

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ШКОЛЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦЫ  
" First Street Ballet Dance Studio "**

**Руководитель:  
Виктор Сергеевич Зайцев**

## Пояснительная записка.

Актуальность темы. Именно в двадцатом веке танец стал современным искусством, приобрел новый смысл и новую роль. Разумеется у него сохранились все остальные возможности. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердца.

Современный танец, по логике, это те формы, которые возникают в танце на данном этапе развития, точно так же, как они возникают и в литературе, и в живописи, и в любых других видах искусства. С так называемыми современными техниками все просто: практически все они являются производными или от джаз-танца, или от танца модерн. Оба этих течения возникли в Америке в начале 20го века. Джаз-танец из-за своего названия автоматически ассоциируется с джазовой музыкой и как следствие с чем-то не особо и современным. Верно наполовину. Джаз-танец имеет те же корни, что и джазовая музыка – это смесь европейской и африканской культуры. Отсюда характерные его особенности: эффективные четкие позы, вращения, повороты и прыжки, свободные движения всех частей тела и всех конечностей (в противоположность балету, где свободны только ноги, а корпус остается "застывшим"), ритмичность и эмоциональность. Модерн-это техника более сложная, и по характеру движения, и по смыслу. Исторически родоначальницей модерна считается Айседора Дункан, которая в протест изжившему себя балету стала танцевать босиком, в простой одежде, отрицая классические позиции, пуанты, все, что по ее мнению заслоняло простоту и красоту танца. Разработка же самой танцевальной техники модерн принадлежит таким мастерам, как Марта Грэхем, Мерс Каннингэи, Дорис Хомфри. Само слово "Модерн" означает "новый, современный", однако в современном варианте эта техника, конечно, отличается от варианта начала прошлого столетия. Вкратце то, что сейчас понимается под термином модерн, можно суммировать, как концентрацию не только на движениях тела, но и на ощущениях, возникающих в процессе танца, и на душевном состоянии. Его иногда называют танцем для головы, философским танцем. Цель модерна – это гармония в теле, в душе и в голове, а так же этими тремя компонентами. Здесь много движений, которые выглядят расслабленными, медленными, иногда похожими на йогу. Нет таких эффектных джазовых поз, все более плавно и текуче.

Дети по своей природе очень восприимчивы, эмоциональны и чувствительны. Именно по этому им обязательно нужно как-то выразить свои переживания, чувства и мысли. Каждый ребенок по-своему ищет путь самовыражения: рисование или лепка, игра на музыкальных инструментах, спорт, танцы.

Современная психолого-педагогическая наука располагает данными о том, что виды искусства развивают у детей не только художественные способности, но и "всеобщую универсальную человеческую способность, которая, будучи развитой, реализуется в любой сфере человеческой деятельности" (Э.И. Ильеников) – способность к творчеству. И чем раньше произойдет встреча ребенка с искусством, тем процесс творческой способности будет более эффективным.

В основе обучения – педагогические принципы, направленные на то, что каждая личность неповторима, каждый ребенок – это чудо, принцип исповедания силы добра, необходимости постоянного духовно-нравственного, физического и эстетического совершенствования.

Наряду со специальными предметами образовательная программа включает в себя посещение учащимися спектаклей и концертных программ, знакомство с артистами и посещение мастер – классов, которые проходят в городе и за его пределами.

Все это воспитает и сформирует в ребенке такие важные качества, как: гармонию и любовь к себе, к окружающему его миру, поможет ему увидеть красоту вокруг себя и ... подготовить его к самоопределению; поможет ему в дальнейшем в утверждении жизненной позиции при решении важнейших вопросов общества в различных сферах деятельности.

Направление деятельности Театра танца состоит: в организации культурно – досуговой работы с детьми и подростками; их духовному и нравственному воспитанию; выявлении и воспитании одаренных детей; организация концертной деятельности, участие в массовых мероприятиях города.

## **ЦЕЛЬ:**

**Создание оптимальных условий для развития и воспитания детей и подростков, что бы раскрыть творческие потенциалы каждого с учетом их индивидуальных особенностей, через приобщение их к искусству и активной творческой деятельности.**

## **ЗАДАЧИ:**

### **Обучающие:**

- Научить детей перевоплощаться в разных героев
- Научить правильному дыханию
- Научить детей основам хореографии, познакомить их с классическим и этническим танцами, различными направлениями современного танца и акробатике, гимнастике.
- Познакомить их с выдающимися личностями мира искусства

### **Развивающие:**

- Развить у детей память, мышление, координацию, воображение, внимание, правильную речь
- Развить и активизировать творческий потенциал у детей и подростков
- Помочь им преодолеть психологическую кованость (комплексов), что бы в дальнейшем это не мешало самовыражению

### **Воспитательные:**

- Помочь ребенку раскрыть талант и интерес, воспитывая у него любовь к искусству

- Воспитать вкус к музыке по средствам знакомства с мировыми музыкальными шедеврами
- Стимулировать учеников к дальнейшей деятельности и профессиональному росту в данных направлениях
- Выявление и всесторонняя поддержка наиболее талантливых и перспективных детей
- Решение проблем занятости среди подрастающего поколения
- Пропаганда здорового образа жизни

Данная образовательная программа разработана для детей 6-18 лет и разработана на семилетнее обучение.

За время занятий ребенок может овладеть навыками и умениями по хореографии.

- изучит основы классического, этнического и современного танца;
- познакомится с такими современными направлениями в хореографии как джаз, модерн, contemporary, released, hip-hop, jazz-funk, locking, а так же бродвейский и африканский джаз;
- развить силу, эластичность и гибкость при помощи упражнений стрейчинг;
- освоит элементы акробатики и гимнастики;
- познакомится с музыкальной литературой и историей хореографии;
- изучит основы актерского мастерства;

### **Этапы обучения, сроки реализации:**

#### 1 год обучения :

Игровой стрейтчинг – 1 ч. в неделю, 4 ч. в месяц, 36 ч. в год  
 Основы хореографии – 1 ч. в неделю, 4 ч. в месяц, 36 ч. в год  
 Ритмика - 1 ч. в неделю, 4 ч. в месяц, 36 ч. в год

#### 2 год обучения (8-10 лет):

Классический танец – 2 ч. в неделю, 8 ч. в месяц, 72 ч. в год  
 Современный танец - 2 ч. в неделю, 8 ч. в месяц, 72 ч. в год  
 Основы акробатики и гимнастики - 1 ч. в неделю, 4 ч. в месяц, 36 ч. в год  
 Актерское мастерство - 1 ч. в неделю, 4 ч. в месяц, 36 ч. в год

#### 3 год обучения :

Классический танец – 2 ч. в неделю, 8 ч. в месяц, 72 ч. в год  
 Современный танец - 2 ч. в неделю, 8 ч. в месяц, 72 ч. в год  
 Основы акробатики и гимнастики - 1 ч. в неделю, 4 ч. в месяц, 36 ч. в год  
 Актерское мастерство - 1 ч. в неделю, 4 ч. в месяц, 36 ч. в год

#### 4 год обучения :

Классический танец – 2 ч. в неделю, 8 ч. в месяц, 72 ч. в год  
 Современный танец – 3 ч. в неделю, 12 ч. в месяц, 108 ч.  
 Этнический танец – 1 ч. в неделю, 4 ч. в месяц, 36 ч. в год  
 Акробатика и гимнастика – 2 ч. в неделю, 8 ч. в месяц, 72 ч. в год  
 Актерское мастерство – 1 ч. в неделю, 4 ч. в месяц, 36 ч. в год

#### 5 год обучения :

Классический танец – 2 ч. в неделю, 8 ч. в месяц, 72 ч. в год  
 Современный танец – 3 ч. в неделю, 12 ч. в месяц, 108 ч.  
 Акробатика и гимнастика – 2 ч. в неделю, 8 ч. в месяц, 72 ч. в год  
 Актерское мастерство – 1 ч. в неделю, 4 ч. в месяц, 36 ч. в год  
 История хореографии - 1 ч. в неделю, 4 ч. в месяц, 36 ч. в год

#### Основной состав и выпускники:

Классический танец – 2 ч. в неделю, 8 ч. в месяц, 72 ч. в год  
 Современный танец – 4 ч. в неделю, 16 ч. в месяц, 144 ч. в год

Акробатика и гимнастика – 2 ч. в неделю, 8 ч. в месяц, 72 ч. в год  
Контроль за развитием музыкальных и творческих способностей детей осуществляется непосредственно на каждом занятии и на итоговых занятиях через серию заданий творческого типа. Формой отчетности являются контрольные уроки, проходящие каждое полугодие; открытые занятия для родителей, творческие работы детей, праздники, хореографические спектакли, участие в конкурсах и на фестивалях.

*В результате усвоения программы учащиеся должны обладать следующими навыками и умениями:*

- уметь выполнять технически-сложные танцевальные комбинации на основе тех движений, которые были проучены;
- различать стили и направления хореографии и музыкального сопровождения;
- применять знания, навыки и умения, полученные на занятиях при исполнении индивидуальных и групповых импровизаций на заданную тему или музыку;
- закрепление навыков самостоятельной работы, исследовательской деятельности (разработка своего проекта);
- развитие интеллекта учащихся, навыков общения, развитие чувства прекрасного.
- становление эмоционально богатой и интеллектуально развитой личности;
- сохранение духовного потенциала общества, его культуры, народных традиций.

**Главным результатом должно стать создание репертуарного, творчески состоятельного, образцовой студии танца в которой танцуют дети, подростки и взрослые люди.**

## **Содержание программы**

### 1 год обучения

#### **Основы хореографии:**

На первом этапе, самые юные учащиеся начинают свое знакомство с хореографией, с элементарных движений классического и современного танца.

Теория:

Что такое "танец". Чем отличается классический танец от современного. Значение единства музыки и танца. Понятие музыкального вступления и Preparation в хореографии. Объяснение правильного исполнения движения у станка, и на середине зала и в партере. Объяснение позиций ног и рук. Что такое выпад. Что такое Port de bras. Правильное исполнение Demi-plié по V и II параллельной позиции ног, подъем на полупальцы по VI и II позиции ног. Что такое темп и ритм, музыкальный размер, сильная и слабая доля в музыке. Как правильно делаются прыжки. Как правильно исполнять наклоны и повороты головы, правильно работать плечами. Понятие каблук и носочек в этническом танце. Как правильно исполнять удары ногами по полу в разных этнических характерах. Правильные исходные положения в партерной гимнастике (игровой стрейчинг). Правильная поочередность движения корпуса, головы, рук и ног, а так же правильное дыхание при исполнении различных упражнений в игровом стрейчинге.

Практика:

- Поклон
- Марш с носка по кругу с VI затем из I позиции ног

- Бег по кругу
- Марш с подъемом коленей на 90°
- Шаг "Цапелка"
- Шаги на полупальцах и пяточках
- Постановка корпуса на середине зала по I позиции ног
- Положение ноги a la seconde в сторону, лицом к палке
- Постановка корпуса по I позиции ног на середине зала, руки на поясе. Затем усложняется, с руками в I позиции
  - Port de bras вперед на 90°, руки до пола
  - Demi – plie по VI и II параллельной позиции ног на середине зала
  - Подъем на полупальцы по VI и II позиции ног на середине зала
  - Трамплинные прыжки по VI позиции ног на месте, из стороны в сторону
  - Упражнение на дыхание
  - Прыжки из VI позиции ног во II и обратно
  - Подготовка к упражнению "Колесо"
  - Трамплинные прыжки по VI позиции в продвижении

Упражнения на изоляцию:

- Наклоны и повороты головы
- Работа двух плеч вверх и вниз, а так же каждым плечом по отдельности
- Работа бедра из стороны в сторону
- Работа ног (вынос ноги на пяточку в сторону и вперед, "кавырялочка",

"гармошка", "елочка"), затем усложняется руками

**Игровой стретчинг:**

- укрепления мышц спины и брюшного пресса путём прогиба назад.
- укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперед.
- укрепление позвоночника путём поворотов туловища и наклонов его в стороны.
- укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног
- укрепление и развитие стоп
- укрепление мышц плечевого пояса

Эти упражнения способствуют развитию подвижности позвоночника, силе мышц, с помощью их вырабатывается выворотность и "шаг".

**Ритмика:**

- Хлопки в ладоши на целую долю, на 1\4, на 1\8, на 1\16 в различных ритмических рисунках
- Притопы и удары ногами по полу в различном музыкальном ритмическом рисунке

Импровизация.

Умение свободно двигаться в пространстве под музыкальное сопровождение, не сталкиваясь, в определенном образе и характере.

**№**

**Разделы программы**

**Знания**

**Умения**

1

**Основы хореографии**

-что такое танец;

-что такое поклон;

-что такое музыкальное вступление;

-рисунок танца (круг, "змейка", "капуста", линия, колонна);

-лицом в круг, спиной в круг;

- дистанция и интервал;
- понятие лицом к зрителю, боком к зрителю, спиной к зрителю, середина зала;
- понятие постановка корпуса;
- I позиция ног;
- положение рук на поясе;
- что такое Port de bras;
- что такое полупальцы;
- уметь стоять по I выворотной позиции ног на середине зала;
- правильно держать руки на поясе;
- стоять с подтянутым корпусом на середине зала;
- держат правильно голову при выполнении движений на середине зала и в продвижении по рисунку;
- исполнять марш с носка по кругу;
- галоп по кругу вправо и влево;
- исполнять бег по кругу;
- марш с высоко поднятыми коленями до уровня 90°;
- Port de bras вперед на 90° и с руками до пола;
- уметь правильно дышать во время исполнения упражнений;

### Упражнения на изоляцию

- что такое изоляция;
- наклон головы вперед, назад, на бок;
- поворот головы вправо и влево;
- подъем правого и левого плеча по отдельности;
- наклонять голову вперед, назад, на бок;
- поворачивать голову вправо и влево;
- исполнять полукруг головой через подбородок вправо и влево;
- поднимать правое и левое плечо по отдельности, вместе, поочередно, не сгибая локтей и держа крепко спину и лопатки;
- движение бедер из стороны в сторону;

## 2

### Игровой стрейтчинг

- что такое стрейтчинг;
  - знать все названия упражнений;
  - последовательность сложных упражнений;
  - как правильно дышать при выполнении упражнений;
  - напрягать определенные мышцы: ног, рук, спины, брюшного пресса, стопы, ягодич;
  - выполнять прогибы, наклоны, повороты корпуса, как того требует упражнение;
  - поднимать сильно-натянутые ноги вместе или поочередно;
  - держат крепкую, ровную спину при выполнении упражнений в положении сидя;
- Уметь правильно дышать при выполнении упражнений;

## 3

### Ритмика

- что такое музыкальное вступление;
- музыкальный счет, ритм и темп;
- выполнять хлопки в ладоши, притопы и удары ногами по полу и на целую долю, на 1\4, на 1\8, на 1\16 в различных ритмических рисунках;

### Импровизация

- что такое импровизация;
- образ;
- характер музыки;

*-уметь свободно двигаться под музыкальное сопровождение в заданном образе;*

## 2 год обучения

### **Классический танец:**

Теория.

На уроках дети знакомятся с понятием "танец", откуда он произошел. Как появился классический танец и какое место занимает в искусстве. Рассказывается как правильно и для чего исполнять те или иные движения.

Практика.

- Постановка корпуса на середине зала и у станка
- Положения ног в классическом танце VI, I, II, III, V
- Положения рук: подготовительное положение, I, III, II
- Положение кисти allonge и arrondie
- Положение ноги a la seconde носком в пол
- Понятие en dehors и en dedans
- Preparation

Exercise у станка:

На втором году обучения элементы классического танца сначала изучаются лицом к палке, держась двумя руками за нее, затем по мере усвоения учащиеся разворачиваются боком, держась одной рукой за палку, вторая открывается на II позицию.

- Demi-plie по I, II, V позициям ног (лицом к палке)
- Battment tendu из I позиции в сторону, вперед и назад (лицом к палке), во втором полугодии из V позиции и одной рукой за палку
- Battment tendu из I позиции во всех направлениях с Demi-plie в исходном положении, во втором полугодии из V позиции и развернувшись одной рукой за палку
- Passe par terre из I позиции, одной рукой за палку
- Demi rond de jamb par terre (по четверти круга)
- Подготовительное упражнение к Battment tendu jete из I позиции ног на 45° сначала в сторону, затем вперед и назад (лицом к палке)
- Положение Sur le cou de pied обхватное спереди (лицом к палке)
- Подготовительное упражнение к Battment frappe (лицом к палке)
- Releve на полупальцы по VI, I, II позициям ног (лицом к палке)
- Battment releve lent в сторону на 45° (лицом к палке)

Exercise на середине зала:

- Марш по кругу из I, затем из III позиции ног с вытянутой стопы, бег, шаги на полупальцах и пяточках. Руки на талии. (темп движения меняется)
- Demi-plie по I позиции ног
- Подготовительная форма Port de bras

Allegro:

- Трамплинные прыжки по VI позиции ног, руки на поясе

### **Современный танец:**

Теория.

Что такое современный танец? Направления современного танца и чем они различаются между собой. Объяснение танцевальных упражнений, для чего они нужны и что они развивают.

Практика.

В современном танце более быстрые музыкальные раскладки нежели в классическом танце, так как большинство упражнений исполняется в устойчивых параллельных позициях. Положение коллапс.



Exercise у станка и на середине зала:

- Позиции ног I, II, III, V (параллельные, аут и ин)
- Позиции рук: подготовительное положение, I, III, II, V-положение, понятие flex, Jazz-hend

- Demi-plie Grand plie
- Plie – releve
- Battment tendu из I позиции
- Passe par terre из I позиции
- Demi rond de jamb par terre (по четверти круга)
- Battment tendu jete
- Releve на полупальцы по VI, I, II позициям ног
- Grand battment jete
- Положение Passé у колена
- Contraction
- Release
- Preparation
- Roll up roll down
- Drop
- Flat back
- Понятие bounce

Упражнение на изоляцию различных частей тела:

- Голова (наклоны, повороты, "крест", "квадрат")
  - Плечи (поднятие вверх и вниз поочередно и одновременно, вперед, назад, круговые движения)
  - Руки (круговые движения кисти, предплечья, всей рукой, "локомотор", port de bras)
  - Ноги (движение стопой, голеностопом; перевод стоп из параллельного в выворотное положение; Demi-plie, Grand plie, Battment tendu, Releve на полупальцы)
- Упражнения на изоляцию можно исполнять в par terre, а так же производить переходы из одного уровня в другой.

На середине зала так же исполняются упражнения с движениями ранее изученные у станка.

### **Основы акробатики и гимнастики:**

Теория.

Акробатические упражнения являются сложно координационными упражнениями. Помогает проявить максимальные двигательные возможности и преодолеть страх.

Практика.

Создание общего представления об акробатических и гимнастических движений.

Выполнение подготовительных упражнений, имитация действий.

- Формы динамической осанки
- Передвижение и равновесие
- Развитие физических качеств
- Акробатические упражнения: прыжки, перекаты и кувырки
- Изучение обязательных базовых элементов акробатики: стойки, колесо и курбет

курбет

- Размыкание и смыкание (изучение в плоскости пола)

Основная цель научиться делать "черновой вариант", то есть преодолеть страх и понять суть базового элемента. Изучение "фундамента" акробатики и гимнастики.

### **Актерское мастерство:**

Теория.

Развитие внутренней и внешней техники учащихся. Освобождение учащихся от мышечных зажимов. Развитие природных актерских данных. Закон органичного существования на сцене.

Практика.

- Упражнения по нахождению и использованию возможностей своего тела;
- Упражнения психофизического тренинга;
- Разминки и разогрев тела с помощью хореографии;
- Изучение скороговорок на проблемные звуки;
- Упражнений речевого тренинга;
- Упражнения по перевоплощению в разных героев;

Можно так же использовать этюды – упражнения на развитие воображения и фантазии.

№

## Разделы программы

## Знания

### Умения

1

#### Классический танец

-что такое классический танец;

-что значит "подтянутый" корпус;

-позиции ног;

-позиции рук;

-положение рук *allongee* и *arrondiee*;

-положение ноги *a la seconde*;

-понятие *en dehor* и *en dedan*;

- "опорная" нога и "работающая" нога;

-полный крест;

-что такое *exercice*;

-что такое *preparation*;

-правила и особенности работы ног при исполнении движений вперед, в сторону и назад;

-правила работы ноги в сторону при четном и не четном количестве *battments*;

-*Port de bras*;

-

#### Ехерсисе у станка

-что такое станок "палка";

-лицом к "палке", одной рукой за "палку";

-название упражнений на французском языке и их перевод;

-правила и особенности исполнения каждого выученного движения;

-правила и особенности работы ног при исполнении движений вперед, в сторону и назад;

-правила работы головы при исполнении движений одной рукой за "палку";

-правила работы ноги в сторону при четном и не четном количестве *battments*;

-стоять с подтянутым корпусом лицом к "палке" или одной рукой за "палку" по VI, I, II, III, V позициям ног;

-выполнять *preparation*;

-выполнять все изученные движения по правилам и музыкально верно;

-правильно держать руки в подготовительном положении, I, II, III позициях при постановке корпуса одной рукой за "палку";

-

#### Ехерсисе на середине зала

-что такое середина зала;

-понятия линия, колонна и интервал;

-понятие "лицом на зеркало"(зрителя);

- центр зала, диагональ, угол, круг;
- "в затылок"* друг за другом, *"в шахматном порядке"* или *"в интервалы"*(промежутки);
- правильно исполнять изученные движения;
- уметь *"видеть себя в зеркале"*, оценивать и при необходимости исправлять правильность исполнения движений;

-

## **Allegro**

- понятие трамплинные прыжки;
- правильно выполнять трамплинные прыжки на середине зала по VI позиции ног с руками на поясе;

2

## **Современный танец**

- что такое современный танец;
- какие самые известные виды современного танца существуют;
- уметь исполнять движения четко и отрывисто, спокойно или плавно, как того требует музыкальный материал или задумка педагога;

-

## **Exercise у станка и на середине зала**

- положение коллапс;
- позиции ног;
- позиции рук;
- правила исполнения движений по выворотным, параллельным и аут позициям;
- понятия *contraction, release, bounce*;
- правильно исполнять изученные движения у станка и на середине зала;

-

## **Изоляция**

- что такое изоляция;
- правила исполнения изученных движений;
- названия движений;
- понятия *"крест"*, *"квадрат"*, *"троечки"*, *"полукруг"*, *"центр"*;
- правильно исполнять изученные движения *"изолированно"* друг от друга, фиксируя те части тела, которые не задействованы в комбинации;

3

## **Основы акробатики и гимнастики**

- что такое акробатика;
- что такое гимнастика;
- что такое кувырок, колесо, стойки, рондат, курбет;
- развивать физические качества учащихся;
- развить чувство преодоления страха;
- правильно исполнять акробатические упражнения базового уровня;
- правильно исполнять гимнастические упражнения;
- понимать суть акробатического или гимнастического элемента;
- делать *"черновой вариант"* движений;
- правильно выполнять подготовительные упражнения, имитировать действия;
- координировать движения;

4

## **Актерское мастерство**

- основы актерского мастерства;
- понятия: *"органика"*, *"этюды"*, *"оценка"*, *"органическое молчание"*, *"реквизит"*, *"сценическое событие"*, *"декорации"*, *"действие"*, *"предлагаемые обстоятельства"*, *"если бы я ..."*;
- индивидуальные особенности своего тела и уметь использовать свои достоинства;

- 5-10 упражнений психофизического тренинга;
- приемы разминки и разогрева тела;
- 5-7 новых скороговорок на проблемные звуки;
- 5-10 упражнений речевого тренинга.
- построить на основании заданной темы простой сюжетный рассказ с завязкой, событием и развязкой;
- целесообразно выполнять цепочку простых физических действий в одиночном этюде;
- обнаружить и самостоятельно снять мышечные зажимы;
- направлять звук в основные резонаторы трех регистров;
- создавать самостоятельно выбранный или заданный педагогом звуковой образ;
- участвовать в воплощении пластического образа в этюде;
- подключать заданные педагогом предлагаемые обстоятельства в создание этюда;
- построить простейшее сценическое действие собственного персонажа в небольшом отрезке сценического времени.

### 3 год обучения

#### **Классический танец:**

Практика.

Ехерсисе у станка:

- Grand plie по I, II, V позициям ног (лицом к палке)
- Demi-plie по I, II, V позициям ног в более быстрой раскладке и одной рукой за палку
- Battment tendu из V позиции в более быстрой музыкальной раскладке
- Battment tendu soutenu из V позиции
- Double battement tendu из V позиции
- Battment tendu jete из V позиции (лицом к палке) во всех направлениях, во втором полугодии одной рукой за палку
- Rond de jamb par terre (лицом к палке) по точкам, во втором полугодии слитно
- Battment frappe (лицом к палке) в сторону носком в пол, во втором полугодии во всех направлениях
- Battment releve lent на 45° одной рукой за палку, во всех направлениях, во втором полугодии можно пробовать повисить ногу до 90°
- Port de bras назад и в сторону (лицом к палке), ноги в I или V позициях
- Условное sur le cou de pied (лицом к палке) для подготовки к battment foudu
- Подготовительное упражнение к battement foundu
- Releve на полупальцы с переходом в demi-plie по I, II, V позициям ног
- Grand battement jete одной рукой за палку во втором полугодии

Ехерсисе на середине зала:

Все упражнения на данном этапе исполняются en face

- Demi-plie по I, II, V позициям ног
- Battement tendu из I позиции ног
- Battement tendu из I позиции ног во всех направлениях с demi-plie
- Double battement tendu из I позиции в сторону
- Battment tendu jete в сторону
- I форма port de bras
- Epaulement croise и efface

Allegro:

Все прыжки сначала разучиваются у станка, лицом к палке

- Temps leve soutte по I, II позициям ног
- Pas echappe с паузой на II позиции
- Temps leve soutte по V позиции
- Changement de pied

### **Современный танец:**

Практика.

Ехercise у станка и на середине зала: (движения в этом разделе могут исполняться и изучаться как у станка, так и на середине зала)

- High release
- Release с demi-plie
- Body roll начиная с grand plie
- Twist торса вправо и влево
- Arch
- Low back
- Double battement tendu
- Battement tendu degage с demi-plie
- Battement jete flax
- Pas de bourre en face на месте
- Rond de jamb par terre
- Pas tombe
- Приставные шаги из стороны в сторону
- Шаги с Grand battement jete, добавить руки
- Шаги с Grand rond

Изоляция:

- Голова (полукруг, круговые движения, sundari)
- Плечи (движение по "кресту", по "квадрату", twist плечами)
- Диафрагма (thrust)
- Пельвис (hip lift)
- Ноги (kick, battements)

### **Основы акробатика и гимнастика:**

Практика.

- Основные техники движения
- Выполнение акробатических упражнений по частям и целиком
- Развитие физических качеств
- Успокаивающие упражнения (скручивания, перекаты на спине)
- Акробатические элементы: разбег, темповой подскок, рондат, воздушные

пируэты, соскоки, стойки, переворот вперед, курбет

- Размыкание и смыкание

### **Актерское мастерство:**

Третий год обучения посвящён в большей степени развитию партнёрских навыков и способностей студийцев. В атмосфере доброжелательного и терпеливого отношения друг к другу формируется чуткость воспитанников к правдивому, целенаправленному действию, к его особенностям, как особенностям мимики, жеста, взгляда, движения, речи. Основной упор идёт на работу над парными и мелкогрупповыми этюдами (3-5 человека).

Практика.

- Пластический тренинг
- Упражнения психофизического тренинга
- Речевой тренинг и изучение скороговорок

- Контактное сценическое движение
- Упражнения на анализ своего героя, его поступков, слов и мотивов
- Эстетика сценического поведения
- Упражнения на реализацию пластического образа персонажа

№

## Разделы программы

## Знания

### Умения

1

#### Классический танец

-

##### Ехерсисе у станка

-понятие условное *sur le cou de pied* и правила его исполнения;

-название новых упражнений на французском языке и их перевод, правила исполнения;

-понятие *Double*;

-выполнять все изученные движения по правилам и музыкально верно;

-исполнять ранее изученные движения лицом к палке, на данном этапе одной рукой за палку;

-выполнять ряд движений поднимая ногу до 90°;

-

##### Ехерсисе на середине зала

-понятие *en face*;

-понятие *epaulement croisee* и *efface*;

-уметь выполнять изученные движения на середине зала *en face* по всем правилам исполнения;

-уметь держать тяжесть корпуса на одной ноге;

-

#### Allegro

-знать правила исполнения прыжков при перемене ног из позиции в позицию;

-уметь грамотно исполнять прыжки со сменой ног из позиции в позицию;

2

#### Современный танец

-

##### Ехерсисе у станка и на середине зала

-правила исполнения движений по выворотным, параллельным и аут позициям;

-знать термины исполняемых движений;

-правильно исполнять изученные движения у станка и на середине зала;

-

##### Изоляция

-Правила исполнения изученных движений;

-название движений;

-правильно исполнять изученные движения "изолированно" друг от друга, фиксируя те части тела, которые не задействованы в комбинации;

**3**

### **Основы акробатики и гимнастики**

-знать все названия упражнений;

-последовательность выполнения упражнений;

-знать дополнительные ориентиры;

-правильно исполнять акробатические упражнения по частям и целиком;

-правильно исполнять гимнастические упражнения по частям и целиком;

-понимать суть акробатического или гимнастического элемента;

-делать элементы технично;

-правильно выполнять подготовительные упражнения, имитировать действия;

-координировать движения;

**4**

### **Актерское мастерство**

-приемы освобождения мышц;

-правила орфоэпии и уметь самостоятельно применять их в работе с текстом;

-законы логического построения речи;

-как развивать свой психофизический аппарат;

-комплекс упражнений речевого и пластического тренинга;

-5-7 новых скороговорок;

-текст и канву сценического действия своей роли;

-понятия: "пантомима", "сюжет", "сценическое действие", "монолог", "диалог", "пристройка", "сценическая задача", "логика поведения", "конфликт".

-тактично и адекватно анализировать работу свою и товарищей;

-устанавливать и удерживать дыхательную опору звука;

-организовывать коллективную работу над этюдами и воплощать свой замысел, подключая к работе партнеров;

-находить элементы характерного поведения персонажа;

-давать краткое словесное описание внешнего портрета и основных черт характера персонажа пьесы;

-самостоятельно проводить групповую разминку;

-сочинить и воплотить пластический образ в этюде;

-объяснять условия задания группе и организовывать его выполнение;

-произносить скороговорки в разных темпах и при нагрузках;

4 год обучения

### **Классический танец:**

Практика.

- Pas jete вперед, по кругу во время разминки

Ехерсисе у станка

Движения Demi-plie, grand plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jamb par terre, grand battement jete в этом году исполняются в 2 раза быстрее, чем в прошлом году

- Battement tendu с demi-plie по V и II позициям

- Battement tendu с переходом через demi-plie по IV и II позициям на другую

ногу

- Battement jete pique

- Battement foundu крестом в пол (лицом к палке), во втором полугодии одной рукой за палку, а затем на 30° - 45°

- Battement frappe на 45° одной рукой за палку

- Положение retire и passé у колена, как подготовительное упражнение к

battement developpe

- Petit battement (лицом к палке)
- Battement developpe одной рукой за палку во всех направлениях на 90°
- III форма port de bras
- Pas de bourre без перемены ног (лицом к палке)
- Pas tombe
- Tombe coupe
- Полуповороты en dehor и en dedan из V позиции ног

Ехерсисе на середине зала:

- Battement tendu jete во всех направлениях en face
- Rond de jamb par terre en face
- Battement foundu крестом на пол en face
- II форма port de bras на epaulement croise
- III форма port de bras во втором полугодии
- Позы croise и efface с маленькими и большими руками
- Battement releve lent на 45° en face

Allegro

Все новые прыжки первоначально изучаются у палки

- Pas echarpe без паузы на II позиции
- Sissone simple
- Pas glissade
- Pas assemble в сторону

### **Современный танец:**

Практика.

Ехерсисе у станка и на середине зала (все комбинации усложняются координацией с руками)

- Battement jete на demi-plie с одновременным flex стопы и колена
- Pirouette по I параллельной позиции ног
- Battement foundu
- Battement developpe
- Demi-plie с одновременным поднятием ноги на passé
- Свинговые раскачивания
- Deep body bend
- Перекаты через спину
- Повороты на коленях
- Realise в партере
- Pas de boure en tournant на 90° и 180°
- Упражнения на уровни в сочетании с прыжками, перекатами через спину,

вращениями и т.д.

- Catch step
- Grand battement jete en tournant
- Повороты по VI позиции ног на 360° на середине зала
- Tour chaines по диагонали
- Grand battement jete на plie – releve

Изоляция.

На данном этапе можно начинать работать двумя центрами одновременно.

- Голова и ноги (наклоны с demi-plie)
- Голова и пелвис в параллель (sundari + thrust)
- Плечи в координации с наклоном корпуса (twist + flat back)
- Пелвис – shimmy

Allegro.



- Pas assemble
- Прыжки в "шпагат"
- Прыжки в разножку
- Grand jete
- Прыжок в "кольцо"

### **Акробатика и гимнастика:**

Практика.

- Усложненные техники движения
- Повторение и доведение до автоматизма всех ранее изученных элементов
- Развитие физических качеств (силовые, выносливые, растяжка)
- Отвлекающие упражнения
- Акробатические упражнения: перекат вперед, перекидное вперед, стойки, рондат, переднее сальто, перекидное назад, подготовка к флягу, фляг
- Соединение акробатических и гимнастических элементов(фляг после рондат, фляг после курбет)
- Темповые перевороты
- Воздушные пируэты
- Изучение акробатических элементов: "арабский" (колесо без рук), "боченок"

### **Актерское мастерство:**

Практика.

На четвертом году вся работа школы сосредоточена на постановке спектаклей, именно к этой цели направлены усилия и все творческие устремления, как воспитанников, так и педагога. Выбранная пьеса становится материалом для эскизных проб на роль каждого из желающих, согласно придуманной школьной трактовке.

- Актерские упражнения на ассоциативное виденье реальности
- Развивать воображение и фантазию воспитанников через процесс перевоплощения
- Развивать способность к креативному образу мышления
- Соединять речь и образ в единое целое
- Литературно-выразительное чтение
- Сценическое движение
- Работа с предметами, реквизитами
- Упражнения на реализацию образа с помощью танца

**№**

## **Разделы программы**

## **Знания**

## **Умения**

1

Классический танец

-

Ехерсисе у станка

*-правила исполнения полуповоротов;*

*-правила исполнения новых движений, их название на французском языке и перевод;*

*-выполнять все изученные движения по правилам и музыкально верно;*

*-выполнять ряд движений поднимая ногу до 90° и выше градусов;*

-

Ехерсисе на середине зала

- правила исполнения новых движений, их название на французском языке и перевод;
- отличие между позой *croisee* и *efface*;
- уметь выполнять изученные движения на середине зала *en face* по всем правилам исполнения;
- правильно стоять в маленьких позах *croisee* и *efface*;

-

### **Allegro**

- правила исполнения прыжков с двух ног на одну;
- средние прыжки;
- правила исполнения прыжков с выносом ноги на 45° во время их исполнения;
- уметь грамотно исполнять прыжки с двух ног на одну;
- уметь выполнять прыжки с выносом ноги на 45° во время прыжка;

## **2**

### **Современный танец**

-

#### **Ехерсисе у станка и на середине зала**

- правила исполнения новых движений;
- знать термины исполняемых движений на французском и английском языках и перевод;
- правила смены уровней (переходов из одного положения в другое);
- правила исполнения вращений на месте и в продвижении;
- правильно исполнять изученные движения у станка и на середине зала по всем правилам;
- правильно переходить из одного уровня в другой, в тех сочетаниях как требует этого педагог;
- выполнять переступания в повороте на 90° и 180°;
- грамотно исполнять упражнения в продвижении по диагонали;

-

#### **Изоляция**

- правила работы двух центров одновременно: в оппозицию и параллель;
- что такое оппозиция и параллель;
- уметь выполнять упражнения двух центров одновременно: в оппозицию и параллель;

-

### **Allegro**

- правила исполнения изученных прыжков на месте и в продвижении;
- исполнять прыжки на месте и в продвижении вперед;

## **3**

### **Акробатики и гимнастики**

- знать все названия упражнений;
- последовательность выполнения упражнений;
- все ранее изученные элементы;
- продвинутые элементы акробатики и гимнастики;
- соединять элементы акробатики и гимнастики;

- правильно исполнять акробатические упражнения целиком;
- правильно исполнять гимнастические упражнения целиком;
- понимать суть акробатического или гимнастического элемента;
- делать элементы технично и довести их до автоматизма;
- правильно выполнять подготовительные упражнения;
- правильно соединять элементы акробатики и гимнастики;
- Выполнять простые балансы;
- Сидеть на продольных и поперечном шпагатах;

## **4**

## **Актерское мастерство**

-понятия: “сквозное действие”, “монтаж спектакля”, “аллегория”, “метафора”, “гипербола”, “сверхзадача”, “словесное действие”, “факты жизни”, “пластический образ”;

-правила орфоэпии и законы логического построения речи, а также способы их практического применения в работе над ролью;

-правила техники безопасности при работе с партнером и в сценической конструкции;

-организовать коллективную работу над эпизодом танцевального спектакля, воплотить свой замысел, подключив к работе партнеров;

-5-10 новых скороговорок;

-3-5 стихотворных и прозаических произведения или их отрывки;

-владеть навыками самопроизвольной концентрации и расслабления;

-применять знания, навыки и умения, полученные на занятиях по сценической речи в самостоятельной работе над ролью;;

-проанализировав собственную роль, найти способы воплощения актёрского образа;

-проводить на занятиях весь комплекс актёрского тренинга (пластический, речевой, психофизический) самостоятельно;

-в репетиционном процессе организовать коллективную работу над эпизодом танцевального спектакля, подключить к работе партнеров;

-произносить скороговорки в разных темпах, с различными комбинациями движений и при нагрузках.

## 5 год обучения (первое полугодие)

### **Классический танец:**

Практика.

Ехерсисе у станка:

На этом году обучения упражнения усложняются за счет координации с руками

- Battement jete balansoure
- Rond de jamb psr terre на demi-plie
- Plie-releve на опорной ноге, работающая нога не 45°
- Double battement frappe по всем направлениям
- Battement frappe и double battement frappe носком в пол с demi-plie на

опорной ноге

- Rond обвод на demi-plie
- Rond обвод с работающей ногой на 45°
- Полуповороты soutenu
- Pas de bourre en tournant
- Полный поворот en dehor и en dedan из V позиции ног
- Подготовка к pirouette

Ехерсисе на середине зала:

- Temps lie par terre
- Battemebt tendu на epaulement
- Battement jete на epaulement
- Rond de jamb par terre на epaulement
- Battement foundu на 45° en face
- Battement frappe на 45° en face
- Battement releve lent на 90° en face
- Pas de bourre en face
- I, II arabesque
- Pas balance

Allegro:

- Temps leve soutte по V позиции наг на epaulement

- Pas echappe в IV позицию ног на epaulement
- Pas echappe en tournant
- Pas glissade
- Pas jete, сначала изучить у станка
- По-диагонали tour chaine

### **Современный танец:**

Практика.

Exercice у станка и на середине зала: (изучение движений на 1\8)

- Pas de bourre в продвижении и в координации с руками
- Pas de bourre с pirouette
- Battement developpe в положении flat back
- Tilt
- Soutenu en tournant
- Положение ноги в attitude
- Lay aut
- Flat step с изолирующей работой частей тела

Изоляция:

- Комбинируются наклоны и повороты головы с пружинным движением ног
- Комбинируются наклоны головы с движением плеч
- Соединяются в комбинацию работа трех центров (голова+плечи+бедро)
- Координируются плечи и приставные шаги
- Работа двух центров – диафрагма и руки
- Руки в координации с различными видами упражнений для ног

Allegro:

- Saute с согнутыми коленями так, что бы коснуться ими грудной клетки
- Grand pas de chat

### **Акробатика и гимнастика:**

Практика.

- Продвинутая техника передвижения
- Изучение сложных переходов
- Акробатические упражнения продвинутого уровня: фляг, сальто назад, бланш, "винт"
- Соединение трех и более акробатических и гимнастических элементов
- Усложненные темповые перевороты
- Усовершенствование физических качеств
- Введение неожиданных условий
- Акцентирование внимания на деталях техники

### **Актерское мастерство:**

Практика.

Пятый год обучения посвящен уже не только тщательной проработке актерской линии в постановках группы, но и, в большей степени, развитию режиссерского видения и постановочных навыков у студийцев. Каждый воспитанник должен попробовать себя в роли режиссера, самостоятельно выбрав материал (будь то проза, стихи или этюдная работа), воплотить его на сценической площадке.

- Понятие драматургия, основные законы режиссуры
- Упражнения на развитие голоса, тела и психофизический аппарат до полной свободы
- Самостоятельные постановочные работы
- Техника нанесения грима

- Воспитание чувства ответственности
- Пластические упражнения на образ

### **История хореографии:**

#### Теория.

- Танец первобытного общества
- Танцевальная культура древней Греции
- Танец эпохи Средневековья
- Танцевальная культура эпохи Возрождения
- Балет Франции XVII века
- Ж.Ж.Новер и его реформы
- Романтизм в балете
- Кризис балетного жанра (вторая половина XIX века)
- Балетный театр XX века
- Балетный театр социалистических стран
- Современное балетное искусство стран Европы и Зарубежья
- Айседора Дункан и ее техники
- Русский балет на рубеже двух веков (XIX – XX века)
- Современное балетное искусство в России
- Уличные направления танца

## **№**

### **Разделы программы**

### **Знания**

#### **Умения**

1

#### **Классический танец**

-

#### Ехерсисе у станка

- правила исполнения полного поворота;
- правила исполнения новых движений, их название на французском языке и перевод;
- правила координации работы рук, ног и головы одновременно;
- выполнять все изученные движения по правилам и музыкально верно;
- выполнять ряд движений поднимая ногу до 90° и выше градусов;
- правильно исполнять подготовку к *pirouette en dehor* и *en dedan*;
- исполнять упражнения в координации;

-

#### Ехерсисе на середине зала

- правила исполнения новых движений, их название на французском языке и перевод;
- что такое *arabesque*;
- уметь выполнять изученные движения на середине зала *en face* по всем правилам исполнения;
- правильно исполнять I, II *arabesque*;

-

#### **Allegro**

- правила исполнения прыжков с двух ног на одну;
- средние прыжки;
- правила исполнения прыжков на *epaulement*;
- вращения в продвижении;
- уметь грамотно исполнять прыжки с двух ног на одну;

- уметь выполнять прыжки с разворотом корпуса на *epaulement*;
- исполнять *tour chaîne* по диагонали вправо и влево;

## 2

### Современный танец

-

#### Exercice у станка и на середине зала

- правила исполнения новых движений;
- знать термины исполняемых движений на французском и английском языках и перевод;
- что такое *attitude*;
- правила перекатов в *par terre*;
- уметь правильно исполнять изученные движения у станка и на середине зала по всем правилам;
- правильно переходить из одного уровня в другой, в тех сочетаниях как требует этого педагог;
- выполнять переступания в повороте на 360° и с *piroette*;
- грамотно исполнять упражнения в продвижении по диагонали;
- исполнять упражнения в координации с руками;

-

#### Изоляция

- правила работы двух и более центров одновременно: в оппозицию и параллель;
- что такое оппозиция и параллель;
- уметь выполнять упражнения двух и более центров одновременно: в оппозицию и параллель;

-

#### Allegro

- правила исполнения изученных прыжков на месте и в продвижении;
- исполнять прыжки на месте и в продвижении вперед, вправо и влево;

## 3

### Акробатики и гимнастики

- знать все названия упражнений;
- последовательность выполнения упражнений;
- все ранее изученные элементы;
- продвинутые элементы акробатики и гимнастики: фляк, сальто назад, блани;
- соединять три и более элементы акробатики и гимнастики;
- технику безопасности при выполнении сложных элементов;
- правильно исполнять акробатические упражнения целиком;
- правильно исполнять гимнастические упражнения целиком;
- понимать суть акробатического или гимнастического элемента;
- делать элементы технично и довести их до совершенства;
- правильно соединять элементы акробатики и гимнастики;
- соединять три и более элемента акробатики и гимнастики;
- страховать и помогать при выполнении продвинутых элементов;
- сидеть на продольных и поперечных шпагатах;
- выполнять сложные балансы;

## 4

### Актерское мастерство

- понятия: “художественный замысел”, “аллегория”, “метафора”;
- этапы режиссерской разработки сценического произведения (этюда, отрывка и т.д.);
- несколько разных техник нанесения и видов грима разнохарактерных персонажей;
- элементарные законы режиссуры;
- 2-3 монолога из скороговорок;

- воплотить на сценической площадке самостоятельно разработанный режиссерский замысел этюда, отрывка и т.д.;
- наносить разнохарактерный грим в разных техниках;
- применять в работе над сценическим произведением (этюдом, отрывком) приемы аллегоричности и метафоричности;
- применять все полученные навыки и умения в области пластической культуры тела, сценической речи и актерского мастерства в работе над ролью;

**5**

### **История танца**

- историю мирового хореографического искусства;
- историю отечественного хореографического искусства;
- историю мирового и отечественного хореографического искусства;
- отвечать на вопросы по изученному материалу;
- применять знания в реализации проектов;

### 5 год обучения (второе полугодие)

#### **Классический танец:**

Практика.

Ехерсисе у станка:

На этом году обучения, когда учащийся научил координировать работу ног и рук можно его уже разворачивать на ераulement: комбинации battement foundu, battement frappe, adagio можно исполнять на releve

- Grand rond
- Battement foundu на 90°
- Double battement foundu на 45° - 90°
- Battement soutenu на 45° - 90°
- Rond de jambe en l'air
- Grand battement pointe
- Grand battement retire

Ехерсисе на середине зала:

- Temps lie на 45°
- IV форма port de bras
- Поза ecarte носком в пол
- I, II arabesque на 45°, а во втором полугодии на 90°
- III, IV arabesque носком в пол, во втором полугодии на 45°
- Pas de bourre en tournant
- Pirouette из V позиции, pirouette из IV позиции

Allegro:

- Сценический sissoune
- Sissoune ouverte
- Sissoune tombe
- Sissoune ferme
- Grand assemble
- Grand jete
- Pas de chat
- Pas de poisson

По диагонали:

- Tour pique
- Tour с приемом degage
- Tour soutenu

#### **Современный танец:**

Практика.

Ехercise у станка и на середине:

- Pas de bourre en dedans
- Двойной pirouette
- Grand battement с прыжком
- Перекаты par terre с перемещением центра
- Double flat step
- Stag leep
- Pas chasse
- Квадроплет
- Квинтоплет
- Координация во время исполнения триплет
- Compass turn

Изоляция:

Оппозиционное движение двух центров

- Shake плеч в координации с plie
- Shake плеч с приставными шагами
- Работа трех центров (диафрагма+ноги+руки)

### **Акробатика и гимнастика:**

Практика.

- Продвинутые акробатические и гимнастические упражнения
- Темповые перевороты
- Размыкания и смыкания в плоскости перпендикулярно полу
- Техника исполнения
- Упражнения на страховку
- Отвлекающие упражнения
- Прыжки и воздушные пируэты
- Усовершенствование и стабилизация физических качеств
- Акцентирование внимания на деталях
- Упражнения на самооценку и самоконтроль

**№**

## **Разделы программы**

## **Знания**

### **Умения**

1

Классический танец

-

Ехercise у станка

-правила исполнения полного поворота;

-правила исполнения новых движений, их название на французском языке и перевод;

-правила работы на полупальцах;

-выполнять все изученные движения по правилам и музыкально верно;

-выполнять ряд движений поднимая ногу до 90° и выше градусов;

-правильно исполнять pirouette en dehor и en dedan;

-исполнять упражнения на epaulement;

-уметь исполнять ряд упражнений на полупальцах;

-

Ехercise на середине зала



- правила исполнения новых движений, их название на французском языке и перевод;
- правила исполнения *pirouette en dehor* и *en dedan* из V и IV позиций;
- III, IV *arabesque*;
- поза *ecarte*;

-уметь выполнять изученные движения на середине зала *en face* по всем правилам исполнения;

- правильно исполнять III, IV *arabesque*;
- правильно исполнять позу *ecarte*;
- исполнять *pirouette en dehor* и *en dedan* из V и IV позиций.

-

## Allegro

- правила исполнения больших прыжков;
- вращения в продвижении;
- уметь грамотно исполнять большие прыжки;
- исполнять *tour pique* и *tour* с приемом *degage* по диагонали с правой и левой ноги;

## 2

### Современный танец

-

#### Ехерсисе у станка и на середине зала

- правила исполнения новых движений;
- знать термины исполняемых движений на французском и английском языках и перевод;
- двойной *pirouette*;
- квадроплет и квинтоплет;
- правильно исполнять изученные движения у станка и на середине зала по всем правилам;
- правильно исполнять двойной *pirouette*;
- исполнять движения в координации с руками;

-

#### Изоляция

- правила работы двух и более центров одновременно: в оппозицию и параллель;
- что такое оппозиция и параллель;
- уметь выполнять упражнения двух и более центров одновременно: в оппозицию и параллель;

## 3

### Акробатики и гимнастики

- знать все названия упражнений;
- последовательность выполнения упражнений;
- все ранее изученные элементы;
- продвинутые элементы акробатики и гимнастики;
- соединять элементы акробатики и гимнастики;
- технику безопасности и страховки;
- правильно исполнять акробатические упражнения целиком и в комбинациях;
- правильно исполнять гимнастические упражнения целиком и в комбинациях;
- понимать суть акробатического или гимнастического элемента;
- делать элементы технично и довести их до совершенства;
- правильно соединять три и более элементы акробатики и гимнастики;
- Выполнять сложные балансы;
- сидеть на продольных и поперечном шпагатах;

#### Основной состав и выпускники:

### Классический танец:

Практика.

Ехерсисе у станка:

На этом году обучения комбинации *battement foundu*, *battement frappe*, *adagio* можно исполнять на *ecarte*

- *Battement foundu* на 90° и выше
- *Double battement foundu* на 90° и выше
- *Battement soutenu* на 90° и выше
- *Rond de jambe en l'air en dehor* и *en dedan*
- *Grand battement jete balancoire*

Ехерсисе на середине зала:

- V и VI форма *port de bras*
- Поза *ecarte* на 45° - 90°
- III, IV *arabesque* на 90°
- *Pas de bourre en tournant*
- *Grand pirouette* из IV позиции
- *Fouette*
- *A-la sgond*
- *Grand pirouettes*

*Allegro*:

- *Grand pas de chat*
- *Pas ballonne*
- *Pas ballotte*
- *Jete ferme*
- *Jete passé*
- *Brise*
- *Entrechat*
- *Cabriole*

По диагонали:

- Двойной и более *tour pique*
- *Tour soutenu*
- *Tour pique* с подменной ноги
- *Grand jete en tournant*

### **Современный танец:**

Практика.

Ехерсисе у станка и на середине:

- *Pas de bourre en tournant* с прыжком
- Двойной и более *pirouette*
- Перекаты *par terre* с перемещением центра на руки, на плечи
- *Pas chasse*
- *Grand jete en tournant*
- Раскрытие и сжатие
- *Flash*
- Импульс
- Точечное напряжение мышц

### **Акробатика и гимнастика:**

Практика.

- Сложные акробатические и гимнастические упражнения и комбинации
- Усовершенствование и стабилизацию физических данных
- Упражнения на страховку
- Отвлекающие упражнения
- Упражнения на самооценку и самоконтроль

№

## Разделы программы

## Знания

### Умения

1

#### Классический танец

-

Ехерсисе у станка

- правила исполнения полного и двойного поворота;
- правила исполнения новых движений, их название на французском языке и перевод;
- правила работы на полупальцах;
- выполнять все изученные движения по правилам и музыкально верно;
- выполнять ряд движений поднимая ногу до 90° и выше градусов;
- правильно исполнять *pirouette en dehor* и *en dedan*;
- исполнять упражнения на *epaulement*;
- уметь исполнять ряд упражнений на полупальцах;

-

Ехерсисе на середине зала

- правила исполнения новых движений, их название на французском языке и перевод;
- правила исполнения *grand pirouette en dehor* и *en dedan* из V и IV позиций;
- III, IV *arabesque* на 90°;
- поза *ecarte* на 90° и выше;
- уметь выполнять изученные движения на середине зала *en face* по всем правилам исполнения;
- правильно исполнять III, IV *arabesque* на 90°;
- правильно исполнять позу *ecarte* на 90° и выше;
- исполнять *grand pirouette en dehor* и *en dedan* из V и IV позиций;

-

#### Allegro

- правила исполнения больших прыжков;
- вращения в продвижении;
- правила исполнения прыжков с заносками;
- уметь грамотно исполнять большие прыжки;
- исполнять заноски;
- исполнять *tour riqie* с подменной ноги по диагонали с правой и левой ноги;

2

#### Современный танец

-

Ехерсисе у станка и на середине зала

- правила исполнения новых движений;
- знать термины исполняемых движений на французском и английском языках и перевод;
- двойной и более *piroutte*;
- импульсы и вспышки;
- правильно исполнять изученные движения у станка и на середине зала по всем правилам;
- правильно исполнять двойной и более *piroutte*;
- исполнять движения в координации с руками;
- исполнять движения с импульсом;
- исполнять движения с точечным напряжением мышц;

-расширять узкое движение и на оборот;

### 3

#### **Акробатики и гимнастики**

-знать все названия упражнений;

-последовательность выполнения упражнений;

-все изученные элементы и комбинации;

-продвинутые элементы акробатики и гимнастики;

-соединять элементы акробатики и гимнастики с хореографическими комбинациями;

-технику безопасности и страховки;

-правильно исполнять акробатические упражнения в комбинациях;

-правильно исполнять гимнастические упражнения в комбинациях;

-делать элементы и комбинации технично;

-правильно соединять элементы акробатики и гимнастики;

-сидеть на продольных и поперечном шпагатах в минус;

#### **Групповые и индивидуальные занятия:**

Предлагаем ученикам студии такие направления как:

Уличные: hip-hop, vogue, jazz-funk, popping, locking, break dance, house, waling.

Академические: contemporary dance, modern, jazz-modern, body-ballet, классический танец, Broadway-jazz.

Свободные: импровизация, контактная импровизация, партнеринг, contemporary

Каждый педагог предоставляет методический план обучения на год по своему классу(направлению). Каждый класс делится на уровни(года обучения), от двух до четырех лет (разница). Занятия предназначены для детей (от 3,5 лет до 16). Занятия предназначены для учащихся старших возрастов (от 16 и без возрастных ограничений). Возможность участвовать в международных и российских фестивалях и конкурсах, обязательная подготовка показательных номеров.

#### **Виды занятий:**

Индивидуальные уроки танцев:

Индивидуальное обучение танцам взрослых, а так же детей, считается наиболее эффективным и результативным.

Групповые уроки танцев:

Групповые занятия по всем направлениям танцев проводится в группе от 3 человек.

Занятия делятся на уровни сложности от начинающих до опытных студийцев.

Малые группы:

Групповые уроки в группах до 5-7 человек, с уровнем сложности продвинутой, считается эффективным и результативным.

#### **Методическое обеспечение.**

Занятия по хореографии и актерскому мастерству проходят в просторных, светлых и проветриваемых помещениях. Хореографический класс оборудован деревянными станками и зеркалами. Покрытие пола в хореографическом зале деревянное либо паркет или линолеум. Каждый зал оснащен аудио системой для работы под музыкальное сопровождение на CD, DVD и флэш носителях, а так же фортепьяно, для работы под живую музыку. Для уроков акробатики и гимнастики требуются спортивные коврики, маты.

В основу программы легли методики и технологии, применяемые как в России, так и за рубежом.

- Для учащихся проводятся занятия в виде уроков: сказка, путешествие, игра и т.д. Таким образом, дети на уроках хореографии учатся не только танцевать, но и знакомятся с культурой различных стран; обучаются правилам поведения, через познание – что такое хорошо и что такое плохо, получая эстетическое воспитание;

- Изучают стихи к танцевальным комбинациям, что способствует развитию дикции и речи;

- Проводятся занятия по акробатике и гимнастике, что способствует физическому развитию тела, развитию координации, помогает проявлять максимальные двигательные возможности и преодолеть страх;

- Проводятся занятия по актерскому мастерству, что позволяет выстроить у учащихся сценический образ по средствам пластики тела, развивает воображение и фантазию, эмоциональную и двигательную память, дикцию;

- В обучении используются аудиовизуальная форма, благодаря которой дети знакомятся с различными стилями хореографии и музыки, драматическими и балетными спектаклями, мюзиклами, величайшими артистами и композиторами разных эпох;

- Импровизация (франц. *Improvisation*, итал. *Improvvisazione*, от лат. *Improvvises* – неожиданный, внезапный), создание художественного произведения непосредственно в процессе его исполнения. Такой вид занятия развивает у учащихся способность двигаться, передавая характер музыки и свой внутренний мир, без заученных по порядку движений, без каких-либо схем и комбинаций в пространстве;

- Концертная деятельность, капустники, участие в конкурсах и фестивалях. Способствует развитию самостоятельности, ответственности, укрепляет и поддерживает интерес учащихся к освоению более сложных задач.

- Урок-просмотр (посещение спектаклей, концертов, выставок, фестивалей, мастер-классов). Здесь учащиеся учат оценивать, сравнивать, приобретая новые навыки и знания визуального или практического характера; как правило, такие занятия направлены на становление эмоционально богатой и интеллектуально развитой личности учащегося, что дает сохранить духовный потенциал общества и его культуру;

- Родительское собрание. Проходит несколько раз за учебный год, для ознакомления родителей

- с предстоящей творческой работой детей в течении учебного года согласно их возрастной категории;

- с педагогами и их образовательной программой;

- с расписанием занятий;

- с правилами оплаты платных дополнительных услуг;

- заключение договоров;

- подведение возможных итогов за полугодие и за год в целом;

- с выездными фестивалями и конкурсами;

- техникой безопасности;

- с основными правилами школы современного танца.