

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЮНОСТЬ"

г.АМУРСКА АМУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ



Принято на педагогическом совете  
МАУ ДО "Юность"  
Протокол № 1 от 05.09.2023г

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно- спортивной направленности  
«Спортивные танцы»  
Для учащихся 6-18 лет  
Срок реализации: 8 лет**

СОСТАВИТЕЛЬ:

ЛЕБЕДЕВА ИЛОНА ВАСИЛЬЕВНА

педагог дополнительного образования

АМУРСК  
2023г.

### **Пояснительная записка:**

Данная программа – программа, отражает современные подходы в организации дополнительного образования, продолжает многолетние традиции преподавания спортивных танцев в образцовом танцевальном коллективе "И-Версия" МАУ ДО "Юность" г.Амурска.

Программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07 1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмом от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
5. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41;
6. Распоряжением Министрства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
7. Устав МАУ ДО «Юность».

Данная образовательная программа является комплексной, включает 6 основных предметов. Освоение учебных дисциплин распределяется в соответствии со спецификой возраста, уровнем (классом) танцора по 3 ступеням обучения: подготовительной, спортивной, хобби.

Рассчитана на 8 лет обучения.

Образцовый танцевальный коллектив "И-Версия" - это разновозрастное детское творческое образовательное объединение, созданное для проведения совместных занятий по данному профилю. В коллективе занимаются дети от 6 до 18 лет.

Коллектив работает на основе положения, которое утверждено на общем родительском собрании и отражает: цели и задачи, структуру коллектива, традиции, основные направления деятельности, права и обязанности членов коллектива.

Приём в коллектив проводится на основе заявления обучающегося и предоставлении медицинского заключения о состоянии здоровья. Коллектив осуществляет связи с другими танцевальными коллективами соответствующего профиля; участвует в сольных, совместных программах и проектах города, района и края, участвует в конкурсах районного, краевого и международного уровней. Педагог дополнительного образования - руководитель коллектива устанавливает связи с государственными учреждениями и организациями соответствующего профиля с целью их привлечения к совместной деятельности с коллективом.

### **Цель образовательной программы:**

развитие мотивации личности к познанию и творчеству, самореализации и самоопределению посредством хореографии.

### **Задачи:**

#### Образовательные

- формирование знаний о современном, народном, классическом танце;
- знакомство с различными танцевальными стилями и направлениями;
- обучение технике исполнения танцев разных направлений;
- формирование и развитие навыков исполнительского мастерства.

#### Развивающие

- развитие физических качеств ребенка;
- развитие эмоциональной сферы, художественного вкуса.

#### Воспитательные

- развитие коммуникативных навыков, чувства партнерства;
- воспитание танцевальной и общей культуры обучающихся;
- пропаганда здорового образа жизни.

### **Программа основывается на таких принципах, как:**

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип системности и последовательности в практическом овладении основами танцевального мастерства;
- принцип доступности (движения от простого к сложному, постепенного усложнения учебного материала);

- принцип наглядности, привлечение образного восприятия, использование показа;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

### **Комплексный характер программы предполагает изучение следующих дисциплин**

- Ритмика (разминочные танцы) – предмет, необходимый для овладения простейшими ритмами, развития координации движения, гибкости.
- Партерная гимнастика – дает общефизическую подготовку, развивает физические данные учащихся, формирует осанку, необходимые технические навыки.
- Спортивный танец - дает возможность формирования начальных навыков в хореографии, самовыражения и самоопределения через танец.
- Классический танец – необходим для развития физических данных, постановки корпуса, рук, головы, является источником высокой исполнительской культуры.
- Народно-сценический танец - знакомство с традициями, характером исполнения танцев мира.
- Джаз-танец – необходим для развития пластики и координации движения.

### **Формы организации учебно-воспитательного процесса**

В работе объединения можно выделить ряд основных форм организации учебно-воспитательного процесса:

- Групповая, при которой обучающиеся получают теоретические и практические знания, навыки и имеют возможность для ее закрепления.
- Мастер–классы по предметам народно-сценический танец, джаз-танец, классический танец для обучающихся среднего и старшего возрастного состава.
- Репетиции – подготовка к концертным, показательным выступлениям.
- Сводные тренировки (прогоны) для создания финалов, прологов сольных концертов коллектива и при привлечении других коллективов с целью воплощения идей, задумки режиссера концертной программы. Репетиции проходят перед концертами в соответствии с планом культурно-массовых мероприятий коллектива.
- Для подготовки номеров, постановки программ и зрелищных мероприятий, в деятельности коллектива предусмотрены

постановочные часы – 2 часа в неделю на учебную группу, на которые приглашаются дети из разных групп, в зависимости от концертной программы.

- Индивидуальная работа с одаренными детьми предусмотрена для формирования индивидуального почерка, подготовки сольных программ, работы одаренных детей с обучающимися, при подготовке к концертам и конкурсам.

## **Методы и формы работы**

### Наглядно-демонстрационный метод

- показ видеofilьмов по танцам (записи конкурсов, концертных номеров),
- демонстрация альбомов, иллюстраций и др.

### Словесный метод

- рассказ (об известных исполнителях, музыке, танцевальных образах, т.д.);
- описание (перечисление и раскрытие признаков, характерных для того или иного движения (танца));
- объяснение (изложение учебного материала, движения, которое будет исполняться);
- беседа (диалогическая форма изложения и освоения учебного материала, в основе которой – продуманная система вопросов).

### Объяснительно – иллюстративный

- показ танцевальных движений с объяснениями и комментариями.

### Практический

- упражнения – многократное повторение движений с целью формирования и совершенствования танцевальных умений и навыков.

### Проблемно–поисковый

- совместный с детьми поиск новых связей, танцевальных движений для создания более яркого танцевального образа

## **Структура программы**

Программа включает в себя три ступени освоения:

№	Название	Возраст	Год обучения
1	Подготовительная ступень Стартовый уровень	6 - 8 лет	1 год
2	Базовый уровень	9 - 12 – и старше	1,2,3 год
3	Углубленный уровень	13-18 лет	1,2,3,4,5 год

### Подготовительная ступень (Стартовый)

Цель: ознакомление ребенка с искусством танца, мотивация к занятиям танцами, помощь в определении его творческих наклонностей.

По результатам обучения дети, показавшие хорошие способности для занятий спортивными танцами, подтвердившие свои успехи в систематическим посещением, концертах, конкурсах, по желанию родителей и рекомендации педагогов переходят на следующую ступень.

Ожидаемые результаты:

#### **К концу учебного года дети должны:**

1. Научиться самостоятельно определять основной метроритмический рисунок популярных мелодий, песен и адекватно воспроизводить его в танцевальной форме (хлопками, притопами, элементарными танцевальными движениями).
2. Уверенно выполнять основные элементы и упражнения партерной гимнастики с усложненной координацией движений;
3. Четко и выразительно выполнять программные движения танца в разных музыкальных размерах 2/4; 3/4; 4/4;
4. Успешно осваивать и выразительно танцевать репертуарную программу, составленную на синтезе народного, классического танца и образно тематической свободной пластики, пантомимы, гротеска, публично апробировав её перед зрителями на сценической площадке;
5. Ориентироваться в репетиционном, сценическом органическом пространстве, в основных танцевальных рисунках - фигурах, ракурсах -

- эпольманах корпуса, уметь двигаться в танце по ходу часовой стрелки, по линии танца;
6. Уверенно определять характер и жанр (марш, польку, танец, песня) музыкального произведения, развивать его форму, построение (вступление, основная часть, заключение), различать звучание музыкальных инструментов, эмоционально откликаться на чувства-настроения музыки, уметь выразительно передавать их характер в танце-импровизации;
  7. Иметь широкий кругозор, уметь наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки предметов и явлений;
  8. Быть работоспособным, готовым к физическим нагрузкам, волевой личностью; иметь навыки общей культуры, интеллектуально-эстетического развития.

**К концу учебного года дети групп базового уровня должны:**

1. Адекватно воспроизводить метроритмический узор музыки средствами народной, классической хореографии (длительность с точками, паузы, сильные слабые доли, синкопы в различных сочетаниях).
2. Освоить расширенный координационный комплекс движений и упражнение партерной гимнастики; максимально развивать свои физические и специальные данные (подъем стопы, выворотность, шаг, гибкость спины, эластичность мышц и связок, силу и высоту прыжка, мышечный "корсет"....)
3. Грамотно по форме исполнять основные элементы классического танца (экзерсис у станка и на середине), сохраняя при этом устойчивость корпуса.
4. Пластически выразительно и эмоционально исполнять музыкально-хореографические этюды и танцы на основе выученных ранее программных движений классического, народного танцев (шаги, ходы, беги, переступания, подскоки, прыжки, повороты, вращения, дроби и т.д., а также виды хореографической техники).
5. Освоить сценическое пространство (авансцену, задник, 1-3 планы), орнаментальные фигуры плясовых хороводов, уметь держать интервалы, дистанцию в парно-массовых движениях, эпольманы - ракурсы, максимально использовать пространство при выполнении хореографических па.
6. Самостоятельно выстраивать комбинации, фрагменты, этюды на основе ранее проученных хореографических знаний, навыков, умений.

7. Уметь слышать и слушать музыку, воспринимать через осознание ее драматургию, форму, стиль. характер; уметь передавать в мимике, жестах, движениях стиль конкретной истории, а также импровизировать на предлагаемую педагогом музыкальную тему.
8. Быть готовым к обучению в школе (уметь наглядно, образно мыслить в танце, рассуждать и делать самостоятельные выводы, фантазировать в танцевально импровизациях, уметь сочинять фрагменты танца, иметь произвольное внимание, память, ощущение и восприятие).
9. Иметь развитую волю, чувство коллективного "сотворчества", уметь трудиться, быть коммуникабельным.
10. Иметь широкий кругозор, общую культуру, интеллектуально - эстетическое развитие.

### Специальная подготовка (углубленный уровень 1-3 года обучения)

Цель: Воспитание танцора, обладающего внешней и внутренней красотой, умеющего организовать себя для победы над собой и быть способным поддержать товарища. Основной деятельностью на данной ступени является подготовка танцоров для участия их в концертной деятельности, организация и проведение конкурсов спортивного танца.

Группы формируются в зависимости от возрастной категории и уровня танцора. Возможны разновозрастные (с разностью 2-4 года) группы при одинаковом классе танцоров.

На этой ступени обучающийся осваивают программу классического танца, а так же народного и джаз танцев. Занимается конкурсной, концертной деятельностью. Перевод из «младшего состава» в «старший состав» осуществляется по итогам зачетов и результатам участия в конкурсах разного уровня.

Ожидаемые результаты:

**К концу учебного года дети углубленного уровня (1 - 3 года обучения ) должны:**

1. Пластически выразительно и эмоционально исполнять музыкально-хореографические этюды и танцы на основе выученных ранее программных движений классического, народного танцев (шаги, ходы, беги, переступания, подскоки, прыжки, повороты, вращения, дроби и т.д., а также виды хореографической техники).



2. Самостоятельно выстраивать комбинации, фрагменты, этюды на основе ранее проученных хореографических знаний, навыков, умений.
3. Иметь развитую волю, чувство коллективного "сотворчества", уметь трудиться, быть коммуникабельным.
4. Освоить расширенный координационный комплекс движений АРБ. им. Вагановой 1 - 2 год обучения.
5. Осознавать собственные обязанности и права, соблюдать права и обязанности воспитанника коллектива;
6. Уметь обучать теоретическим и танцевальным дисциплинам в группах младшего возраста, используя психолого-педагогические и методические основы коллектива;
7. Осознавать и владеть понятийным аппаратом в области методологии и технологий хореографического образования, психологии и педагогики хореографии и художественного творчества, анализировать факторы возникновения и закономерности развития современного пластического языка;
8. Владеет системой методов и приемов хореографического искусства.
9. Знать основные хореографические произведения. Драматургию, принципы композиции и построения мизансцен. Методы становления хореографической образности.

Специальная подготовка ( углублённый уровень 4-5 года обучения)

Рассчитан на обучающихся, которые не имеют возможности заниматься спортивной, конкурсной деятельностью, но желают совершенствовать свои творческие способности. Они реализуют себя в концертной деятельности образцового танцевального коллектива "И-Версия". Ставить перед собой цели поступления в ВУЗ по профилю.

Обучающиеся принимают активное участие во всех мероприятиях образцового танцевального коллектива "И-Версия, праздничных мероприятиях города и района, фестивалях, конкурсах разного уровня " согласно плану культурно-массовых мероприятий с которым в начале учебного года ознакомлены все родители.

Ожидаемые результаты:

**К концу учебного года дети углублённого уровня (4 - 5 года обучения) должны:**

1. Пластически выразительно и эмоционально исполнять музыкально-хореографические этюды и танцы на основе выученных ранее программных движений классического, народного танцев (шаги, ходы, беги, переступания, подскоки, прыжки, повороты, вращения, дроби и т.д., а также виды хореографической техники).
2. Самостоятельно выстраивать комбинации, фрагменты, этюды на основе ранее проученных хореографических знаний, навыков, умений.
3. Иметь развитую волю, чувство коллективного "сотворчества", уметь трудиться, быть коммуникабельным.
4. Освоить расширенный координационный комплекс движений АРБ. им. Вагановой 3 - 4 года обучения, НГХУ и других высших учебных заведений по хореографии.
5. Уметь обучать теоретическим и танцевальным дисциплинам в группах младшего возраста, используя психолого-педагогические и методические основы коллектива;
6. Владеет системой методов и приемов хореографического искусства.
7. Осознавать и владеть понятийным аппаратом в области методологии и технологий хореографического образования, психологии и педагогики хореографии и художественного творчества, анализировать факторы возникновения и закономерности развития современного пластического языка;
8. Знать репертуарный материал коллектива.
9. Владеть способностью эффективно работать с хореографическим произведением различной формы и стиля, владеть понятийным аппаратом хореографии, текстологией лучших образцов хореографического наследия, методикой и технологией репетиционной работы с хореографическим коллективом

Выпускниками образцового танцевального коллектива "И-Версия" считаются обучающиеся, прошедшие полный курс обучения. Они получают свидетельство об окончании обучения в коллективе. Наиболее одаренным выпускникам вручаются рекомендации для поступления в учреждения высшего и среднего образования по данному профилю.

## **Требования к конечному уровню освоения программы:**

### **Обучение на каждой ступени предполагает следующий результат:**

- знания, умения и навыки обучающиеся могут с успехом использовать в повседневной жизни, неформальной обстановке, в проведении досуга;
- правильная осанка, хорошая походка, грация движения;
- умение преодолевать неуверенность в себе, вырабатывать стремление к победе (в конкурсе);
- коммуникативность, культура общения и поведения, расширение опыта социального взаимодействия;
- сформированная мотивация к здоровому образу жизни.

Мониторинг качества освоения образовательной программы на каждой ступени позволяет не только фиксировать результаты: знания, умения, навыки, но и в соответствии с полученными данными корректировать образовательную деятельность, выбор педагогом различных форм, методов и средств в работе с детьми.

### **Способы проверки:**

- зачет, тестирование;
- конкурсы, фестивали разного уровня;
- показательные выступления;
- концертные выступления.

### **Виды контроля**

№	Вид контроля	Задача	Период	Способы (формы) контроля
1	Входной контроль	Фиксация педагогом уровня усвоения материала прошлого года.	1 раз в год в начале учебного года	Наблюдение на учебном занятии

2	Предварительный контроль	Анализ готовности к показательным выступлениям	Перед выступлениями на концертах, конкурсах, проверка готовности к данным мероприятиям.	Наблюдение. Контрольный прогон.
3	Текущий контроль	Фиксация педагогом уровня усвоения изучаемой темы, результатов четверти, полугодия.	По итогам изучаемой темы, четверти, полугодия.	Демонстрация индивидуальных достижений на учебных занятиях, в конце четверти, полугодия.
4	Промежуточный контроль	Отслеживание роста исполнительского мастерства танцоров.	2 раза в год	Конкурсы и фестивали разного уровня.
5	Итоговый контроль	Подведение итогов на конец учебного года	июнь	Зачетный этап, итоговое занятие с фиксацией результатов за год.

Диагностика проводится по результатам наблюдений за деятельностью обучающихся.

### **Реализация программы:**

Для занятий танцами желательно иметь просторное помещение с хорошей вентиляцией, с деревянным покрытием пол, оборудованной специальными станками и зеркалами. Обязательно наличие высококачественной аппаратуры (аудио-, видео-).

### **Этапы многолетней подготовки:**

многолетняя подготовка учащихся делится на три этапа:

- Этап предварительной подготовки: группы начальной подготовки, стартовый уровень, возраст занимающихся 6-7 лет;
- Этап начальной специализации: базовый уровень 1-3 годов обучения, возраст занимающихся 8-12 лет;
- Этап углубленной специализации: углубленный уровень 1-5 годов обучения, возраст занимающихся от 13 - 18 лет.

Учебно-тематический план на учебный год.

Группы Базового уровня (1 - 3 год обучения).

№ п.п.	Наименование тем	Форма занятия	Общее количество часов	В том числе	
				Теория	Практика
1	2	3	4	5	6
I.	Классика: АРБ им. Вагановой Подготовительный класс год обучения (Экзерсис у станка, середина, прыжки, комбинации прыжков, вращений) . Постановка номеров.	Учебное занятие	104	11	93
II.	Народный танец: Простые комбинации, вращения, дроби, диагонали. Постановка номеров.	Учебное занятие	52	12	40
III.	Современная хореография: Комбинации, вращения, танцевальные приемы. Постановка номеров.	Учебное занятие	72	2	70
IV.	Индивидуальная работа с солистами. Разучивание номеров.	Учебное занятие	-	-	-
V.	Показательные выступления. Концерты коллектива. Участие в конкурсах.	Учебное занятие. Консультация.	12	-	12
	<b>Итого:</b>	-	<b>240</b>	<b>25</b>	<b>215</b>

Учебно-тематический план на учебный год.

Группы углубленного уровня (1 - 3 год обучения).

№ п.п.	Наименование тем	Форма занятия	Общее количество часов	В том числе	
				Теория	Практика
1	2	3	4	5	6
I.	Классика: АРБ им. Вагановой 3- 4 й год обучения (Экзерсис у станка, середина, прыжки, комбинации прыжков, вращений) . Постановка номеров.	Учебное занятие	127	21	106
II.	Народный танец: Комбинации, вращения, дроби, диагонали. Постановка номеров.	Учебное занятие	60	3	57
III.	Современная хореография: Комбинации, вращения, танцевальные приемы. Постановка номеров.	Учебное занятие	111	3	108
IV.	Индивидуальная работа с солистами. Разучивание номеров.	Учебное занятие	30	3	27
V.	Показательные выступления. Концерты коллектива. Участие в конкурсах.	Учебное занятие. Консультация.	32	-	32
<b>Итого:</b>		-	<b>360</b>	<b>30</b>	<b>330</b>

Учебно-тематический план.

Группы углубленного уровня (4 - 5 год обучения).

№ п.п.	Наименование тем	Форма занятия	Общее количество часов	В том числе	
				Теория	Практика
1	2	3	4	5	6
I.	Классика: АРБ им. Вагановой 5 - 6 год обучения (Экзерсис у станка, середина, прыжки, комбинации прыжков, вращений) . Постановка номеров.	Учебное занятие	170	10	160
II.	Народный танец: АРБ им. Вагановой "Народно-сценический танец" Комбинации, вращения, дроби, диагонали. Постановка номеров.	Учебное занятие	90	6	84
III.	Современная хореография: Комбинации, вращения, танцевальные приемы. Постановка номеров.	Учебное занятие	162	12	150
IV.	Индивидуальная работа с солистами. Разучивание номеров.	Учебное занятие	36	5	31
V.	Показательные выступления. Концерты коллектива. Участие в конкурсах.	Учебное занятие. Консультация.	22	-	22
	<b>Итого:</b>	-	<b>480</b>	<b>33</b>	<b>447</b>

## **I. Содержание работы по этапам подготовки:**

### ***I этап - предварительная подготовка***

1. Углубленная и соразмеренная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости).
2. Формирование правильной осанки и стиля школы выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих, базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизации под музыку с использованием базовых шагов аэробики.
8. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивными танцами, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности, трудолюбия.
9. Участие в показательных выступлениях, концертах в составе танцевального коллектива.

### **Требования к уровню подготовки предварительного этапа подготовки:**

- исправление недостатков в осанке;
- воспитание первоначальных навыков координации движений;
- развитие физической силы учащихся.
- выработка правильной осанки, то есть правильной постановки корпуса, ног, рук, головы.

### ***II этап - начальная специализация (8 - 12 лет)***

1. Углубленная и соразмеренная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости, ловкости, быстроты, выносливости).
2. Тот же, что и на предыдущем этапе.
3. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).
4. Начальная функциональная подготовка - освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок.



5. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных) элементов: прыжки, скачки, повороты, махи, равновесие, гибкость.
  6. Базовая хореографическая подготовка - освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.
  7. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, ритм, темп, тихо - громко, слитно-отрывисто, форма) и согласовывать своим движения с музыкой.
  8. Базовая психологическая подготовка.
  9. Начальная теоретическая подготовка.
- Регулярное участие в показательных выступлениях.

Требования к уровню подготовки начальной специализации:

- исправление недостатков в осанке;
- воспитание первоначальных навыков координации движений;
- развитие устойчивости при использовании экзерсиса;
- выработка правильной осанки, то есть правильной постановки корпуса, ног, рук, головы;
- развитие физической силы учащихся.

**III этап углубленная специализация (13 - 18 лет).**

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно- силовых качеств.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки - планомерное освоение возрастных тренировочных нагрузок, превосходящих нагрузки при показательных выступлениях и концертах.
3. Совершенствование базовой техники подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Совершенствование хореографической подготовленности - повышение качество исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.
5. Освоение поддержек, раскованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов
6. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния готовности к показательным выступлениям, самонастройка, саморегуляция, сосредоточения и мобилизации.
7. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

8. Активная практика показательных выступлений и концертной деятельности.

Требования к уровню подготовки углубленной специализации:

- выработка выносливости;
- развитие эмоциональной выразительности движений;
- формирование физической силы мышц;
- овладение техникой вращения;
- обладать профессиональными данными: выворотностью ног, эластичностью стопы, танцевальным шагом, гибкостью тела;
- обладать начальными практическими навыками танца в хореографическом ансамбле (коллективе) т.е. минимальным опытом исполнительского мастерства.
- развитие выразительности и музыкальности обучающегося.

**Примерная структура занятия:**

Подготовительная часть:

1. Фрагмент - упражнения по "кругу"

1-я серия - спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени);

2-я серия - специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный высокий, острый, широкий);

3-я серия - танцевальные шаги, соединения.

2. Фрагмент - упражнения у станка и на середине:

4-я серия - общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног - голеностопных, коленных и тазобедренных ("снизу -вверх" и туловища - шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника (сверху - вниз));

5-я серия - хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю жете, рон де жан пар тер, батманы фондю, фрапе и сутеню, февлопе и реляве лян, гран батман жете.

3. Фрагмент - упражнения на середине:

6-я серия - упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные;

7-я серия - упражнения в равновесии;

8-я серия - повороты на двух и на одной;

4. Фрагмент - прыжки:

9-я серия - упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

10-я серия амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, косаясь и др.).

Основная часть:

5. Фрагмент - специально двигательная подготовка (освоение базовых шагов в сочетании с различными движениями рук).

6. Фрагмент - изучение и совершенствование техники элементов, соединения, частей и показательных комбинаций в целом.

Заключительная часть:

7. Фрагмент - общая физическая подготовка: упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.)

8. Фрагмент - музыкально - двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры, творческая импровизация.

9. Фрагмент - подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

## **2. Темы и краткое содержание курса:**

### **Музыкально-ритмические занятия - дети Подготовительная ступень (базового уровня).**

Ритмика - специальный раздел, который имеет целью активизировать восприятие детьми музыки через движение и помочь выявить их музыкальные способности.

С первых занятий дети должны приобрести необходимые музыкально-двигательные навыки, привыкнуть внимательно слушать музыку во время движения, начинать и оканчивать движение вместе с музыкой.

Музыка и движение являются основными средствами ритмической тренировки. Передача в движении ритма сменяющихся разнохарактерные темы - ведущий метод ритмической тренировки.

Движения на ритмических занятиях могут применяться самые разнообразные: и гимнастические, и бытовые, и танцевальные.

Музыкальные произведения, подбираемые для занятий ритмикой, должны быть доступны для восприятия и соответствовать возрасту детей.

Ритмические задания могут решать несколько задач одновременно. Например, ребятам предлагается шагами передать ритмический рисунок музыкальной темы, а руками - дирижировать в данном метре. Это развивает не только музыкальность, но и координацию движений. Характерная черта ритмических занятий - большое количество заданий для коллективного выполнения - помогает детям ориентироваться в пространстве.

### **Занятия ритмикой в игровой форм**

Игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций. Поэтому игры были и остаются традиционным средством педагогики.

Игра всегда вызывает у детей приподнятое настроение, формирует устойчивое заинтересованное отношение к занятию. Именно в игре легче всего следить за дозировкой физической нагрузки, за точностью исполнения движений. Кроме того, игровые занятия вызывают активную работу мысли ребенка. А проведение занятий в игровой форме, как доказывает практика, доставляет детям большое удовлетворение и избавляет их от скучного, нарочитого изучения движений.

Игровой метод в работе с школьниками начального звена хорош на любых занятиях, но если при разучивании основ классического танца, народно-сценического или бального этот метод применим лишь частично, то музыкально-ритмические упражнения дают простор для фантазии педагога. И тогда каждое занятие может стать увлекательной игрой.

В процессе работы с детьми были разработаны такие темы для занятий ритмикой:

-игра»Иголка и нитка»;

-»Танцуем сидя»;

- »Цапля и лягушки»;
- »Вороны и птицы»;
- »Мы пойдём с начало вправо»;
- »Сказочный лес»;
- »Воздушный шарик»;
- »Волшебные картонки»;
- »Лабиринт» и т.п.

Например: - игра 1.«Нитка-иголка».

Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Водящий встает впереди: он-»иголка», дети-»нитка».Куда иголка идет - туда и нитка тянется. Ведущий ведет детей по залу ,что-то обходит, идет змейкой по кругу и т. д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку.

2.игра-»Танцуем сидя».

Веселый танец-игра исполняется под музыку. Все участники танца сидят на стульях, перед ними -ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая.

3.игра-»Цапля и лягушки».

Все играющие -лягушки, а один ребенок -цапля (стоит посередине круга).Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелился, цапля забирает к себе и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами -лягушками. Выбирается лучшая цапля. И т.д.

4.»Волшебные картонки».Эта игра для постановки корпуса.

Дети становятся в круг и кладут на голову картонку. идут по кругу друг за другом ,руки опущены. Поворот во круг себя ,идут в другую сторону, поворот во круг себя. Меняются местами с теми, кто стоит на против. Продолжая идти по кругу только лицом в круг и приставным шагом.

### **Элементы основ классического танца.**

Основная силовая нагрузка в классическом танце падает на мышцы ног. Именно к шести годам у ребенка значительно увеличивается масса мускулатуры, в особенности нижних конечностей, повышается сила и работоспособность этих мышц. А это значит, что детям такого возраста уже доступны и посильны некоторые движения из системы классического танца.

Классический танец разносторонне развивает мускулатуру всего тела, особенно ног, рук, спины; помогает формировать правильную осанку. В результате занятий ребенок приобретает устойчивость, подтянутость, физическую силу.

На занятиях классическим танцем продолжается музыкальное развитие школьника начального звена, так как музыка является неотъемлемой составляющей танца.

Круг движений классического танца велик и многообразен. Конечно же, эта программа охватывает лишь необходимый, посильный детям комплекс. Для приобретения детьми необходимых двигательных навыков в системе классического танца и их закрепления требуется определенная повторяемость и последовательность. Повторяемость движений должна быть умеренной, разумной и не слишком однообразна.

В обучении основам классического танца от детей 6 - 9 лет не следует требовать полной выворотности ног, если только она не является природной особенностью ребенка.

Музыкальное сопровождение:

1.Ф.Шуберт :

- Лендлер соч.18,т.2,18(медленно).
- Экосез соч.49,№3,№4(медленно),(быстро).
- »Немецкий танец».

2.А.Гречанинов:

- »Марш.»
- »Этюд»(медл.),(быстро).
- »Мазурка».
- »Вальс».

3.П.Чайковский(Детский альбом).

- »Старинная французская песенка».
- »Камаринская»(медл.),(быстро).
- »Сладкая греза»(медл.),(быстро).
- »Полька»(медл.),(быстро).
- »Новая кукла».

-»Вальс».

4.С.Майкапар:

- »Бирюльки».
- »Менуэт».
- »Колыбельная».
- »Полька».
- »Музыкальная шкатулка».

-»В садике».

-»Мотылек».

5.М.Глинка:

- »Мелодический вальс».
- »Танец Людмилы».
- »Полька».

-»Ходит ветер у ворот».

-»Хор волшебных дев» и т.д.

### **Элементы бального и историко-бытового танца.**

Обучение бальному танцу включает в себя два раздела. Первый - современный бальный танец. Изучение танцевального репертуара рекомендуется начать с детских бальных танцев, так как доступность движений и простота композиций позволяют освоить их довольно быстро.

Второй - историко-бытовой танец, который дает возможность проследить за развитием бального танца выявить его корни в народном творчестве.

Изучение историко-бытового танца начинается со знакомства с элементами простейших танцевальных форм. В отличие от классического и характерного танцев здесь нет особых технических сложностей. Но освоение, казалось бы, незамысловатых поз, шагов, поклонов и положений корпуса представляет известные трудности, так как требует определенной манеры исполнения.

Поэтому цель педагога приобщать ребенка к миру танца, воспитывать любовь и интерес к бальному танцу, формировать пластику, культуру движений, их выразительность, способствовать развитию творческих проявлений.

Музыкальное сопровождение:

- »менуэт»,
- »веселый поезд»,
- »русский лирический»,
- «венский вальс»,
- »вальс дружбы»,
- »детская полька»,
- »современные ритмы» и т.д.

### **Элементы народно-сценического танца.**

Народный танец на протяжении всей своей истории не мог существовать вне народных традиций, духовной и материальной культуры. Каждый народ создал свои, только ему присущие пляски, музыку, песни, игры.

Музыкальные и танцевальные ритмы, взаимосвязаны, многие хороводные песни иллюстрируются танцем; их содержание разыгрывается танцующими, что усиливает смысл, заложенный в песне.

Простейшие элементы изучаются как у станка (если он имеется), так и на середине зала, можно использовать комплекс партера. Затем из разученных элементов составляются танцевальные этюды или законченные по форме танцевальные миниатюры. Изучение программы начинается с несложных движений и заданий на первом году занятий, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующем году.

Музыкальное сопровождение:

- »Барыня» русский народный танец,
- »Подмосковная кадрили» народная музыка,

- »Русский хоровод» народная музыка,
- »Калинка» русская народная музыка,
- »Русские гармошки» русские народные наигрыши,



## **Раздел 1. Программные задачи групп углубленного уровня в образцовом танцевальном коллективе "И-Версия" (в основе обучения классический, стилизованно-классический танцы).**

### ***Тема 1. Педагогика балета.***

Соотношение принципов общей педагогики и педагогики балета. Место педагогики классического танца в системе дополнительного образования детей. Основные особенности, цели и задачи балетной педагогики. Методика Вагановой и авторские методические принципы. Роль образования и личного сценического опыта педагога в формировании собственного подхода к реализации педагогической системы А.Я. Вагановой. Методы пробуждения у учащихся осознанного интереса к классическому танцу. Принципы развития эстетического восприятия классического танца. Принципы воспитания сознательного вдумчивого отношения к уроку классического танца.

### ***Тема 2. Программные задачи.***

**Базовый уровень** : постановка корпуса, ног, рук, головы в экзерсисе у палки и на середине зала; начальное освоение прыжков, постановка ног на пальцах; развитие элементарных навыков координации движений. Выработка силы ног за счет увеличения повторений однородных движений в более подвинутом музыкальном темпе; укрепление стопы - ряд движений у палки изучается на полупальцах; введение в экзерсис и адажио больших поз на 90°, attitude и arabesque; развитие координации движений ног, рук и головы в каждой части урока.

**Углубленный уровень 1 -3:** дальнейшее развитие природных данных, силы ног, устойчивости; введение полупальцев в экзерсис на середине зала; ускорение темпа исполнения движений (ряд движений экзерсиса исполняется восьмыми долями); начало освоения движений en tournant, заносок, прыжков на пальцах; изучение pirouette; развитие координации движений во всех разделах урока; работа над выразительностью. Особое внимание уделяется сценической практике: учитывая, что дети в данном возрасте еще не владеют классическим репертуаром будущий педагог должен уметь сочинять небольшие номера (как на одного человека, так и на всю группу) на основе пройденного материала (вальс, полька, мазурка).

**Углубленный уровень 4 - 5:** работа над устойчивостью на полупальцах и пальцах в больших позах; подготовка к вращению в больших позах; *tour lent* в больших позах; освоение техники *tours* (женский класс), *pirouettes* (мужской класс); исполнение упражнений на середине зала *en tournant*; изучение заносок с окончанием на одну ногу; начало изучения больших прыжков; усложнение координации, работа над пластичностью рук и корпуса. В четвертом-пятом классах начинается физиологическая и психологическая перестройка учащихся, что требует от педагога гибкости в распределении нагрузки и повышенного внимания к индивидуальным особенностям характера каждого ученика.

**Работа с одаренными детьми:** дальнейшее развитие устойчивости; исполнение упражнений на середине зала *en tournant* на полупальцах; постановка вращений в больших позах; изучение *pirouettes* с разных приемов на месте и с продвижением по диагонали; освоение техники различных *tours* на пальцах; развитие пластичности и гибкости в поворотах из одной позы в другую; введение более сложной формы *adagio* с переменной темпа внутри комбинации; начало развития элевации в больших прыжках; туры в больших позах (два оборота) с различных приемов; работа над комбинированными вращениями на полупальцах и пальцах на месте и с продвижением (с включением двух оборотов); развернутая форма *adagio*; развитие техники заносок; изучение больших прыжков с разных приемов.

**Раздел 2. Правила исполнения и методика изучения движений классического танца во всех формах. Характерные ошибки. Музыкальная раскладка движений на различных этапах обучения.**

***Тема 1. Программа методики групп базового уровня:***

#### **Экзерсис у станка**

На первом этапе обучения для правильности выполнения упражнения изучаются лицом к станку. По мере освоения движений изучение продолжается одной рукой держась за станок. Для выработки более правильных навыков использования выворотности ряд упражнений первоначально изучаются в сторону, затем вперед и назад.

#### **Постановка корпуса**

**Позиции ног:** I позиция; II позиция; III позиция; IV позиция (как наиболее трудная, изучается последней); V позиция. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Для более правильного закрепления положений ног их сохраняют в позициях на протяжении 4 тактов 4/4 или 16 тактов 3/4.

**Позиции рук:** подготовительное положение; I позиция; II позиция (как наиболее трудная, изучается последней); III позиция. Позиции рук вначале изучаются на середине зала, положение ног в I позиции, без точного соблюдения выворотности.

**DEMI-PLIÉ** в I, II, V и IV позициях. Музыкальный размер: 4/4. Вначале каждое demi-plié исполняется на два такта 4/4, по усвоении – на один такт.

**BATTEMENTS TENDUS** из I позиции в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

**BATTEMENTS TENDUS** с **DEMI-PLIÉ** в I позиции в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

**PASSÉ PAR TERRE** изучается через I позицию с остановкой вытянутым носком на полу вперед и назад.

**DEMI-ROND DE JAMBE PAR TERRE.** Движение, предшествующее изучению rond de jambe par terre. Музыкальный размер: 4/4.

**ROND DE JAMBE PAR TERRE en dehors et en dedans** (вначале объясняется понятие en dehors et en dedans). Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

**BATTEMENTS TENDUS** из V позиции в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

**BATTEMENTS TENDUS** с **DEMI-PLIÉ** в V позицию в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

**BATTEMENTS TENDUS JETÉS** из I и V позиций в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4.

**BATTEMENTS TENDUS JETÉS** с **DEMI-PLIÉ** в I и V позиции в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4.

**BATTEMENTS TENDUS POUR LE PIED** с I и V позиций:

а) с опусканием пятки на II позицию;

б) с опусканием пятки на II позицию в demi-plié (II полугодие).

Музыкальный размер: 4/4.

**RELEVÉ LENT HA 45°** в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4. Изучается на два такта 4/4.

**BATTEMENTS TENDU JETÉS PIQUÉS.** Музыкальный размер: 4/4. Исполняется на 1/4.

**BATTEMENTS TENDUS JETÉS** с сокращением (flex) стопы работающей ноги на высоте 25 ° в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт, равномерно.

Положение ноги **SUR LE COU-DE-PIED** впереди (основное и условное), и сзади. Изучается из положения ноги, вытянутой на II позицию носком в пол, затем с V позиции.

**BATTEMENTS FRAPPÉS** в сторону, вперед и назад. Вначале изучается, открывая работающую ногу носком в пол. Во втором полугодии – на 45°. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. (Вначале изучается на один такт 4/4, по усвоении – на один такт 2/4.)

**PETIT BATTEMENT SUR LE COU-DE-PIED** (перенос стопы равномерный). Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

**BATTEMENTS DOUBLES FRAPPÉS** в сторону, вперед и назад. Вначале изучается, открывая работающую ногу носком в пол. Во втором полугодии – на 45°. Музыкальный размер: 4/4.

**BATTEMENTS FONDUS** в сторону, вперед и назад. Первоначально изучается, открывая работающую ногу носком в пол, во втором полугодии – на 45°. Музыкальный размер: 4/4.

**RELEVÉ** на полупальцах по I, II и V позициям. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. (Исполняется на два такта 4/4, на один такт 4/4, на один такт 2/4.)

**GRAND Plié** по I, II и V позициям. Музыкальный размер: 4/4. Исполняется на два такта 4/4 и один такт 4/4 в конце года.

**BATTEMENTS SOUTENUS** в сторону, вперед и назад. Вначале изучается на целой стопе, во втором полугодии с relevé на полупальцы в V позиции. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.

**PRÉPARATION к ROND DE JAMBE PAR TERRE en dehors et en dedans.** Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4, затем на 2/4.

**BATTEMENTS RELEVÉS LENT** на 90° из I и V позиций в сторону, вперед и назад. В сторону и назад первоначально изучается лицом к палке, вперед держась за палку одной рукой. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4.

**GRANDS BATTEMENTS JETÉS** из I и V позиций в сторону, вперед и назад. В сторону и назад первоначально изучается лицом к палке. Вперед – держась за палку одной рукой. Музыкальный размер: 2/4. Вначале исполняется на один такт 2/4, позднее каждое движение исполняется на 1/4 и 1/4, стоять в позиции.

**ROND DE JAMBE EN L’AIR en dehors et en dedans.** (Изучение начинается со сгибания и разгибания ноги в колене.) Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Вначале исполняется на один такт 4/4, позднее на один такт 2/4.

**BATTEMENTS RETIRÉ** (движение, предшествующее изучению battements développés). Музыкальный размер: 4/4.

**BATTEMENTS DÉVELOPPÉS** в сторону, вперед и назад. В сторону и назад первоначально изучается лицом к станку, вперед – держась одной рукой за палку. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4.

**BATTEMENTS DÉVELOPPÉS PASSÉS.** Изучается во втором полугодии.

**ROND DE JAMBE PAR TERRE HA PLIÉ en dehors et en dedans** как заключение rond de jambe par terre. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4.

#### **PORT DE BRAS:**

а) первое и третье сочетаются с различными упражнениями.

б) третье port de bras исполняется как заключение к rond de jambe par terre.

Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4.

**PAS DE BOURRÉE** с переменной ног **en dehors et en dedans** (изучается лицом к станку). Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движение изучается на один такт 4/4, позднее – на один такт 3/4.

**PAS DE BOURRÉE SUIVI** на полупальцах в V позицию. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движение исполняется на каждую 1/8.

**ПЕРЕГИБЫ КОРПУСА НАЗАД и В СТОРОНУ** лицом к палке в I и V позициях. Исполняются в конце экзерсиса. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Исполняется на два такта 4/4 или восемь тактов 3/4.

**ПОЛУПОВОРОТЫ** в V позицию с переменной ног на полупальцах:

а) **demi-plié** в V позиции, **relevé** на полупальцы, 1/2 поворота и закончить в **demi-plié**;

б) **demi-plié** в V позицию, **relevé** на полупальцы, 1/2 поворота и закончить в V позицию на вытянутых ногах.

Музыкальный размер: 4/4. Поворот исполняется на один такт.

### Экзерсис на середине зала

Упражнения те же, что у палки с добавлением **epaulement**.

**ЕРАULEMENT CROISÉ ET EFFACÉ** в V и IV позициях. Вначале объясняется понятие «epaulement».

**PORT DE BRAS** первое, второе и третье. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движение изучается на два такта 4/4 или на восемь тактов 3/4.

### **ОСНОВНЫЕ ПОЗЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА:**

а) **croisée**,

б) **effacée**,

в) **écarté**

Изучаются вперед и назад с руками в больших и маленьких позах. Работающая нога вытянута носком в пол.

**1-й, 2-й и 3-й ARABESQUES**. Работающая нога вытянута носком в пол.

**TEMPS LIÉ PAR TERRE**. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движение изучается на два такта 4/4 или на восемь тактов 3/4.

**RELEVÉ** на полупальцах по I, II и V позициям на вытянутых ногах и с окончанием в **demi-plié**.

**PAS DE BOURRÉE** с переменной ног **en dehors et en dedans** с окончанием в **eraulement**. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4.

**ПОВОРОТЫ НА ПОЛУПАЛЬЦАХ** вокруг себя на одном месте по V позиции (2-4 поворота). Музыкальный размер: 2/4 и 3/4 (каждое движение на 1/8 музыкальную долю).

### Allegro

Прыжки первоначально изучаются лицом к станку. Как только освоена элементарная правильность исполнения, изучение переносится на середину зала.

**TEMPS LEVÉ** по I, II и V позициям. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт 4/4.

**CHANGEMENT DE PIEDS**. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт 4/4.

**PAS ÉCHAPPÉ**. Музыкальный размер: 4/4. Вначале изучается с остановкой на II позиции на два такта 4/4, затем – на один такт.

**PAS ASSEMBLÉ** в сторону. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.

**PAS JETÉ** в сторону. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.

**SISSONNE SIMPLE**. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.

**PAS BALANCÉ**. Музыкальный размер: 3/4. Каждое **balancé** исполняется на один такт 3/4.

**PAS DE BASQUE** (сценическая форма). Музыкальный размер: 3/4. Каждый **pas de basque** исполняется на один такт 3/4.

**PAS ПОЛЬКИ**. Музыкальный размер: 2/4. Каждое **pas** исполняется на один такт 2/4.

**ТРАМПЛИННЫЕ ПРЫЖКИ** по I позиции Музыкальный размер: 2/4. Исполняется восьмыми долями такта.

### Экзерсис на пальцах (изучается во втором полугодии).

Первоначально движения изучаются лицом к станку, по мере усвоения переносятся на середину зала.

**PAS RELEVÉ** по I, II и V позициям. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт 4/4.

**PAS ÉCHAPPÉ** с I и V позиции с окончанием на II позицию. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт 4/4.

**PAS ASSEMBLÉ SOUTENU**. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт 4/4, затем – на 2/4.

**PAS DE BOURRÉE** с переменной ног. Музыкальный размер: 2/4 и 3/4. Движение исполняется на один такт 2/4 или на один такт 3/4.

**PAS COURU** вперед и назад по невыворотной I позиции. Музыкальный размер: 2/4 и 3/4.

**PAS DE BOURRÉE SUIVI** по V позиции без продвижения и с продвижением в сторону. Музыкальный размер: 2/4 и 3/4.

**ПОВОРОТЫ НА ОДНОМ МЕСТЕ** по V позиции (2– 3 поворота). Музыкальный размер: 2/4 и 3/4.

**PAS GLISSADE** (факультативно). Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.

### *Тема 2. Программа методики 2 - 3 года обучения:*

#### Экзерсис у палки.

Повторение упражнений первого года обучения с добавлением **epaulement**. Изучение больших поз на 90°, **attitude** и 2-й **arabesque**.

#### **МАЛЕНЬКИЕ ПОЗЫ:**

- а) *croisée*,
- б) *effacée*,
- в) *écartée*.



Изучается носком в пол – на вытянутой опорной ноге и на *demi-plié*. По мере усвоения позы вводятся как заключение к отдельным упражнениям.

**BATTEMENTS TENDUS** в больших и маленьких позах ***croisée, effacée, écartée, 2-й arabesque.***

**BATTEMENTS TENDUS JETÉS:**

- а) в больших и маленьких позах *croisée, effacée, écartée*;
- б) *battements tendus jetés balansoir.*

Полуповороты по V позиции с переменной ног на полупальцах к палке и от палки на 2/4.

**ТРЕТЬЕ PORT DE BRAS** изучается с *plié* на опорной ноге (растяжка), работающая нога при этом вытянута вперед или назад носком в пол. Движение исполняется в заключение *rond de jambe par terre* и в сочетании с другими упражнениями. Музыкальный размер: 4/4, движение исполняется на два такта 4/4 (первый такт – наклон вперед и подъем, второй такт – перегиб назад и подъем).

**BATTEMENTS FONDUS** во всех направлениях. В начале года чередовать движение на целой стопе и на полупальцах. К концу полугодия исполнять на полупальцах. В начале II полугодия – в маленьких позах.

**DOUBLE BATTEMENT FONDU** на всей стопе и на полупальцах *en face*.

**BATTEMENT FONDU C PLIE-RELEVÉ** на целой стопе, позднее – на полупальцах *en face*.

**BATTEMENT FONDU C Plié-RELEVÉ ET DEMI ROND DE JAMBE** на целой стопе и на полупальцах *en face*.

**ТОМБÉE И COUPÉ** на всю стопу и на полупальцы (комбинируется с *battements frappés, petits battements, rond de jambe en l'air*).

**BATTEMENTS SOUTENUS НОСКОМ В ПОЛ И НА 45<sup>0</sup>**, исполняется во всех направлениях *en face* и в позах: *croisée, effacée, écarté*.

**BATTEMENTS FRAPPÉS** во всех направлениях. В начале года чередовать движение на целой стопе и на полупальцах, в конце полугодия исполняется на полупальцах. Музыкальный размер: 2/4, каждое движение исполняется на 1/4.

**BATTEMENTS DOUBLES FRAPPÉS** во всех направлениях. В начале года чередовать движение на целой стопе и на полупальцах, к концу полугодия исполнять на полупальцах. Музыкальный размер: 2/4. Движение исполняется на один такт 2/4.

**PETITS BATTEMENTS SUR LE COU-DE-PIED.** В начале года чередовать движение на целой стопе и на полупальцах. К концу I полугодия исполнять на полупальцах. Исполняется равномерно и с акцентом вперед и назад. Музыкальный размер: 2/4. Движение исполняется на каждую четверть.

**FLIC** вперед и назад на всей стопе.

**TEMPS RELEVÉ HA 45° en dehors et en dedans** на целой стопе и на полупальцах. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется сначала на 4/4, потом на 2/4.

**ROND DE JAMBE EN L'AIR en dehors et en dedans** на целой стопе, к концу I полугодия исполняется на полупальцах.

**BATTEMENTS RELEVÉS LENT HA 90°** во всех направлениях и в больших позах: *croisée*, *effacée*, *écarté*, 2-й *arabesque* на всей стопе и с подъемом на полупальцы.

**BATTEMENTS DEVELOPPÉS** во всех направлениях и в больших позах: *croisée*, *effacée*, *écarté* вперед и назад, 2-й *arabesque* на всей стопе и с подъемом на полупальцы. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4.

**ATTITUDE CROISÉE ET EFFACÉE.**

**BATTEMENTS DEVELOPPÉS PASSÉS** для перехода из позы в позу с различных направлений.

**DEMI ROND DE JAMBE HA 90° en dehors et en dedans.** Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4.

**GRAND ROND DE JAMBE en dehors et en dedans.** Исполняется во II полугодии. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4.

**GRANDS BATTEMENTS JETÉS** во всех направлениях и в больших позах: *effacée* вперед и назад, 2-й *arabesque*. Музыкальный размер: 2/4. Исполняется на 1/4.

**GRANDS BATTEMENTS JETÉS POINTÉS** во всех направлениях и в больших позах: effacée вперед и назад, 2-й arabesque.

**Поворот FOUETTÉ:**

а) по 1/4 круга из позы в позу с носком на полу на вытянутой ноге и на demi-plié en dehors et en dedans.

б) по 1/2 круга из положения en face к палке и от палки.

**SOUTENU EN TOURNANT en dehors et en dedans:** 1/2 поворота, начиная носком в пол.

**Экзерсис на середине зала**

Те же упражнения, что и у палки en face и epaulement, исполняются на всей стопе.

**GRAND Plié в IV позиции, EPAULEMENT CROISÉE ET EFFACÉE**

**BATTEMENTS TENDUS** в маленьких и больших позах: croisée, effacée вперед и назад и 3-й arabesque.

**BATTEMENTS TENDUS JETÉS** в маленьких и больших позах: croisée, effacée вперед и назад и в 3-й arabesque.

**BATTEMENTS RELEVES LENTS НА 90°** вперед, в сторону и назад, и в позы: croisée, effacée и в 1-й, 2-й и 3-й arabesques. Позы écarté и 4-й arabesque исполняются на 90° во II полугодии.

**BATTEMENTS DEVELOPPÉS** вперед, в сторону, назад и в позы: croisée, effacée и écarté вперед и назад, в 1-й, 2-й и 3-й arabesque, attitude croisée et effacée. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4.

**GRANDS BATTEMENTS JETÉS** вперед, в сторону и назад и в позы: croisée, effacée вперед и назад и в 3-й arabesque.

**RELEVÉ на полупальцах по IV позиции CROISÉE ET EFFACÉE** на вытянутых ногах и с demi-plié.

**ЭЛЕМЕНТАРНОЕ АДАЖИО** из пройденных поз: croisée, effacée вперед и назад, attitude, arabesque, battements developpés, relevé lent, demi и grand rond

de jambe, различные port de bras и связующие движения. Адажио исполняется не менее 16 тактов 4/4.

**TEMPS LIÉ PAR TERRE** с перегибом корпуса.

**ЧЕТВЕРТОЕ И ПЯТОЕ PORT DE BRAS.** Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движение исполняется на 2 такта 4/4 или 8 тактов 3/4.

**PAS DE BOURRÉE** без перемены ног с открыванием ноги в сторону. Делается носком в пол и на 45°.

**PAS DE BOURRÉE-BALLOTTÉ** с открыванием ноги вперед и назад. Делается носком в пол и на 45°, epaulement croisée и effacée.

**PRÉPARATION К PIROUETTE SUR LE COU-DE-PIÉD en dehors et en dedans** с V и II позиций. (Один pirouette факультативно в мужском классе.) С V позиции на один такт по 4/4; со II позиции на два такта по 4/4.

**SOUTENU EN TOURNANT:** 1/2 поворота en dehors et en dedans.

**GLISSADE EN TOURNANT** по 1/2 поворота en dehors et en dedans. Полуповорот в V позиции с переменной ног на полупальцах.

### Allegro

Продолжается изучение прыжков трамплинного характера (исполняются восьмыми долями).

**PAS GLISSADE** в сторону, вперед и назад en face, а также в маленькие позы croisée и effacée вперед и назад.

**PAS DOUBLE ASSEMBLÉ.**

**PAS ASSEMBLÉ** вперед и назад (en face и в маленькие позы croisée и effacée).

**PAS JETÉ** в сторону в маленькие позы (с руками).

**PAS ÉCHAPPÉ** на II позицию с окончанием на одну ногу, другая нога в положении sur le cou-de-piéd спереди или сзади.

**GRAND ÉCHAPPÉ** по II и IV позиции.

**PETIT CHANGEMENT DE PIEDS.**

## **GRAND CHANGEMENT DE PIEDS.**

**PAS DE BASQUE** вперед и назад.

**SISSONNE OUVERTE** в сторону, вперед и назад, и в позах *croisée* и *effacée* с окончанием прыжка носком в пол и на 45°.

**SISSONNE FERMÉE** в сторону, вперед и назад, в конце года – в маленькие позы *croisée* и *effacée*.

**Сценический SISSONNE в I ARABESQUE** по диагонали в сочетании с *pas de chat* (перед прыжком выполняется *preparation* в сценической форме).

**PAS DE CHAT** с броском ног назад и вперед. Начальное изучение.

**PAS BALANCÉ И PAS DE BASQUE на 1/4 поворота** в сценической форме (в музыкальном сопровождении использовать танцевальную литературу). Музыкальный размер: 3/4.

**PAS SAUTÉ** по IV позиции.

**GRAND CHANGEMENT DE PIEDS по 1/4 поворота.**

## **Экзерсис на пальцах**

**PAS RELEVÉS по IV позиции** en face, epaulement *croisée* и *effacée*.

**PAS ECHAPPÉ по IV позиции** на *croisée* и *effacée*.

**PAS ECHAPPÉ на II позицию с окончанием на одну ногу**, другая – sur le sou-de-piéd вперед или назад.

**PAS DE BOURRÉE с переменной ног en dehors et en dedans** с окончанием в маленькую позу *croisée*.

**PAS DE BOURRÉE без перемены ног** с открыванием ноги в сторону носком в пол и на 45°.

**PAS DE BOURRÉE-BALLOTTÉ** с открыванием ноги вперед и назад носком в пол и на 45°. Исполняется на *croisée* и *effacée*.

**PAS ASSEMBLÉ SOUTENU** в маленькую позу *croisée*. Движение исполняется на 2/4.

**PAS GLISSADE** вперед, назад, в сторону и в маленькие позы *croisée* и *effacée*.

**PAS DE BOURRÉE SUIVI И PAS COURU** изучаются в более подвинутом музыкальном темпе; по прямой и по диагонали.

**PAS SUIVI EN TOURNANT.**

**SISSONNE SIMPLE EN FACE И EPAULEMENT.**

**ПОВОРОТ В V ПОЗИЦИИ** (с *croisée* на *croisée*).

**SUS-SOUS** с продвижением вперед и назад.

**TEMPS LIÉ.**

**PAS JETÉ:**

а) на месте с открыванием ноги в сторону;

б) с продвижением в сторону, вперед и назад, в маленьких позах.

**Тема 3. Программа методики СФП 1 -3:**

**Экзерсис у станка**

**GRAND Plié** в комбинации с **PORT DE BRAS**.

**BATTEMENTS TENDUS POUR BATTERIES.**

**RONDE DE JAMBE** на  $45^{\circ}$  *en dehors* et *en dedans* на полупальцах и на *demi-plié*.

**BATTEMENTS FONDUS DOUBLES** в маленьких позах.

**BATTEMENTS FONDUS:**

а) с *plié-relevé*;

б) с *plié-relevé* и *demi rond* в маленьких позах.

**BATTEMENTS FONDUS DOUBLES C DEMI ROND DE JAMBE EN FACE.**

**BATTEMENTS FONDUS** на  $90^{\circ}$ .

**BATTEMENTS SOUTENUS** на  $90^{\circ}$  во всех направлениях *en face* и в позах.

**BATTEMENTS FRAPPÉS.** Исполняется четвертями в сочетании с восьмыми долями такта. Исполняется en face и в позах.

**BATTEMENTS DOUBLES FRAPPÉS на 45° на полупальцах и с окончанием в DEMI-PLIÉ** носком в пол en face и в позах.

**FLIC-FLAC EN FACE:**

а) без поворота;

б) en tournant, 1/2 поворота, начиная со II позиции.

**PAS TOMBÉ:**

а) с продвижением в сочетании с battements fondus на 45° вперед и назад с окончанием sur le cou-de-pied.

б) с окончанием носком в пол и на 45° во всех направлениях.

**RONDE DE JAMBE EN L'AIR с окончанием в DEMI-PLIÉ en dehors et en dedans.** Движение исполняется на 1/4 и 1/8 музыкальную долю такта.

**GRANDS BATTEMENTS JETÉS PASSÉS PAR TERRE с окончанием на носок** вперед или назад.

**ТРЕТЬЕ ПОРТ ДЕ БРАС** с ногой, вытянутой на носок назад на plié (с растяжкой) с переходом с опорной ноги на другую.

**ПОЛНЫЙ поворот на полупальцах на двух ногах по V позиции** к палке и от палки.

**ПОЛУПОВОРОТ с подменной ноги на целой стопе и на полупальцах** к палке и от палки в сочетании с различными упражнениями.

**ПОЛУПОВОРОТ с ТОМБÉ** к палке и от палки.

**PRÉPARATION И PIROUETTE с V позиции en dehors et en dedans.**

Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.

**SOUTENU EN TOURNANT en dehors et en dedans** (целый поворот), начиная носком в пол, и на 45° со всех направлений.

Экзерсис на середине зала

**BATTEMENTS TENDUS И BATTEMENTS TENDUS JETÉS EN TOURNANT en dehors et en dedans** по 1/8 и 1/4 поворота.

**ROND DE JAMBE PAR TERRE EN TOURNANT** по 1/8 поворота.

**DEMI ROND DE JAMBE на 45° en dehors et en dedans** на полупальцах и на demi-plié.

**BATTEMENTS FONDUS:**

- а) на полупальцах en face и в позах;
- б) с plié-relevé и demi rond de jambe на 45° en face, на полупальцах;
- в) double на всей стопе и на полупальцах.

**BATTEMENTS SOUTENUS на 90° EN FACE.**

Музыкальный размер: 4/4. Исполняется на 4/4.

**BATTEMENTS FRAPPÉS** на полупальцах.

**BATTEMENTS DOUBLS FRAPPÉS:**

- а) на полупальцах на 45°;
- б) с окончанием в demi-plié носком в пол en face и в позы.

**PETITS BATTEMENTS SUR LE COU-DE-PIED** на полупальцах.

**PAS TOMBÉ** с продвижением:

- а) с окончанием **sur le cou-de-pied**;
- б) с окончанием вытянутой ногой носком в пол;
- в) с окончанием на 45°.

**PAS COUPÉ** на полупальцах (для применения в комбинациях).

**ROND DE JAMBE EN L'AIR en dehors et en dedans** на полупальцах.

**PETITS TEMPS RELEVÉS en dehors et en dedans** на всей стопе и на полупальцах.

**BATTEMENTS RELEVÉS LENTS ET BATTEMENTS DEVELOPPÉS EN FACE и в позах** с подъемом на полупальцы (4-й arabasque и ecartée исполняются на целой стопе).



**DEMI ET GRAND ROND DE JAMBE DEVELOPPÉ** на 90° en dehors et en dedans en face и из позы в позу на всей стопе.

**GRANDS BATTEMENTS JETÉS PASSÉS PAR TERRE** с окончанием на носок вперед или назад en face.

**ТРЕТЬЕ PORT DE BRAS** с ногой, вытянутой на носок назад на plié (растяжка) без перехода с опорной ноги и с переходом.

**PAS DE BOURRÉE DESSUS-DESSOUS** (en face).

**PAS DE BOURRÉE BALLOTTÉ EN TOURNANT** по 1/4 поворота.

**PAS JETÉ FONDU** с продвижением вперед и назад по диагонали.

**SOUTENU EN TOURNANT en dehors et en dedans** целый поворот, начиная движение носком в пол, и на 45°.

**PAS GLISSADE EN TOURNANT en dehors et en dedans** с продвижением в сторону по 1/2 поворота и целому повороту.

**PRÉPARATION к PIROUETTE И PIROUETTE с IV позиции en dehors et en dedans** с окончанием в V позицию.

**PRÉPARATION к PIROUETTE И PIROUETTE со II и V позиций en dehors et en dedans** с окончанием в V позицию.

**Шестое PORT DE BRAS.** Изучается на два такта 4/4.

**TEMPS LIÉ** на 90° на целой стопе.

**АДАЖИО** из пройденных поз в сочетании с port de bras с поворотами на двух ногах, pas de bourrée и другими движениями.

### Allegro

**TEMPS SAUTÉ** в V позицию с продвижением в сторону, вперед и назад.

**CHANGEMENT DE PIEDS** с продвижением в сторону, вперед и назад.

**PAS ÉCHAPPÉ** на II и IV позиции **EN TOURNANT** по 1/4 и 1/2 поворота.

**DOUBLE PAS ASSEMBLÉ** (каждое assemblé на 1/8).

**PAS ASSEMBLÉ** с продвижением **EN FACE** и в позах.

**PAS JETÉ** с продвижением во всех направлениях en face и в маленьких позах с ногой в положении sur le cou-de-pied и на 45°.

**PAS DE CHAT** вперед и назад.

**TEMPS LEVÉ** с ногой в положении sur le cou-de-pied спереди или сзади.

**SISSONNE OUVERTE** на 45° во всех маленьких позах.

**SISSONNE TOMBÉE** en face и в позах.

**TEMPS LIE SAUTÉ.**

**PAS BALLONNÉ:**

а) в сторону и в сторону с продвижением;

б) вперед и назад в маленьких позах effacée и croisée.

**SISSONNE FERMÉE** во всех маленьких позах.

**PAS DE BASQUE EN TOURNANT** по 1/4 поворота и по 1/2 поворота.

**PAS ÉCHAPPÉ BATTU** со II позиции.

**PETIT CHANGEMENT DE PIEDS EN TOURNANT** по 1/8 и 1/2 поворота.  
Grand changement de pieds en tournant по 1/4 и 1/2 поворота.

**ENTRECHAT QUATRE.**

**ENTRECHAT ROYAL.**

**СЦЕНИЧЕСКИЙ SISSONNE В 1-й ARABESQUE С PAS COURU.**

Экзерсис на пальцах

**PAS ÉCHAPPÉ EN TOURNANT** на II и IV позиции по 1/4 поворота.

**PAS ASSEMBLÉ SOUTENU EN TOURNANT** en dehors et en dedans по 1/2 и целому повороту.

**PAS GLISSADE EN TOURNANT** по 1/2 и целому повороту с продвижением в сторону.

**PAS DE BOURRÉE DESSUS-DESSOUS.**

**PAS DE BOURRÉE BALLOTTÉ** по 1/4 поворота.

**SISSONNE OUVERTE** на 45° во всех направлениях и позах.

**PAS TOMBÉ** из позы в позу на  $45^{\circ}$  (факультативно).

**RELEVÉ** на одной ноге, другая нога в положении sur le cou-de-pied и на  $45^{\circ}$  (2–4 раза).

**PAS COUPÉ BALLONNÉ** с открыванием ноги в сторону.

**PAS BALLONNÉ** на effacée вперед и назад (3–4 раза).

**PAS JETÉ** в позах на  $45^{\circ}$  с окончанием в demi-plié.

**PAS JETÉ FONDU** по диагонали вперед и назад.

**PRÉPARATION** к **PIROUETTE SUR LE COU-DE-PIED** en dehors et en dedans с V и IV позиций, один pirouette во 2-м полугодии.

**PAS COURU И PAS DE BOURRÉE SUIVI** в разных направлениях в более быстром темпе.

#### **Тема 4. Программа методики СФП 4 - 6:**

##### **Экзерсис у станка**

**ПОВОРОТ FOUETTÉ** en dehors et en dedans:

а) с вытянутой ногой на  $45^{\circ}$  вперед или назад (к палке и от палки). Исполняется сначала медленно на всей стопе (на 4/4), затем на полупальцах и с plié-relevé (на 2/4).

б) поворот fouetté en dehors et en dedans с ногой на  $90^{\circ}$  (к палке и от палки). Исполняется медленно на всей стопе (на 4/4).

**FLIC-FLAC EN TOURNANT** en dehors et en dedans с окончанием на  $45^{\circ}$  градусов во всех направлениях.

**RONDE DE JAMBE EN L'AIR** en dehors et en dedans с plié-relevé и relevé на полупальцы.

**PRÉPARATION** к tours и tour с temps relevé на  $45^{\circ}$ .

**BATTEMENTS DOUBLES FRAPPÉS** с поворотом на  $1/4$  и  $1/2$  круга, en face и в позах.

**BATTEMENTS BATTU** sur le cou-de-pied вперед и назад, epaulement effacée et croisée.

**GRAND RONDE DE JAMBE JETÉ.** Сначала изучается на 4/4, затем исполняется на 2/4 и 1/4.

**BATTEMENTS RELEVÉ ET BATTEMENTS DEVELOPPÉ:**

а) с plié-relevé, en face и в позах.

б) с plié-relevé и demi rond de jambe, en face и в позах.

**BATTEMENT FONDU** на 90° en face и в позах.

**BATTEMENTS DEVELOPPÉS BALLOTTÉS** одной ногой вперед, другой – назад (два такта на 4/4).

**RELEVÉ** на полупальцы – работающая нога поднята в любом направлении на 90°.

**SOUTENUS EN TOURNANT** en dehors et en dedans (1/2 и целый поворот), начиная со всех направлений ноги на 90° и с больших поз.

**TOUR SUR LE COU-DE-PIED** en dehors et en dedans, начиная из положения ноги в сторону на 45°.

**TOUR TIRE-BOUCHON** en dehors et en dedans из V позиции.

**BATTEMENT DEVELOPPÉ TOMBÉ** en face.

**GRAND BATTEMENTS JETÉ** с подъемом на полупальцы и на полупальцах.

**GRAND BATTEMENT JETÉ DEVELOPPÉ** (“мягкие”) с подъемом на полупальцы.

**GRAND TEMPS RELEVÉ** en dehors et en dedans (на 4/4).

**PORT DE BRAS** с ногой, поднятой вперед или назад на 90° на всей стопе.

### Экзерсис на середине

**BATTEMENTS TENDUS ET BATTEMENTS TENDUS JETÉ EN TOURNANT** с поворотом на 1/2 круга.

**ROND DE JAMBE PAR TERRE EN TOURNANT** с поворотом на 1/4 круга.

**ROND DE JAMBE** с вытянутой ногой на 45° на полупальцах, на demi-plié и с plié-relevé.

**BATTEMENT FONDU** на 90° en face и в позах на полупальцах.

**BATTEMENT SOUTENU** на 90° во всех направлениях en face и в больших позах (на 2/4).

**PETIT PAS JETÉ EN TOURNANT** по 1/2 поворота с продвижением в сторону en dehors et en dedans (по прямой линии и по диагонали).

**BATTEMENT FRAPPÉ** в позах на полупальцах.

**BATTEMENT DOUBLE FRAPPÉ** с plié-relevé на полупальцы, с поворотом на 1/4 и 1/2 круга.

**ROND DE JAMBE EN L’AIR** en dehors et en dedans с окончанием в demi-plié.

**PAS TOMBÉ** из позы в позу на 45°.

**FLIC-FLAC EN FACE** с окончанием на 45°.

**ПОВОРОТ FOUETTÉ** en dehors et en dedans, начиная из положения ноги вперед или назад на  $45^{\circ}$ , на всей стопе и с plié-relevé.

**BATTEMENTS RELEVÉS LENTS ET BATTEMENTS DEVELOPÉS** en face и в больших позах на полупальцах и с plié-relevé.

**DEMI-ROND DE JAMBE DEVELOPPÉ** en face и из позы в позу на полупальцах, на demi-plié и с plié-relevé.

**GRAND ROND DE JAMBE DEVELOPPÉ** на полупальцах en face.

**TEMPS LIÉ** на  $90^{\circ}$  на полупальцах.

**TOUR LENT Á LA SECONDE** и в больших позах en dehors et en dedans (изучается первоначально с поворотом на  $1/2$  круга).

**Медленный ПОВОРОТ** из одной большой позы в другую через passé на  $90^{\circ}$ .

**PRÉPARATION K TOURS:**

а) a la seconde en dehors и en dedans со II позиции.

б) в больших позах со II и IV позиций en dehors et en dedans.

**Шестое PORT DE BRAS** с окончанием в IV позицию как préparation к tours в больших позах.

**GRAND BATTEMENT JETÉ DEVELOPPÉ** (мягкие battements) на всей стопе и с подъемом на полупальцы.

Два **TOURS** en dehors et en dedans со II и IV позиций с окончанием в V и IV позиции.

**TOUR TIRE-BOUCHON** en dehors et en dedans с V и IV позиций.

**PREPARATION K TOURS** en dehors et en dedans с grand plié с I и V позиций.

**PAS DE BOURRÉE DESSUS-DESSOUS EN TOURNANT.**

**PAS DE BOURRÉE** с переменной ног en tournant.

**SOUTENU EN TOURNANT** ( $1/2$  и целый поворот), начиная со всех направлений ноги на  $90^{\circ}$  и с больших поз.

**PAS GLISSADE EN TOURNANT** с открыванием ноги вперед по диагонали.

**TOUR CHAINÉS** (4—8).

**TOUR** с V позиции по одному подряд (8).

**PAS COURU** для применения в комбинациях.

### Allegro

**PAS ÉCHAPPÉ BATTU** с усложненной заноской.

**PAS ÉCHAPPÉ BATTU** с окончанием на одну ногу.

**PAS ASSEMBLÉ BATTU.**

**ENTRECHAT-CINQ.**

**ENTRECHAT-TROIS.**

**PAS BRISÉ** вперед и назад.

**TEMPS LEVÉ** с ногой на 45° во всех направлениях и позах.

**PAS ASSEMBLÉ** на 45° с продвижением в сторону (подготовка к grand assemblé), изучается с приемов: coupé-шаг, pas glissade.

**GRAND SISSONNE OUVERT** a la seconde и в больших позах (без продвижения). По усвоении, в позах исполняется с продвижением.

**SISSONNE SIMPLE EN TOURNANT** с поворотом по 1/2 круга (женский класс), целый поворот (мужской класс).

**PETIT PAS EMBOITÉ** (одна нога sur le cou-de-pied спереди, другая сзади) на месте, с продвижением в сторону и по диагонали.

**GRAND PAS EMBOITÉ** с продвижением по диагонали.

**RONDE DE JAMBE EN L'AIR SAUTÉ** на 45°, en dehors et en dedans (один); изучается с приемов: sissonne ouvert и с V позиции.

**PAS CHASSÉE** вперед, назад и в сторону.

**GRAND ASSEMBLÉ** в сторону с coupé-шага и pas glissade.

**PAS ÉCHAPPÉ EN TOURNANT** на II и в IV позиции с поворотом на 1/2 круга.

### Упражнения на пальцах

**PAS ÉCHAPPÉ** на II и IV позиции en tournant по 1/2 поворота.

**PAS DE BOURRÉE EN TOURNANT** все виды:

а) с переменной ног;

б) dessus-dessous.

**PAS GLISSADE EN TOURNANT** с открыванием ноги вперед, с продвижением по диагонали (4–8).

**GRAND SISSONNE OUVERT** во всех направлениях и позах (без продвижения).

**PAS JETÉ** в большие позы с мягким опусканием в plié в данной позе.

**RELEVÉ** на одной ноге в позах (без продвижения), другая нога поднята на 45° (от 2 до 8 раз) и на 90° (от 2 до 4 раз).

**RELEVÉ EN TOURNANT** на одной ноге по 1/4 поворота, другая нога в положении sur le cou-de-pied.

**PAS BALLONNÉ** с продвижением вперед и назад.

**RONDE DE JAMBE EN L'AIR et dehors et en dedans.**

**TOURS** en dehors et en dedans с IV позиции (1–2).

**TOUR** en dehors с V позиции по одному подряд (4–8).

**TEMPS SAUTÉ** на пальцах в V позиции с продвижением вперед и назад.

**CHANGEMENT DE PIÉD** с продвижением вперед, назад и en tournant.

**SISSONNE SIMPLE** en tournant по 1/4 и 1/2 поворота.

**PAS DE BOURRÉE SUIVI** по кругу.

## Ожидаемые результаты:

Целью программы является практическое овладение будущими специалистами методологией и технологией создания хореографического произведения и воплощения своего творческого замысла в сфере дополнительного образования при организации своего хореографического коллектива, а также участия в балетных труппах, хореографических ансамблях. Задачи курса: вооружить будущих выпускников коллектива теоретическими знаниями и практическими навыками создания хореографического произведения на основе синтеза всех компонентов выразительных средств хореографического искусства; научить анализировать факторы формирования и закономерности развития пластического языка, а также современное состояние, особенности и перспективы развития хореографического искусства; сформировать творческое мышление в области телодвижения; подготовить к усвоению и применению практических навыков самостоятельной работы с первоисточниками, овладеть начальным опытом исполнителя балета по воплощению своего творческого замысла в качестве хореографа-постановщика и репетитора.

Изучение данной программы должно способствовать достижению целей обучения и подготовки в области хореографического искусства, поэтому материалы программы интегрируют с народной и современной хореографией, с учетом особенностей направлений танцев. Однако для наиболее эффективного усвоения знаний и приобретения практических навыков создания хореографического произведения выпускники должны поступить в высшую школу хореографии для получения достаточного уровня подготовки как в области исполнительской деятельности, так и в области гуманитарных дисциплин.

В результате изучения курса выпускники должны знать: теорию и методологию классического, народного, современного танцев. Основы технологии создания хореографического произведения; жанровую и стилистическую природу музыки; законы построения хореографического либретто; концертного номера классического, народного и современных танцев; элементы пространственного строения танца и приемы его развития; средства образного раскрытия содержания хореографического произведения; структуру танцевального движения и свойства его элементов; принципы построения танцевального текста; основы законов драматургии; спектакли

классического хореографического наследия и современный репертуар; основные формы, средства и методы хореографической – постановочной, репетиторской. В результате изучения программы выпускники должны владеть: основами композицией танца; основами умения драматургического построения хореографического действия; основой методики сочинения хореографического текста и композиции танца; техникой пластической выразительности; навыками работы репетиторской работы в любительском творческом коллективе; навыками анализа творческих ситуаций и решения организационных и художественных задач; опытом реализации художественного замысла в любительском творческом коллективе.

В результате изучения программы выпускники должны уметь основами: анализа произведения танцевально-музыкальной литературы; создавать замысел будущей композиции в любительском коллективе, исходя из особенностей строения музыкального произведения; раскрыть тему, идею своего сольного номера; создавать либретто номера и композиционный план; сочинять танцевальную лексику и хореографический текст; создавать композицию танца различных хореографических форм;

Структура программы, содержание отдельных тем и последовательность изложения учебного материала направлены на достижение конечных результатов, на обучение будущих выпускников коллектива с целенаправленным стремлением получения дальнейшего высшего профессионального образования в области хореографического искусства.

Методика преподавания данной программы предполагает проведение практических и индивидуальных занятий, консультаций по отдельным наиболее сложным специфическим проблемам.

На протяжении всего срока обучения на практических занятиях немаловажное значение придается активизации развития хореографического мышления, умению воплотить образное видение танцевальными средствами. Значительное место уделяется выполнению учебных заданий (этюдов, танцевальных композиций, постановке номеров). Музыкальный материал, который используют выпускники для своей постановочной работы, тема, сюжет утверждаются преподавателем. Учебные задания выполняются на практических занятиях с привлечением воспитанников коллектива.



**При подготовке сольных номеров выпускник коллектива знакомится:**

**Балет «Сильфида»** (муз. Левенскьольда, хор. А. Бурнонвиля в ред. Э.-М. фон Розен).

**Балет «Жизель»** (муз. А. Адана, хор. Ж. Коралли, Ж. Перро, М. Петипа).

**Балет «Корсар»** (муз. А. Адана, хор. М. Петипа в ред. П. Гусева).

**Балет «Баядерка»** (муз. Л. Минкуса, хор. М. Петипа).

**Балет «Лебединое озеро»** (муз. П. Чайковского, хор. М. Петипа, Л. Иванова, К. Сергеева).

**Балет «Спящая красавица»** (муз. П. Чайковского, хор. М. Петипа).

**Балет «Раймонда»** (муз. А. Глазунова, хор. М. Петипа).

**Балет «Дон-Кихот»** (муз. Л. Минкуса, хор. М. Петипа, А. Горского).

**Балет «Пахита»** (муз. Л. Минкуса, хор. М. Петипа).

**Балет «Фея кукол»** (муз. Й. Байера, Р. Дриго, хор. братьев Н. и С. Легат).

«Pas de trois». Изучение хореографического текста.

**Основные произведения современных хореографов.**  
Индивидуальность стиля и методов современных хореографов. Драматургия и композиция бессюжетных постановок. Формы, стиль, пластический язык, методы становления и развития хореографической образности.

**Перечень обучающих, контролирующих кино- и телефильмов:**

1. «Сокровища русского балета. Лебединое озеро». – Киностудия «Ленфильм», 1968 г.; «Студия 48 часов», 1996 г.
2. «Сокровища русского балета. Мастера русского балета». – Киностудия «Ленфильм», 1953 г.; «Студия 48 часов», 1996 г.
3. Фильм-балет «Египетские ночи». – «Лентелефильм», 1988 г.; «ЛОТ» 2002 г.
4. Фильм-балет «Каменный цветок». – ВПТО «Видеофильм», 1990 г.
5. Фильм-балет «Лебединое озеро». – ВПТО «Видеофильм», 1989 г.
6. Фильм-балет «Раймонда». – ВПТО «Видеофильм», 1989 г.
7. Фильм-балет «Ромео и Джульетта». – Киностудия «Мосфильм», 1954 г. а также фильмы и видеозаписи, имеющиеся в продаже.

## **Методика выявления результатов**

### **учебно-воспитательной работы.**

В первые дни выявляется степень интересов и уровень подготовленности детей к занятиям танцами, природные физические данные каждого ребенка (начальный этап диагностики), далее - в конце каждого квартала (промежуточные диагностические этапы), а также в конце мая педагог подводит итоги (заключительное диагностическое исследование детей по усвоению программы) учебного года-этапа.

#### **Основные оценочные параметры:**

- Уровень профессиональных знаний, умений и навыков, получаемых детьми.
- Степень развития интеллектуальных, художественно-творческих способностей ребенка, его личностных качеств.
- Уровень развития общей культуры ребенка (уровни: низкий, средний, высокий).

#### **Формы и методы проверки результатов:**

1. Творческие постановочные работы (участие обучаемых детей в районных и городских фестивалях детского творчества).
2. Самостоятельная работа с выбранным вместе с педагогом видео материалом. Совместные с педагогом репетиции при отработке номера.
3. Зачетные занятия и экзамены, открытые уроки, контрольные уроки, мастер-классы с целью реальной и объективной оценки знаний, умений и навыков, полученных за этап обучения в конце года, квартала).
4. Тестирование (вербальные и невербальные тесты); к примеру, в группе ОФП 1-3 года обучения автор опирался на методику Керна -Йиерасика по выявлению степени готовности старших дошкольников к школе ... по формированию у ребенка пространственного мышления и воображения, ориентации в сценическом пространстве.
5. Проверочные задания (на 2 - 3 году обучения).
6. Индивидуальная контрольная сдача учебного материала педагогу.
7. Метод педагогических наблюдений (в течении всех лет обучения).

Педагог опирается на методику выявления результатов интеллектуально-эстетического развития детей, разработанную профессором Комаровой Т.С. ("Условия и методика развития детского творчества. М., 1994г.) адаптируя ее к условия хореографической деятельности и творчески осмысливая ее основные положения.

**Прогнозируемые результаты  
учебно-воспитательной работы:**

**К концу учебного года дети базового уровня 1 года обучения должны:**

9. Научиться самостоятельно определять основной метроритмический рисунок популярных мелодий, песен и адекватно воспроизводить его в танцевальной форме (хлопками, притопами, элементарными танцевальными движениями).
10. Уверенно выполнять основные элементы и упражнения партерной гимнастики с усложненной координацией движений;
11. Четко и выразительно выполнять программные движения танца в разных музыкальных размерах 2/4; 3/4; 4/4;
12. Успешно осваивать и выразительно танцевать репертуарную программу, составленную на синтезе народного, классического танца и образно тематической свободной пластики, пантомимы, гротеска, публично апробировав её перед зрителями на сценической площадке;
13. Ориентироваться в репетиционном, сценическом органическом пространстве, в основных танцевальных рисунках - фигурах, ракурсах - эпольманах корпуса, уметь двигаться в танце по ходу часовой стрелки, по линии танца;
14. Уверенно определять характер и жанр (марш, польку, танец, песня) музыкального произведения, развивать его форму, построение (вступление, основная часть, заключение), различать звучание музыкальных инструментов, эмоционально откликаться на чувства-настроения музыки, уметь выразительно передавать их характер в танце-импровизации;
15. Иметь широкий кругозор, уметь наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки предметов и явлений;
16. Быть работоспособным, готовым к физическим нагрузкам, волевой личностью; иметь навыки общей культуры, интеллектуально-эстетического развития.

**К концу учебного года дети базового уровня 2,3 года обучения должны:**

11. Адекватно воспроизводить метроритмический узор музыки средствами народной, классической хореографии (длительность с точками, паузы, сильные слабые доли, синкопы в различных сочетаниях).
12. Освоить расширенный координационный комплекс движений и упражнение партерной гимнастики; максимально развивать свои физические и специальные данные (подъем стопы, выворотность, шаг,

гибкость спины, эластичность мышц и связок, силу и высоту прыжка, мышечный "корсет"....)

13. Грамотно по форме исполнять основные элементы классического танца (экзерсис у станка и на середине), сохраняя при этом устойчивость корпуса.
14. Пластически выразительно и эмоционально исполнять музыкально-хореографические этюды и танцы на основе выученных ранее программных движений классического, народного танцев (шаги, ходы, беги, переступания, подскоки, прыжки, повороты, вращения, дроби и т.д., а также виды хореографической техники).
15. Освоить сценическое пространство (авансцену, задник, 1-3 планы), орнаментальные фигуры плясовых хороводов, уметь держать интервалы, дистанцию в парно-массовых движениях, эпольманы - ракурсы, максимально использовать пространство при выполнении хореографических па.
16. Самостоятельно выстраивать комбинации, фрагменты, этюды на основе ранее проученных хореографических знаний, навыков, умений.
17. Уметь слышать и слушать музыку, воспринимать через осознание ее драматургию, форму, стиль. характер; уметь передавать в мимике, жестах, движениях стиль конкретной истории, а также импровизировать на предлагаемую педагогом музыкальную тему.
18. Быть готовым к обучению в школе (уметь наглядно, образно мыслить в танце, рассуждать и делать самостоятельные выводы, фантазировать в танцевально импровизациях, уметь сочинять фрагменты танца, иметь произвольное внимание, память, ощущение и восприятие).
19. Иметь развитую волю, чувство коллективного "сотворчества", уметь трудиться, быть коммуникабельным.
20. Иметь широкий кругозор, общую культуру, интеллектуально - эстетическое развитие.

**К концу учебного года дети углубленного уровня 1-2 года обучения должны:**

10. Пластически выразительно и эмоционально исполнять музыкально-хореографические этюды и танцы на основе выученных ранее программных движений классического, народного танцев (шаги, ходы,

беги, переступания, подскоки, прыжки, повороты, вращения, дроби и т.д., а также виды хореографической техники).

11. Самостоятельно выстраивать комбинации, фрагменты, этюды на основе ранее проученных хореографических знаний, навыков, умений.
12. Иметь развитую волю, чувство коллективного "сотворчества", уметь трудиться, быть коммуникабельным.
13. Освоить расширенный координационный комплекс движений АРБ. им. Вагановой 1 - 2 год обучения.
14. Осознавать собственные обязанности и права, соблюдать права и обязанности воспитанника коллектива;
15. Уметь обучать теоретическим и танцевальным дисциплинам в группах младшего возраста, используя психолого-педагогические и методические основы коллектива;
16. Осознавать и владеть понятийным аппаратом в области методологии и технологий хореографического образования, психологии и педагогики хореографии и художественного творчества, анализировать факторы возникновения и закономерности развития современного пластического языка;
17. Владеет системой методов и приемов хореографического искусства.
18. Знать основные хореографические произведения. Драматургию, принципы композиции и построения мизансцен. Методы становления хореографической образности.

**К концу учебного года дети углубленного уровня 3 - 5 года обучения должны:**

10. Пластически выразительно и эмоционально исполнять музыкально-хореографические этюды и танцы на основе выученных ранее программных движений классического, народного танцев (шаги, ходы, беги, переступания, подскоки, прыжки, повороты, вращения, дроби и т.д., а также виды хореографической техники).
11. Самостоятельно выстраивать комбинации, фрагменты, этюды на основе ранее проученных хореографических знаний, навыков, умений.
12. Иметь развитую волю, чувство коллективного "сотворчества", уметь трудиться, быть коммуникабельным.

13. Освоить расширенный координационный комплекс движений АРБ. им. Вагановой 3 - 4 года обучения, НГХУ и других высших учебных заведений по хореографии.
14. Уметь обучать теоретическим и танцевальным дисциплинам в группах младшего возраста, используя психолого-педагогические и методические основы коллектива;
15. Владеет системой методов и приемов хореографического искусства.
16. Осознавать и владеть понятийным аппаратом в области методологии и технологий хореографического образования, психологии и педагогики хореографии и художественного творчества, анализировать факторы возникновения и закономерности развития современного пластического языка;
17. Знать репертуарный материал коллектива.
18. Владеть способностью эффективно работать с хореографическим произведением различной формы и стиля, владеть понятийным аппаратом хореографии, текстологией лучших образцов хореографического наследия, методикой и технологией репетиционной работы с хореографическим коллективом

**К концу обучения воспитанник коллектива должен уметь:**

1. Практически владеть специальной методологией и технологией создания хореографического номера при воплощении своего творческого замысла.
2. Владеть теоретическими знаниями и практическими навыками создания хореографического произведения на основе синтеза всех компонентов выразительных средств хореографического искусства;
3. Уметь анализировать факторы формирования и закономерности развития пластического языка, а также современное состояние, особенности и перспективы развития хореографического искусства;
4. Сформировать творческое мышление в области телодвижения; быть готовым к усвоению и применению практических навыков самостоятельной работы с первоисточниками;
5. Овладеть начальным опытом исполнителя балета по воплощению своего творческого замысла в качестве хореографа-постановщика и репетитора;
6. Быть готовым поступить в высшую школу хореографии для получения профессионального уровня подготовки как в области исполнительской деятельности, так и в области гуманитарных дисциплин.

7. В результате изучения курса выпускники должны знать: теорию и методологию классического, народного, современного танцев. Основы технологии создания хореографического произведения; жанровую и стилистическую природу музыки; законы построения хореографического либретто; концертного номера классического, народного и современных танцев; элементы пространственного строения танца и приемы его развития; средства образного раскрытия содержания хореографического произведения; структуру танцевального движения и свойства его элементов; принципы построения танцевального текста; основы законов драматургии; спектакли классического хореографического наследия и современный репертуар; основные формы, средства и методы хореографической – постановочной, репетиторской.
8. В результате изучения программы выпускники должны владеть: основами композицией танца; основами умения драматургического построения хореографического действия; основой методики сочинения хореографического текста и композиции танца; техникой пластической выразительности; навыками работы репетиторской работы в любительском творческом коллективе; навыками анализа творческих ситуаций и решения организационных и художественных задач; опытом реализации художественного замысла в любительском творческом коллективе.
9. В результате изучения программы выпускники должны знать основы: анализа произведения танцевально-музыкальной литературы; создавать замысел будущей композиции в любительском коллективе, исходя из особенностей строения музыкального произведения; раскрыть тему, идею своего сольного номера; создавать либретто номера и композиционный план; сочинять танцевальную лексику и хореографический текст; создавать композицию танца различных хореографических форм;
10. Знать

**Балет «Сильфида»** (муз. Левенскьольда, хор. А. Бурнонвиля в ред. Э.-М. фон Розен).

**Балет «Жизель»** (муз. А. Адана, хор. Ж. Коралли, Ж. Перро, М. Петипа).

**Балет «Корсар»** (муз. А. Адана, хор. М. Петипа в ред. П. Гусева).

**Балет «Баядерка»** (муз. Л. Минкуса, хор. М. Петипа).

**Балет «Лебединое озеро»** (муз. П. Чайковского, хор. М. Петипа, Л. Иванова, К. Сергеева).

**Балет «Спящая красавица»** (муз. П. Чайковского, хор. М. Петипа).

**Балет «Раймонда»** (муз. А. Глазунова, хор. М. Петипа).

**Балет «Дон-Кихот»** (муз. Л. Минкуса, хор. М. Петипа, А. Горского).

**Балет «Пахита»** (муз. Л. Минкуса, хор. М. Петипа).

**Балет «Фея кукол»** (муз. Й. Байера, Р. Дриго, хор. братьев Н. и С. Легат).

«Pas de trois». Изучение хореографического текста.

**Основные произведения современных хореографов.**  
Индивидуальность стиля и методов современных хореографов. Драматургия и композиция бессюжетных постановок. Формы, стиль, пластический язык, методы становления и развития хореографической образности.

#### **Список литературы:**

1. Исаков В.М., Фомкин А.В. Эволюция хореографического образования в России для детей с 9-10 лет и возможности его упорядочивания в современных условиях. // Материалы XIV Международной конференции «Ребенок в современном мире. Процессы модернизации отечественного образования». 18-20 апреля 2007. – СПб., 2007. – С. 282-288.
2. Дорощева В.А., Исаков В.М., Фомкин А.В. Комплексная оценка деятельности вуза «Академия Русского балета имени А.Я. Вагановой» (2001-2008). // Вестник Академии Русского балета имени А.Я. Вагановой. – СПб., 2006 – №16 – С. 7-18.
3. Исаков В.М. Хореографическое образование как нетиповой, интегративный феномен, включающий музыкально-исполнительское искусство (на примере Академии Русского балета имени А.Я. Вагановой). // Материалы Международной научно-практической конференции 27-29 ноября 2008. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена. – С. 161-165.
4. Фомкин А.В. Исторические предпосылки стандартизации профессионального обучения артистов балета. // Вестник Академии Русского балета имени А.Я. Вагановой. СПб.: Изд-во АРБ им. А.Я. Вагановой, 2006, № 16, с. 71-81; 0,45 п.л.  
Фомкин А.В., Исаков В.М. Эволюция хореографического образования в России для детей 9-10 лет и возможности его упорядочения в современных условиях. // Материалы XIV Международной конференции «Ребенок в современном мире. Образование и детство», 18-20 апр. 2007 г. / РГПУ им. А.И. Герцена. – СПб.: 2007, с 282-288; 0,2 п.л.



5. Фомкин А.В. Исторические традиции современного балетного образования (на материале деятельности Театральной школы – Академии Русского балета имени А.Я. Вагановой). – Автореферат дисс. .... канд пед. наук. – СПб., 2008.
6. Фомкин А.В. Система хореографического образования в России: современное состояние и перспективы. // Материалы I Международной научно-практической конференции «Хореографическое образование: Россия и Европа. Современное состояние и перспективы», 28-30 апр. 2008 г. / АРБ имени А.Я. Вагановой. – СПб.: 2008.
7. Леонтьев А. Н. Психологические основы развития ребенка и обучения: [темат. сб.] / А. Н. Леонтьев ; под ред.: Д. А. Леонтьева, А. А. Леонтьева. - М.: Смысл, 2009. – 422 с.
8. Примерная основная образовательная программа высшего профессионального образования. Направление подготовки 071200 Хореографическое искусство утвержденная приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 сентября 2009 г. № 337 (Постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2009 г. № 1136).