровизация	12	1	11
8.	Итоговое занятие	1	-	1
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>

#### Содержание деятельности

Знакомство с музыкальным размером 2/4, 4/4 и 3/4. Развитие координации, путем усложнения простых элементов. Много внимания уделяется работе над выразительностью образа, эмоциональным исполнением движения. Занятия ведутся в игровой форме.

#### **1. Вводное занятие**

Знакомство с планом работы детского объединения. Инструктаж по технике безопасности.

#### **2. Виды шага**

*Теория:* особенности исполнения предлагаемых упражнений.

*Практика:* изучение различных видов шага: с носка, на полу пальцах, шаркающий, переменный ход.

#### **3. Разминка**

*Теория:* особенности исполнения предлагаемых упражнений.

*Практика:* упражнения для развития подвижности разных отделов позвоночника. Наклоны вперед-вниз. Упражнения для устойчивости: подъем на полупальцы, медленное поднятие ноги в разные направления из положения стоя. Подготовка к новым движениям и сами движения: «елочка», «гармошка», «ковырялочка», притопы. Движения чередуются, комбинируются, исполняются в этюдах.

#### **4. Прыжки**

*Теория:* особенности исполнения предлагаемых упражнений.

*Практика:* трамплинные прыжки по параллельным позициям:

- разножка, подбивка;
- прыжки с поджатыми ногами;
- pas echarpes на одну ногу;
- тройные соскоки;
- pas riche.

#### **5. Упражнения на полу**

*Теория:* особенности исполнения предлагаемых упражнений.

*Практика:* особое внимание уделяется упражнениям на формирование стопы. Для этого все изученные движения исполняются с вытянутыми и сокращенными стопами, посредством чего улучшается и координация учащихся.

Движения:

- медленное поднятие ноги с работой стопы;
- махи ногами в разные направления из положения сидя, лежа на спине, животе;
- подъем спины наверх при неподвижной нижней части корпуса;
- кувырки, перекаты, перевороты;
- «волны», «промакашка»,
- «лягушка» с работой грудной клетки или поворотом головы. Особое внимание уделяется растяжке, упражнениям, увеличивающим подвижность и гибкость позвоночника, подвижности и выразительности стопы.

#### **6. Движения по диагонали**

*Теория:* особенности исполнения предлагаемых упражнений.

*Практика:*

- галоп;
- подскоки;
- рас полки вперед и назад;
- колесо.

#### **7. Импровизация**

*Теория:* особенности исполнения заданного задания.

*Практика:*

- виды перемещения в пространстве зала;
- составление движений.

#### **8. Итоговое занятие**

**Учебно-тематический план 2 года обучения**

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2.	Упражнения, лежа на спине	14	2	12
3.	Упражнения, лежа на животе	14	2	12
4.	Подъем с пола	14	2	12
5.	Позиции рук	8	1	7
6.	Прыжки	10	1	9
7.	Растяжка	10	1	9
8.	Итоговое занятие	1	-	1
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>9,5</b>	<b>62,5</b>

#### **Содержание деятельности**

На данном году обучения большое внимание уделяется партерной гимнастике, которая помогает сформировать, укрепить мышцы, подготовить учащихся к изучению классического танца. Движения исполняются в выворотном положении при свободно лежащем корпусе. Т. к. основная часть занятия проводится лежа на полу, то вначале необходимо разогреть все основные мышцы.

##### **1. Вводное занятие**

Знакомство с планом работы детского объединения. Инструктаж по технике безопасности.

##### **2. Упражнения, лежа на спине**

*Теория:* особенности исполнения.

*Практика:*

- упражнение на формирование правильной классической осанки: натяжение и расслабление корпуса с прижатием поясницы к полу и без;



- работа стопой: вытянуть-сократить, «ласточкин хвост», «кулачки», «рыбий хвост»;
- формирование «угла» (соединение ноги и тазобедренного сустава): «вываливание» подъема при согнутых ногах, поднимание колен до груди;
- отработка *sour le coup de pied*;
- *passé retiree*;
- *demi rondes* приемом *releve lent*;
- махи ногами

### 3. Упражнения, лежа на животе

*Теория:* особенности исполнения.

*Практика:*

- упражнения на подтягивание ягодичных мышц (напряжение, расслабление);
- *passé retiree* сзади;
- перекаты вбок со скрещенными ногами (подтягивание боковых мышц);
- половина переката со скрещенными ногами (подготовка к *soutenu*);
- махи ногами.

#### 1.4. Подъем с пола

*Теория:* особенности исполнения.

*Практика:* после всего комплекса резко подниматься с пола нельзя, так как сильно изменяется кровяное давление, может закружиться голова, поэтому следует постепенно подниматься с четверенек, колен, исполняя в каждом положении одно - два упражнения:

- растягивание спины в положении на коленях;
- «змейка»;
- прогибы позвоночника на четвереньках;
- поднимание колен и переход на внешнюю сторону подъема.

### 5. Позиции рук

*Теория:* особенности исполнения.

*Практика:* на полу могут формироваться позиции рук, изучение перегибов назад и из стороны в сторону:

- лежа на спине (опора на лопатках) исполнение *1 port de brass*;
- сидя на полу обхватить руками колени, исполнять перегибы назад.

### 6. Прыжки

*Теория:* особенности исполнения.

*Практика:*

- трамплинные прыжки по параллельным позициям;
- разножка;
- прыжки с поджатыми до груди и до ягодиц ногами.

### 7. Растяжка

### 8. Итоговое занятие

#### Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1.	Работа с терминологией, методика исполнения.	5	5	-
2.	Вводное занятие	1	0.5	0.5
3.	Разогрев	16	-	16
4.	Экзерсис	16	-	16
5.	Уровни	16	-	16
6.	Кросс	16	-	16
7.	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>5.5</b>	<b>66.5</b>

## Содержание деятельности

### Современный танец

Развитие той или иной системы танца модерн связано с именами крупных педагогов, исполнителей. Эти системы базировались, прежде всего, на определенном философском подходе к движению. Это выразилось в постановках, однако подготовка исполнителей заставляла искать особую индивидуальную систему обучения. В танце модерн, в отличие от джаз-танца, все тело исполнителя принимает участие в движении, таким образом, в основном двигается позвоночник. И именно работа над подвижностью позвоночника лежит в основе многих систем танца модерн.

Основные особенности: основой движения служит contraction и release, которые исполняются в центр тела, большую роль играют различные спирали и изгибы позвоночника. Знакомство с терминологией танца модерн, изучение позиций. Совершенствование координации, приобретение подтянутости, устойчивости, лёгкости. Уменьшается вертикальная (опорная) нагрузка на позвоночник, на ноги, позволяя мышцам работать в другом режиме.

#### 1. Вводное занятие

Знакомство с планом работы детского объединения. Инструктаж по технике безопасности.

#### 2. Разогрев (упражнения на изоляцию)

- работа головой: повороты головы в сторону, наклоны вперед, назад, в стороны, вращательные движения;
- работа плечами (поочередно и вместе): вращательные движения, поднимание и опускание, движения вперед и назад;
- упражнения для корпуса: наклоны вперед, назад, в стороны;
- работа бедрами: смещение из стороны в сторону, вперед, назад при неподвижной верхней части; вращательные упражнения;
- распространения;
- 1 port de brass;
- «кресты»;
- прыжки: трамплинные и силовые.

#### 3. Эжзерсис

- relevé simple, relevé с опусканием на одну ногу, поворотом бедра;
- demi plié, grand plié по I, II поз.;
- battement tendu simple;
- battement tendu с сокращением стопы;
- battement tendu jeté simple;
- rond de jamb par terre en dehors, en dedans;
- battement fondu;
- battement frappé.

#### 4. Уровни

- «волны»;
- «промокашка»;
- перекаты на полу;
- упражнения для развития гибкости позвоночника («мостик», «свечка», «плужок», «корзиночка»);
- наклоны к ногам с вытянутой и сокращенной стопой;
- махи ногами в различные направления с вытянутой и сокращенной стопой из положения: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках;
- растяжка.

#### 5. Кросс

- grand battement вперед, в сторону, с вытянутым и сокращенным подъемом;
- soubresaux;
- chasse;
- подскоки в повороте;
- танцевальные шаги;
- колесо.

## 6.Итоговое занятие

### Базовый уровень обучения (4 года)

#### Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Тема занятий	Всего часов	Теория.	Практика.
1.	Работа с терминологией, методика исполнения.	7	7	-
2.	Вводное занятие	1	0.5	0.5
3.	Разогрев	14	-	14
4.	Экзерсис	18	-	18
5.	Уровни	10	-	10
6.	Кросс	10	-	10
7.	Танцевальные комбинации	11	-	11
8.	Итоговое занятие	1	-	1
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>7.5</b>	<b>64.5</b>

#### Содержание деятельности

##### Основы современного танца

Повторение и развитие движений предыдущего года обучения. Ведётся работа над коррекцией фигуры, началом изучения больших прыжков. По всем разделам занятия обязательное условие: развитие координации движений ног, корпуса, рук и головы. По сравнению с предыдущим годом обучения, занятие строится сложнее комбинационно.

##### 1.Вводное занятие

Знакомство с планом работы детского объединения. Инструктаж по технике безопасности.

##### 2.Разогрев (упражнения на изоляцию):

- контракция – релакция;
- волны (прямая и обратная) из положения стоя в различные направления;
- распространения: боковые, в диагональ;
- работа головой, плечами, бедрами поочередно и вместе несколькими центрами;
- работа грудной клеткой;
- квадраты плечами (с простой и усложненной координацией);
- подготовка к вращениям из 4 и 6 позиции;
- вращения из 4 позиции.

##### 3.Экзерсис

- demi plié, grand plié с работой рук по 1 – 5 позициям;
- battement tendu с сокращением стопы и приводом ноги в позицию через 90°;
- battement tendu jeté с наклоном корпуса к ноге и от ноги;
- battement tendu jeté piqué;
- battement fondu на 45°.

##### 4.Уровни

Повторение и развитие упражнений прошлого года обучения. Добавляются силовые упражнения (отжимания, упражнения на укрепление брюшного пресса), растяжка.

##### 5.Кросс

- grand battement в различные направления, с вытянутым и сокращенным подъемом, прямые с поворотом;
- grand jete в разные направления;
- grand rondes;
- «мельница»;
- полуповороты с продвижением;
- танцевальные шаги;
- chenes, «пистолет», подскоки в повороте.

## 6 Танцевальные комбинации

## 7 Итоговое занятие

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Тема занятий	Всего часов	Теория.	Практика.
1.	Работа с терминологией, методика исполнения.	7	7	-
2.	Вводное занятие	1	0,5	0,5
3.	Разогрев	14	-	14
4.	Экзерсис	18	-	18
5.	Кросс	13	-	13
6.	Танцевальные комбинации	14	-	14
7.	Импровизация	4	-	4
8.	Итоговое занятие	1	-	1
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>7,5</b>	<b>64,5</b>

### Содержание деятельности

#### Современный танец. Основы джаз-танца

Джаз как художественное явление – результат столетней эволюции игры на ударных инструментах негритянских племен Африки. Джаз-танец прошел путь от бытового танца постепенно став особым видом танцевального искусства. Будучи «открытой» системой джаз-танец обращается к выразительным средствам других систем, вбирая в себя достижения и открытия танца модерн, классического танца и др. направлений.

Сравниваются и изучаются стилистические особенности джаз-танца: ритмическое исполнение, изменение и усложнение координации движения. Изучаются основные понятия: аппозиция, combres. Изменяется музыкальный материал. Это должна быть не только и не столько современная популярная музыка, а джазовые вариации, которые дают возможность для импровизации, смешивания темпов, использования синкоп.

#### 1. Вводное занятие

Знакомство с планом работы детского объединения. Инструктаж по технике безопасности.

#### 2. Разогрев

Его задача привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. По функциональным задачам можно выделить две группы упражнений. Первая группа – это упражнения стрейч характера, т.е. растяжение, связанное со статическим напряжением мышц различных частей тела. Вторая группа – связана с наклонами, поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы. Разогрев должен состоять из 5-10 упражнений на различные группы мышц (иначе учащиеся быстро устают и эффективность дальнейших упражнений снижается). Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно выполняется с двух ног во всех направлениях.

#### 3. Экзерсис

- demi plié, grand plié по 5 поз.;
- battement tendu с поворотом бедра;
- battement tendu jeté с поворотом бедра;
- battement fondu на 90°;
- adagio через прием relevé lent с наклоном корпуса от ноги;
- волны во всех направлениях, волны с добавлением рук, “восьмерка”;
- волны с plié и добавлением рук, двойная волна (double).

#### 4. Кросс

- grand battement с продвижением по линиям;
- grand battement с задержкой ноги в воздухе; направление вперед, в сторону;
- grand battement с подскоком;
- “мельница” - grand battement в сторону с переменной рук;

- шаг fouetté;
- танцевальные шаги;
- grand jeté во всех направлениях;
- assemble en tournant;
- cabriole.

### 5. Танцевальные комбинации

### 6. Импровизация

### 7. Итоговое занятие

## Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1.	Работа с терминологией, методика исполнения.	7	7	-
2.	Вводное занятие	1	0,5	0,5
3.	Разогрев	14	-	14
4.	Экзерсис	17	-	17
5.	Упражнения на полу	13	-	13
6.	Кросс	14	-	14
7.	Танцевальные комбинации	4	-	4
8.	Импровизация	1	-	1
9.	Итоговое занятие	1		
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>7,5</b>	<b>64,5</b>

## Содержание деятельности

### Современный танец. Основы джаз-танца

Наряду с закреплением полученных навыков разбираются и изучаются следующие понятия: мультипликация, импульс и управление.

Мультипликация. Понятие тесно связано с ритмом. Означает, что единое движение раскладывается на составные части, фазируется. Такие движения могут быть неодинаковыми по времени и нерегулярными, они могут занимать весь такт, а могут какую либо его часть.

Импульс и управление. Понятие, когда один центр активизирует другой, как бы управляет им, но при управлении заметен временной разрыв между движением. Начинает движение один центр затем другой третий и так далее. Затраченное при этом мышечное усилие и называется импульсом.

Изменяется принцип координации. Она осуществляется двумя способами: импульсом, при котором два или несколько центров вводятся в одновременное движение или управление – центры включаются последовательно. Используется координация, в которой центры двигаются в одну сторону или в противоположные (оппозиционный крест).

#### 1. Вводное занятие

Знакомство с планом работы детского объединения. Инструктаж по технике безопасности.

#### 2. Разогрев

- перегибы из стороны в сторону с добавлением волн вперед, в диагональ;
- боковые распространения;
- круговое port de brass и перегибы корпуса на целой стопе и полупальцах;
- упражнения для развития подвижности различных отделов позвоночника приемом импульса и управления, оппозиционного креста;
- выпады вперед с 1 port de brass, выпады из стороны в сторону с распространением;
- упражнения на распределение веса тела со смещением и разворотом работающей ноги;
- растяжка.

#### 3. Экзерсис

Все упражнения выполняются с работой рук и на полупальцах:

- demi plié, grand plié по всем позициям параллельным и выворотным;

- demi plié со смещением бедер, grand plié с port de brass и наклонами корпуса;
- battement tendu и battement tendu jete с разворотами корпуса;
- rond de jamb par terre en tournant;
- rond de jamb par terre и rond de jamb en l'air с пируэтами и перегибами корпуса;
- grand battement с наклонами и поворотами корпуса;
- grand rond en dehors, en dedans;
- battement develope с работой стопы работающей ноги.

#### 4. Упражнения на полу

- наклоны к ногам с вытянутой и сокращенной стопой;
- стойка на лопатках со складыванием ног ко лбу и за голову;
- подтягивание колена к груди;
- develope в сторону;
- упражнения на подвижность тазобедренного сустава;
- упражнения на укрепление брюшного пресса;
- выгибание верхней и нижней части корпуса при лежащей голове и ногах.

#### 5. Кросс

- танцевальные проходки с варьированием работы плеч и рук с полуповоротом, с боковой волной;
- приставные шаги из стороны в сторону с работой рук и работой разных центров;
- подскоки с поджатыми ногами;
- jete en tournant;
- разножка;
- вращения с окончанием в позы;
- jete entralace;
- pas assemble с различных приемов в различные направления;
- jete en tournant;
- разножка с различных приемов.

Все движения варьируются и сочетаются между собой.

#### 6. Танцевальные комбинации

#### 7. Импровизации

Наряду с изучением комбинаций предлагаемых педагогом, особое внимание уделяется импровизации, где учащиеся сами составляют танцевальные связки, используя весь материал, изученный в ходе реализации этой программы.

#### 8. Итоговое занятие

### Учебно-тематический план 4 года обучения

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1.	Работа с терминологией, методика исполнения	7	7	-
2.	Вводное занятие	1	0,5	0,5
3.	Разогрев	14	-	14
4.	Экзерсис	18	-	18
5.	Кросс	13	-	13
6.	Танцевальные комбинации	14	-	14
7.	Port de brass	4	-	4
8.	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого	72	7,5	64,5

### Содержание деятельности

#### Основы танца модерн. Техника Марты Грехэм

Данная техника является продолжением творческих изысканий А.Дункан. Сама Айсидора, имея большое количество своих последователей, своей школы создать не смогла: школы как

заведение с учебным процессом, и школы как танцевальной системы. Это сделала М. Грехэм. Ее техника впитала в себя все, что так привлекало в Дункан: легкие прыжки, различные полуповороты корпуса, головы. Движения приближены к естественным. Очень сильна импровизационная характеристика танца. Создается впечатление, что танец никогда не повторяется. Основные особенности: техника не требует высоких профессиональных данных. Главное – эмоциональное исполнение. Техника основана на работе ненапряженными мышцами. Позвоночник расслаблен и свободен, и движение выполняется за счет падения и подъема тяжести корпуса, т.е. движение строится по синусоиде: движение – задержка и обратный возврат.

### 1. Вводное занятие

Знакомство с планом работы детского объединения. Инструктаж по технике безопасности.

### 2. Разогрев

- упражнения начинаются на полу, поэтапно включая в работу все мышцы, занимая различные уровни: лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.;
- arch (прогиб корпуса);
- bounce (трамплинное покачивание вверх вниз);
- brush (скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или закрытием в позицию);
- catch step (шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с одной ноги на другую, колени поочередно сгибаются и вытягиваются);
- curve (изгиб верхней части позвоночника);
- flat back (наклон с прямой спиной вперед, в сторону на 90°);
- swing (раскачивание любой частью тела: рукой, ногой, головой, торсом);
- tilt (угол, поза при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, рабочая нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше).

### 3. Экзерсис

- demi plié, grand plié ;
- battement tendu;
- battement tendu jeté;
- battement fondu;
- grand battement;
- adagio.

### 4. Кросс

- шаги;
- повороты;
- развороты;
- подскоки;
- кувьрки;
- танцевальные шаги.

### 5. Танцевальные комбинации

### 6. Port de brass

### 7 Итоговое занятие

Углубленный уровень обучения (3 года)

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1.	Работа с терминологией, методика исполнения.	7	7	-
2.	Вводное занятие	1	0,5	0,5
3.	Разогрев	14	-	14
4.	Экзерсис	18	-	18
5.	Кросс	13	-	13

6.	Танцевальные комбинации	14	-	14
7.	Импровизация	4	-	4
8.	Итоговое занятие	1	-	1
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>7,5</b>	<b>64,5</b>

### Содержание деятельности

#### Основы танца модерн

Повторение и закрепление пройденного материала в более сложных сочетаниях и перестроениях. Увеличивается темп. Добавляются вращения. Занятие выстраивается как единая танцевальная комбинация. Ведется работа над выразительностью исполнения.

#### 1. Вводное занятие

Знакомство с планом работы детского объединения. Инструктаж по технике безопасности.

#### 2. Разогрев

Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки открыты в сторону.

- перекаты из стороны в сторону на 90° и 360°;
- подтягивание колен к груди;
- круг ногой к себе и от себя;
- перекаты из стороны в сторону с подъемом корпуса;
- перекаты с *demi ronds*;
- скручивание корпуса (исходное положение – сидя, ноги согнуты в коленях);
- повороты и кувырки на полу (используются все уровни: лежа, сидя с вытянутыми и согнутыми ногами, сидя на коленях, на четвереньках).

#### 3. Экзерсис

- *demi plié*, *grand plié* с поворотом головы и работой плеч;
- *battement tendu* с *tombe* во все направления;
- *battement tendu jeté*;
- *battement fondu* с полуповоротом;
- *grand battement* с *tombe* во все направления, с *grand ronds*.

#### 4. Кросс

- *grand jeté* во всех направлениях;
- *pas chasse*;
- *tour chene*;
- легкие подскоки;
- изучаются стойки на руках;
- поддержки.

#### 5. Танцевальные комбинации

#### 6. Импровизация

#### 7. Итоговое занятие

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1.	Работа с терминологией, методика исполнения.	7	7	-
2.	Вводное занятие	1	0,5	0,5
3.	Силовой тренинг	21	-	21
4.	Растяжка	21	-	21
5.	Кросс	21	-	21
6.	Итоговое занятие	1	-	1
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>7,5</b>	<b>64,5</b>



## Содержание деятельности

### Современный танец

Для педагога каждое занятие - труд. Но в глазах учеников занятия должны быть искусством. Занятие развивает и поддерживает техническую, физическую и, наконец, артистическую форму танцора. Умение соединить эти 3 стороны отличает истинный талант педагога. Последние 2 года обучения - подведение итогов: может ли и насколько хорошо учащийся владеет своим телом, создаёт образы, раскрывает их эмоционально и через пластику. Так же необходимо поддерживать и физическую форму. Таким образом, каждое занятие состоит из блоков: силовой тренинг, растяжка и кросс.

**1. Вводное занятие:** Знакомство с планом работы детского объединения. Инструктаж по технике безопасности.

#### 2. Силовой тренинг

- махи ногами на четвереньках во все направления со смещением корпуса;
- лёжа на животе подъём ног, корпуса поочерёдно и вместе;
- махи ног в скрещенное положение;
- «стульчик»;
- упражнения для укрепления задней мышцы бедра;
- лёжа на спине подъём корпуса с работой рук;
- «ножницы» лёжа на спине, боку;
- отжимания из различных положений.

#### 3. Растяжка

- наклоны к ногам вместе-врозь с вытянутой, сокращённой стопой;
- шпагаты;
- растяжка на весу.

#### 4. Кросс

- приставные шаги из стороны в сторону с работой рук и работой разных центров;
- jete en tournant;
- вращения с окончанием в позы;
- jete entralace;
- jete en tournant;
- разножка с различных приемов;
- grand battement с задержкой ноги в воздухе; направление вперед, в сторону;
- grand battement с подскоком;
- танцевальные шаги;
- grand jeté во всех направлениях;
- cabriole.

#### 5. Итоговое занятие

### Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1.	Работа с терминологией, методика исполнения.	7	7	-
2.	Вводное занятие	1	0,5	0,5
3.	Силовой тренинг	21	-	21
4.	Растяжка	21	-	21
5.	Кросс	21	-	21
6.	Итоговое занятие	1	-	1
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>7,5</b>	<b>64,5</b>

## Содержание деятельности

### Современный танец

Повторение и развитие движений изученных ранее. Для развития силы ног увеличивается количество повторений однородных движений в более подвижном музыкальном темпе. По всем разделам урока обязательное условие: развитие координации движений головы, рук, корпуса, ног. По сравнению с предыдущим годом урок строится сложнее комбинационно.

#### 1. Вводное занятие

Знакомство с планом работы детского объединения. Инструктаж по технике безопасности.

#### 2. Силовой тренинг

- махи ногами на четвереньках во все направления со смещением корпуса;
- лёжа на животе подъём ног, корпуса поочерёдно и вместе;
- махи ног в скрещенное положение;
- «стульчик»;
- упражнения для укрепления задней мышцы бедра;
- лёжа на спине подъём корпуса с работой рук;
- «ножницы» лёжа на спине, боку;
- отжимания из различных положений.

#### 3. Растяжка

- наклоны к ногам вместе-врозь с вытянутой, сокращённой стопой;
- шпагаты;
- растяжка на весу.

#### 4. Кросс

- jete en tournant;
- вращения с окончанием в позы;
- jete entralace;
- jete en tournant;
- разножка с различных приемов.
- танцевальные шаги;
- танцевальные комбинации.

#### 5. Итоговое занятие

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО КУРСА (АНСАМБЛИ)

### Учебно-тематический план младшего ансамбля

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1.	<i>Классический танец</i>	<b>36</b>	6,5	29,5
1.0	Работа с терминологией, методика исполнения.	6	6	-
1.1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
1.2	Экзерсис у станка	7	-	7
1.3	Экзерсис на середине	7	-	7
1.4	Allegro	7	-	7
1.5	Port de brass	7	-	7
1.6	Итоговое занятие	1	-	1
2.	<i>Постановочно-репетиционная работа</i>	<b>30</b>	6	24
3.	<i>Концертная деятельность</i>	<b>6</b>	-	6
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>19</b>	<b>53</b>

## Содержание деятельности

### Классический танец

Повторение и развитие движений, изученных на 2 году обучения. Изучение V позиции. Для развития выворотности и силы ног увеличивается количество повторений однородных

движений в более подвижном музыкальном темпе. Движения экзерсиса исполняются стоя боком (правым, левым), придерживаясь за палку станка одной рукой. Обязательное условие занятия - развитие координации движений головы, рук, корпуса, ног. По сравнению с предыдущим годом занятие строится сложнее комбинационно.

### 1.1. Вводное занятие

Ознакомление с планом работы на год. Инструктаж по технике безопасности.

### 1.2. Экзерсис у станка

- demi plié и grand plié I, II, V поз.;
- battement tendu с окончанием в plié;
- battement tendu passe par terre;
- battement tendu jeté с окончанием в plié;
- battement tendu jeté balansour;
- preparation к rond de jamb par terre;
- battement sur le coup-de-pied ;
- battement frappé в пол, на 45° ;
- grand battement balansour из V поз.;
- relevé lent, из V поз.

### 1.3. Экзерсис на середине

- demi plié и grand plié I, II, V поз.;
- battement tendu;
- battement tendu jeté;
- rond de jamb par terre;
- pas de bourre simple, pas balance;
- epalement croissée epoulement efface.

### 1.4. Allegro

- souté I, II, V поз.;
- pas echappes на II поз.;
- changement de pied.

### 1.5. 2 port de brass

### 1.6. Итоговое занятие

## 2. Постановочно-репетиционная работа

## 3. Концертная деятельность

**Учебно-тематический план среднего ансамбля**

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1.	<i>Классический танец</i>	<b>43</b>	5	38
1.0	Работа с терминологией, методика исполнения	5	5	-
1.1	Вводное занятие	1	-	1
1.2	Экзерсис у станка	7		7
1.3	Экзерсис на середине	7	-	7
1.4	Allegro	7	-	7
1.5	Вращения	7	-	7
1.6	Port de brass	8	-	8
1.7	Итоговое занятие	1	-	1
2.	<i>Корригирующая гимнастика</i>	<b>36</b>	4.5	31.5
2.0	Методика исполнения	4,5	4.5	-
2.1	Вводное занятие	1	-	1
2.2	Разогрев	8	-	8
2.3	Экзерсис на полу	8	-	8
2.4	Силовые упражнения	6	-	6
2.5	Растяжка	7.5	-	7.5

2.6	Итоговое занятие	1	-	1
3.	<i>Постановочно-репетиционная работа</i>	<b>57</b>	3	54
4.	<i>Концертная деятельность</i>	<b>8</b>	-	8
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>12,5</b>	<b>131,5</b>

### Содержание деятельности

#### Основы классического танца

Развитие выворотности, силы ног, устойчивости, введение полупальцев в экзерсис у станка. Развитие координации, работа над выразительностью. Изучение pirouette из V позиции. Изучение поз с ногой на 45° и 90°.

##### 1.1. Вводное занятие

Ознакомление с планом работы на год. Инструктаж по технике безопасности.

##### 1.2. Экзерсис у станка

- demi plié и grand plié IV поз.;
- battement tendu pour le-pied на IV поз.;
- battement tendu с plié на IV поз.;
- demi rond de jamb par terre и rond de jamb par terre на 45° en dehors, en dedans; растяжка;
- battement souténu в пол, на 45°;
- double battement fondu;
- battement fondu с plié – relevé;
- double battement frappe;
- pti battement batu с окончанием в маленькие позы croissée, effacée;
- rond de jamb en l'air en dehors, en dedans;
- rond de jamb en l'air с plié en dehors, en dedans;
- grand battement pique;
- battement souténu на 90°.

##### 1.3. Экзерсис на середине

- demi plié и grand plié IV поз.;
- Маленькая поза ecarté вперед, назад;
- изучение поз 1, 2, 3 arabesques носком в пол, 45°;
- маленькое adagio;
- pas de bourre без перемены ног.

##### 1.4. Allegro

- pas souleve IV поз.;
- pas echappes на IV поз.;
- pas assembles double;
- sissone simple;
- sissons ouvert;
- grand echappes;
- изучение entrachats quatre, roualle.

##### 1.5. Вращения

- pirouette из V поз. en dehors en dedans;
- pirouette из IV поз. en dehors en dedans;
- chenes.

##### 1.5. 4 Port de brass

##### 1.7. Итоговое занятие

#### 2. Корректирующая гимнастика

Движения предыдущего года развиваются, увеличивается количество подходов. Для снятия нагрузки с позвоночника, часть движений, изучаемых в классическом танце, исполняется на полу.

##### 2.1 Вводное занятие

Ознакомление с планом работы на год. Инструктаж по технике безопасности.

## 2.2 Разогрев

- «ласточкин хвост»;
- «кулачки»;
- «рыбий хвост»;
- «вываливание» подъема при согнутых ногах;
- наклоны к ногам.

## 2.3 Экзерсис на полу

- passé retiree;
- demi rondes приемом releve lent;
- battement tendu в различные направления;
- battement sur le coup-de-pied.

## 2.4 Силовые упражнения

- Подъёмы корпуса из положения лёжа на спине
- Подъёмы ног из положения лёжа на спине с прижатой поясницей
- Отжимания в различных положениях

## 2.5 Растяжка

- «Лягушка»;
- Шпагаты;
- растяжка с колена.

## 2.6 Итоговое занятие

## 3. Постановочно-репетиционная работа

## 4. Концертная деятельность

### Учебно-тематический план старшего ансамбля

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1.	<i>Педагогическое наследие</i>	<b>36</b>	5	31
1.0	Знакомство с принципами работы, методами составления комбинаций	3	3	-
1.1	Разбор комбинаций	14	2	12
1.2	Экзерсис у станка	6	-	6
1.3	Экзерсис на середине	6	-	6
1.4	Allegro	6	-	6
1.5	Итоговое занятие	1	-	1
2.	<i>Народно-сценический танец</i>	<b>36</b>	4	32
2.0	Работа с терминологией, методика исполнения.	4	4	-
2.1	Вводное занятие	1	-	1
2.2	Экзерсис у станка	10	-	10
2.3	Упражнения на середине	10	-	10
2.4	Танцевальные этюды	10	-	10
2.5	Итоговое занятие	1	-	1
3.	<i>Постановочно-репетиционная работа</i>	<b>60</b>	10	50
4.	<i>Концертная деятельность</i>	<b>12</b>	-	12
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>19</b>	<b>125</b>

### Содержание деятельности

#### Педагогическое наследие

На последнем году обучения изучаются творчество и метод работы Александра Ивановича Пушкина. Живо ощущая связь времён, А.Пушкин органично воспринял опыт предшественников-практику педагогов итальянской, французской и укоренившейся на их основе русской школ. Он по крупницам собирал то, что было накоплено педагогами прошлого. Был против уроков-схем, считал, что главное обозначить логику составления программы. Его учениками были В.

Васильев, Н. Долгушин (в 90-е годы являлся художественным руководителем Самарского Академического театра оперы и балета), а всемирная слава Р. Нуриева, М. Барышникова способствовала и его мировому признанию. Разбираются уроки хореографии, составленные в 30-е годы XX века и в 1967 году.

### **1.1 Разбор комбинаций**

#### **1.2 Экзерсис у станка**

- demi plié и grand plié;
- battement tendu;
- battement tendu jete;
- demi rond de jamb par terre;
- battement fondu;
- battement frappe;
- rond de jamb en l'air;
- grand battement pique;
- adajio.

#### **1.3. Экзерсис на середине**

- маленькое adajio;
- battement fondu;
- grand battement jeté;
- вращения.

#### **1.4. Allegro**

- assembles с заносками,
- assembles en tournant;
- pas jeté en tournant;

#### **1.5 Итоговое занятие**

Итоговое занятие проводится как класс-концерт, раскрывая перед зрителем особенности работы Мастера.

### **2. Народно-сценический танец**

Повторение и закрепление пройденного материала в более сложных сочетаниях с широким использованием ракурсов. Движения соединяются в объёмные комбинации с достаточно сложным комбинационным рисунком. Движения выполняются в характере русского, польского, венгерского, испанского, итальянского танцев.

#### **2.1 Вводное занятие**

Ознакомление с планом работы на год. Инструктаж по технике безопасности.

#### **2.2 Экзерсис у станка**

- круг ногой по полу, «восьмёрка»;
- battement fondu 45\*, 90\*;
- «веер»;
- «верёвочка»;
- battement developpe.

#### **2.3 Упражнения на середине**

- дробная дорожка;
- дробь «хромого»;
- дробный ключ в повороте;
- переборы;
- венгерский ключ;
- испанские выстукивания;
- вращения.

#### **2.4 Танцевальные этюды**

Выбор этюда зависит от уровня владения классом элементов той или иной национальности, что выявляется при работе у станка.

#### **2.5 Итоговое занятие**

### **3. Постановочно-репетиционная работа**

#### 4. Концертная деятельность

##### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- методические пособия: (конспекты занятий, методические разработки, методические рекомендации, диагностический материал).
- учебные пособия для педагога;
- фонограммы;
- наглядные пособия;
- материалы бесед по различным темам содержания программы;
- видео- и аудио-материалы.

##### ЛИТЕРАТУРА

- Адис Л.А. Гимнастика театрального танца. – М., 2007.
- Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих. - М., 2011.
- Альберт Г. Александр Пушкин. Школа классического танца. – М.,2006.
- Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – М., 2013.
- Бахто С. Ритмика и танец. – М.,2007.
- Блазис К. Полный учебник классического танца. – М., 2011.
- Бирюк Е. Исследование функций равновесия тела и пути его совершенствования при занятиях художественной гимнастикой. – Киев, 2001.
- Блок Л. Классический танец. История и современность. – М., 2007.
- Борисов А. Корригирующая гимнастика. – Самара, 2011.
- Ваганова А. Основы классического танца. – Л., 2004.
- Васильева Т. Тем, кто хочет заниматься балетом. – М., 2014.
- Гальперин С. Анатомия и физиология человека. Возрастные особенности с основами школьной гигиены. – М., 2004.
- Донской Д. Белая механика.– М., 2005.
- Костровицкая В. Сто уроков классического танца. – Л., 2001.
- Курис И. Релаксационная пластика. – М., 2004.
- Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж. – М., ООО «Век информации», 2018.
- Никифорова А. Метод, рождённый практикой // Советский балет, 2003.
- Тарасов Н. Классический танец. – М., 2001.
- Телегин А. Основы ритмопластики и музыкального движения. – Самара, 2001.
- Черкасский Д. Записки балетомана. – М., 2004.
- Эндрюс Т. Магия танца. – Веклер, 2006.
- Е. Жемчужина Педагогическое наследие Алексея Ермолаева. М., издательство ГИТИС, 2002.
- Н. Масленникова Август Бурнонвиль (особенности школы). М., издательство ГИТИС, 2002.
- Г. Малхасянц Характерный танец. Становление традиций. М., издательство ГИТИС, 2002.