

**Управление образования Администрации Томского района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества» Томского района**

**Рассмотрена и утверждена:**

На заседании методического  
(педагогического) совета  
от «31» августа 2020 г.  
Протокол № 1

**Утверждаю:**

Директор МБОУ ДО «ДДТ»  
Томского района

 Н.А. Минакова  
«31» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
по хореографии «Аливия»

Возраст обучающихся: 7 – 14 лет

Срок реализации: 5 лет

Базовый уровень

**Милютинна Анна Вадимовна,**  
педагог дополнительного образования

Томский район, 2020г.

## **Пояснительная записка**

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику, свою систему воспитания и обучения, а потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития.

Проблемы формирования культуры поведения современного человека чрезвычайно актуальны. Средствами хореографического искусства, в частности современного танца, можно формировать у детей культуру и манеру общения. Каждое время требует своих песен и своих танцев. Новое поколение желает знать современную пластику, чтобы самовыражаться в среде со сверстниками.

В решении этих вопросов дополнительное образование выступает связующим звеном в воспитании многогранной личности, в ее образовании, в ранней профессиональной ориентации. Именно дополнительное образование формирует у ребенка самосознание, ощущение ценности собственной личности, удовлетворяет его творческие потребности, развивает интересы, создает юному человеку условия, чтобы полноценно прожить пору детства и стать успешным взрослым.

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стиливого разнообразия. Появление новых в корне отличающихся от традиционных академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца. Развиваясь в течение последних лет, современные танцевальные техники сформировали свой лексический модуль, форму занятия и методику преподавания.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по хореографии «Аливия» направлена на обучение детей и подростков современным танцам, которые способствуют гармоничному психическому, духовному и физическому развитию; формирует художественно-эстетический вкус, умение самовыражения чувств и эмоций, физическую культуру, а также нравственные качества личности.

Программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей, по форме организации – групповой, по времени – пятилетней для обучающихся младшего школьного и школьного возраста (7-9 лет, 10-12 лет, 12-14 лет), по типу – модифицированной, по уровню – базовой.

Программа разработана на основании действующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 Н - 09-3242);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МБОУ ДО «ДДТ» Томского района;
- Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в МБОУ ДО «ДДТ» Томского района;
- Положение об аттестации обучающихся МБОУ ДО «ДДТ» Томского района.

## **Направленность образовательной программы.**

Программа «Аливия» имеет художественную направленность и является базовой. Программа направлена на выявление одаренных детей в области танцевального искусства с

целью приобщения младших школьников к основам классической и современной хореографии, развития их творческих способностей; на приобщение детей к миру танца. Танец можно назвать ритмической поэмой. Слово «Танец» вызывает в нашем сознании представление чего-то грандиозного, нежного и воздушного. Занятие танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление, фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне – гармоничной личности. У детей формируется умение импровизировать, передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике. Дети впервые могут одеть сценический костюм, подготовленный специально к танцевальному номеру. С непосредственным участием родителей (законных представителей) дети выступят на своих первых концертах, фестивалях и конкурсах. Все это, несомненно, содействует усилению воспитательного эффекта, проводимого в комплексе семьи и образовательного учреждения.

### **Актуальность.**

Актуальность программы определяется социальным запросом родителей (законных представителей), а также ростом населения нового микрорайона, где располагается новая начальная общеобразовательная школа. К тому же, если в системе дошкольного воспитания разработаны специальные программы музыкально - ритмической деятельности, направленные на воспитание у каждого ребёнка творческого начала, то в большинстве школ такой предмет как хореография отсутствует. Поэтому программа дополнительное образование в области хореографического искусства, как никогда актуальна и востребована.

Также актуальность программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории обучающихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении современного танца. Ведь занятия хореографией помогают детям выработать чувство ритма, уверенность в себе, учат двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, укрепить мышцы ног и спины, способствует подвижности суставно-связочного аппарата, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

Хореография не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств: творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

**Новизна** данной образовательной программы заключается в комплексном использовании во время занятия трех блоков: метода музыкального движения, метода хореографической коррекции и комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца, то есть заключаются в самой структуре программы, в её содержательной части, в организационно- педагогической основе обучения:

- групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;
- обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а также более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к *саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.*

Выбор основных методов обучения основан на возрастных и индивидуальных особенностях детей.

**Отличительная особенность** программы от других дополнительных общеразвивающих программ по хореографии состоит в том, что в ее основе лежит изучение нового направления в хореографии – современный танец. Это постоянно развивающееся, свободное от канонов и условностей направление. У педагога и учащихся есть возможность постоянно экспериментировать с новыми формами, музыкой и пространством.

**Педагогическая целесообразность программы** (мера педагогического вмешательства, разумная достаточность; предоставление самостоятельности и возможностей для самовыражения) по хореографии определена тем, что благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства. Таким образом ориентирует каждого ребенка на применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны.

### **Цель и задачи программы:**

**Цель:** развитие здоровой и творческой личности ребёнка в современных условиях жизни, посредством обучения современному танцу.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- изучить элементы классического, народного, бального, современного танцев;
- формировать знания об основных хореографических понятиях;
- сформировать музыкально-ритмические навыки (умение двигаться и реализовывать себя под музыку);
- обучить правильному дыханию (дыхательные упражнения);
- изучить упражнения для укрепления здоровья, формирование осанки, развития тела (улучшение физических данных),
- сформировать умение слышать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок, менять движения в соответствии с тактом и характером музыки, и музыкальными фразами.
- формировать знания по исполнению экзерсиса у станка и на середине зала;
- формировать представление детей о здоровом образе жизни, как необходимом качестве творческой личности;
- формировать представление обучающихся о танцевальной культуре в современном мире; расширять знания о танцевальном искусстве, об истории и появлении различных видов и стилей танца;
- способствовать реализации полученных знаний, умений и навыков;
- дать представление о постановочной и концертной деятельности.

##### *Развивающие:*

- совершенствовать психомоторные способности детей (развитие ловкости, точности, силовых и координационных способностей; развитие равновесия, силы, укрепление мышечного аппарата);
- развитие мелкой моторики, памяти, внимания, воображения;
- развитие музыкальных способностей (развитие чувства ритма, умение слушать музыку;
- развивать координацию движений и укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать специальные навыки и умения по хореографии;
- развивать познавательный интерес к хореографическому искусству и общей культуры личности через знакомство с разными видами танца;
- формировать и развивать способности к самостоятельной и коллективной работе;

- развивать коммуникативные способности обучающихся через учебно-практическую деятельность;
- развивать индивидуальные способности через творческие задания и импровизацию.

*Воспитательные:*

- воспитывать у детей интерес к танцевальному искусству;
- воспитывать умения вести себя в группе во время движения, танцев и игр; формировать культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми;
- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- формировать навыки этики и эстетики у обучающихся;
- способствовать формированию музыкального и художественного вкуса;
- воспитывать эстетическое восприятие танцевальной композиции и танцевального костюма;
- воспитывать всесторонне развитую личность, стремящуюся к саморазвитию и самосовершенствованию;
- способствовать формированию оптимизма и уверенности в своих силах;
- формировать и развивать желание к продолжению образования и профессиональному самоопределению (готовности к трудовой деятельности в области танцевального искусства).

**Сроки реализации программы:**

Программа по хореографии «Аливия» разработана для обучающихся младшего школьного и школьного возраста.

Срок реализации программы – 5 лет.

Объём учебной нагрузки:

- 1 год обучения – 144 часа по 4 часа в неделю,
- 2 год обучения – 144 часа по 4 часа в неделю,
- 3 год обучения – 144 часов по 4 часа в неделю,
- 4 год обучения – 216 часов по 6 часов в неделю,
- 5 год обучения – 216 часов по 6 часов в неделю.

Общий объём нагрузки: 864 часа.

Возраст обучающихся: 7 – 9 лет, 10 – 12 лет, 12 – 14 лет.

Рекомендуемое количество обучающихся: не более 18 человек.

Набор в группы свободный.

**Формы и режим проведения занятий.**

Форма проведения занятий – групповая, по расписанию, во второй половине дня.

Продолжительность занятий (1 и 2 год обучения) – 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут;

Продолжительность занятий (3, 4 и 5 год обучения) – 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

**Организационные формы проведения занятий**

Индивидуальная форма занятий предоставляет возможность учитывать возрастные и индивидуальные способности обучающихся. Индивидуальная форма занятий используется при работе с обучающимися категории «одарённый».

Коллективная форма работы – основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, связанных с выявлением идейно-художественного содержания изучаемого хореографического произведения, его творческим воплощением, а также способствует достижению исполнительского мастерства ансамбля в целом.

**Обучение осуществляется через:**

- обучающие занятия;
- тренировочные занятия;
- групповые занятия;

- индивидуальные занятия;
- индивидуально-групповые занятия (по подгруппам);
- коллективно – творческие занятия;
- участие в творческих и танцевальных конкурсах (очных, заочных (видеоматериалы));
- участие в фестивалях и тематических праздниках (Рождество, Масленица, Проводы зимы и т.п.);
- совместную деятельность педагога, детей и родителей (проведение «Школьных вечеров», благотворительных концертов и т.п.);
- беседы по истории танца.

#### **Виды занятий:**

- демонстрация техники исполнения основных движений танца
- демонстрация вариаций
- отработка движений
- постановка танца
- репетиции
- выступления
- концерты

#### **Методы работы:**

- словесный (объяснение, рассказ, беседа замечание);
- наглядный (личный показ педагога, видеоматериалы, просмотр выступлений детских танцевальных коллективов);
- практический (практические занятия, показ педагогом элементов, движений, поз, переходов, рисунков танца с последующим повторением учениками; разучивание по частям; временное упрощение заданий, соединение отдельных комбинаций в фигуры танца, самостоятельная работа).

#### **Типы планируемых занятий**

Занятия в творческом объединении «Аливия» проходят в традиционных и нетрадиционных формах.

| <b>Традиционные</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Нетрадиционные</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– вводное занятие;</li> <li>– изучение нового материала;</li> <li>– формирование умений и навыков;</li> <li>– закрепление и развитие знаний, умений и навыков;</li> <li>– практическая работа;</li> <li>– самостоятельная работа;</li> <li>– комбинированное занятие;</li> <li>– повторительно-обобщающее занятие;</li> <li>– Контрольно-диагностическое занятие (срез знаний): беседа, показательные выступления, отчётный концерт.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Познавательно - досуговые: дидактические игры и развлечения. (занятие – игра; занятие – сказка; занятие – путешествие; занятие – конкурс);</li> <li>– игры – импровизации,</li> <li>– театрализованная деятельность,</li> <li>– видео-практикум;</li> <li>– видео-семинар;</li> <li>– аукцион знаний;</li> <li>– работа над творческим проектом;</li> <li>– защита творческого проекта;</li> <li>– домашние задания.</li> </ul> |

Индивидуальный учебный план разрабатывается на основании реализуемой общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования по хореографии «Аливия» и предусматривает для обучающихся возможность иного режима посещения учебных занятий, нежели режим, установленный общим расписанием, а также иных сроков прохождения промежуточной аттестации. Порядок обучения по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой дополнительной общеразвивающей программы определяется индивидуально, непосредственно к конкретному ученику.

#### **Ожидаемые результаты**

В ходе реализации программы, обучающиеся приобретут определенный запас знаний, умений и навыков, расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок. А принцип единства воспитания, обучения и развития способствует воспитанию музыкального, художественного вкуса, эстетических качеств, чувства коллективизма, расширяет кругозор.

В результате обучения по программе обучающиеся **будут знать:**

- специальную терминологию;
- характер музыки;
- виды темпа;
- музыкальные размеры;
- средства музыкальной выразительности;
- правила построения в шеренгу, колонну, круг;
- терминологию классического танца;
- позиции ног и рук;
- правила построения корпуса;
- правила исполнения дробей и вращений;
- основные формы, стили, техники и жанры современной хореографии.
- основы техники исполнения движений эстрадного танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;
- характерные особенности женской и мужской пляски;
- методику исполнения танцевальных комбинаций у станка и на середине зала.

**Будут уметь:**

- владеть мышцами своего тела;
- владеть грамотной постановкой корпуса, рук и ног;
- владеть хорошей координацией;
- слушать и понимать музыку, ритм, темп и характер;
- точно реагировать на изменения темпа;
- уметь вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой;
- воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки;
- выполнить дробь в такт, соединить их в простую комбинацию;
- исполнить вращение на месте, в продвижении на беге и прыжках (девочки);
- ориентироваться в танцевальном зале;
- правильно исполнять танцевальные шаги, подскоки, повороты на 1/4, 1/2 круга;
- выполнять танцевальные ходы и движения русского танца;
- выполнять поклон в народном характере;
- выполнять движения в «зеркальном отражении»;
- исполнять основные движения современного танца;
- владеть выразительностью, музыкальностью и изяществом исполнения;
- иметь навык вежливого обращения к партнёру по танцу;
- передавать характер, стиль, художественный образ танца, созданный музыкой;
- самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную комбинацию.

**Иметь представление:**

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

**Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы** проводится 2 раза в год в виде: промежуточной аттестации (показательное выступление) – в декабре и итоговой аттестации (отчётный концерт) – в мае.

Аттестация обучающихся по всем видам контрольных мероприятий фиксируются в

соответствующей учебной документации: в ведомостях контроля успеваемости и групповых журналах, протоколе аттестации.

Результаты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по хореографии «Аливия» фиксируются с помощью:

- видео- и фотоматериалов с занятий по хореографии;
- танцевальных постановок на различных мероприятиях и праздниках;
- портфолио творческих достижений хореографического коллектива «Аливия» (грамоты, дипломы, сертификаты с конкурсов и мероприятий разного уровня);
- книга отзывов гостей, родителей, которые принимали участие в музыкально – ритмических мероприятиях и развлечениях.
- итоговых праздников и развлечений;
- участие на фестивалях, в конкурсах.

**Педагогический контроль по отслеживанию результатов усвоения дополнительной образовательной программы предусматривает несколько уровней:**

*1. Промежуточная аттестация* определяет успешность развития обучающегося и усвоение им образовательной программы на определённом этапе обучения. Занятия по промежуточной аттестации проводятся в конце каждого полугодия, определяет успешность усвоения образовательной программы данного периода обучения. Промежуточный контроль осуществляется через:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- практические тесты;
- мини-концерты;
- музыкальные флэш – мобы;
- участие в тематических праздниках и утренниках (демонстрация танцев, выученных в объединении).
- также предусматривает участие в конкурсах и фестивалях разного уровня: местных, районных, областных, региональных в области танцевального и хореографического творчества.

Основания для осуществления контроля:

- Уровень знаний, умений и навыков;
- Мастерство, качество исполнения движений, культура общения со сверстниками;
- Степень самостоятельности;
- Знание и соблюдение техники безопасности на занятиях по хореографии.

На основании результатов текущего контроля осуществляется аттестация в форме «зачет» «не зачет».

## *2. Итоговый контроль.*

- Формой подведения итогов реализации программы становится отчётный концерт, а также сумма показателей за всё время обучения по установленной программе.
- Так как дополнительное образование не имеет четких критериев оценки результатов практической деятельности обучающихся, то отчетный танец или сюжетная постановка — это наиболее объективная форма подведения итогов. Такая форма работы позволяет реально и адекватно оценить умения обучающихся, а также достигнутый ими уровень обучения по общеобразовательной программе по хореографии «Аливия».

## **Планируемые результаты.**

### К концу 1 года обучения обучающиеся:

#### *Будут знать:*

- музыкальную грамоту;
- хореографические названия изученных элементов;
- основные позиции рук и ног классического танца;
- основные позиции рук и ног русского сценического танца;
- подготовительные танцевальные движения и рисунки

#### *Будут уметь:*

- самостоятельно выполнять изученные элементы классического танца; выполнять движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выражать образ с помощью движений;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;

### К концу 2 года обучения обучающиеся:

#### *Будут знать:*

- термины азбуки классического танца;
- основные элементы народного танца;
- основные элементы современного танца;
- основные подготовительные танцевальные рисунки и движения.

#### *Будут уметь:*

- грамотно исполнять элементы классического танца;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии народного танца;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца;
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- владеть исполнительским мастерством сценического танца.
- соединять движения по заданию педагога.

### К концу 3 года обучения обучающиеся:

#### *Будут знать:*

- названия новых классических хореографических элементов и связок;
- название новых движений народного танца;
- танцевальные рисунки, ориентируются в пространстве

#### *Будут уметь:*

- выполнять движения и комбинации у станка и на середине в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;
- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями;
- самостоятельно и грамотно выполнять движения современного танца;
- двигаться под музыку, соединяя сложные движения;
- сопереживать и помогать в творческом процессе;
- знать и выполнять правила сценической этики.

К концу 4 года обучения обучающиеся:

*Будут знать:*

- новые обозначения классических элементов;
- движения из танцев других народов;
- особенности классического, русского и современных танцев, их манеру исполнения;
- имеют представление о сюжетной линии танца, о правильности соединения движений

*Будут уметь:*

- владеть танцевальной терминологией;
- свободно исполняют танцевальные композиции;
- владеть корпусом во время поворотов;
- координировать положение рук во время больших прыжков;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения с коллективом.

К концу 5 года обучения обучающиеся:

*Будут знать:*

- методику исполнения танцевальных комбинаций у станка и на середине зала;
- основные формы, стили, техники и жанры современной хореографии;
- основы техники исполнения движений эстрадного танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;
- характерные особенности женской и мужской пляски.

*Будут уметь:*

- правильно владеть приемами музыкального движения;
- прямо и стройно держаться, свободно двигаться под музыку;
- владеть средствами пластики выражать задаваемый образ;
- исполнять хореографический этюд в группе;
- самостоятельно соединять отдельные движения в хореографические композиции;
- соединять отдельные движения разных видов танцев;
- уметь общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу;
- импровизировать.

**Критерии оценки знаний и умений (Приложение 1)** определены для каждого года обучения, которые отображают следующие разделы танцевального искусства:

1. Музыкально-ритмическую грамоту
2. Музыкальное исполнение движений в заданном темпе и ритме.
3. Знание истории хореографии.
4. Знание основных танцевальных движений разных видов танцев.
5. Эмоционально-выразительное исполнение движений.

Танцевальные произведения из репертуарного плана могут меняться в зависимости от контингента обучающихся, их способностей, интересов, творческого видения педагога и детей.

Реализация программы по хореографии «Аливия» возможна в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом всех требований. Применяя дифференцированные методы обучения, можно варьировать программные требования по усмотрению педагога.



**Учебно-тематический план**  
1 год обучения (144 часа)

| №<br>п/п   | Название раздела, темы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Количество часов |          |           |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Всего            | Теория   | Практика  |
| <b>1.</b>  | <b>Вводное занятие. Инструктаж по ОТ, ППБ, ПДД, ЧС и антитеррор.</b> Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>         | <b>1</b> | <b>1</b>  |
| <b>2</b>   | <b>Азбука танцевальных движений.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>57</b>        | <b>7</b> | <b>50</b> |
| <b>2.1</b> | <b>Ритмическая разминка:</b><br>-разогрев<br>-движения головы, плеч, грудная клетка<br>-стэтч-упражнения<br>-прыжки<br>-упражнения для профилактики плоскостопия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 18               |          | 18        |
| <b>2.2</b> | <b>Лексика:</b><br>-упражнения стэтч-характера;<br>-приставной шаг (steptouch);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5                | 5        |           |
| <b>2.3</b> | <b>Кросс:</b><br>-комбинации с перемещением<br>-приставной шаг<br>-различные способы вращений и прыжков -подскоки вперед, назад, галоп<br>-бег в разных направлениях, челночный бег<br>-ход на «полупальцах»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 16               |          | 16        |
| <b>2.4</b> | <b>Партерная пластика:</b><br>– Партерный экзерсис (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу): наклоны корпуса к ногам<br>– Партерный экзерсис (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу): упражнения для развития осанки («черепаша - жираф»).<br>– Экзерсис на середине зала. Упражнения на развитие гибкости спины и укрепление позвоночника («корзинка»; «лодочка»; «мостик» и «полумостик»; «лягушка», «кольцо»; «стойка на лопатках», «стрела»)<br>– Упражнения на развитие и укрепление брюшного пресса (подъем ног на 90 градусов);<br>– Упражнения на развитие мышц паха; развитие тазобедренного сустава; растяжка ног (вперед, в сторону).<br>– Экзерсис у станка. Упражнение на развитие подвижности стопы; упражнение на подвижность голеностопного сустава; упражнения для выворотности ног.<br>– Упражнения на развитие танцевального шага (шпагат, «растяжка»).<br>– Простые гимнастические упражнения («Шпагат», «Бабочка», «Мостик») | 18               | 2        | 16        |
| <b>3.</b>  | <b>Азбука классического танца</b><br>– Поклон (реверанс для девочек, поклон для мальчиков). Позиции ног – I, II, III, IV<br>– Позиции рук – подготовительное положение, I, III, II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>16</b>        | <b>2</b> | <b>14</b> |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |           |            |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
|               | – Releves на полупальцы в I, II, V позициях с вытянутых ног<br>– Port de bras в сторону, назад в сочетании с движениями рук<br>– Plie (полуприседания) во всех позициях<br>– Grands plie в I, II, V, IV позициях<br>– battement tendu (выведение ноги на носок)                                                                           |            |           |            |
| <b>4.</b>     | <b>Основные танцевальные движения. Народный танец.</b><br>Позиции ног. Положение стопы и подъема.<br>Позиции и положения рук. Движение кисти.<br>Хлопки в ладоши<br>Танцевальный шаг с носка, переменный шаг<br>Ковырялочка без подскоков<br>Припадание на месте, с продвижением в сторону «Косичка».<br>«Веребочка» простая<br>«Маятник» | <b>15</b>  | <b>3</b>  | <b>12</b>  |
| <b>5.</b>     | <b>Упражнения на развитие художественно - творческих способностей</b><br>«Зоопарк» (подражательные движения в образах животных: зайца, лисы, волка, кота и мышей и т.д.); «У жирафа».<br>«Проснулись – потянулись», «Утро» - передача образа.<br>«Где же наши ручки», «Лягушки», «Круг» - повторяющиеся движения с ускорением.            | <b>5</b>   |           | <b>5</b>   |
| <b>6.</b>     | <b>Репетиционная постановочная работа</b><br>Показательный танец к НГ праздникам;<br>Народный танец «Варенька»;<br>Детский танец «Микки-Маусы»,<br>Танец «Девка по саду ходила»,<br>Классический танец (соло) «Кукла»,<br>Танцевальное поурри к отчетному концерту.                                                                       | <b>44</b>  |           | <b>44</b>  |
| <b>7.</b>     | <b>История хореографии</b><br>Классический танец;<br>Народный танец                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b>   | <b>2</b>  |            |
| <b>8.</b>     | <b>Воспитательная работа.</b><br><b>Работа над сплочением коллектива:</b><br>- совместный просмотр видеоматериала танцевальных постановок, обсуждение;<br>- посещение концертов;<br>- проведение праздников.                                                                                                                              |            |           |            |
| <b>9.</b>     | <b>Формы аттестации/ контроль</b><br>Декабрь – показательные выступления, развлечения, открытое занятие, участие в НГ представлениях;<br>Январь – тест на знание позиций;<br>Февраль – апрель – участие в танцевальных конкурсах и фестивалях;<br>Май – отчетный концерт.                                                                 | <b>3</b>   |           | <b>3</b>   |
| <b>Итого:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>144</b> | <b>15</b> | <b>129</b> |

**Учебно-тематический план**  
2 год обучения (144 часа)

| №<br>п/п   | Название раздела, темы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Количество часов |          |           |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Всего            | Теория   | Практика  |
| <b>1.</b>  | <b>Вводное занятие. Инструктаж по ОТ, ППБ, ПДД, ЧС и антитеррор. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>         | <b>1</b> | <b>1</b>  |
| <b>2</b>   | <b>Азбука танцевальных движений.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>55</b>        | <b>7</b> | <b>48</b> |
| <b>2.1</b> | <b>Ритмическая разминка:</b><br>-разогрев рук, растяжка рук, прокачка рук;<br>-вращение предплечьями;<br>-«Мельница» плечевой сустав;<br>-«Качели»;<br>-разминка стоп, проработка стоп, растяжка стоп, прокачка стоп;<br>-вращение коленями;<br>-упражнения для таза и бедер.<br>Линии в танце. Линия (шеренга, колона по 1, колонна по 2, диагональ), змейка.<br>Фигуры в танце. Квадрат, круг, «ручеек», «воротца», «звездочка», змейка с перестроением, «колонна».<br>Упражнение «Найди своё место в зале»<br>Построения и перестроения в более сложные фигуры.<br>Построение круг в круге; положение в парах; построение из круга в одну шеренгу, в две, в четыре шеренги и обратное перестроение на месте, в продвижении. Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну. | 18               |          | 18        |
| <b>2.2</b> | <b>Лексика:</b><br>-открытый шаг» (openstep);<br>-kick –махи ногами;<br>-lang – выпад;<br>-crossstep - скрестный шаг.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5                | 5        |           |
| <b>2.3</b> | <b>Кросс:</b><br>Марш - «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов).<br>-Шаг на полупальцах с высоким подъемом колена; галоп.<br>- шаг польки; подскоки;<br>-бег со сменой направления по сигналу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 16               |          | 16        |
| <b>2.4</b> | <b>Партерная пластика:</b><br>– Партерный экзерсис (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу); наклоны корпуса к ногам<br>– Партерный экзерсис (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу). Упражнение на полу (шпагаты).<br>– Упражнение на укрепление позвоночника («корзинка»; «лодочка»; «мостик и полу-мостик»; «кольцо»; «берёзка», «книжка», «стрела»);<br>– упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса (подъем ног на 90 градусов);<br>– упражнение на развитие мышц паха; растяжка ног (вперед, в сторону);                                                                                                                                                                                                                                               | 16               | 2        | 14        |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |   |    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Экзерсис у станка. Упражнение на развитие подвижности стопы; упражнение на подвижность голеностопного сустава.</li> <li>– упражнение на развитие шага;</li> <li>– Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.</li> <li>– Комплекс динамических упражнений на гибкость - «складочка», «шпагаты».</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |   |    |
| 3. | <b>Азбука классического танца</b><br>Demi-plis и grand-plis (полуприседания и полные приседания)<br>Battements tendus (скольжение стопой по полу)<br>Battements tendus jets (маленькие броски)<br>Grand battements jets (большие броски)<br>Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу)<br>rond de jambe par terre на demi-plie (круговые движения по полу в полуприседании)<br>Battements frappes в сторону, вперед, назад носок в пол<br>Battements frappes в сторону, вперед, назад на 45°<br>Temps leve (прыжки на I, II и V позициях)<br>Glissade (прыжок с продвижением)                                                                                                       | 14 | 2 | 12 |
| 4. | <b>Основные танцевальные движения. Народный танец.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Ковырялочка» с притопом</li> <li>– «Гармошка», «Елочка».</li> <li>– Упражнения с ненапряженной стопой (флик-фляк).</li> <li>– «Веревочка» с переступанием</li> <li>– «Веревочка» в сочетании с пристукиванием.</li> <li>– Припадание вперед, в сторону, на месте</li> <li>– Дробь с подскоком на месте и с продвижением вперед</li> <li>– Дробные выстукивания.</li> <li>– «Ключ» простой и дробный</li> <li>– Вращение на полупальцах (с продвижением по диагонали)</li> <li>– Вращение - бег с откидыванием согнутых ног назад (на месте, по диагонали с продвижением по кругу).</li> </ul> | 19 | 2 | 17 |
| 5. | <b>Репетиционная постановочная работа</b><br>Вальс снежных хлопьев (танец снежинок)<br>Народный танец «Валенки»,<br>Народный танец «Матрёшки»,<br>Современная хореография «Цветы»,<br>Классический танец «Фея Драже»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 50 |   | 50 |
| 6. | <b>История хореографии:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- история классического танца;</li> <li>- народный танец, русские традиции.</li> <li>- история костюма народных танцев.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2  | 2 |    |
| 7. | <b>Работа над сплочением коллектива:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-экскурсии;</li> <li>-проведение праздников, дней рождения.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |   |    |
| 8. | <b>Формы аттестации/ контроль</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2  |   | 2  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                      |            |           |            |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
|  | Декабрь – показательные выступления, развлечения, открытое занятие, участие в НГ представлениях;<br>Январь – тест на знание позиций;<br>Февраль – апрель – участие в танцевальных конкурсах и фестивалях;<br>Май – отчетный концерт. |            |           |            |
|  | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>144</b> | <b>14</b> | <b>130</b> |

**Учебно-тематический план**  
3 год обучения (144 часа)

| №<br>п/п   | Название раздела, темы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Количество часов |          |           |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Всего            | Теория   | Практика  |
| <b>1.</b>  | <b>Вводное занятие. Инструктаж по ОТ, ППБ, ПДД, ЧС и антитеррор. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>         | <b>1</b> | <b>1</b>  |
| <b>2.</b>  | <b>Азбука танцевальных движений.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>42</b>        | <b>5</b> | <b>37</b> |
| <b>2.1</b> | <b>Ритмическая разминка:</b><br>-позиции рук -flex;<br>-позиции ног (параллельные);<br>-положение стоп: point. Kick.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 18               |          | 18        |
| <b>2.2</b> | <b>Лексика:</b><br>-шаги (приставной, тройной)<br>-волна;<br>- battement.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3                | 3        |           |
| <b>2.3</b> | <b>Кросс:</b><br>– Развитие координации движений<br>– Прыжки.<br>– изменение направления движения. Понятие «дистанция».<br>– Дистанция во время перестроения и выполнения фигур.<br>– Отработка построений «линии», «шахматы», «диагонали», «круг».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 9                |          | 9         |
| <b>2.4</b> | <b>Партерная пластика:</b><br>– Партерный экзерсис (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу); наклоны корпуса к ногам, шпагаты.<br>– Упражнение на укрепление позвоночника («лодочка»; «мостик и полу-мостик»; «кольцо»; «берёзка», «книжка», «стрела»);<br>– упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса (подъем ног на 90 градусов);<br>– упражнение на развитие мышц паха; растяжка ног (вперед, в сторону);<br>– Экзерсис у станка. Упражнение на развитие подвижности стопы; упражнение на подвижность голеностопного сустава.<br>– Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.<br>– Комплекс динамических упражнений на гибкость «Кошка», «Рыбка». | 12               | 2        | 10        |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |   |    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|
| 3. | <b>Азбука классического танца</b><br>Demi-plis u grand-plis (полуприседания и полные приседания)<br>Battements tendus (скольжение стопой по полу)<br>Battements tendus jets (маленькие броски)<br>Battement soutenu.<br>Attitude (поза, при которой поднятая вверх нога полусогнута)<br>Rond de jambe en l'air (круговые движения в воздухе)<br>Flic-flac (мазок ногой к себе, от себя)<br>Échappé (прыжок со сменой позиции ног в воздухе)<br>Chrandement de pieds (прыжок из 5 позиции в 5 со сменой ног)<br>Полуповорот на полупальцах | 11 |   | 11 |
| 4. | <b>Основные танцевальные движения. Народный танец.</b><br>«Веревочка с переборами»<br>Вращение по диагонали на подскоках.<br>Вращения - прыжки на двух ногах (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами).<br>Дробные ходы.<br>Бег с высоким подъемом колена вперед по 1 прямой позиции                                                                                                                                                                                                                                                          | 16 | 3 | 13 |
| 5. | <b>Основные танцевальные движения. Современная хореография.</b><br>Элементы современной хореографии.<br>Эстрадный танец.<br>Импровизация. Сценический образ.<br>Постановочный танец. Танцевальная миниатюра.<br>Современный танец. Контемперари.<br>Характер контемпта. Простые элементы контемпта.<br>Простая танцевальная композиция.                                                                                                                                                                                                   | 26 | 4 | 22 |
| 6. | <b>Репетиционная постановочная работа</b><br>Танец к Новогоднему представлению;<br>Народный танец «Я за что люблю Ивана»,<br>Современная хореография «Ноченька»,<br>Танец «Рок-н-ролл»,<br>Эстрадный танец.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 40 | - | 40 |
| 7. | <b>История хореографии, современные направления:</b><br>- эстрадный танец;<br>- танец Модерн,<br>- танец «Рок-н-ролл»;<br>- Контемперари (Контемп).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4  | 4 | -  |
| 8. | <b>Воспитательная работа.</b><br><b>Работа над сплочением коллектива:</b><br>- совместный просмотр видеоматериала танцевальных постановок, обсуждение;<br>- посещение концертов;<br>- участие в конкурсах и фестивалях;<br>- проведение праздников.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |   |    |
| 9. | <b>Формы аттестации/ контроль</b><br>Декабрь – показательные выступления, развлечения, открытое занятие, участие в НГ представлениях;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3  | 2 | 1  |

|  |                                                                                                                                                         |            |           |            |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
|  | Январь – тест на знание основных танцевальных движений;<br>Февраль – апрель – участие в танцевальных конкурсах и фестивалях;<br>Май – отчетный концерт. |            |           |            |
|  | <b>Итого:</b>                                                                                                                                           | <b>144</b> | <b>19</b> | <b>125</b> |

**Учебно-тематический план**  
4 год обучения (216 часов)

| №<br>п/п   | Название раздела, темы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Количество часов |          |           |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Всего            | Теория   | Практика  |
| <b>1.</b>  | <b>Вводное занятие. Инструктаж по ОТ, ППБ, ПДД, ЧС и антитеррор.</b> Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b>         | <b>1</b> | <b>1</b>  |
| <b>2</b>   | <b>Азбука танцевальных движений.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>61</b>        | <b>7</b> | <b>54</b> |
| <b>2.1</b> | <b>Ритмическая разминка:</b><br>- Работа головы, плеч, грудной клетки.<br>- Контракция.<br>- Определение музыкального размера.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20               | 2        | 18        |
| <b>2.2</b> | <b>Лексика:</b><br>- шаги (приставной, тройной)<br>- волна;<br>- battement.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3                | 3        |           |
| <b>2.3</b> | <b>Кросс:</b><br>–Скручивание;<br>–Твист;<br>–Спираль.<br>–Основные танцевальные точки, шаги.<br>–Диагональ, середина.<br>–Передвижения, диагонали, прыжки, вращения и повороты.<br>–Перестроения для танцев. Рисунок танца.<br>–Отработка построений «линии», «шахматы», «диагонали», «круг».<br>–«Колесо»                                                                                                                            | 18               |          | 18        |
| <b>2.4</b> | <b>Партерная пластика:</b><br>– Партерный экзерсис (комплекс упражнений на растяжку, гибкость, пластику - выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу); наклоны корпуса к ногам, шпагаты.<br>– упражнение укрепление брюшного пресса;<br>– Экзерсис у станка. Упражнение на развитие подвижности стопы; упражнение на подвижность голеностопного сустава.<br>– Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног. | 20               | 2        | 18        |
| <b>3.</b>  | <b>Азбука классического танца</b><br>Пять открытых позиций ног. Подготовка к началу движения (preparation) - движение руки.<br>Движение руки в координации с движением ноги в demi- plie (полуприседе)                                                                                                                                                                                                                                 | <b>20</b>        | <b>2</b> | <b>18</b> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|
|    | <p>Движение руки в координации с движением ноги в battements tendus.</p> <p>Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад с полуприседанием на опорной ноге</p> <p>Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад с полуприседанием в момент работающей ноги на каблук.</p> <p>Маленькие броски (battements tendus jetes) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги.</p> <p>Круговое скольжение по полу (rond de jambe par terre) с носком с остановкой в сторону или назад.</p> |    |   |    |
| 4. | <p><b>Основные танцевальные движения. Народный танец.</b></p> <p>Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.</p> <p>Движения для парного танца: под крендель, накрест, для поворота в положении окошечко.</p> <p>Тройной притоп</p> <p>Движение «Выхилысник»</p> <p>Движение «Сиртаки»</p> <p>Боковой ход, вращения на месте, вращения по диагонали, по кругу.</p> <p>Танцевальные комбинации с дробями</p>                                                                                                                                                                                                                                            | 26 | 4 | 22 |
| 5. | <p><b>Основные танцевальные движения. Современная хореография.</b></p> <p>Элементы современной хореографии.</p> <p>Эстрадный танец.</p> <p>Импровизация. Сценический образ.</p> <p>Постановочный танец. Танцевальная миниатюра.</p> <p>Современный танец. Модерн.</p> <p>Элементы Модерна – эффектные «бросания на пол», прыжки, простые акробатические фигуры, «ломанные» линии тела.</p> <p>Контемперари. Основные движения в танце.</p> <p>Передача чувственности в танце.</p>                                                                                                                                                                                 | 38 | 4 | 34 |
| 6. | <p><b>Репетиционная постановочная работа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- постановка народного танца,</li> <li>- постановка танца в стиле «Модерн»;</li> <li>- постановка танца в стиле «Контемперари»,</li> <li>- Бальный танец «Ча-ча-ча».</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 62 |   | 62 |
| 7. | <p><b>История хореографии, современные направления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эстрадный танец;</li> <li>- танец Модерн</li> <li>- Бальные танцы. Виды бальных танцев.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4  | 4 |    |
| 8. | <p><b>Воспитательная работа.</b></p> <p><b>Работа над сплочением коллектива:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместный просмотр видеоматериала танцевальных постановок, обсуждение;</li> <li>- посещение концертов;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |    |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |           |            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
|           | - участие в конкурсах и фестивалях;<br>- проведение праздников.                                                                                                                                                                                                                                  |            |           |            |
| <b>9.</b> | <b>Формы аттестации/ контроль</b><br>Декабрь – показательные выступления, развлечения, открытое занятие, участие в НГ представлениях;<br>Январь – тест на знание основных танцевальных движений;<br>Февраль – апрель – участие в танцевальных конкурсах и фестивалях;<br>Май – отчетный концерт. | <b>3</b>   |           | <b>3</b>   |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>216</b> | <b>22</b> | <b>194</b> |

**Учебно-тематический план**  
5 год обучения (216 часов)

| №<br>п/п   | Название раздела, темы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Количество часов |          |           |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Всего            | Теория   | Практика  |
| <b>1.</b>  | <b>Вводное занятие. Инструктаж по ОТ, ППБ, ПДД, ЧС и антитеррор. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>         | <b>1</b> | <b>1</b>  |
| <b>2</b>   | <b>Азбука танцевальных движений.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>60</b>        | <b>4</b> | <b>56</b> |
| <b>2.1</b> | <b>Ритмическая разминка:</b><br>- Работа головы, плеч, грудной клетки.<br>- Контракция.<br>- Определение музыкального размера в балльных танцах.                                                                                                                                                                                                                                                 | 20               | 1        | 19        |
| <b>2.2</b> | <b>Лексика:</b><br>- мах ногой (kick);<br>- quick, боковой переменный шаг;<br>- приставные шаги;<br>- степ;<br>- скользящий шаг.                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2                | 2        |           |
| <b>2.3</b> | <b>Кросс:</b><br>–Вальсовый ход.<br>–Подскоки.<br>–Движение с поворотами.<br>–Челночный бег.<br>–Основные танцевальные точки, шаги.<br>–Диагональ, середина.<br>–Передвижения, диагонали, прыжки, вращения и повороты.<br>–Перестроения для танцев. Рисунок танца.                                                                                                                               | 18               |          | 18        |
| <b>2.4</b> | <b>Партерная пластика:</b><br>– Партерный экзерсис (комплекс упражнений на растяжку, гибкость, пластику - выполняется лежа на спине, на животе и сидя на полу); наклоны корпуса к ногам, шпагаты.<br>– Упражнение укрепление брюшного пресса и мышц спины.<br>– Экзерсис у станка. Упражнение на развитие подвижности стопы; упражнение на подвижность голеностопного сустава, выворотности ног. | 20               | 1        | 19        |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |           |            |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– разогрев в положении лежа;</li> <li>– bodywork;</li> <li>– спираль.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |           |            |
| 3. | <b>Азбука классического танца</b><br>Пять открытых позиций ног. Позиции рук.<br>Движение руки в координации с движением ноги в demi- plie (полуприседе)<br>Движение руки в координации с движением ноги в battements tendus.<br>Маленькие броски (battements tendus jetes) с быстрым многократным касание носком пола (picce).<br>Маленькие броски (battements tendus jetes) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги. | 26         | 4         | 22         |
| 4. | <b>Основные танцевальные движения. Народные танцы и современная хореография.</b><br>Стилизация народных и фольклорных танцев в различных ритмах.<br>Современная хореография.<br>Эстрадный танец.<br>Импровизация. Сценический образ.<br>Постановочный танец. Танцевальная миниатюра.<br>Спортивные балльные танцы. Эмоциональность в танце.                                                                                                                                                                     | 49         | 5         | 44         |
| 5. | <b>Постановочная работа:</b><br>- постановка народного танца,<br>- постановка танцев современной хореографии,<br>- постановка балльных танцев.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 72         |           | 72         |
| 6. | <b>История хореографии, современные направления:</b><br>- эстрадный танец;<br>- танец Модерн<br>- Балльные танцы. Виды балльных танцев.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4          | 4         |            |
| 7. | <b>Воспитательная работа.</b><br><b>Работа над сплочением коллектива:</b><br>- совместный просмотр видеоматериала танцевальных постановок, обсуждение;<br>- показательные выступления на различных мероприятиях;<br>- участие в конкурсах и фестивалях;<br>- проведение праздников.                                                                                                                                                                                                                             |            |           |            |
| 8. | <b>Формы аттестации/ контроль</b><br>Декабрь – показательные выступления, развлечения, открытое занятие, участие в НГ представлениях;<br>Январь – тест на знание основных танцевальных движений;<br>Февраль – апрель – участие в танцевальных конкурсах и фестивалях;<br>Май – отчетный концерт.                                                                                                                                                                                                                | 3          |           | 3          |
|    | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>216</b> | <b>18</b> | <b>198</b> |

## Содержание программы.

### I год обучения

#### Вводное занятие

**Целевая направленность:** знакомство с учащимися, определение работы в коллективе решение организационных вопросов, определение музыкальных и танцевальных данных учащихся; знакомство с техникой безопасности на занятиях.

**Форма работы:** групповая.

**Теория.** В занятие входит рассказ педагога о программе обучения, знакомство с родителями, требования к танцевальной форме, обуви, о культуре поведения в коллективе и в танцевальном зале. Беседа по технике безопасности. Формирование групп по возрасту, медицинские показания для занятий танцами, расписание занятий.

**Практика.** Игры на знакомства, на сплочение коллектива

#### Азбука танцевальных движений

**Теория.** Теоретические основы хореографических движений. *Хореографические термины.*

**Практика. Ритмическая разминка:** комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Отличается от многих разминок тем, что выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов начинается уже в разминке.

Изучаемые элементы разминки:

- Движения головы. Соединение движений головы с движениями других центров.
- Плечи: комбинация из движений, изученных ранее, разные по ритму комбинации.
- Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях, соединение в комбинации движений.

- Контракция.

- Прыжки.

**Лексика:** освоение названий основных движений классического и народного танца.

**Кросс:** передвижение в пространстве.

- Вращение как способ передвижения в пространстве.
- Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
- Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.
- Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков.
- Движения рук (сгибания в плечевом, локтевом, кистевом суставах).
- Броски ног в различные направления с наклоном корпуса в противоположную сторону.

- Соскоки по выворотным и завернутым позициям на всей стопе и на полупальцах.

- Переходы из параллельных позиций ног в широкие выворотные и «in» позиции.

**Партнерная пластика.** Скелетные мышцы развиваются гармоничнее, а их силовые возможности проявляются полнее, если упражнения на силу сочетаются с упражнениями на растяжимость мышц и на повышение подвижности в суставах. Для развития гибкости применяется метод выполнения упражнений с увеличением амплитуды.

Все многочисленные упражнения этого метода подразделяются на активные и пассивные. К активным относятся маховые (всевозможные вращения и махи звеньев тела в различных направлениях), фиксированные (различные наклоны, повороты, прогибание) при закрепленных звеньях тела и статические движения (удержание звеньев тела в положении максимальной амплитуды). Пассивные упражнения на гибкость выполняются с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения.

В первый год обучения подростки учатся выполнять такие упражнения, как:

- «Шпагат».

- «Бабочка».

- «Мостик».

**Рекомендации.** Занятия партерной гимнастикой, в основе которой – использование элементов классического танца, проводятся в положении лежа и сидя на полу.

#### Постановочная деятельность

**Практика.** В первый год обучения обучающиеся **узнают** такие понятия, как:

**Танцевальная связка** - это несколько танцевальных движений (3-5), разучив которые, впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации.

**Танцевальная комбинация** - нечто среднее между связкой и композицией, обычно ее продолжительность составляет 1-2 восьмерки.

#### **Схема изучения танца:**

1. Танец учится «на счет», с каждым разом ускоряя темп. Затем, включается музыка, и счёт тактов ложится на музыку. В группе, занимающейся до года, практикуется изучение коротких (в основном на 8 счетов) связок.

2. Изучение и запоминание новых элементов. После танца, уделяется внимание изучению новых элементов. В данном случае, применяется индивидуальный подход к каждому ученику. Что учить дальше, на этом этапе, определяется личными качествами ученика.

3. Дополнение – это обязательное условие закрепления пройденного материала, состоит из попыток соединить новый материал со всем, пройденным до этого, материалом.

Прохождение связок, отработка кусочков и повторение движений под индивидуальным контролем педагога.

#### История хореографии.

**Теория.** В первый год обучения дети изучают темы:

Классический танец

Народный танец (база,) современное исполнение народных танцев.

Современный танец (знакомство)

#### Воспитательная работа

##### Задачи:

- Предъявить единые педагогические требования и выработать осознанное отношение к ним.
- Познакомить детей друг с другом.
- Познакомить детей с традициями Дворца и с его сотрудниками.
- Заложить основы детского самоуправления в коллективе.
- Наметить с детьми перспективы совместной деятельности.
- Раскрыть у детей лидерский, творческий, организаторский, интеллектуальный потенциал.
- Приучить подростков к аналитической деятельности.

### **II год обучения**

#### Вводное занятие.

Повторение танцевального репертуара прошлого года.

#### Азбука танцевальных движений

**Теория.** Теоретические основы хореографических движений.

#### **Практика. Ритмическая разминка:**

- повороты головы, наклоны в сторону, вращение головы;
- перемещение головы параллельно плечам в сторону;
- разогрев рук, растяжка рук, прокачка рук;
- вращение предплечьями;
- «Мельница» плечевой сустав;
- «Качели»;
- разминка стоп, проработка стоп, растяжка стоп, прокачка стоп;
- вращение коленями;
- упражнения для таза и бедер;
- упражнения для корпуса: вращение грудной клетки, проработка грудной клетки;

– волны, в сторону по точкам.

### ***Кросс:***

- упражнения с плие, маховые упражнения, упражнения для головы, плеч, корпуса, упражнения для гибкости;
- упражнения на координацию (проучивается под медленную музыку, позднее темп может измениться на более быстрый);
- ходы;
- бег: вперед с поочередным отбрасыванием согнутых ног назад в прямом положении; на полупальцах с подъемом согнутых ног вперед в прямом положении;
- шаг с последующим прыжком и одновременным подъемом другой согнутой ноги вперед в прямом положении;
- плавные поочередные шаги в перекрещенное положение с продвижением;
- шаг вперед на ребро каблука с последующим соскоком на всю стопу;
- прыжки с согнутыми ногами в прямом положении; вращение в паре на различных движениях.

### ***Партнерная пластика.***

Гимнастика *parterre*.

Комплекс динамических упражнений на гибкость:

1. И.П. – лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища:
  - опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить;
  - на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное;
  - удерживать конечное положение от 10 до 30 секунд (продолжительность увеличивать постепенно).
2. И.П. – конечное положение предыдущего упражнения:
  - медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола;
  - удерживать позу от 10 до 30 секунд (продолжительность увеличивать постепенно);
  - медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги;
  - принять позу упражнения 1, расслабиться.
3. И.П. – лечь на живот, повернув голову влево (вправо), руки вдоль туловища:
  - лечь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника;
  - позу удерживать 10–30 секунд;
  - медленно принять И.П.
4. И.П. – сесть на пол, ноги вперед, затем согнуть левую ногу в колене и прижать подошву ступни к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка находилась возле паха, а колено было прижато к полу:
  - на выдохе наклониться вперед и захватить руками левую (правую) ступню;
  - наклонить голову вперед и упереться подбородком в грудину, спину держать прямо;
  - выполнить глубокий вдох и, задержав дыхание, постараться втянуть живот;
  - удерживать позу на задержке дыхания 0,5 минуты, затем расслабиться и сделать выдох, выпячивая живот, повторить цикл дыхания еще 1-2 раза;
  - выдохнуть, поднять голову, опустить руками ступню, поднять туловище до вертикали и вытянуть согнутую ногу;
  - выполнять упражнения с другой ноги, затем лечь на спину, расслабиться.

**Практика.** Экзерсис у станка и на середине зала.

Постановочная деятельность

## **Практика.**

Усложнение техники движений за счет ускорения темпа в комбинациях. Особое внимание уделяется исполнительской манере.

Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках. Использование различных ритмов в исполнении движений, например один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентировано и резко. Подготовка танцевального репертуара к фестивалям и конкурсам.

## **Воспитательная работа**

### **Задачи:**

- Создавать (поддерживать) в коллективе доброжелательную обстановку, творческую атмосферу.
- Добиваться выполнения детьми единых педагогических требований.
- Осуществлять выполнение программы.
- Способствовать всестороннему развитию личности каждого ребенка.
- Содействовать реализации возможностей и способностей каждого подростка.- Развивать умения аналитической деятельности подростков.

### **Предполагаемый результат:**

- Благоприятный климат в коллективе.
- Высокий уровень развития межличностных отношений среди сверстников.
- Успех коллектива в концертной деятельности.
- Активность всех членов коллектива.

## **Практика.**

- совместный просмотр видеоматериала танцевальных постановок, обсуждение;
- показательные выступления на различных мероприятиях;
- участие в конкурсах и фестивалях;
- проведение праздников.

## **III год обучения**

### **Вводное занятие.**

#### **Теория.**

Включает рассказ педагога о плане работы на год: приобретение концертных костюмов и обуви; о репертуаре ансамбля; концертной деятельности, расписание занятий.

**Практика.** Исполнение репертуара предыдущего года обучения.

### **Азбука танцевальных движений**

#### **Теория.**

#### ***Ритмическая разминка.***

Учащиеся продолжают изучать движения хореографической гимнастики и начинают знакомиться с терминологией современного танца. Продолжают знакомиться со специальной терминологией.

Основные позиции, положения и функции рук и ног в современном танце. Руки имеют максимальную возможность движения:

- руки могут двигаться вытянутые, без изгибов. Две руки могут исполнить множество сочетаний в различных плоскостях (впереди, сверху, сзади);
- каждая часть руки – кисть, предплечье, пальцы – может двигаться изолированно или в сочетании одна с другой;
- положения кисти – вытянутая, сокращенная (flex);
- локоть – вытянут, округлен.

Позиции и положения рук:

- нейтральное, или подготовительное, положение;
- press-position;
- первая позиция;
- вторая позиция;
- третья позиция.

Двойная функция ног: передвижение тела в пространстве и выполнение самостоятельных движений. Позиции ног:

- первая позиция (параллельная);
- вторая позиция (параллельная);
- третья позиция (аналогична классической);
- четвертая (параллельная);
- пятая (параллельная);
- положения стопы point и flex.

### **Лексика.**

Шаги (исполняются по кругам и диагонали):

- мягкий шаг,
- ходьба на носках,
- высокий шаг,
- острый шаг,
- приставной шаг (шаг польки),
- тройной шаг (шаг вальса).

Волна:

- прямая (лицом к станку),
- боковая (одной рукой за станок).

Взмахи руками с волной:

- целостный взмах,
- поднимая руки вперед,
- целостный взмах в прогибе назад.

Упражнения для развития осанки:

- наклоны головой,
- повороты головы,
- вращение головы.

Упражнения для плечевого пояса:

- круг плечами вперед, назад;
- круг плечами в разных ритмах.

Упражнения для мышц корпуса:

- повороты верхней части тела,
- смещение верхней части тела.

Упражнения для бедер:

- восьмерка бедрами,
- перекал бедер (лодочка).

Наклоны:

- наклоны и прогибы на прямых ногах (широкая II позиция),
- боковой наклон на одной согнутой ноге (широкая II позиция),
- наклон вперед к ногам; наклон вперед с прогибом,
- круг корпусом (ноги в широкой II позиции).

Большие батманы у станка:

- вперед из положения работающая нога сзади на полу;
- в сторону (лицом к станку);
- назад (с одновременным наклоном корпуса вперед).

### **Кросс.**

Упражнения для развития координации на месте, в пространстве. Jam - закрепление пройденного материала. Раскрепощает начинающих танцоров морально и физически. Переводит в стадию, когда о своем результате ребенок узнает не по словам педагога, а за счет наличия и количества аплодисментов от остальных воспитанников в группе. Педагог помогает только тем, что объясняет, что любой выход на джеме достоин аплодисментов. Укрепляется "командный дух", помимо конкуренции появляется солидарность.

### **Партнерная пластика.**

Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность, махи, пружинность) упражнения на гибкость, пластичность движения.

Исполняется для развития эластичности мышц. Растяжки, прогибы корпуса, броски ногами, «шпагаты». Упражнения для развития гибкости, эластичности мышц спины и позвоночника: прогиб к прямым ногам; в положении сидя; прогиб назад в положении лежа на животе; поза «кошки»; «рыбка», «кольцо».

Упражнение, развивающее подвижность голеностопных суставов, укрепляет мышцы ног, вырабатывает правильную осанку. Сидя на ногах, затылок, лопатки, поясница на одной линии, спина прямая. Чередовать напряжение с расслаблением мышц спины.

**Практика.** Экзерсис у станка и на середине зала.

История хореографии.

**История мирового современного танца.**

Воспитательная работа

**Задачи:**

- Создавать (поддерживать) в коллективе доброжелательную обстановку, творческую атмосферу.
- Добиваться выполнения детьми единых педагогических требований.
- Осуществлять выполнение программы.
- Способствовать всестороннему развитию личности каждого ребенка.
- Содействовать реализации возможностей и способностей каждого подростка.
- Развивать умения аналитической деятельности подростков.

**Предполагаемый результат:**

- Благоприятный климат в коллективе.
- Высокий уровень развития межличностных отношений среди сверстников.
- Успех коллектива в концертной деятельности.
- Активность всех членов коллектива.

#### **IV год обучения**

Вводное занятие.

**Теория.**

Знакомство со специальной терминологией.

Знакомство с планом работы на год.

Входящая диагностика.

Проведение инструктажа по охране труда, правила поведения на занятиях в танцевальном коллективе.

Анализ деятельности коллектива за прошедший период, с целью выработки стратегии постановочной деятельности.

**Практика.** Исполнение репертуара предыдущего года

Азбука танцевальных движений

**Ритмическая разминка:**

Примерный перечень движений и элементов упражнений для занятий.

– Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

– Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», пвист, шейк.

– Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.

– Контракция.

**Лексика:**

– Крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».

– Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

– Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой. Продолжается разработка мышечной свободы как основы пластики. Усложнение техники исполнения за счет сочетания ритмов во время движения. Вводятся понятия «жанр», «стиль» танца. Основные движения рук: переводы из положения в положение через промежуточные позиции.

**Кросс:** Развитие умений ориентироваться в пространстве (различные построения, перестроения в пары, в круг).

Шаги с продвижением на *demi plie* по диагонали; по диагонали с поворотом.

Прямая волна на середине зала, боковая волна на середине зала. Наклоны корпуса, сидя в полушпагате: вперед между ног, к каждой ноге по очереди. Упражнения из положения на коленях с упором на руки: прогибы корпуса; батманы назад.

Свободное вращение головы (тренинг освобождения мышц шеи), вращение плечами (тренинг овладения мышцами плечевого пояса); противовращение плеч, вращение верхней половиной корпуса.

Разработка гибкости позвоночника: круговое движение расслабленного корпуса спереди – в сторону; назад – вперед.

Разработка подвижности бедер: опускание и поднятие одного бедра, круговое движение бедер.

- Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа». Frog-position.
- «Фриз»
- «Колесо» на локтях
- «Рондат»

**Партнерная пластика.** Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, ловкости, координации.

- Растяжка. Скручивание.
- Шпагат продольный на обе ноги, поперечный.
- «Бабочка».
- «Захват».
- «Кольцо».
- Упражнения стэтч-характера в различных положениях.
- Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
- Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
- Твист и спирали торса в положении «сидя».

**Практика.** Экзерсис у станка и на середине зала.

Воспитательная работа

**Задачи:**

- Создавать (поддерживать) в коллективе доброжелательную обстановку, творческую атмосферу.
- Добиваться выполнения детьми единых педагогических требований.
- Осуществлять выполнение программы.
- Способствовать всестороннему развитию личности каждого ребенка.
- Содействовать реализации возможностей и способностей каждого подростка.
- Развивать умения аналитической деятельности подростков.

**Предполагаемый результат:**

- Благоприятный климат в коллективе.
- Высокий уровень развития межличностных отношений среди сверстников.
- Успех коллектива в концертной деятельности.
- Активность всех членов коллектива.

## V год обучения

Учащиеся овладевают техникой исполнения основных движений современного танца. Вводятся новые технические понятия «импульс», «волна», разогрев с использованием различных уровней, комплексы изоляций, сочетания различных ритмов во время движения, комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении «стоя» и «сидя», упражнения стэтч-характера во всех положениях: «сидя», «лежа», «стоя у станка», комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров, танцевальные этюды.

### Азбука танцевальных движений

**Ритмическая разминка.** Примерный перечень движений и элементов упражнений для занятий

- Движения головой исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
- Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.
- «Импульс» – показатель точки возникновения движения и его энергии. Возникновение «импульса» в разных частях тела: «импульс» (руки) прямо; «импульс» (руки) в сторону; «импульс» ноги.
- «Волна» – распространитель начатого «импульсом» движения и показатель его направления. «Волна»: волна руки, волна ног-корпуса-головы-рук; волна бедер-ног; сквозная волна.
- Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере). Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стэтч-характера, наклоны и твисты торса.
- Упражнения для позвоночника.

### **Лексика.**

- Боковой переменный ход (шаг накрест с выносом ноги на полупальцы).
- Приставные шаги вперед, назад, в сторону с двойной «волной» корпуса.
- Движение на месте с выведением бедра.
- Повороты на месте, с продвижением.
- Простые и тройные ходы с броском ноги на 90° (и выше).
- Скользящий ход вперед, в сторону, назад.
- Упражнения на координацию.
- Свинговое раскачивание двух центров.
- Параллель и оппозиция в движении двух центров.
- Принцип управления, «импульсные цепочки».
- Координация движений рук и ног, без передвижения.

### **Кросс.**

- Перемещение в пространстве - latstep;
- Camelwalk.
- Шаги по квадрату.
- Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
- Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
- Прыжки: jump, leap.
- Повороты corkscrewturn, tourchaine на разных уровнях вращения (на полупальцах, на полной стопе, на demi-plie), штопорные вращения.
- «Колесо»
- «Фриз»
- «Циркуль»
- «Гелик»
- «Краб»

Использование всего пространства класса. Шаги с координацией трех, четырех и более центров, шаги с использованием contraction и release, смены направлений в

комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровня, а также лабильных вращений.

### **Партерная пластика.**

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction и release), падения и подъемы, а также переходы из уровня в уровень. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере.)

Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стэтч-характера, наклоны и твисты торса.

Упражнения для позвоночника.

- Flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом.
- Deepbody bend.
- Twist и спираль.

### **3. История хореографии.**

#### **Теория.**

Более подробно изучаются следующие направления: джаз-танец, джаз-модерн, авангард-балет (французское направление), стилизация народных и фольклорных танцев в различных ритмах, стилизация латиноамериканских танцев и другие направления. Большое внимание уделяется теоретическим аспектам современной хореографии.

Возникновение танца модерн в США и Германии в конце XIX века. Основоположники танца модерн – Ж.Далькроз и А.Дункан. Ведущий теоретик модерна – хореограф Р.Лабан. Осознание деятелями танца модерна необходимости синтеза выразительного танца с техникой классического танца и небалетной пантомимы. Драматически насыщенный танец. М.Грэхем.

Отечественный современный танец. Антуражный танец как основной жанр эстрадной хореографии с конца 1990-х годов. Бессюжетные танцы. Балет А.Духовой «Тодес» и особенности его исполнительской манеры. Современные белорусские коллективы эстрадного танца.

Разучивание различных танцевальных комбинаций и композиций с использованием любых музыкальных и хореографических стилей и с введением свободного хореографического текста (по выбору педагога).

Повторение всего теоретического и практического материала. Подготовка этюдов и номеров на основе всего программного материала.

#### **Воспитательная работа:**

##### **Теория.**

- Предоставить возможность каждому осознать свою роль в коллективе, свою жизненную позицию, личностные изменения.
- Проанализировать с детьми достигнутый уровень развития коллектива, уровень реализации программы.
- Определить с детьми дальнейшую самостоятельную деятельность, жизненную перспективу.

#### **Предполагаемый результат:**

- Определение подростками своей жизненной позиции, своих личностных качеств и изменений.
- Желание подростков использовать приобретенные умения деятельности в коллективе в постпрограммный период.
- Высокий уровень развития детского коллектива.

#### **Методическое обеспечение программы**

Материально-техническая база соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Во Дворце творчества есть необходимая для реализации программы «Современный танец», учебная аудитория, специализированный кабинет,

который включает в себя: балетный зал площадью не менее 60 кв.м (на 15-18 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие, балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль двух стен, зеркала размером 10м x 2м на двух стенах;

наличие музыкального центра в классе; музыкальная подборка материала (фонотека, видеотека).

Первый этап обучения современному танцу предусматривает формирование у учащихся потребности в специфической двигательной активности. Основное внимание уделяется подготовке мышечного и связочного аппарата детей. С этой целью используются упражнения хореографической гимнастики.

#### **Основные методы обучения:**

##### Наглядный:

- показ педагогом движений под счет и под музыку;
- показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
- просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

Словесный: обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

##### Мотивации и стимулирования.

##### Формирования сознания.

#### *Методика изучения движений.*

Успешное усвоение материала зависит от выбора оптимального объема, определения отобранных движений, которые необходимо довести до уровня двигательных навыков и умений, а некоторые – до ознакомительного начального уровня; рациональной систематизации движений на основе применения педагогических правил от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному и т.д. Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту участников, а также необходимо учитывать общую нагрузку в течении всего занятия.

До 11 лет нагрузка щадящая, т.к. у детей этого возраста слабый костно-мышечный аппарат. Хрящи, связки нежные и в этот период легко их повредить, если увлекаться высотой подъема ноги через перенапряжение, перегибом через боль и т.д.

С 12 лет нагрузка увеличивается, большее количество прыжков, силовых упражнений, более сложная координация.

С 14 лет нагрузка дается в объеме полного урока с техническими трудностями, большими прыжками, силовой нагрузкой. Костно-мышечный аппарат в этом возрасте позволяет выполнять урок с большей физической нагрузкой.

#### Движения изучаются поэтапно:

- этап ознакомительного начального разучивания;
- этап углубленного разучивания и переход к стадии совершенствования;
- этап совершенствования, упрочнения навыка, формирования умений оптимального использования в различных условиях.
- При разучивании движений необходимо учитывать следующие правила:
- не начинать изучение нового материала пока полностью не будет усвоено разучиваемое движение (концентрированное изучение);
- обучение новому движению после овладения основным механизмом техники предыдущего движения (рассредоточенное изучение);
- изучение нового движения после усвоенного предыдущего до уровня двигательного умения (т.е. правильного выполнения при специальной фиксации внимания), затем многократно и периодически возвращаться к повторному разучиванию (концентрированное, затем рассредоточенное изучение).

**Методы тестирования:** «Самооценка», тест «Зеркало», «Танец имени» три раза в год (начало учебного года – сентябрь, середина учебного года – декабрь, конец учебного года – май).

## ***Методические рекомендации по организации учебного процесса по направлениям:***

### **Азбука танцевальных движений**

#### **Ритмическая разминка**

Для детей характерны специфические психологические особенности (рассеянное внимание, утомляемость, быстрая усталость), поэтому ритмическая разминка, это частое чередование одного движения с другим, смена музыкального темпа, настроения, делает занятия не скучными, а насыщенными и интересными. Занятия «Ритмической разминкой» служат задачам физического воспитания. Они совершенствуют двигательные навыки ребенка, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания.

На занятиях «Ритмическая разминка» на первых этапах следует выделить движения ног, так как импульсы от ходьбы, бега, прыжков получает все тело.

Занятия ритмической разминкой развивают у детей музыкальный слух, память, чувство ритма, формируют художественный вкус.

Задача этого направления – привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере. По функциональным задачам можно выделить три группы упражнений. Первая группа – это упражнения стретч-характера, т.е. растяжение. Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы. Третья группа упражнений связана с разогревом ног.

**Лексика.** *Целевая направленность:* овладение основами современной хореографии и техникой исполнения, умение ориентироваться в стилях и направлениях современного танца, развитие пластики, легкости движения, творческого потенциала воспитанников, воспитание художественного вкуса. Основой техники современного танца служит позвоночник, поэтому главная задача педагога развить у учащихся подвижность во всех его отделах. Основные движения: наклоны торса, изгибы, спирали, body role («волны»), contraction, release, tilt, lay out.

*Форма работы:* коллективная, групповая, индивидуальная.

- Танцевальные комбинации на развитие общих физических данных.
- Позы и движения на растяжку.
- Элементы гимнастики и акробатики.
- Знакомство с современными стилями и новыми направлениями

современного танца.

#### **Кросс**

Передвижение в пространстве (различные шаги, бег, повороты, прыжки, вращения). Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль танца.

#### **Постановка танца**

Последним, завершающим, разделом урока являются комбинации. Здесь все зависит от фантазии педагога, его балетмейстерских способностей. Они могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений, в партере. Главное требование комбинаций – ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителей.

#### **Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе:**

1. Дать общую характеристику танца:
  - а) рассказать историю возникновения танца, направления.
  - б) рассказать сюжет танца.
2. Слушание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).
3. Работа над образом: характер образа, специфики поз (руки, корпус, голова).
4. Разучивание движений танца.

При разучивании движений танца с детьми хорошие результаты дает метод, при котором они повторяют движения вместе с объяснением и показом педагога и затем исполняют самостоятельно. Движения должны быть чисто техническими и исполняться механически, каждое движение должно «дышать», дыхание движения – это и есть выразительность и артистичность

Примерное распределение времени при часовой нагрузке - 2 академических часа:

|   |                                         |         |
|---|-----------------------------------------|---------|
| 1 | Ритмическая разминка                    | 10 мин. |
| 2 | Кросс                                   | 15 мин. |
| 3 | Лексика                                 | 15 мин  |
| 4 | Перерыв                                 | 10 мин  |
| 5 | Партерная пластика                      | 15 мин  |
| 6 | Постановочно-репетиционная деятельность | 25 мин  |

Дети должны обучаться:

- творческому подходу к выполнению движений, реагируя на стимулы, в том числе на музыку и применяя основные навыки.
- смене ритма, изменению скорости, уровня и направления своих движений.
- созданию и исполнению танцев, используя простые движения, в том числе и относящиеся к различным эпохам и культурам;
- выражению и передаче мысли и чувства.

### **Творческая деятельность**

- Постановочно-репетиционная деятельность:
  - а) подборка музыкального материала;
  - б) предварительный отбор выразительных средств;
  - в) сочинение композиционного построения – рисунок танца.
- Открытые занятия.
- Родительские собрания.
- Мероприятия.
- Экскурсии: парк, музей, выставочный зал, выезд на природу.
- Участие в концертах, фестивалях, конкурсных программах.

*Целевая направленность:* приобщение к концертной деятельности, развитие мотивации и личностной успешности, внимания и выносливости, самостоятельности и творческой активности, навыков коллективного взаимодействия, воспитание культуры поведения на сцене и во время репетиций.

*Форма работы:* коллективная, групповая, индивидуальная

### **Достижения цели обучения**

Учащиеся должны быть способны продемонстрировать, что они могут:

- Выбирать и использовать соответствующие навыки, действия и идеи, применение которых должно координироваться и контролироваться ими.
- Копировать, изучать, повторять и запоминать движения, соединяя их таким образом, чтобы они соответствовали данным видам двигательной деятельности.
- Рассказать о различиях между своей и чужой работой, предложить способы совершенствования, использовать понимание этой разницы для улучшения собственного исполнения.

### **Первый год обучения**

**Счет** - немаловажное понятие, без которого трудно разобрать танец на составные части. Чтобы просчитать музыку, нужно услышать ритм. Легче всего это сделать, слушая ударные инструменты. Подстраиваясь под их ритм, необходимо отсчитывать счет. Обычно на восемь счетов приходится одна строчка куплета песни. Существуют и более точные способы разбить музыку на квадраты (четыре счета) и восьмерки. Но чтобы танцевать «в

такт» достаточно следовать ритму. Восемь счетов - это восьмерка, ей соответствуют восемь положений тела, восемь точек, которые могут быть фиксированными или проходящими.

**Точка** - положение тела. Для того чтобы непрерывное и, порой, достаточно быстрое движение можно было разучить в замедленном темпе, танец рассматривается как ряд поз, соединенных промежуточными движениями, каждая из которых называется точкой. Если в одной из точек происходит остановка, она называется фиксированной точкой. Если остановки нет или она взята условно для того, чтобы понять, через какие промежуточные стадии происходит движение от одной фиксированной точки к другой, мы говорим о наличии проходящей точки, то есть положении тела, в котором мы не задерживаемся.

**Пошаговой разбивкой** называют процесс разбивки танца на отдельные элементы. Также пошаговой называют схематичные изображения, помогающие разучивать танец. Чаще всего речь идет о рисунках, изображающих позицию в танце, или схематичных зарисовках проекций стоп танцующих. Танец: если стихи, положенные на музыку, именуются песней, то танец - это движение, положенное на музыку. Танцы можно условно разбить на две категории: релаксация (танец для себя) и профессиональный танец. В первом случае мы позволяем телу двигаться как угодно, не особо интересуясь траекторией движения. Второй вид танцев призван производить впечатление и предполагает четко отработанные движения.

### **Второй год обучения**

Ко второму году обучения танцевальные особенности детей следует развивать в равной степени, работая над движениями рук, ног, головы, корпуса. Современный танец способствует технической разработке каждого движения в отдельности, а затем и в их соединении. Техническое мастерство достигается систематическим повторением одного движения значительное число раз. Темп берется значительно быстрее, усложняется комбинация. Сложные упражнения способствуют развитию устойчивости корпуса-стержня, т.е. умение держать мышцы спины. Умение держать спину-стержень – это залог успеха в исполнении сложных танцевальных движений.

### **Третий год обучения**

В средних и старших группах упражнения усложняются, добавляются трюковые элементы, комбинируются с выученными движениями в композиции. Достижение полной координации всех движений заставляет в дальнейшем воодушевлять движения танца настроением, т.е. придать им ту выразительность, которая называется артистичностью. Трюки: нередко в постановочном танце есть кульминационный, пиковый момент. Это момент, в который танец наиболее насыщен эмоционально и технически. Именно в кульминационный момент выполняются трюки - технические элементы повышенной сложности. В определении того, что считать трюком, а что нет, единой для всех направлений классификации не имеется. Некоторые танцевальные направления, например, брейк, можно считать сплошным непрерывным трюком, а в каких-то категориях танцев высокий бросок ноги в сочетании с поворотом - уже трюк.

### **Четвертый год обучения**

Более подробно изучаются следующие направления: контемперари, модерн, бальные танцы, стилизация народных и фольклорных танцев в различных ритмах, стилизация латиноамериканских танцев и другие направления. Большое внимание уделяется теоретическим аспектам современной хореографии.

Возникновение танца модерн в США и Германии в конце XIX века. Основоположники танца модерн – Ж.Далькроз и А.Дункан. Ведущий теоретик модерна – хореограф Р.Лабан. Осознание деятелями танца модерн необходимости синтеза выразительного танца с техникой классического танца и не балетной пантомимы. Драматически насыщенный танец. М.Грэхем. Прародители хип-хопа КулХерк, Джон Кемпбел. Великое мастерство Майкла Джексона. Отечественный современный танец. Антуражный танец как основной жанр эстрадной хореографии с конца 1990-х годов. Бессюжетные танцы. Балет А.Духовой «Годес» и особенности его исполнительской манеры. Современные российские коллективы эстрадного танца.

### **Пятый год обучения**

Разучивание различных танцевальных комбинаций и композиций с использованием любых музыкальных и хореографических стилей и с введением свободного хореографического текста (по выбору педагога).

Повторение всего теоретического и практического материала. Подготовка этюдов и номеров на основе всего программного материала.

### **Методическая литература**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии.- Москва.- Айрис-Пресс.- 1999
2. Богданов Г. Хореографическое образование.- М.- 2001
3. Богомолова Л.В. Основы танцевальной культуры/ программа экспериментального курса.- Москва.- Новая школа.- 1993
4. Боттомер П. Урок танца.- Москва.- Эксмо-Пресс.- 2003
5. Ваганова А. Я. Основы классического танца. С.- Петербург. Москва. Краснодар.- 2003
6. Карп П. О. О балете.- М.- 1967
7. Костровицкая В., Писарев Л. Школа классического танца.- Л.-1968
8. Климов А. Особенности русского народного танца.- М.- 2002
9. Климов А. Русский народный танец.- М.- 2002
10. Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- М.- 1981
11. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца.- Санкт-Петербург.- Искусство.- 2001
12. Сердюков В.П.. Программа по классическому танцу. Для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств.- М.- 1987
13. Танцы и ритмика в начальной школе/ методическое пособие.- Москва.- 1995
14. Ткаченко Т.Т. Народный танец.- Москва.- 2002
15. Устинова Т. А. Избранные русские народные танцы.- М.,1996.
16. Федорова Г. Танцы для развития детей.- М.-2000

## Критерии оценки знаний и умений (1 год обучения)

| Виды работы                                       | Низкий уровень<br>(1 балл)                                                                            | Средний уровень<br>(2 балла)                                                                             | Высокий уровень<br>(3 балла)                                                                                                            |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практический тест<br>«Музыкальная грамота»        | Недостаточно чувствует ритм и характер музыки, недостаточно ориентируется в музыкальном размере.      | Двигается ритмично, путается в знаниях музыкального размера.                                             | Двигается ритмично, учитывая характер музыки; легко определяет музыкальный размер.                                                      |
| Контрольный срез на знание танцевальных терминов. | Недостаточно владеет танцевальной терминологией.                                                      | Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке.                       | Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.                                                           |
| Промежуточная аттестация.<br>Открытое занятие     | Исполнение движений не выразительное, имеет замечания при исполнении упражнений партерного экзерсиса. | Правильно исполняет ритмические движения, упражнения партерного экзерсиса, элементы игровой хореографии. | Имеет высокие навыки выразительного движения, партерного экзерсиса, музыкально-ритмической деятельности. Активен в игровой хореографии. |

## Этапы педагогического контроля

| № п/п                           | Срок проведения | Какие знания, умения, навыки контролируются                 | Форма подведения итогов |
|---------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Входной контроль</b>         |                 |                                                             |                         |
| 1.                              | сентябрь        | Выворотность, гибкость, шаг.<br>Ритмический рисунок музыки. | Практический тест       |
| <b>Текущая аттестация</b>       |                 |                                                             |                         |
| 2.                              | декабрь         | Знания по разделу «Музыкальная грамота»                     | Практический тест       |
| 3.                              | апрель          | Знание танцевальной терминологии                            | Контрольный срез        |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |                 |                                                             |                         |
| 4.                              | май             | Выявление знаний, умений навыков по итогам 1 года обучения. | Открытое занятие        |

## Критерии оценки знаний и умений (II год обучения)

| Виды работы | Низкий уровень<br>(1 балл) | Средний уровень<br>(2 балла) | Высокий уровень<br>(4 балла) |
|-------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|
|-------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|

|                                                             |                                                                                                                                        |                                                                                                                               |                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Контрольные вопросы по истории хореографического искусства. | Поверхностно владеет информацией.                                                                                                      | Знает основные этапы развития хореографического искусства, но отвечает не уверенно, путает фамилии и название балетов.        | Знает основные этапы развития хореографического искусства. Легко отвечает на поставленные (дополнительные) вопросы. |
| Контрольный срез на знание танцевальных терминов.           | Недостаточно владеет танцевальной терминологией.                                                                                       | Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке.                                            | Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.                                       |
| Промежуточная аттестация.<br>Открытое занятие               | Имеет замечания при исполнении упражнений классического экзерсиса; не выразительно исполняет элементы современного и эстрадного танца. | Не уверенно исполняет упражнения классического экзерсиса; не выразительно исполняет элементы современного и эстрадного танца. | Имеет высокие навыки исполнения классического экзерсиса, элементов эстрадного танца.                                |

### Этапы педагогического контроля

| № п/п                           | Срок проведения | Какие знания, умения, навыки контролируются                                   | Форма подведения итогов                                     |
|---------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Текущая аттестация</b>       |                 |                                                                               |                                                             |
| 1.                              | декабрь         | Выявить теоретические знания по разделу «История хореографического искусства» | Контрольные вопросы по истории хореографического искусства. |
| 2.                              | декабрь         | Знания танцевальной терминологии                                              | Контрольный срез                                            |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |                 |                                                                               |                                                             |
| 3.                              | май             | Выявление знаний, умений, навыков по итогам 1 года обучения.                  | Открытое занятие                                            |

### Критерии оценки знаний и умений (III год обучения)

| Виды работы                                               | Низкий уровень (1 балл)                                    | Средний уровень (2 балла)                                                                         | Высокий уровень (5 балла)                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практический тест «Руки, ноги, позы в классическом танце» | Нет четкости в исполнении позы, Не знает позиции рук, ног. | Знает позы классического танца, но путает позиции рук, ног. Замедленная координация в определении | Знает позы классического танца, легко ориентируется в позициях рук, ног. Точно координирует заданную позу с позициями рук, ног. |

|                                                             |                                                                                                                                        |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                             |                                                                                                                                        | заданной позы и позиций рук, ног.                                                                                               |                                                                                                                                                                                 |
| Практический тест «Основы актерского мастерства»            | Не стремится передать заданный образ, комплексует при общем показе.                                                                    | Выполняет задание с достаточным творческим подходом, но без яркого образного показа.                                            | Творчески подходит к заданию, точно передает образ, с натуральностью, неповторимостью.                                                                                          |
| Контрольные вопросы по истории хореографического искусства. | Поверхностно владеет информацией.                                                                                                      | Знает основные этапы развития хореографического искусства в России, но отвечает не уверенно, путает фамилии и название балетов. | Знает основные этапы развития хореографического искусства в России. Легко отвечает на поставленные (дополнительные) вопросы.                                                    |
| Промежуточная аттестация. Открытое занятие.                 | Имеет замечания при исполнении упражнений классического экзерсиса; не выразительно исполняет элементы современного и эстрадного танца. | Не уверенно исполняет упражнения классического экзерсиса; не выразительно исполняет элементы современного и эстрадного танца    | Грамотное и выразительное исполнение упражнений классического экзерсиса у станка и на середине зала, изученных комбинаций современного танца в контрастных стилях и характерах. |

### Этапы педагогического контроля

| № п/п                           | Срок проведения | Какие знания, умения, навыки контролируются                                             | Форма подведения итогов                                     |
|---------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Текущая аттестация</b>       |                 |                                                                                         |                                                             |
| 1.                              | декабрь         | Выявить умение воспитанников координировать позиции рук и ног.                          | Практический тест «Руки, ноги, позы в классическом танце».  |
| 2.                              | декабрь         | Выявить умение детей легко и непринужденно перевоплощаться из одного образа в другой.   | Практический тест «Основы актерского мастерства».           |
| 3.                              | май             | Выявить теоретические знания по разделу «Развитие хореографического искусства в России» | Контрольные вопросы по истории хореографического искусства. |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |                 |                                                                                         |                                                             |
| 4.                              | май             | Выявление знаний, умений навыков по итогам 3 года обучения.                             | Открытое занятие                                            |

### Критерии оценки знаний и умений (IV год обучения)

| Виды работы                                                 | Низкий уровень<br>(1 балл)                           | Средний уровень<br>(2 балла)                                                                                         | Высокий уровень<br>(6 балла)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Контрольные вопросы по истории хореографического искусства. | Поверхностно владеет информацией.                    | Знает основные этапы развития балетного театра в России, но отвечает не уверенно, путает фамилии и название балетов. | Знает основные этапы развития балетного театра в России. Легко отвечает на поставленные (дополнительные) вопросы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Контрольный срез на знание танцевальных терминов.           | Недостаточно владеет танцевальной терминологией.     | Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке.                                   | Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Итоговая аттестация. Открытое занятие.                      | Обязательное наличие 1 критерия из 3 представленных. | Обязательное наличие 2 критериев из 3 представленных.                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств.</li> <li>- умеет соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений.</li> <li>- умеет осваивать и преодолевать технические трудности при тренинге классического танца и разучивании хореографического произведения.</li> </ul> |

### Этапы педагогического контроля

| № п/п                     | Срок проведения | Какие знания, умения, навыки контролируются | Форма подведения итогов |
|---------------------------|-----------------|---------------------------------------------|-------------------------|
| <i>Текущая аттестация</i> |                 |                                             |                         |
| 1.                        | декабрь         | Знания танцевальной терминологии            | Контрольный срез        |

|                            |      |                                                                                                    |                                                             |
|----------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 2.                         | март | Выявить теоретические знания по разделу «Основные этапы развития танцевального искусства в России» | Контрольные вопросы По истории хореографического искусства. |
| <b>Итоговая аттестация</b> |      |                                                                                                    |                                                             |
| 3.                         | май  | Выявление знаний, умений навыков по итогам 5 года обучения.                                        | Открытое занятие                                            |

### Критерии оценки знаний и умений (V год обучения)

| Виды работы                                                 | Низкий уровень<br>(1 балл)                           | Средний уровень<br>(2 балла)                                                                                         | Высокий уровень<br>(3 балла)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Контрольные вопросы по истории хореографического искусства. | Поверхностно владеет информацией.                    | Знает основные этапы развития балетного театра в России, но отвечает не уверенно, путает фамилии и название балетов. | Знает основные этапы развития балетного театра в России. Легко отвечает на поставленные (дополнительные) вопросы.                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Контрольный срез на знание танцевальных терминов.           | Недостаточно владеет танцевальной терминологией.     | Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общения на профессиональном языке.                                   | Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Итоговая аттестация.<br>Открытое занятие.                   | Обязательное наличие 1 критерия из 3 представленных. | Обязательное наличие 2 критериев из 3 представленных.                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств.</li> <li>- умеет соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений.</li> <li>- умеет осваивать и преодолевать технические трудности при тренинге классического танца и</li> </ul> |

|  |  |  |                                                   |
|--|--|--|---------------------------------------------------|
|  |  |  | разучивании<br>хореографического<br>произведения. |
|--|--|--|---------------------------------------------------|

### Этапы педагогического контроля

| №<br>п/п                          | Срок<br>проведения | Какие знания, умения, навыки<br>контролируются                                                           | Форма подведения<br>итогов                                           |
|-----------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b><i>Текущая аттестация</i></b>  |                    |                                                                                                          |                                                                      |
| 1.                                | декабрь            | Знания танцевальной терминологии                                                                         | Контрольный срез                                                     |
| 2.                                | март               | Выявить теоретические знания по разделу<br>«Основные этапы развития танцевального<br>искусства в России» | Контрольные вопросы<br>По истории<br>хореографического<br>искусства. |
| <b><i>Итоговая аттестация</i></b> |                    |                                                                                                          |                                                                      |
| 3.                                | май                | Выявление знаний, умений навыков по<br>итогам 5 года обучения.                                           | Открытое занятие                                                     |

### ***Терминология и история классического танца***

Классический танец, «образцовый» танец, где все движения строятся на основе выворотности, а в результате освоения школы классического танца достигается профессиональное мастерство и виртуозность техники.

Классический танец – это исторически сложившаяся, устойчивая система выразительных средств хореографического искусства, основанная на воплощении сценического образа.

Термин «классический танец» возник в России в конце XIX века, в результате обособления отдельных видов танца, разделение танцовщиков на «классических» и «характерных». Постоянно термин вошел в обиход, вытеснив бытовавшие ранее термины – «серьезный», «благородный», «академический». До этого времени в России понятие «классический танец» было равнозначно балетному или театральному танцам. По существу, оно обозначало профессиональный танец.

Первые попытки осмысления театрального танца были предприняты итальянскими и испанскими учителями танца XV – XVI веков, которые стремились систематизировать танцевальные положения и движения. Дальнейшее развитие классический танец получил во Франции, в Академии танца, в трудах П. Бошана, где получил свою терминологию. Разделение на элементы, отбор и систематизация движений, которые строятся на основе выворотности, легли в основу школы классического танца. Виртуозность техники, достигнутая в результате освоения школы классического танца, служит средством создания художественных образов балетного спектакля.

Большое значение в развитии культуры классического танца имела русская школа, которая получила значительное развитие в конце XIX века. Деятели русской хореографии создали школу, отличающуюся благородством пластического языка, умением наполнить танец драматическим содержанием. Музыкально - хореографическая реформа П. И. Чайковского и М. И. Петипа открыла широчайшие возможности для развития балетного искусства. Классический танец непрерывно обогащается, черпая новые пластические формы из других танцевальных систем.

Терминология классического танца сложилась в XVII веке (1661 г.) во Франции, в Королевской Академии танца. Постепенно эта танцевальная терминология стала общепризнанной во всем мире. Но она претерпела много изменений, дополнений, прежде чем пришла к той стройной и строгой системе, которой мы пользуемся в настоящее время. Немалый вклад в уточнение терминологии внесла русская школа классического танца и ее создательница профессор Агриппина Яковлевна Ваганова.

Однако французский язык остался в терминологии столь же обязательным, как латынь в медицине. Произношение французских слов является условным.

#### ***Экзерсис на пальцах***

Никаких твердых схем и никаких твердых норм для построения уроков. Изучение данного экзерсиса вводится в старших классах, поскольку требует особой подготовки учащихся. Эта область, в которой решающую роль играет опыт и чуткость преподавателя. Некоторые рекомендации к последовательности изучения экзерсиса на пальцах: по мере усвоения первоначальных рас на пальцах у палки, можно переносить занятия на середину зала. Перед началом занятий необходимо объяснить, как готовятся туфли, научить ровно стоять на «пяточке», без «завала» на большой палец.

### ***Основные положения ног, рук и корпуса.***

#### ***1. Позиции ног.***

*Первая позиция ног.* Ступни ног соприкасаются пятками, образуя прямую линию на полу, пятки развернуты наружу.

*Вторая позиция ног.* Сохраняя прямую линию 1 позиции, стопы находятся на расстоянии между пятками в длину одной стопы.

*Третья позиция ног.* Ступни ног выворотом соприкасаются пятками, которые заходят одна за другую до полуступни.

*Пятая позиция ног.* Ступни ног выворотом соприкасаются во всю свою длину так, чтобы носок одной ноги соприкасался с пяткой другой ноги.

*Четвертая позиция ног.* Сохраняя выворотную пятую позицию ступни ног находятся параллельно на расстоянии чуть меньше длины стопы, тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ноги.

## 2. Позиции рук.

Руки являются одним из выразительных средств исполнителя, придают закономерность позы. Им принадлежит огромная вспомогательная роль: во вращении, в сохранении устойчивости, в прыжках.

*Первая позиция рук.* Руки подняты вперед на уровне диафрагмы, образуя овал. Ладони обращены к себе, кисти и локти на одном уровне. Следить, чтобы плечи не выдвигались вперед и не поднимались. В больших прыжках 1 позиция рук – трамплин для их раскрытия. Они подтягивают корпус в момент взлета.

*Вторая позиция рук.* Руки раскрыты в стороны на уровне плеч. Они поддерживаются в трех точках: плече, локте и запястье. Локоть и запястье чуть ниже плеча. Линия рук дугообразна. Ладони повернуты к зрителю. Руки немного впереди плеч.

*Третья позиция рук.* Руки подняты вверх, образуя овал над головой таким образом, что если поднять взгляд вверх, не поднимая головы, можно увидеть мизинцы рук. Ладони обращены вниз. Плечи опущены.

*Подготовительное положение.* Из этого положения руки начинают свой путь в заданную позицию. Подготовительное положение является исходным для рук.

Руки опущены вниз. С корпусом не соприкасаются. Они закреплены в локтях, которые направлены в стороны, образуя овал. Ладони обращены вверх.

## *Движения классического экзерсиса.*

### 1. Demi plie (деми плие) – маленькое приседание, полуприседание.

Полуприседание является неотъемлемой частью многих движений и всех прыжков, которые начинаются и заканчиваются им. *Demi plie* развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки. Выбатывает выворотность ног в тазобедренном суставе, разбатывает правильное положение ступни перед прыжком, который начинается с толчка от пола пятками. В *plie* участвует активно спина, где она сохраняет прямое, вертикальное положение, что способствует укреплению и развитию мышц в пояснице.

При исполнении *demi plie* тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ноги, колени раскрываются к носкам, пятки не отрываются от пола, мышцы растягиваются и собираются, как пружины, через сопротивление, корпус подтянут, поясницу не прогибать. Не допускать “завал” на большой палец и наклонов корпуса.

3. Grand plie (гранд плие) – большое приседание, полное приседание. *Grand plie* является развитием *demi plie*. Исполнив *demi plie*, необходимо продолжить приседание, отделив пятки от пола, когда их невозможно удержать на полу. Ступни переходят на низкие полупальцы. При обратном движении пятки поставить на пол, а затем вытянуться из *demi plie*. Мышцы спины и таза сильно подтянуты. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ноги. Бедра выворотны. Колени раскрываются к носкам. Исполняя *grand plie* по 2 позиции пятки от пола не отделять. Колени и ступни образуют прямой угол.

4. Releve (релеве) – подъем на полупальцы на двух ногах в заданной позиции с последующим опусканием. Развивает эластичность ступни, гибкость пальцев, икроножные мышцы, силу ног. Подъем на полупальцы происходит за счет работы всех мышц ног. Ноги предельно выворотны в тазобедренных суставах, втянуты в коленах. Обе пятки

одновременно отделяются от пола и таким же образом, усиливая выворотность ног, подавая пятки вперед, возвращаются обратно.

5. *Battement tendu* (батман тандю) – приведение и отведение натянутой ноги, не отделяя носок от пола вперед, в сторону и назад. При исполнении *battement tendu* вперед нога ведется пяткой, в позицию возвращается носком, назад нога отводится носком, возвращается пяткой. Колени предельно втянуты, не садится на бедра, корпус подтянут, бедра неподвижны и находятся в одной плоскости с плечами, не косить стопу, а сильно вытягивать взем и пальцы в выворотном положении, пола касается только большой палец ноги.

6. *Battement tendu jete* (батман тандю жете) – бросок ноги на воздух, на 30 градусов. Развивает силу, подтянутость тазобедренного сустава, легкость ноги, является основой прыжков на середине. Работающая нога через *battement tendu* фиксирует высоту 45 градусов и активно возвращается. Движение выполняется с акцентом от себя, *battement tendu jete* в быстром темпе, с акцентом броска к себе. Обе ноги сильно натянуты. Корпус подтянут. Следить за выворотностью стопы, за высотой броска, за точностью направлений (*battement tendu jete* назад – ногу за себя), не поднимать ногу бедром, бросок выполняется низом ноги.

7. *En dehor* (ан деор) – это вращательное движение наружу, от опорной ноги.

8. *En dedans* (ан дедан) – это вращательное движение во внутрь, к опорной ноге.

9. *Passe par terre* (пассе пар тер) – путь работающей ноги на полу при переходе из одного положения в другое (нога впереди или сзади).

10. *Rond de jamb par terre* (ронд де жамб партер) – круг ногой по полу. Круговращательное движение тазобедренного сустава укрепляет его и разрабатывает выворотность. Корпус предельно подтянут. Движение натянутой ноги равномерно, свободно в бедре, тазобедренные кости не подвижны, рабочая стопа сохраняет выворотное положение при движении по кругу.

11. *Temps releve par terre* (тан релеве пар тер) – *preparations* (препарасьон) к *rond de jamb par terre*. Это сложное движение, где в работу включаются обе ноги. Опорная нога уходит в *demi plie*, рабочая делает *demi rond* до стороны, с одновременным вытягиванием опорной ноги. Рука во время *plie*, поднимается в 1 позицию и раскрывается на 2 позицию вместе с *demi rond* рабочей ноги.

12. *Battement fondu* ( батман фондю) – мягкое, плавное, «тающее» движение. развивает силу, выворотность, эластичность ног. Состоит из сгибания работающей ноги в положении *sur le cou- de- pied* при одновременном *demi plie* на опорной ноге и разгибании работающей ноги в любое направление при одновременном подъеме из *demi plie*. Все элементы движения выполняются слитно. В *battement fondu* положение *sur le cou- de- pied* впереди видоизменяется. Работающая нога сгибается в колене и при выворотном бедре прикасается мизинцем к опорной ноге над внутренней лодыжкой. Подъем вытянут, пальцы вытянуты.

*Battement fondu* выполняется на 45, на 90 градусов и на полупальцах. Работающая нога с положения *sur le cou- de- pied* поднимается носком до колена и раскрывается в заданное направление. Обе ноги одновременно вытягивают колено.

*Double battement fondu*. Все правила исполнения *battement fondu* сохраняются, но в движение добавляется *demi plie* во время положение рабочей ноги *sur le cou- de- pied*.

13. *Battement frappe* (батман фрапе) – ударное движение. Движение отрабатывает энергичное быстрое сгибание ноги *sur le cou- de- pied* и разгибание её на 25-30 градусов. Выполняется низом ноги от колена при закреплённом, неподвижном бедре. Сгибание ноги на *sur le cou- de- pied* происходит с ударом, от которого нога отлетает в заданное направление. На щиколотке нога не должна “прилипать”. Акцентируется раскрытая нога. Бедра выворотны. Центр тяжести на опорной ноге. Движение выполняется в сторону, со сменой *sur le cou- de- pied*, вперёд и назад. При исполнении вперёд нога отводится стопой,

пятка подаётся вперёд. Колено, сохраняя выворотность, слегка отстаёт. При возвращении на щиколотку, работающая отводится коленом, а затем стопа занимает положение *sur le cou-de-pied*. При движении назад с положение *cou-de-pied* отводится выворотное колено, нога разгибается, пятка направлена вниз, обратное движение выполняется выворотной стопой, колено слегка отстаёт.

*Double battement frappe*. Совершив удар *sur le cou-de-pied* впереди, работающая нога приоткрывается в сторону 2 позиции (колено образует прямой угол), ударяет сзади *sur le cou-de-pied* и разгибается в сторону. Первый удар усиливается вторым, и стопа энергично вытягивается в сторону.

14. Положение *sur le cou-de-pied* (сюр ле ку де рье) – положение одной ноги на щиколотке опорной ноги. Существует 3 положения: 2 спереди (условное и обхватное) и 1 сзади. *Условное cou-de-pied*: рабочая нога находится на середине щиколотке опорной ноги, над косточкой, касаясь ее только большим пальцем ноги, пятка опорной ноги не касается, а подается вперед. *Положение sur le cou-de-pied спереди*: рабочая нога обхватывает щиколотку опорной ноги подъемом, сильно выгнув его, пятка впереди, пальцы отведены назад. *Положение sur le cou-de-pied сзади*: пятка прижимается под икру опорной ноги, подъем вытянут, натянутые пальцы отведены назад. При любом *положение sur le cou-de-pied* следить за выворотностью бедра, колено точно в сторону, «не косить» стопу, корпус подтянут.

15. *Petit battement* (пти батман) – маленький батман, на щиколотке опорной ноги. Движение развивает подвижность колена и голеностопного сустава. Состоит из быстрого и четкого чередования положения *sur le cou-de-pied* впереди и сзади. Работающая нога отводится от закреплённого выворотного бедра только в сторону. Колено приоткрывается на половину движения ко 2 позиции. В каком бы темпе движение не выполнялось, приоткрывание ноги должно быть четким, не ступшеывалось. Подъем и пальцы вытянуты. Движение выполняется при неподвижном бедре. Движение акцентируется впереди или сзади. Удар впереди происходит в обхват подъёмом, сзади – пяткой.

16. *Rond de jamb en l'air* (ронд де жамб ан лер) – круг ногой в воздухе. Движение развивает подвижность ноги от колена до носка. Исполняется крепкой и сильной верхней частью ноги. Круг в воздухе описывается низом ноги от колена. Предварительно открыть ногу в сторону на 45 градусов.

*En dehors*: при закреплённом и неподвижном бедре нога сгибается в колене, описывает дугу назад и носок отводится к икре опорной ноги, не касаясь её, нога разгибается в исходное положение.

*En dedans* – нога описывает дугу спереди. Ноги сохраняют предельную выворотность. Ни завывать, ни опускать, ни “стряхивать” колено нельзя, фиксируется положение рабочей ноги на 45 градусов.

17. *Releve lent* (релеве лян) – медленный подъем ноги на 90 градусов. Движение развивает шаг, силу ног. Исполняется по правилам *battement tendu*, нога поднимается носком, а не бедром. Следить за ровность плечевого и тазобедренного пояса, колени и рабочая стопа предельно натянуты. Удерживать заданную высоту. Не заваливать корпус.

18. *Battement developpe* (батман девлоппе) – раскрывать, вынимать ногу на 90 градусов в нужное направление, позу. Движение вырабатывает шаг, воспитывает силу ноги. Работающая нога из 5 позиции поднимается в положение “условного” *sur le cou-de-pied*, затем по опорной ноге до положения “у колена” – *retire*. Нога раскрывается, начиная движение низом ноги в заданное направление и опускается на пол, закрываясь через *battement tendu* в 5 позицию. Движение выполняется во все направления. Вперёд нога раскрывается от колена пяткой, колено сдерживается. Бедра ровные. Носок раскрывается до уровня колена рабочей ноги. Не оседать в пояснице на бедрах. При исполнении *battement developpe* назад колено рабочей ноги отводится от колена опорной ноги за плечо и раскрывается назад, корпус подаётся вперёд с вытянутыми мышцами спины.

19. Battement soutenu (батман сутеню) – выдерживать, поддерживать, вытягивать. Движение состоит из вытягивания работающей ноги через положение на *cou- de- pied* в заданное направление с одновременным приседанием на опорной ноге и одновременным вытягиванием обеих ног в 5 позицию. Исполняется плавно с непрерывным движением. Развивает силу ног, выворотность, эластичность мышц, координацию. Выполняется носком в пол, на 45 и 90 градусов на всей стопе и на полупальцах.

20. Grand battement jete (гранд батман жете) – большой бросок ноги. При броске назад корпус подаётся слегка вперед и возвращается в прямое положение одновременно с возвратом в позицию работающей ноги. Бросок вперед и в сторону выполняется без участия корпуса. Работающая нога бросается не бедром (они не подвижны), а носком ноги.

### **Словарь терминов классического танца**

|                |             |                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Adagio         | Адажио      | Медленно, медленная часть танца.                                                                                                                                                                                       |
| Allegro        | Аллегро     | Прыжки                                                                                                                                                                                                                 |
| Allonge        | Алонже      | Удлинить, продлить, вытянуть. Движение из <i>adagio</i> , означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки.                                                                                                    |
| Aplomb         | Апломб      | Устойчивость, умение сохранять в равновесии все части тела, стоя на полупальцах или на пальцах в продолжении нескольких тактов.                                                                                        |
| Arabesque      | Арабеск     | Поза, название которой происходит от стиля арабских фресок. В классическом танце существует четыре виды позы «арабеск» № 1, 2, 3 и 4.                                                                                  |
| Assemble       | Ассамбле    | Соединять, собирать. Прыжок с собиранием вытянутых ног в воздухе. Прыжок с двух ног на две ноги.                                                                                                                       |
| Attitude       | Аттитюд     | Поза, положение фигуры. Поднятая вверх нога полусогнута.                                                                                                                                                               |
| Allegro        | Аллегро     | Прыжки                                                                                                                                                                                                                 |
| Balance        | Балансе     | Качать, покачиваться. Покачивающееся движение.                                                                                                                                                                         |
| Pas ballonne   | Па баллонэ  | Раздувать, раздуваться. В танце характерно продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на <i>sur le coude prie</i> . |
| Pas ballotte   | Па балоттэ  | Колебаться. Движение, в котором ноги в момент прыжка вытягиваются вперед и назад, проходя через центральную точку. Корпус наклоняется вперед и назад, как бы колеблясь.                                                |
| Balancoire     | Балансуар   | Качели. Применяется в <i>grand battement jete</i> .                                                                                                                                                                    |
| Batterie       | Батри       | Барабанный бой. Нога в положении <i>sur le coude pied</i> . Проделывает ряд мелких ударных движений.                                                                                                                   |
| Pas de bourree | Па де буррэ | Чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.                                                                                                                                                      |
| Brise          | Бризе       | Разбивать, раздроблять. Движение из раздела прыжков с заносками.                                                                                                                                                       |
| Pas de basque  | Па де баск  | Шаг басков. Для этого движения характерен счет 3/4 или 6/8, т.е. трехдольный размер.                                                                                                                                   |

|                         |                        |                                                                                                                                                      |
|-------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                        | Исполняется вперед и назад. Баски – народность в Испании.                                                                                            |
| Battement               | Батман                 | Размах, биение.                                                                                                                                      |
| Battement tendu         | Батман тандю           | Отведение и приведение вытянутой ноги, выдвижение ноги.                                                                                              |
| Battment fondu          | Батман фондю           | Мягкое, плавное, «тающие» движение.                                                                                                                  |
| Battement frappe        | Банман<br>фраппэ       | Движение с ударом, или ударное движение.                                                                                                             |
| frappe                  | Фраппе                 | Бить.                                                                                                                                                |
| Battement double frappe | Батман дубль<br>фраппэ | Движение с двойным ударом.                                                                                                                           |
| Battement developpe     | Банман<br>девроппэ     | Раскачивать, раскрывать, вынимать ногу на 90 градусов в нужное направление, позу.                                                                    |
| Battement soutenu       | Батман<br>сотеню       | Выдерживать, поддерживать, движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение.                                                       |
| Cabriole                | Кабриоль               | Прыжок с подбиванием одной ноги другой.                                                                                                              |
| Chain                   | Шен                    | Цепочка.                                                                                                                                             |
| Changement de pieds     | Шажман де<br>пье       | Прыжок с переменной ног в воздухе.                                                                                                                   |
| Changement              | Шажман                 | Смена.                                                                                                                                               |
| Pas chasse              | Па шассэ               | Гнать, подгонять. Партерный прыжок с продвижением, во время которого одна нога подбивает другую.                                                     |
| Pas de chat             | Па де ша               | Кошачий шаг. Этот прыжок по своему характеру напоминает мягкое движение кошачьего прыжка, что подчеркивается изгибом корпуса и мягким движением рук. |
| Le chat                 | Ле ша                  | Кошка.                                                                                                                                               |
| Pas ciseaux             | Па сизо                | Ножницы. Название этого прыжка происходит от характера движения ног, выбрасываемых вперед по очереди и вытянутых в воздухе.                          |
| Coupe                   | Купэ                   | Отрывистый. Подбивание. Отрывистое движение, короткий толчок.                                                                                        |
| Pas couru               | Па курю                | Пробежка по шестой позиции.                                                                                                                          |
| Croisee                 | Краузэ дегаже          | Скрещивание. Поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую                                                                             |
| Degagee                 | Дегаже                 | Освобождать, отводить.                                                                                                                               |
| Developpee              | Девлоппэ               | Вынимание.                                                                                                                                           |
| Dessus-dessous          | Десю-десу              | Верхняя часть и нижняя часть «над» и «под». Вид pas de bourre.                                                                                       |
| Ecartee                 | Экартэ                 | Отводить, раздвигать. Поза, при которой вся фигура повернута по диагонали.                                                                           |
| Effacee                 | Эфасэ                  | Развернутое положение корпуса и ног.                                                                                                                 |
| Echappe                 | Эшаппэ                 | Вырываться. Прыжок с раскрыванием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.                                                              |
| Pas emboite             | Па амбуате             | Вкладывать, вставлять, укладывать. Прыжок во время которого происходит смена полусогнутых ног в воздухе.                                             |
| En dehors               | Ан деор                | Наружу, из круга.                                                                                                                                    |
| En dedans               | Ан дедан               | Внутрь, в круг.                                                                                                                                      |

|                 |                |                                                                                                                                                                                     |
|-----------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| En face         | Ан фас         | Прямо, прямое положение корпуса, головы и ног.                                                                                                                                      |
| En tournant     | Ан турнат      | Вращать, поворачивать корпус во время движения.                                                                                                                                     |
| Entrechst       | Антраша        | Прыжок с заноской.                                                                                                                                                                  |
| Fouette         | Фуэтэ          | Стегать, сечь. Вид танцевального поворота, быстрого, резкого. Открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.                        |
| Ferme           | Фэрме          | Закрывать                                                                                                                                                                           |
| Pas failli      | Па файи        | Подсекать, пресекать. Ослабевающее движение. Это движение имеет мимолетный характер и часто служит для подготовки трамплина к следующему прыжку. Одна нога как бы подсекает другую. |
| Galoper         | Галоп          | Гоняться, преследовать, скакать, мчаться.                                                                                                                                           |
| Glissade        | Глиссад        | Скользить, скольжение. Прыжок, исполняемый без отрыва носков ног от пола.                                                                                                           |
| Grand           | Гранд          | Большой.                                                                                                                                                                            |
| Jete entrelacee | Жетэ антрэлясэ | Перекидной прыжок.                                                                                                                                                                  |
| Entrelacee      | Антрэлясэ      | Переплестать.                                                                                                                                                                       |
| Jete            | Жетэ           | Бросок. Бросок ноги на месте или в прыжке.                                                                                                                                          |
| Jete ferme      | Жетэ фермэ     | Закрытый прыжок                                                                                                                                                                     |
| Jete passe      | Жетэ пассе     | Проходящий прыжок.                                                                                                                                                                  |
| Lever           | Левэ           | Поднимать.                                                                                                                                                                          |
| Pas             | Па             | Шаг. Движение или комбинация движений. Употребляется как равнозначное понятию «танец».                                                                                              |
| Pas d'actions   | Па даксион     | Действенный танец.                                                                                                                                                                  |
| Pas de deux     | Па де де       | Танец двух исполнителей, классический дуэт, обычно танцовщика и танцовщицы.                                                                                                         |
| Pas de trois    | Па де труа     | Танец трех исполнителей, классическое трио, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.                                                                                                |
| Pas de quatre   | Па де катр     | Танец четырех исполнителей, классический квартет.                                                                                                                                   |
| Passe           | Пассе          | Проходить, проводить. Связующее движение, проведение или переводение ноги.                                                                                                          |
| Petit           | Пти            | Маленький.                                                                                                                                                                          |
| Petit battement | Пти батман     | Маленький батман, на щиколотке опорной ноги.                                                                                                                                        |
| Pirouette       | Пируэт         | Юла, вертушка. Быстрое вращение на полу.                                                                                                                                            |
| Plie            | Плие           | Приседание.                                                                                                                                                                         |
| Demi-plie       | Демиплие       | Маленькое приседание.                                                                                                                                                               |
| Pointe          | Пуантэ         | Носок, пальцы.                                                                                                                                                                      |
| Port de bras    | Порт де бра    | Упражнение для рук, корпуса и головы, наклоны корпуса, головы.                                                                                                                      |
| Preparation     | Прэпарасион    | Приготовление, подготовка.                                                                                                                                                          |
| Releve          | Релеве         | Приподнимать, возвышать. Подъем на пальцы или на полу пальцы.                                                                                                                       |
| Releve lent     | Релеве лян     | Медленный подъем ноги на 90 градусов.                                                                                                                                               |

|                         |                     |                                                                                                  |
|-------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Renverse                | Ранверсэ            | Опрокидывать, переворачивать. Опрокидывать корпус в сильном перегибе и в повороте.               |
| Rond de gambe par terre | Ронд де жамб партер | Вращательное движение ноги по полу, круг носком по полу.                                         |
| Rond                    | Рон                 | Круг                                                                                             |
| De gambe                | Де жамб             | Нога                                                                                             |
| Terre                   | Тер                 | Земля                                                                                            |
| Rond de gambe en l'air  | Ронд де жамб ан лер | Круг ногой в воздухе.                                                                            |
| L'air                   | Лер                 | Воздух                                                                                           |
| Soute                   | Сотэ                | Прыжок на месте по позициям.                                                                     |
| Simple                  | Семплъ              | Простой, простое движение.                                                                       |
| Sissonne                | Сисон               | Прямого перевода не имеет, означает вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого.    |
| Sissonne fermee         | Сисон ферме         | Закрытый прыжок                                                                                  |
| Sissonne ouverte        | Сисон уверт         | Прыжок с открыванием ноги.                                                                       |
| Sissonne simple         | Сисон семплъ        | Простой прыжок с двух ног на одну.                                                               |
| Sissonne tombe          | Сисон томбе         | Прыжок с падением.                                                                               |
| Saut de basque          | Со де баск          | Прыжок басков. Прыжок с одной ноги на другую с поворотом корпуса в воздухе.                      |
| Soutenu                 | Сутеню              | Выдерживать, поддерживать, втягивать.                                                            |
| Sur le cou de pied      | Сюр ле ку де пье    | Положение одной ноги на щиколотке другой, опорной ноги.                                          |
| Temps lie               | Тан лие             | Связанное во времени. Связующее, плавное, слитное движение.                                      |
| Temps leve soutee       | Тан леве соте       | Прыжок из первой, второй или пятой позиции или из пятой позиции на одну и ту же ногу.            |
| Temps levee             | Тан леве            | Временно поднимать.                                                                              |
| Tire-bouchon            | Тир бушон           | Закручивать, поднимать. В этом движении поднятая нога находится в полусогнутом положении вперед. |
| Tour chaine             | Тур шенэ            | Сцепленный, связанный, цепь кружков. Быстрые повороты, следующие один за другим.                 |
| Tour en l'air           | Тур ан лер          | Воздушный поворот, тур в воздухе.                                                                |
| Tour                    | Тур                 | Поворот.                                                                                         |
| Выворотность            |                     | Раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставах.                                          |
| Координация             |                     | Соответствие и согласование всего тела.                                                          |