

«Утверждаю»



Директор ГБОУ  
Гимназии № 1358  
Живилин В.В.

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ г. МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №1358**

Направление деятельности объединения дополнительного образования:  
Художественно-эстетическая

**Программа обучения  
«Ансамбль современного танца»**

**Уровень: углублённый**

Авторы  
(авторы-  
составители):  
педагоги доп.  
образования  
Коршунова Е.Ф.,  
Назарян М.Э.

Срок реализации: 5 лет  
Возраст детей: 12-17 лет

Программа принята  
педагогическим  
советом ГБОУ  
Гимназии №1358  
протокол № 1  
от 29.08.2016

Москва - 2016

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В конце XIX - начале XX века в Германии и Америке зарождается современное направление хореографии - танца модерн. Истоки зарождения

проявились в искусстве Айседоры Дункан, педагога Э. Жака-Далькроза. Это стремление создать новую хореографию, отвечающую потребностям человека XX столетия, получило большую поддержку. основополагающие принципы данного направления: отказ от канонов в противовес танцу классическому, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. Это направление в хореографическом искусстве стало очень привлекательным для детских хореографических коллективов, т.к. классический танец довольно труден для изучения и доступен далеко не всем воспитанникам, а принципы освоения современного танца помогают достигать любому ребенку самовыражения через движения. С каждым годом все больше и больше российских балетмейстеров и педагогов-хореографов обращаются к современному танцу. И даже во всех главных академических театрах страны в последние годы практикуются постановки на базе современной хореографии и пластики.

Актуальность данной методической разработки заключается в систематизации принципов работы с воспитанниками студии в данном направлении. Современное танцевальное искусство среди подростков в России по большей части формировалось на улице (например, направления «стрит-джаз», «брей-данс», «хип-хоп» и т.д.), и реализовать их потребности и способности на «законном основании» задача педагога. Данный курс позволяет методически настойчиво направлять энергию подростков в русло красивых сценических форм, отвлекая от стихийно рожденной вычурности, некрасивости, безвкусицы. Получив возможность осваивать импровизации, подросток избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются движенческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики. Кроме прикладных знаний, в программе учтены воспитательные мероприятия в виде тематических бесед, диспутов, посещения с подростками спектаклей и концертов по данному профилю, конкурсных поездок, проведения традиционных студийных досуговых мероприятий, направленных на осознание подростками значения современного искусства и их личного творчества, развитие индивидуальных творческих способностей, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

Художественно-эстетическая направленность данной программы прослеживается в том, что изучение воспитанниками современного танца, проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров и

мировой музыкальной культуры. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

Проведенный автором мониторинг печатных изданий и Интернет-ресурсов показал, что типовых государственных программ данной направленности не существует. А программы, составленные педагогами дополнительного образования в различных образовательных учреждениях, имеют свою специфическую направленность, отражающую субъективные взгляды педагогов на эту деятельность и характерные черты региона. Кроме того, ни в одной программе не предусматриваются мероприятия воспитательной направленности, а наполняемость содержания и учебно-тематических планов так скудны по сравнению с представленными здесь разделами, что ставит настоящую методическую разработку в ранг авторских. Кроме того, новизна и отличительная особенность учебно-тематического плана данной программы заключается в объединении двух разделов в единый, т.к. для специфической работы хореографа эта форма наиболее удобна.

Педагогическая целесообразность образовательной «Современный танец» определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение воспитанниками выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности, средствами свободной импровизации; расширение кругозора в стилях и современных течениях музыкальной культуры; на знаниях законов драматургии, на примере классических и современных балетов. А так же, занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся воспитанниками из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

Программа составлена автором на основе материалов семинаров, конференций и мастер-классов ведущих специалистов современного танца России: доцента кафедры сценического танца РАТИ и кафедры современного танца МГУКИ Никитина В.Ю., российских и зарубежных педагогов Центра современного танца и перформанса ЦЕХ, а также на основе опыта работы с воспитанниками в данной студии и положительного опыта

участия с ними в детских и молодежных фестивалях-конкурсах областного, российского и международного уровней.

Цель: формирование у подростков вкуса и системы ценностей в восприятии современной культуры, ознакомление воспитанников с различными стилями исполнения современного танца.

Задачи курса:

В обучении: ознакомление воспитанников с истоками современного танца (история развития джаз-модерн танца), различных течений, а также с особенностями ритмического строения музыки; освоение техники джаз-танца, афро-джаза, обучение основам свободной импровизации.

В развитии: раскрытие творческой индивидуальности воспитанников; развитие физической выносливости и силы, силы духа; воспитание умения передавать стиль и манеру исполнения различных течений, создавать яркие сценические образы.

В воспитании: воспитание умения распознавать «прекрасное» и «безобразное» в общем потоке современной индустрии; привитие бытовой и сценической культуры.

### ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Зачисление в группы происходит автоматически, после окончания воспитанниками II ступени обучения в студии. Прием новичков производится в начале учебного года в группы 1, 2,3, 4, 5 года обучения с хореографической подготовкой.

Занятия с воспитанниками проводятся по группам, соответствующим возрастам:

12-13 лет – группа первого года обучения;

13-14 лет – группа второго года обучения;

14-15 лет – группа третьего года обучения;

15-16 лет – группа четвертого года обучения;

16-17 лет – группа пятого года обучения.

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 5 лет. К моменту изучения предмета «Современный танец» воспитанники занимались ритмикой, введением в хореографию, классическим танцем и гимнастикой, в задачи которых на раннем этапе входили развитие чувства ритма, опорно-двигательного аппарата, мышц рук, спины, живота, навыков микро-координации и ориентации в сценическом пространстве (макро-координации). Кроме того, на занятиях введения в хореографию и гимнастики закладывался фундамент для изучения основ современного танца. Тем более, к моменту его изучения воспитанники приобрели значительный опыт выступлений на сцене.

Предмет «Современный танец» включен в целостный процесс обучения воспитанников хореографии совсем недавно, 5 лет назад, но уже успешно прошел апробацию, и в результате доказал на практике свою эффективность в воспитательном и образовательном процессе (стабильный контингент воспитанников, победы на конкурсах различного уровня в номинации современной хореографии). Есть дети, которым сложно исполнять классические номера на сцене, например, в силу отсутствия некоторых природных данных: выворотности, подъема, танцевального шага и т.д. А в танцах современной направленности любой ребенок может проявить способности и выразить собственную индивидуальность.

Режим работы по каждому году обучения.

На 1-ом году обучения занятия проводятся по 1 академическому часу. Это занятие можно сочетать с репетициями ансамбля. На 2-ом, 3-ем, 4-ом и 5-ом годах обучения занятия проводятся по 2 академических часа и 1-2 раза в неделю так же в сочетании с репетициями ансамбля.

При подготовке к занятию педагог условно делит изучаемый материал на разделы: разогрев, изоляцию, упражнения для развития позвоночника, уровни, кросс, комбинации или импровизации, которые могут быть построены в стилях джаз-танца, модерн, афро-джаза и др. (подробное описание разделов см. в приложении 1). Не обязательно в занятие включать все перечисленные разделы, можно использовать лишь два-три, но с учетом возрастных особенностей воспитанников. В конце каждого занятия необходимо оставить несколько минут для выполнения комплекса упражнений стрейчинга, которые нужно соединить с движениями из йоги для расслабления и восстановления дыхания.

Примерная структура занятия для 1 года обучения:

поклон, оргвопросы, формулирование темы занятия и его задач  $\approx 1$  мин.;

разогрев обычный или интенсивный (в зависимости от времени года или поставленных задач)  $\approx 8$  мин.;

раздел «Изоляция» с использованием различных уровней – более глубокий разогрев, развивающий подвижность суставов и связок всего тела; упражнения для позвоночника  $\approx 10$  мин.;

раздел «Кросс» - одна из основных частей занятия, развивающая координацию, манеру исполнения различных танцевальных стилей и направлений  $\approx 10$  мин.;

раздел «Комбинация и импровизация» - часть занятия, развивающая в деталях танцевальность, технику исполнения движений в разных танцевальных стилях, учит воспитанников самостоятельно импровизировать под любое музыкальное сопровождение, что помогает им выразить себя в танце или небольшом танцевальном отрывке  $\approx 10$  мин.;

раздел «стрейчинг» - комплекс упражнений на развитие гибкости, пластичности  $\approx 5$  мин.;

подведение итогов занятия и поклон  $\approx 1$  мин.

Примерная структура занятия для 2-го, 3-го, 4-го и 5-го годов обучения:

поклон, оргвопросы, формулирование темы занятия и его задач  $\approx 1$  мин.;

разогрев обычный или интенсивный (включить комплекс упражнений для позвоночника)  $\approx 10$  мин.;

раздел «Изоляция» с использованием различных уровней – более глубокий разогрев, развивающий подвижность суставов и связок всего тела; упражнения для позвоночника  $\approx 10$  мин.;

раздел «Уровни»  $\approx 15$  мин.;

раздел «Кросс» - одна из основных частей занятия, развивающая координацию, манеру исполнения различных танцевальных стилей и направлений  $\approx 15$  мин.;

раздел «Комбинация и импровизация» - часть занятия, развивающая в деталях танцевальность, технику исполнения движений в разных танцевальных стилях, учит воспитанников самостоятельно импровизировать

под любое музыкальное сопровождение, что помогает им выразить себя в танце или небольшом танцевальном отрывке  $\approx 25$  мин.;

раздел «стрейчинг» - комплекс упражнений на развитие гибкости, пластичности  $\approx 10$  мин.;

релакс, подведение итогов занятия и поклон  $\approx 4$  мин.

На первом году обучения ребята знакомятся с возможностями своего тела, изучают характерные признаки джаз-танца: ритмичность, динамику, колоритность, совершенную свободу и координацию всех частей тела, возможность импровизации, основы актерского мастерства. При первоначальном знакомстве с предметом необходимо добиться достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различных его частей. Занятия на материале афро-джаза как раз позволяют развить подвижность всего тела, музыкальность, взаимоотношения партнеров в группе и изучить специфические «хлопушки». Сочетание всех этих необычных движений привлекает воспитанников к занятиям.

Со второго года обучения воспитанники знакомятся с основными принципами техники движения танца модерн. Позвоночник – основа движения. Понятия «contraction» – сжатие и «release» – расширение как основы движения техники М. Грэхем. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery) – техника Д. Хамфри и Х. Лимона. Развивается творческое мышление средством свободной импровизации, формируется творческий интерес и эстетический вкус.

На третьем году обучения воспитанники познают особенности современного направления джаз-модерна и партеринга. Больше внимание на занятии уделяется импровизации как мгновенному воплощению музыкального ритма средствами пластики тела, мимики и эмоциональной окраски. Привлекательность этого направления для ребят в том, что отсутствует дистанция между замыслом и воплощением.

Четвертый и пятый годы обучения посвящены, в основном, глубокому изучению джаз-модерн танца. Поскольку модерн это особая философия (не просто мышечная работа, а синтез энергии мысли, чувств и движения), то изучение такого направления современной хореографии целесообразно именно на этом этапе обучения. К этому моменту воспитанники уже физически развиты, максимально владеют собственным телом, что является

кульминацией танцевального мастерства и завершающим этапом изучения предмета «Современный танец». Учитывая особенности кризисного возраста подростков, кроме танцевальной подготовки с ними проводятся беседы, направленные на воспитание у них внутренней культуры, умения избирательно относиться к людям, событиям и явлениям, объяснять свои взгляды, выражать личное мнение, управлять своими эмоциями, контролировать свое поведение, оценивать свои поступки и прогнозировать их возможные последствия. Кроме этого, проводятся диспуты о содержании программ на музыкальных каналах М-ТВ и МузТВ, которые они смотрят независимо от желания взрослых. Педагог старается «стихию» направить в позитивное русло, пытается формировать у воспитанников музыкальный вкус, эстетическое отношение к искусству, научить их разбираться что «прекрасно», а что «безобразно».

Музыкальное сопровождение занятия. Все занятия сопровождаются аудиозаписями. Педагог должен подбирать разнообразный музыкальный материал, который знакомит подростков с различными стилями и направлениями, формирует музыкальную культуру, слух, а также и манеру исполнения.

Формы занятий и способы их организации.

Формы занятий:

традиционное занятие;

практическое занятие (изучение новых концертных номеров);

выступление, конкурс, фестиваль;

творческая лаборатория (мастер-классы с ведущими педагогами по современному танцу);

зрительская практика (посещение, спектаклей, концертов, театров);

открытое, контрольное занятие (согласно данной программе).

Способы организации деятельности воспитанников на занятии:

фронтальная (опрос, повторение изученного, уточнение сложных комбинаций всей группой);



групповая (занятия по сформированным группам);

в парах (работа с партнерами)

индивидуально-групповая (свободная импровизация);

ансамблевая (творческая деятельность ансамбля);

### Основные методы и технологии

Для подростков в возрасте 13-16 лет, особенно если они пришли заниматься современным танцем, немаловажен образ педагога. Ребята отождествляют содержание предмета с человеком, его преподающим. Поэтому педагогу просто необходимо идти в ногу со временем, самому обладать эстетическим вкусом, следить за новинками индустрии шоу-бизнеса (в музыке, танцевальных направлениях и даже моде), тогда он по праву может быть наставником и другом подростку. Тогда ребята увидят в педагоге не только хореографа, но и человека, к которому можно прийти со своими проблемами, спросить совета, попросить помощи, поделиться радостью или секретами. А в этом возрасте трудностей у подростков хватает!

Разборчивость в музыкальном материале, танцевальных стилях и направлениях, наличие эстетического вкуса у педагога позволяет ему работать над формированием у воспитанников системы ценностей, что является основной целью и задачами данного курса.

Для реализации данной программы, как показывает практика работы с подростками, необходимо учитывать некоторые особенности:

возрастные особенности воспитанников;

личные интересы и приоритеты воспитанников;

потенциал группы в целом и каждого воспитанника отдельно;

качество подготовки к моменту начала изучения предмета;

происходящие в мире перемены.

Педагог в своей деятельности использует следующие технологии:

здоровьесберегающая технология, помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;

информационно-коммуникативная технология, позволяющая воспитанникам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре концертов и выступлений, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата;

деятельностная технология, посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением;

проектная технология заключается в организации под руководством педагога творческой лаборатории, где провозглашается тема и ставится задача, а воспитанники создают творческую импровизацию, участвуют в процессе подготовки традиционных мероприятий коллектива;

игровая технология, помогает развитию творческого мышления, развивает воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе;

технология дифференцированного обучения, помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

Комплексные формы обучения применяются в студии как целенаправленная подборка простых и составных форм:

дни открытых дверей – проводятся для новичков и их родителей ежегодно в конце мая.

праздник «Первый выход на сцену. » - проводится ежегодно в рамках традиционного мероприятия «Отчётный концерт»;

традиционное мероприятие «Новогодняя сказка» - проводится для подготовительного отделения силами старших воспитанников для воспитания в них креативных качеств (способность к самостоятельной организации подготовительного процесса, применение творческих навыков, развития педагогических навыков и т.д.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебный план: 78 часов в год (2 час в неделю)

Раздел «РАЗОГРЕВ» состоит из 3-4 упражнений на различные группы мышц. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях. В разделе «ИЗОЛЯЦИЯ» воспитанники учатся мышечному раскрепощению, добиваясь достаточной свободы позвоночника. «КРОССЫ» - передвижение в пространстве и перенос центра танца в заданных комбинациях. В разделе «КОМБИНАЦИЯ И ИМПРОВИЗАЦИЯ» разучиваются комбинации на материале стиля «афро-джаз». Изучение основ джаз-танца и исполнение импровизаций.

Подбор музыкального материала целиком зависит от задачи занятия и его построения. Для разогрева используется ритмичная музыка (размер 2/4), однако возможна и медленная музыка (на 4/4), особенно при исполнении наклонов и «спиралей» торса. Для разделов «Изоляции» и «Координации» используется быстрая музыка с четким акцентом на первую долю. В разделе «Кросс» (передвижение в пространстве) изучение шагов афро-джаза сопровождается под ударные инструменты. На данном этапе обучения музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом.

Проводятся тематические беседы, связанные с общими вопросами культуры, историей и развитием танцевальных направлений, танцевальным и бытовым этикетом.

Наименование

темы Содержание занятий Часы

Всего Теор Прак

ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. Проведение инструктажа по технике безопасности.

Постановка задач на новый учебный год.

Знакомство с предметом. Вводная беседа «История возникновения джаза, танец «афро-джаз». 2 2

Изучение РАЗОГРЕВА. Движения для разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника).

Виды plie.

Основные положения рук и позиций ног в джаз-модерне. 2 0,5 1,5

Знакомство с новыми понятиями. Термин «Изоляция». Простейшие движения головы, плечей, грудной клетки, рук и ног.

Термин «Координация». Движения, развивающие координацию рук и ног. Движения руками по схеме А, Б, В – II позиция.

Термин «Кросс». Техника передвижения в пространстве шагами примитива.  
3 1,5 1,5

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. Техника исполнения движения roll-down и roll-up вперед и в сторону. Примечание: roll down представляет собой постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз (все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение). Roll up - обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение.

Изучение движения Flat back..

«Четыре точки» - тело образует букву «Л» и опирается на руки и на ноги. 3  
1,5 1,5

Основы импровизации. Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («ртуть», «огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки», «спагетти»). 1  
0,2 0,8

ПОДГОТОВКА К ОТКРЫТОМУ ЗАНЯТИЮ. Построение хода занятия.

Работа над музыкальным и выразительным исполнением движений и комбинаций. 2 2

ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ. Демонстрация изученного материала.

Анализ занятия с воспитанниками.

Подведение итогов четверти. 2 2

Мероприятия в каникулы.

Участие воспитанников в концертах коллектива. 1 1

Итого 16 4.7 11.3

## ВТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ

Закрепление изученного материала. Повторение движений и комбинаций, разученных в 1 четверти. 0,5 0,5

«Изоляция». Движения грудной клетки вперед-назад, из стороны в сторону, с акцентом вправо или влево.

Изоляция ног. Движения по параллельным и выворотным позициям, исполнение комбинации по квадрату. 3 3

Знакомство с новыми понятиями. Движения contraction и release.

Техника исполнения движений contraction и release.

Понятие взаимосвязи движения и дыхания. 1 0,2 0,8

«Координация». Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы.

Упражнение, развивающее координацию: sauté по свободной позиции по четырем точкам, затем - по двум. 1,5 0,2 1,3

«Кросс». Шаги с трамплинным сгибанием колена и kick ногой на 45° во всех направлениях и по квадрату.

Техника шагов примитива: джазовый шаг с чередованием пыжков.

Шаги примитива в быстром темпе. 1,5 0,2 1,3

«Стрейчинг». Упражнения стрейчинг-характера с элементами йоги.

Переход из одного уровня в другой и т.д. 1,5 1,2 0,3

ПОДГОТОВКА К ОТКРЫТОМУ ЗАНЯТИЮ. Построение хода занятия.

Работа над четким и синхронным исполнением. 0,5 0,5

ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ. Демонстрация изученного материала.

Анализ занятия с воспитанниками.

Подведение итогов четверти. 1 0,2 0,8

Мероприятия в каникулы.

(одно из мероприятий) Участие воспитанников в новогодних концертах коллектива или городских или областных мероприятиях, областных или Российских фестивалях-конкурсах.

Беседа: «Культура поведения участников во время проведения концерта: на сцене и за кулисами межличностные отношения». 3 3

ИТОГО: 13 2.5 11.5

### ТРЕТЬЯ ЧЕТВЕРТЬ

Закрепление изученного материала.

Повторение движений и комбинаций, разученных во 2 четверти.

Беседа: «История развитие джаз-танца: стили и ведущие хореографы XX века». 4 4

«Изоляция». 1.Подъем одного и двух плеч вверх-вниз, вперед-назад. Twist и шейк плеч. Примечание: движения плечами должны происходить без движения грудной клетки, движение осуществляется в ритме дыхания.

2.Движения грудной клеткой вправо-влево, вперед-назад, диагонально (начальный этап изучения).

Примечание: на данном этапе обучения можно прибегнуть к помощи рук (руки вытянуты в локтях в стороны). 4 2,5 1,5

3.«Координация». Исполнение простых комбинаций, которые задействуют движения головы и плеч, с передвижениями по заданной педагогом схеме.

Комбинации, развивающие координацию с передвижением по заданному рисунку (вперед-назад, вправо-влево, по квадрату). 4 2,5 1,5

4.Знакомство с новыми понятиями. Движения бедрами из стороны в сторону, вперед-назад.

Hip lift (подъем бедра вверх).

Примечание: новые движения исполняются на середине зала без перемещений.

Техника исполнения движений twist (наклон с изменением направления движения).

Twist торса.

Примечание: исполняется с закручиванием плеч, за которыми поворачивается торс с изменением плоскости своего расположения.

Примечание: исполнение «через верх», начиная от головы и исполняя до точки, расположенной в солнечном сплетении. 2 0,5 1,5

«Комбинация и импровизация». Изучение простейших комбинаций в стиле «афро-джаз».

Свободная импровизация воспитанников под музыку в стиле «афро». 3 1  
2

ПОДГОТОВКА К ОТКРЫТОМУ ЗАНЯТИЮ. Построение хода занятия.

Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала, в продвижении по диагонали и по кругу.

Работа над четким и синхронным исполнением. 4 4

ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ. Демонстрация изученного материала.

Анализ занятия с воспитанниками.

Подведение итогов четверти. 1 0,2 0,8

Мероприятия в каникулы (одно из мероприятий). Участие воспитанников в концертах коллектива, городских или областных мероприятиях, Международных или Российских фестивалях-конкурсах. 3 3

ИТОГО: 25 6,7 18,3

#### ЧЕТВЕРТАЯ ЧЕТВЕРТЬ

Закрепление изученного материала. Повторение движений и комбинаций, разученных в 3 четверти.

Зрительская практика: просмотр выступлений детских хореографических коллективов. 3 3

Знакомство с новыми понятиями. Изучение pas de bourge сначала на середине зала, потом в продвижении по диагонали.

Изучение «хлопушек» в стиле «афро». 3 2,2 0,8

Повороты. Повороты на двух ногах, начинающиеся с demi plie и заканчивающиеся на полупальцах.

Повороты на одной ноге с passé. 1 0,2 0,8

Разучивание комбинаций для экзамена. Упражнения для позвоночника: twist topca, roll down и roll up, plie, releve, battements tendus, flat back.

Движения на смену уровней: всевозможные «цепочки» в сочетании с хлопучками (последовательное перемещение из уровня в уровень).

Примечание: каждое первоначальное движение должно исполняться на 4 счета.

Соединение разученных движений и связующих шагов в простейшие комбинации по заданной схеме в стиле афро-джаза.

Работа над комбинациями, основанными на вращениях, передвижениях в пространстве по заданной схеме со сменой уровней. 2 0,5 1,5

ПОДГОТОВКА к открытому уроку Построение хода экзамена.

Работа над четким и синхронным исполнением комбинаций, музыкальностью и выразительностью. 4 4

ОТКРЫТЫЙ УРОК Демонстрация изученного материала.

Анализ экзамена с воспитанниками.

Подведение итогов года. 3 3

Участие в традиционных мероприятиях.

Отчетный концерт студии. 2 2

ИТОГО: 18 1,9 16,1

ВСЕГО: 72 14.8 57,2

#### ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

В обучении: воспитанники познакомились с предметом, историей возникновения афро-джаза, разнообразием ритмических рисунков, знают терминологию современного танца, умеют точно воспроизводить изученный материал, владеют основами актерского мастерства и импровизации.

В развитии: воспитанники научились осознанному расслаблению мышц (мышечному раскрепощению), свободному владению корпусом, распределению напряжения на позвоночник; координированию 2 центров; свободному владению перемещения в пространстве; поставлено дыхание;



ребята чувствуют музыкальные акценты и выделяют их движениями, свободно ориентируются в ритмических особенностях музыки.

В воспитании: с особенностями этикета современного танца, танцевального вечера. На выступлениях демонстрируют культуру поведения на сцене и за кулисами, бережно относятся друг к другу, бережно относятся к сценическим костюмам и реквизиту, самостоятельно назначают ответственных за сбор костюмов после концерта. Умеют общаться в коллективе, проявляют творческую инициативу

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебный план: 78 часов в год (2 часа в неделю)

В разделе «РАЗОГРЕВ» изменяется положение воспитанников, например, несколько упражнений на середине исполняются с изменением уровней. В разделе «ИЗОЛЯЦИЯ» возможны соединения движений одного центра в простейшие комбинации «крест», «квадрат», «круг», «полукруг». В разделе «КООРДИНАЦИЯ» возможны сочетания работы двух центров в параллель и оппозицию. Знакомство с джаз-модерн танцем, простейшие движения и комбинации.

Музыкальный материал должен быть усложнен модуляциями или ритмическими фигурами.

Продолжаются беседы, направленные на воспитание подростков, развитие вкуса, расширение кругозора. С этой же целью организуются экскурсии и поездки на концерты.

| Наименование темы | Содержание занятий | Часы |
|-------------------|--------------------|------|
| Всего             | Теор Прак          |      |

### ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности.

Постановка задач на новый учебный год.

2 2

Восстановление физической формы. Выполнение упражнений из раздела «разогрев», развивающих эластичность мышц, гибкость спины.

2

2

Закрепление изученного материала в прошлом году. Повторение основных позиций рук и траекторий движений, прошлогодних комбинаций.

Движения, развивающие координацию, которые задействуют движения двух центров – рук, ног.

Повторение техники исполнения contraction, release.

Примечание: уделить особое внимание взаимосвязи движения и дыхания.

Простейшие движения плечами по заданной схеме. Полукруги плечами спереди-назад и сзади-вперед через верхнюю точку поочередно и одновременно.

Шаги примитива в комбинации: с прыжками, вращениями, сменой уровней, работой рук по позициям, с движениями грудной клетки вперед-назад, из стороны в сторону. 3 3

Изучение новых движений. Техника исполнения движения Deep body bent - глубокий наклон вперед ниже, чем на 90°, при этом спина, голова и руки находятся на одной прямой линии.

Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery)

Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы, пелвиса.

Свободные падения корпуса вперед и в сторону – drop.

Техника исполнения high release. Примечание: движение состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

Положение arch – небольшой прогиб торса назад. 2 0,2 1,8

Изучение комбинаций. Комбинации, включающие в себя движения, развивающие гибкость позвоночника: flat back, deep body bend, roll dawn, roll ar.

Комбинации, развивающие координацию: головой исполнить наклоны вперед-назад, одновременно плечи двигаются вверх-вниз.

Простейшие комбинации в технике танца модерн, исполнения contraction, release, high release со сменой уровней.

Комбинация стрейчинг-характера на полу. 3 0,2 2,8

Основы импровизации. Приемы импровизации: физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предложенное педагогом.

Тренинг актерского мастерства на развитие воображения и фантазии: «придумай себе дело», «здравствуйте, я ...!», «снимаем-одеваем», «я – не я».

2 0,5 1,5

ПОДГОТОВКА К ОТКРЫТОМУ ЗАНЯТИЮ. Построение хода занятия.

Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала, в продвижении по диагонали и по кругу.

Работа над музыкальным исполнением. 1 1

ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ. Демонстрация изученного материала.

Анализ занятия с воспитанниками.

Подведение итогов четверти. 2 2

Мероприятия в каникулы (одно из мероприятий). Просмотр видеофильмов или посещение концертов ансамблей современного танца для наглядного сравнения сходств и различий джаз-танца и модерна.

Участие воспитанников в концертах коллектива. 1 0,5 0,5

ИТОГО: 18 3,4 14,6

ВТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ

Повторение. Закрепление изученного материала в 1 четверти.

Беседа: «Правила поведения на конкурсах и фестивалях». 1 0,5 0,5

Изучение элементов и комбинаций. Простейшие комбинации:

plie;

vattements tendus;

vattements jetes;

grands battement jetes с движениями руками по основным позициям, поворотами, перекатами.

Комбинация, воспитывающая умение распределять напряжение, когда один центр свободен и находится в свинговом раскачивании, другой же – напряжен.

Комбинация, развивающая координацию (координация двух центров).

Комбинация, включающая в себя движения торса, шагов и grand battements на середине зала, в продвижении по диагонали.

Комбинация в партере: с исполнением элемента «березка», перекат, мосты с переворотом. 3 0,5 2,5

«Изоляция». Усложненные движения головой по «квадрату» с одновременным исполнением plie в быстром темпе.

Техника исполнения в параллель и в оппозицию движения двух центров. 1  
1

«Повороты». Простейшие повороты по кругу вокруг изображаемой оси со связующими шагами («треплет»).

Повороты и вращения с элементами pas de buogge, прыжками и движениями корпуса.

Работа над поворотами на одной ноге.

Примечание: техника исполнения поворотов аналогична технике исполнения пируэтов и партерных туров классического танца. 4 0,5 3,5

Основы импровизации. Творческая работа с партнером. Найти пару по звуку, по пантомиме. Игры, развивающая актерское мастерство и «чувство локтя партнера»: «зеркало» и «сиамские близнецы». 3 0,5 2,5

ПОДГОТОВКА К ОТКРЫТОМУ ЗАНЯТИЮ. Построение хода занятия.

Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала, в продвижении по диагонали и по кругу.

Работа над четкостью исполнения комбинаций и отдельных элементов. 1  
0,5 0,5

ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ. Демонстрация изученного материала.

Анализ урока с воспитанниками.

Подведение итогов четверти. 2 2

Мероприятия в каникулы. Участие воспитанников в новогодних концертах коллектива или городских или областных мероприятиях, областных или Российских фестивалях-конкурсах.

1 0,5 0,5

ИТОГО: 16 3 13

### ТРЕТЬЯ ЧЕТВЕРТЬ

Повторение.

Закрепление изученного материала во 2 четверти.

2 0,5 1,5

Изучение новых понятий. Передвижение в пространстве: flat step, camel walk.

Изучение pas de bourre tn dehors et en dedans.

«Мультиплицированные шаги»: координация шагов с движениями рук, поворотов, вращений.

«Спирали» (упражнение для позвоночника), body roll (волна всего тела).

Акробатические элементы: перекаты на спине, кувырки, стойка на руках. 4  
0,5 3,5

«Координация». Координация мультиплицированных шагов с движениями рук, поворотов, вращений.

Координация двух центров: по два приставных шага вправо, влево, вперед, назад. Одновременно руки исполняют основную схему А-Б-В- II позиция. 2  
2

Развернутые комбинации. Demi-grand plie с элементами flat back, drob, deep body bend, curve со сменой уровней.

Примечание: комбинация исполняется по выворотным и параллельным позициям.

Battements tendus et battements jetes с изгибами корпуса, работой рук по схеме А-Б-В-II позиция, так же обратно, с переходами в параллельные позиции.

Pas de bourre tn dehors et en dedans со скользящими прыжками в продвижении по диагонали, с вращениями.

Прыжки с шагами в джаз манере.

Grand battements на середине зала крестом, по квадрату.

Adagio с использованием движений корпусом.

Комплекс партерных позиций и положений, партерных растяжек (стрейчинг).

7 0,5 6,5

5.Основа импровизации. Импровизация с использованием новых движений в стиле джаз-танца на музыкальный материал представленный педагогом. 1 1

ПОДГОТОВКА К ОТКРЫТОМУ ЗАНЯТИЮ. 1.Построение хода занятия.

Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала, в продвижении по диагонали и по кругу.

Работа над четкостью исполнения комбинаций и отдельных элементов. 2 2

ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ. Демонстрация изученного материала.

Анализ занятия с воспитанниками.

Подведение итогов четверти. 2 0,5 1,5

Мероприятия в каникулы (одно из мероприятий). Участие воспитанников в концертах коллектива, городских или областных мероприятиях,

Международных или Российских фестивалях-конкурсов 2 1 1

ИТОГО: 22 3 19

#### ЧЕТВЕРТАЯ ЧЕТВЕРТЬ

Повторение. Закрепление изученного материала в 3 четверти. 2 2

«Координация» и «шаги». Шаги с изученными движениями по диагонали или по кругу.

Шаги в джаз манере. Исполнение «квадроплета», при котором на счет «и-два» выполняется три шага на полупальцах, а шаг tombe – все время с одной ноги.

Комбинации с прыжками, шагами, движениями корпусом.

Шаги в рок-манере: исполняются на счет «и-раз», сильное акцентированное движение, связанное с переносом веса тела, который исполняется на слабую музыкальную долю (из-за такта).

Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере – шаги с одновременным броском ноги вперед или в сторону, исполняется по заданному педагогом рисунку. 4  
0,5 3,5

Изучение комбинаций. Chasse, pas de bourre, glissade, coupe, degage.

Комбинации в диско-стиле, в блюз-стиле; в стиле модерн танца с изменением уровней.

Усложненные комбинации по диагонали (шаги с чередование прыжков и движениями рук).

Комбинации в партере с перекатом, переворотом, стойкой, «мостом» из положения стоя.

Комбинация – импровизация воспитанников. 4 0,5 3,5

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ-ПРАЗДНИКУ. Построение хода экзамена.

Работа над четким и синхронным исполнением комбинаций, музыкальностью и выразительностью.

Работа над сохранением стиля. 3 0,5 2,5

ЭКЗАМЕН-ПРАЗДНИК. Демонстрация изученного материала.

Анализ экзамена с воспитанниками.

Подведение итогов года. 2 2

Участие в традиционных мероприятиях.

Отчетный концерт ансамбля. 2 2

ИТОГО: 16 1,5 14,5

ВСЕГО: 72 10,9 61,1

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

В обучении: воспитанники овладели умением различать свинг и стрейчинговый характеры движений и отражать особенности при

исполнении, выделять своим телом музыкальный акцент. Освоены акробатические элементы: «перекаты» на спине, «кувырки», «мосты» из положения «стоя» в усложненных формах и с продвижением в разных направлениях. Знают основы джазовой импровизации, что позволяет создавать яркие сценические образы.

В развитии: развит вестибулярный аппарат, макро- и микрокоординации (наработана скорость реакции в смене направления движения при перемещении в пространстве), стали более выносливы физически, легко переходят из одного уровня в другой, ребята умеют координировать одновременно два центра. Нарботана техника вращения на середине зала в среднем темпе.

В воспитании: стремление к четкому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания; ребята ориентируются в стилях джаз-танца, у них формируется эстетический вкус, творческий интерес к занятиям, осознанно применяют знания, полученные в беседах по здоровому питанию.

### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебный план: 78 часов в год (2 часа в неделю)

В разделе «РАЗОГРЕВ» упражнения исполняются на середине зала с изменением уровней. Некоторые движения - в положении «стоя», «сидя», «лежа» и обратно. В конце разогрева исполняются прыжки типа *sauté et emboite*, которые активизируют мышцы и являются своеобразной кульминацией перед следующим, более спокойным, разделом урока. В разделе «ИЗОЛЯЦИЯ» используются комбинации, повышенной сложности. В комбинациях используются сочетания шагов, прыжков, вращений, спиралей и наклонов торса. В разделе «импровизация» совершенствуем приемы актерского мастерства и пластического выражения действия, образа.

Продолжается работа: над формированием вкуса, такта в поведении у воспитанников, чувство толерантности к сверстникам, созданием творческого коллектива единомышленников.

Наименование

| темы | Содержание занятий | Часы      |
|------|--------------------|-----------|
|      | Всего              | Теор Прак |

ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ



## ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Постановка задач на новый учебный год 2 2

Восстановление физической формы и повторение прошлогоднего материала.

Движения изолированных центров и техника их исполнения:

головой - наклоны, повороты по схемам «крест», «квадрат», «круг», «sundari-крест», «sundari-квадрат», «sundari-круг»;

плечами - вверх-вниз, из стороны–в сторону, twist, шейк по схемам;

грудной клеткой - из стороны-в сторону, вперед-назад, подъем и опускание (по схемам, заданным педагогом);

пелвис - вперед-назад, из стороны–в сторону, hip lift, shimmi, jelly roll (по схемам, заданным педагогом).

Виды движений руками: повторение позиций, А-Б-В- положений, V- положение.

Движения ногами: повторение позиций, plie, battements tendus, battements tendus jetes, grand battements jetes, adagio, kick на 45°, 90°. 4 4

Изучение новых элементов. Движения, развивающие координацию:

одновременное движение 3-х центров тела (например: рукой, головой, пелвисом);

движение нескольких центров поочередно через импульс (один центр активизирует другой).

«Мультипликация»: движения головой, плечами, руками, пелвиса, ногами, связанные с увеличением танцевального акцента. 2 0,5 1,5

Изучение комбинаций. Комбинации в стиле афро, состоящие из следующих элементов:

движения пелвиса вперед-назад, исполняются на каждый шаг;

движения руками (по схеме, заданной педагогом);

мультиплицированные шаги из стороны в сторону со спиральным движением бедра или вперед-назад. 4 0,5 3,5

Построение хода занятия.

Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала, в продвижении по диагонали и по кругу. 2 0,5 1,5

Подведение итогов четверти. 2 2

Мероприятия в каникулы (одно из мероприятий).

Участие воспитанников в концертах коллектива. 2 2

ИТОГО: 18 3,5 14,5

## ВТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ

Повторение. 1 1

Изучение новых элементов.

комбинация: plié, падение на бедро, перекал по полу на бедрах, вырасти и исполнить shaiennes до конца музыкальной фразы;

смена уровней при вращении на месте;

перекалы на спине;

комбинация: tours shainnes на полупальцах, на demi plié и закончить поворотом;

штопорные повороты (исполнение вращения на месте, постепенно сгибая колени опускаться вниз и, наоборот, поднимаясь вверх). 5 1 4

Изучение комбинаций. Комбинации, развивающие гибкость позвоночника и сочетающие: «твисты», «спирали», contraction, release, падения, подъемы, наклоны торса во всех направлениях, повороты на двух ногах, на одной ноге.

Комбинации в стиле джаз-модерн, сочетающие движения руками, головой, передвижения по схемам, повороты, вращения, наклоны корпусом, contraction, release. 2 0,5 1,5

Комбинация и импровизация Самостоятельно выполняемые воспитанниками задания по темам: зависимый рисунок, движение в плоскостях; сочетание движения с символом, со звуком, с музыкой. 2 0,5 1,5

ПОДГОТОВКА К

## ОТКРЫТОМУ

ЗАНЯТИЮ. Построение хода занятия.

Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала, в продвижении по диагонали и по кругу.

Работа над четкостью исполнения комбинаций и отдельных элементов.

2 0,5 1,5

## ОТКРЫТОЕ

ЗАНЯТИЕ. Демонстрация изученного материала.

Подведение итогов четверти. 2 2

Мероприятия в каникулы Участие воспитанников в новогодних концертах коллектива или городских или областных мероприятиях, областных или Российских фестивалях-конкурсах. 2 2

ИТОГО: 16 2,5 13,5

## ТРЕТЬЯ ЧЕТВЕРТЬ

Введение. Закрепление изученного материала. Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности.

Повторение движений и комбинаций, разученных во четверт 2

2 2

Изучение движений. Акробатические элементы: комбинация из небольших прыжков,

исполнение переворота на одной руке, шпагаты, стойки на руках,

перевороты с зависанием в шпагат,

Лабильные вращения:

повороты с брошенным корпусом;

с наклоном корпуса в каком-либо направлении;

повороты, заканчивающиеся падением на колени, бедро, на руки;

поворот со сброшенным корпусом с постепенным переходом в стабильное вращение. 8 0,5 7,5

Изучение комбинаций и импровизация. Комбинации с разученными движениями.

Комбинации в стиле нью-фолк.

Комбинации в стиле джаз-модерн.

Комбинации – импровизация на основе изученного материала. 6 0,5  
5,5

Построение хода занятия.

Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала, в продвижении по диагонали и по кругу.

2 0,5 1,5

Подведение итогов четверти.

Мероприятия в каникулы (одно из мероприятий). Участие воспитанников в концертах коллектива, городских или областных мероприятиях, Международных или Российских фестивалях-конкурсах.

Посещение концертов современной музыки и хореографии или международной конкурсов по современной хореографии.

2 2

ИТОГО: 22 1,5 20,5

#### ЧЕТВЕРТАЯ ЧЕТВЕРТЬ

Повторение. Закрепление изученного материала в 3 четверти. Участие воспитанников в студийном конкурсе «Сам себе хореограф» (по желанию). 2 2

Подготовка комбинаций к экзамену. 1. Составление и отработка комбинаций к экзамену на основе изученных стилей и направлений: «классический джаз», «блюз», «фолк», «стрит-джаз», «джаз-модерн». 6 1 5

Построение хода экзамена.

Работа над четким и синхронным исполнением комбинаций, музыкальностью и выразительностью.

Работа над сохранением стиля.        4        0,5        3,5

Подведение итогов.        2                    2

Участие в традиционных мероприятиях.

Отчетный (выпускной) концерт ансамбля.        2                    2

ИТОГО:        16        1,5        14,5

ВСЕГО:        72        9        63

#### ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

В обучении: овладели стилистикой и лексикой, характеризующей особенности танцевальных течений современной хореографии, искусством свободной импровизации, исполнением движений в полицентрии. Освоены акробатические элементы: перевороты, «стойки» на руках, шпагаты в «стойке» на руках и на голове. Чувство локтя и доверие друг другу настолько развиты, что все это позволяет воспитанникам исполнять сложные трюки в парах, тройках и группах.

В развитии: воспитанники овладели приемом взаимосвязи дыхания и движения, развитие вестибулярного аппарата позволяет в высшей степени овладеть скоростью реакции и вращений, перемещением из одного уровня в другой, перемещением в плоскостях и в пространстве, т.е. выполнять более сложную танцевальную задачу.

В воспитании: благодаря проводимым тематическим беседам, диспутам, посещениям различных концертов и последующими обсуждениями увиденного с педагогом у подростков сформировано эстрадное мировоззрение и эстетический вкус, умение свободно ориентироваться в различных современных танцевальных стилях современного танца: Blues, Lirical, Broadway (Theatrical), Afro-jazz, Modern jazz др.),

#### ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебный план: 78 часа в год (2 часа в неделю)

Знакомство с понятием модерн-танец. В разделе «разогрев» всегда выполняются движения «contraction и release», «suspend»-кульминация и «recovery»-обратный возврат – заложенные в технике танца модерн, определяющие положение тела в пространстве. Визуальное «уменьшение» объема тела относительно его нормального состояния и «расширение» тела, его частей. Взаимосвязь движения и дыхания. Особенность более полного использования пространства в танце модерн за счет передвижения по горизонтали и вертикали. Построение более сложных комбинации в разделе «уровни» с использованием движений из йоги. В комбинациях используются сочетания нескольких уровней, шагов, прыжков, вращений, спиралей и наклонов торса, скольжений.

Продолжается работа над формированием физической силы и выносливости у детей. У воспитанников формируются личностные качества, такие как воля, целеустремленность.

Наименование

темы Содержание занятий Часы

Всего Теор Прак

ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Постановка задач на новый учебный год 2 2

Восстановление физической формы и повторение прошлогоднего материала.  
Движения изолированных центров и техника их исполнения.

Повторение комбинаций в стилях: «Классический джаз», «Блюз», «Фолк», «Стрит-джаз», « джаз-модерн».

Кроссы с продвижением и перемещением в разных уровнях в одной комбинации.

Вращения со сменой уровней.

Прыжки. 4 4

Изучение новых элементов. Изучение техники Лимона, движение с принципами потери и обретения баланса.

Работа с дыханием, устойчивостью центра, переносом веса.

Движения, основанные на «дроп» и «релиз», зависание и связностью движений. 2 0,5 1,5

Изучение комбинаций импровизация. Комбинации в технике Лимона состоящие из следующих элементов:

связок на полу,

перемещения,

повороты,

прыжки.

Импровизация воспитанников, направленная на выражение ритмопластической свободы и ассоциативного мышления, под выбранный ими музыкальный материал. 4 0,5 3,5

ПОДГОТОВКА К

ОТКРЫТОМУ

ЗАНЯТИЮ. 1. Построение хода занятия.

Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала, в продвижении по диагонали и по кругу.

Работа над правильным дыханием. 2 0,5 1,5

ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ. Демонстрация изученного материала.

Анализ занятия с воспитанниками.

Подведение итогов четверти. 2 2

Мероприятия в каникулы (одно из мероприятий).

Участие воспитанников в концертах коллектива 2 2

ИТОГО: 18 3,5 14,5

ВТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ

Повторение. Повторение изученного материала в 1 четверти.

1 0,5 0,5

Изучение новых элементов. Изучение базовых принципов механики движения человека в contemporary dance:

опора и её текучесть,

упругость,

падений и баланс,

связность движений. 2 0,5 1,5

Изучение комбинаций. Комбинации, на основе изученных принципов, сочетающие: «спирали», contraction, release, падения, подъемы, наклоны торса во всех направлениях, повороты на полу всем корпусом.

Комбинации в стиле «модерн», сочетающие движения, которые обеспечивают понимание у воспитанников свободы, широты, устойчивости.

5 0,5 4,5

Комбинация и импровизация 1. Самостоятельно выполняемые воспитанниками небольшие импровизации. Отправной точкой импровизации будет, предложенный педагогом музыкальный материал в джазовом стиле. 2

0,5 1,5

Построение хода занятия.

Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала, в продвижении по диагонали и по кругу.

Работа над дыханием. Дыхание, как внутренняя жизнь движения. 2

0,5 1,5

Демонстрация изученного материала.

Анализ занятия с воспитанниками.

Подведение итогов четверти. 2 2

Мероприятия в каникулы.

(одно из мероприятий) Участие воспитанников в новогодних концертах коллектива или городских или областных мероприятиях, областных или Российских фестивалях-конкурсах. 2 1 1

ИТОГО: 16 3,5 12,5

ТРЕТЬЯ ЧЕТВЕРТЬ

Закрепление изученного материала.



Повторение движений и комбинаций, разученных во 2 четверти.

Беседа: «Важна ли взаимосвязь движения и дыхания?» 2 2

Изучение движений. 1.Партеринг:

твисты, спирали в продвижении без использования рук и ног, перекаты на одно и два плеча;

движения на полу, где один центр, активизирует другой, по принципу «ртути»;

скольжение всем телом по полу, движение напоминающее «ящерицу», «змею». 8 1 7

Комбинация и импровизация Комбинация на середине зала на основе импульсной техники (на развитие динамичности, ритмичности и координации) в стиле джаз танца.

«Кросс» - усложненные комбинации с разученными движениями: скольжениями, вращениями, твистами, спиралями торса, прыжками, падениями и перекатами.

На основе изученных движений, исполнения воспитанниками импровизации – комбинации собственного сочинения в стиле классического джаза. 6 1  
5

1.Построение хода занятия.

2.Повторение и закрепление разученных комбинаций, в продвижении на полу.

3.Работа над слитным исполнением движений, без точек. Отработка техники «зависания» 2 0,5 1,5

Демонстрация изученного материала.

Анализ урока с воспитанниками.

Подведение итогов четверти. 2 2

Мероприятия в каникулы (одно из мероприятий). 1. Участие воспитанников в концертах коллектива, городских или областных мероприятиях, Международных или Российских фестивалях-конкурсах.

2

2

ИТОГО: 22 2,5 19,5

#### ЧЕТВЕРТАЯ ЧЕТВЕРТЬ

Повторение. Закрепление изученного материала в 3 четверти: твисты, спирали, скольжения, партеринг.

Просмотр видео мастер-классов ведущих хореографов России по contemporary dance. 2 1 1

Подготовка комбинаций к экзамену. Изучение комбинаций к экзамену на основе изученной техники Лимона, импровизаций, партеринга.

Комбинации в разделе «кросс» с использованием вращений, прыжков, падений.

Комбинации – импровизации в стилях, джаз-модерн танца, классического джаза, блюза. 6 1 5

#### ПОДГОТОВКА

К ЭКЗАМЕНУ-ПРАЗДНИКУ. Построение хода экзамена.

Репетиция экзамена.

Подбор костюмов для экзамена.

Запись фонограмм для экзамена.

Подготовка сцены, кулис и раздевалок для экзамена, а также аудио- и светоаппаратуры. 4 0,5 3,5

ПРАЗДНИК-ЭКЗАМЕН. Проведение открытого урока

Подведение итогов. 2 2

Участие в традиционных мероприятиях.

Отчетный (выпускной) концерт ансамбля. 2 2

ИТОГО: 16 2,5 13,5

ВСЕГО: 72 12 60

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

В обучении: овладели техникой Лимона, осознали взаимосвязь исполнения движения с дыханием, научились импровизировать под музыкальный материал в разных стилях и настроениях, научили «тело» плавно и послушно перетекать из одного движения в другое в технике партеринга.

В развитии: воспитанники овладели следующими приемами: взаимосвязи дыхания и движения, укрепления позвоночного столба и освобождению его от сковывающих излишних мышечных действий конечностей, развитие творческих способностей и творческой фантазии, ассоциативного мышления и ритмопластической свободы.

В воспитании: происходит развитие общей и танцевальной культуры, расширение художественного кругозора, продолжается формирование эстетического вкуса.

## ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебный план: 78 часов в год (2 часа в неделю)

Знакомство с понятием «контактная импровизация». В разделе «КООРДИНАЦИЯ» используется такой способ управления, когда один центр через импульс приводит в движение другой центр. В этом же разделе изучаются движения, сочетающие работу нескольких центров. Продолжение работы на взаимосвязь движения и дыхания.

В разделе «ИЗОЛЯЦИЯ» используются соединения в более сложных комбинациях и ритмических структурах. В разделе «КОМБИНАЦИЯ» используется принцип партнерской работы. Развитие умения работы в паре с партнером или партнерами, работа с весом партнера и своим весом. В разделе «импровизация» выполняются задания группами от 2 до 5 человек.

Продолжается работа над вовлеченностью в творческий процесс воспитанников, над умением сопереживать и помогать в творческом и воспитательном процессе с младшими воспитанниками, быть образцом для подражания не только в хореографическом мастерстве, но и в поведении.

Наименование

темы Содержание занятий Часы

Всего Теор Прак

## ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. 2 2

Восстановление физической формы и повторение прошлогоднего материала.

Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery) – техника Д. Хамфри и Х. Лимона.

Повторение комбинаций в партере с использованием: спиралей, твистов, перекатов на плечи, скольжением всем телом по полу.

«Кроссы» с продвижением и перемещением в разных уровнях. 4 0,5  
3,5

Изучение новых элементов. Понятие «контактная импровизация».

Простейшие движения в парной работе через импульс передаваемый одним партнером другому.

Уражнения till или «Т-позиция».

(Примечание: одновременное исполнение подъема ноги приемом developpe или releve lent на 90 и наклона торса в противоположном направлении. При этом торс, голова и работающая нога оставляют одну прямую линию.)

Изучение движения till с открытием ноги вперед и отклонением торса назад.

Работа с партнером: «перекаты» стоя, сидя, лежа. 2 0,5 1,5

Комбинация и импровизация. Комбинации в партере в технике Лимона.

Комбинации связанные с положениями contraction и release.

Комбинации с различными видами шагов, движениями изолированных центров и вращений.

Комбинация с перекатами в уровнях с grand battements, прыжками, поворотами.

Контактная импровизация в парах на медленную лирическую музыку. 4  
0,5 3,5

## ПОДГОТОВКА К

## ОТКРЫТОМУ

ЗАНЯТИЮ. 1. Построение хода занятия.

2.Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала, в продвижении по диагонали и по кругу. 2 2

ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ. 1.Демонстрация изученного материала.

2.Анализ занятия с воспитанниками.

3.Подведение итогов четверти. 2 2

Мероприятия в каникулы (одно из мероприятий). 1.Просмотр видеофильмов или концертов ансамблей современного танца.

2.Участие воспитанников в концертах коллектива 2 2

ИТОГО: 18 5,5 12,5

## ВТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ

Повторение. Повторение изученного материала в 1 четверти. 2 1  
1

Изучение новых элементов. Понятие contemporary dance.

Изучение элементов техники современного танца, с особым упором на динамику, присущую техники Каннингема.

Основные принципы работы в парах в contemporary dance. Работа свесом партнера в разных уровнях. 3 0,5 2,5

Изучение комбинаций. Комбинации, на основе изученных принципов техники Каннингема.

Изучение комбинаций повышенной сложности в сочетании с вращениями прыжками и изгибами корпуса:

plie;

battements tendus;

battements jetes;

grands battement jetes с движениями руками по основным позициям.

«Кросс»: исполнение вращений с падениями в быстром темпе. 3 0,5  
2,5

Комбинация и импровизация. Комбинация в стиле джаз-модерна.

Комбинация с прыжками, вращениями и передвижением в пространстве с использованием разных уровней.

Импровизация, построенная на работе двух партнеров, на основе изученных техник. 2 0,5 1,5

## ПОДГОТОВКА К

### ОТКРЫТОМУ

ЗАНЯТИЮ. 1. Построение хода занятия.

2. Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала, в продвижении по диагонали и по кругу. 2 2

### ОТКРЫТОЕ

ЗАНЯТИЕ. 1. Демонстрация изученного материала.

2. Анализ занятия с воспитанниками.

3. Подведение итогов четверти. 2 2

Мероприятия в каникулы.

(одно из мероприятий) 1. Участие воспитанников в новогодних концертах коллектива или городских или областных мероприятиях, областных или Российских фестивалях-конкурсах 2 1 1

ИТОГО: 16 3,5 12,5

## ТРЕТЬЯ ЧЕТВЕРТЬ

Закрепление изученного материала.

Повторение движений и комбинаций, разученных во 2 четверти. 2 2

Изучение нового материала. Движения в усложненной форме, заданной педагогом, с *demi et grand plie*, подъемом на полупальцы, одновременным подъемом ноги.

Разученные комбинации с измененной схемой движения в пространстве.

Adagio с использованием *tilt*, с падениями торса и перекатами.

Усложненные повороты и вращения со связующими шагами по заданной схеме 8 1 7

Комбинации и импровизация. Комбинация на развитие координации с принципами «contraction» и «release».

«Кросс» - комбинация в стиле джаз танца с шагами по заданной схеме с изменением направления и прыжками в быстром темпе.

Комбинация, с использованием принципов партнерской работы, на развитие физической выносливости с элементами из акробатики: «переворотами», «фляками», «перелетами», «украинскими» и «бедуинскими» прыжками.

Импровизация в стиле contemporary dance, на основе выражения своих мыслей и чувств, на песни военно-патриотической тематики. 6 1 5

Построение хода занятия.

Повторение и закрепление разученных комбинаций, в продвижении на полу. 2 0,5 1,5

Демонстрация изученного материала.

Анализ урока с воспитанниками.

Подведение итогов четверти. 2 2

Мероприятия в каникулы (одно из мероприятий). 1.Участие воспитанников в концертах коллектива, городских или областных мероприятиях, Международных или Российских фестивалях-конкурсах.

2.Посещение концертов по современной хореографии. 2 2

ИТОГО: 22 2,5 19,5

#### ЧЕТВЕРТАЯ ЧЕТВЕРТЬ

Повторение. 1.Закрепление изученного материала в 3 четверти. 2 2

Подготовка комбинаций к экзамену. 1.Составление комбинаций к экзамену на основе изученных техник современного танца, импровизаций, партеринга, контактной импровизации. 6 1 5

#### ПОДГОТОВКА

К ЭКЗАМЕНУ-ПРАЗДНИКУ. 1.Построение хода экзамена.

2. Репетиция Единого творческого экзамена.

3.Подбор костюмов для экзамена.

4.Запись фонограмм для экзамена.

5.Подготовка сцены, кулис и раздевалок для экзамена, а также аудио- и светоаппаратуры. 4 0,5 3,5

ЭКЗАМЕН-ПРАЗДНИК. 1.Проведение экзамена.

2.Подведение итогов. 2 2

Участие в традиционных мероприятиях.

2.Отчетный (выпускной) концерт ансамбля. 2 2

ИТОГО: 16 1,5 14,5

ВСЕГО: 72 13 59

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ЗА ВЕСЬ КУРС: 324 51,9 272,1

#### ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

В обучении: научились двигаться плавнее, шире и более пространственно, стали более сильными и гибкими, координированными, полностью овладели терминологией современного танца, научились взаимосвязи исполнения движения с дыханием, научились свободному импровизационному движению, избавились от скованности и зажатости.

В развитии: научились концентрироваться на процессе, на практическом применении информации, воспитанники овладели импровизационной свободой и способностью принимать творческие решения.

В воспитании: приобрели навыки самовыражения через движение, воспитанники получают удовольствие от танца, видна увлеченность процессом импровизации, понимают и умеют различать разные стили и направления в современном танце, в современной музыкальной культуре.

#### ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Приложение 1

#### ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ



РАЗОГРЕВ. Задача этой части занятия привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений, в современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине зала и в партере (на полу). По функциональным задачам можно выделить четыре группы упражнений:

Первая группа – это упражнения стрейч-характера, т.е. растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела.

Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник падает основная нагрузка в дальнейших частях занятия). Эти упражнения эффективнее всего исполнять стоя или в партере.

Третья группа связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса.

Четвертая группа связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях.

При сочетании упражнений из всех четырех групп достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

Возможна следующая система разогрева, которая может варьироваться в зависимости от задач занятия:

Упражнения для разогрева стопы и голеностопа, *demi-plie et grand plie* по параллельным и выворотным позициям, перегибы и наклоны корпуса, растяжки.

Спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на расслабление и напряжение, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения, заимствованные из классического танца.

В партере (на полу): упражнения для позвоночника, упражнения стрейч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Педагог имеет возможность выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело воспитанника для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения поставленных задач. Темп разогрева также может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом

напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе. Длительность разогрева полностью зависит от года изучения.

Примечание: несмотря на весьма интенсивный характер раздела «РАЗОГРЕВ» педагоги студии перед началом занятия применяют специальный разогрев (комплекс разработан врачом-реабилитологом, инструктором-методистом по ЛФК Федосовым А.Б.), который длится 10 минут.

**ИЗОЛЯЦИЯ.** Эта часть занятия более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела. Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров следить за тем, чтобы движения у воспитанников были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта на первый взгляд простая задача вызывает трудности, т.к. анатомически все центры тесно связаны. Вот почему воспитанникам необходимы знания анатомии человека.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА.** Основой техники этой части занятия служит, прежде всего, позвоночник, поэтому главная задача педагога развить у воспитанников подвижность во всех его отделах и укрепить мышцы спины, что позволит детям избежать травм и улучшить *ap lomb*.

**УРОВНИ.** Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа. Задачи уровней многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются движения на изоляцию (особенно это эффективно в нижних уровнях, т.к. нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях «сидя» и «лежа» достаточно много упражнений на *contraction* и *release*, спирали и твисты торса. И, наконец, смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – это дополнительный тренаж для развития координации.

**КРОСС.** Передвижение в пространстве. Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль исполнения модерн-джаз танца. Воспитанники должны уметь передвигаться в пространстве шагами, прыжками и вращениями по заданной педагогом схеме. В этом разделе занятия воспитанники должны освоить шаги в модерн-джаз манере, в рок-манере, в мюзикл-джаз манере, различные прыжки с двух ног на две (*jump*), с одной ноги на другую с продвижением (*leap*), с одной ноги на ту же

ногу (hop) и с двух ног на одну. Основные виды поворотов: на двух ногах, на одной ноге и повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

**КОМБИНАЦИЯ ИЛИ ИМПРОВИЗАЦИЯ.** Последним, завершающим разделом занятия, является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Однако главная задача педагога научить воспитанников танцевальности, умению слушать музыку (развитие музыкальности), умению использовать определенный рисунок, заданный педагогом (ориентация воспитанника в пространстве), четко исполнять направления и ракурсы, правильно дышать во время исполнения комбинаций (связь движения с дыханием), а также, самое главное, научить ребят использовать средства танцевальной выразительности.

## Приложение 2

### ПРИМЕРНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО СОВРЕМЕННОМУ ТАНЦУ

4-й год обучения, начало I четверти

Тема: Повторение изученных понятий на материале jazz-танца с использованием здоровье-сберегающих технологий, дифференцированного подхода и импровизационно-игрового метода.

Цель: восстановление физической формы после каникулярного перерыва.

Задачи: развитие подвижности основных суставов, танцевального шага, физической выносливости, вспомнить терминологию современного танца.

Вводный раздел: поклон-приветствие. Формулирование цели и задач предстоящей четверти, а также предстоящего занятия. Оргвопросы.

Раздел первый: РАЗОГРЕВ. Этот раздел обязательно нужно выполнять каждое занятие перед началом любой физической нагрузкой, во избежание профессиональных травм. Во время разогрева необходимо следить, чтобы воспитанники не торопились, делали упражнение размеренно, почувствовали каждую мышцу, каждый сустав. В выворотных позициях следует особенно проследить за грамотным исполнением и направлением коленей, правильным дыханием и направлением своей энергетики в мышцах во избежание травм и других проблем.

Исполняется по всем jazz-позициям. Музыкальное сопровождение 4/4, темп умеренный, ритмический рисунок понятный, ярко-выраженный акцент на первую долю. Roll-down, demi-plie (без отрыва пяток), подняться из demi-plie, корпус оставить в положении «складочка» (хорошо потянуть заднюю

поверхность бедра и мышцы спины), roll up – раскрутить корпус в исходное положение. Во второй части этого упражнения начало движения – то же: roll down, затем - резкий grand plie (с отрывом пятом от пола), внизу выполнить swing, руки лежат на полу. Во II-ой параллели, во II-ой выворотной и в I-ой выворотной позициях swing двойной с выходом в положение grand deep body bend с опорой на руки (четыре точки). В этом положении поочередно «утопить» вниз то правую, то левую лопатки. Затем подойти руками к ногам в положение «складочка», roll up – раскрутить корпус в исходное положение.

Примечание:

Упражнения для колен и стоп. Музыкальное сопровождение то же. Исполняется по всем jazz-позициям. Первое demi-plie, правая нога demi-point (колени flex), второе demi-plie, левая нога demi-point (колени flex), третье demi-plie, две ноги demi-point (колени flex), перекатиться на высокое releve (колени point), опуститься с releve. Затем по уровням: plies, demi-point стопы (колени flex) в этом же уровне; plie, releve – уровень изменили. С releve опуститься за четыре счета, на последний счет - смена позиций.

Battements tendus. Музыкальный размер 2/4, активный ритм. Исполняется из I-ой выворотной позиции по схеме jazz-крест. Одна нога demi-point, колени выворотно, ногу вывести в нужное направление на 45° (вперед, в сторону или назад). Далее стопа выполняет demi-flex, flex, demi-point, point (2 раза). На счет «5» приемом battement tendu ногу закрыть в позицию. Выполнить два battements tendus в том же направлении, третье tendu с demi-plie. Повторить три battements tendus простых, четвертый tendus – на plie и три tendus pique по восьмым. Далее – смена ноги. На последний счет предыдущего такта руки открыть во вторую jazz-позицию (десять пальцев на просвет). Восемь battements tendus jetes в сторону по восьмым долям. Четыре releve на опорной ноге, работающая нога чередует то sou-de-pied сзади, то passé. На последнее releve с passé удерживать balance. С passé скользящим движением придти в plie по II-ой выворотной позиции – preparation к tour en dedans со сменой опорной ноги. Tour: нога на passé невыворотно, корпус contraction и ладони прижаты. Tour приемом degage по II-ой выворотной позиции, вернуться в исходное положение, руки опустить, ногу закрыть. Выполнить полный «крест».

Раздел второй: УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА. В этой части занятия детей лучше переключить на личную творческую работу. Представить себя на месте педагога. Педагог предлагает воспитанникам составить самим схему упражнения, используя хорошо знакомые элементы. Далее исполнить комбинацию личного сочинения. И путем общего

голосования выбрать наиболее логичный и понравившийся вариант, учитывая основную цель данного раздела-разогрев позвоночника и подготовка тела к более интенсивным нагрузкам. Воспитанники должны уметь разбираться в строении костного и мышечного корсета.

Музыкальный размер 4/4, ритм умеренный.

Roll down, demi-plié вниз, подняться из demi-plié (в положение «складочка»), за затылком stéch максимально после подъема назад, собраться в дальней точке в положение contracion, колени flex, руки прижаты к коленям. На счет «Раз», вскочить на releve, руки напряженно скользят по телу вверх и 10 пальцев - на просвет. Раскрыть диафрагму в hight release, руки во II-ой позиции. Вернуться в исходное положение: опуститься с releve, руки опустить вниз.

Сначала упражнение выполняется медленно по четыре счета на каждое движение, а затем темп увеличить, выполняя движения на каждый счет. Причем самое сложное при таком темпе сохранить амплитуду каждого движения. При заключительном повторе, вскочив на releve, руки вверх, руки медленно скользят вниз, как-будто по воображаемой стене и опираются на нее. Затем медленно опускаемся с releve. Обязательно прокачать ахил.

Раздел третий: УРОВНИ. Если воспитанники справляются с упражнением, то можно увеличить темп – одно движение на каждый счет, если не справляются с движениями, то нужно сформировать детей по группам, в соответствии с личностным темпом выполнения движений. И исполнять движения чередуя группы.

Партер. Музыкальный размер 4/4. Сидя на полу, например на левом бедре, колено согнуто, руки сзади опираются о пол. Правая нога, вытянутая в колене, стопа point, исполняет grand rond en dehors (8 раз), затем - grand rond en dedans (8 раз). За правой ногой перейти в позу «крест» (лицом в точку «3»). В «кресте» выполнить port de bras вперед-назад (2 раза). Оставаясь на полу, ногами вытянуться в шпагат (правый, продольный), руки в III-ей позиции – пауза. Повторить все с другой ноги.

Adagio со сменой уровней. Музыкальный размер 4/4, ритм размеренный. Исходное положение лежа на спине. Сначала медленно по 8 счетов на каждое упражнение, потом, увеличивая темп, по 4, по 2 и на каждый счет. Резко с пола подняться в «уголок», колени flex, голень параллельна полу, стопа point, руки, как продолжение ног, соединены с коленями. Постепенно колени point, одновременно с руками в III-ю позицию. Переход на левое колено (опора),

правую ногу взять правой рукой за стопу движение занимает двойной счет: если по 8, то 16, если по 4, то 8 и т.д. Через левое плечо опуститься на пол (головой в точку 6, ногами в точку 2). Колени flex в точку 8, взгляд направлен в точку 4. Поменять направление колен и взгляда: колени flex в точку 4, голова - в точку 8. Резко оттолкнувшись от пола, исполнить один поворот в левую сторону в положение «уголок», колени flex, голень параллельна полу (как в начале). Остановка в точку 1. Затем медленно колени point, руки на II-ую позицию. Одновременно опустить руки и ноги на пол в исходное положение, медленно.

Раздел четвертый – КРОСС. Задача состоит в том, чтобы на каждом повороте ярче продемонстрировать изменение уровня. Педагог формирует детей по парам в соответствии с достигнутыми навыками и темпом исполнения движений.

Allegro. 16 sautee по I-ой позиции, руки в подготовительном положении, 16 sautee по II-ой позиции. 8 sautee по I-ой позиции (в два раза медленнее с зависанием); 8 sautee по II-ой позиции с зависанием.

Allegro – координация. Исполняется по I-ой параллели по точкам: сначала с поворотом вправо (из 1, 3, 5, 7 и 1), затем – влево (1,7, 5, 3 и 1). Два sautee без смены ракурса (на втором sautee повернуть голову в направление поворота), третье sautee в следующую точку со сменой ракурса, четвертое sautee без смены ракурса и с поджатыми ногами. Выполнить и повторить всю схему по кругу вправо, а потом влево.

Диагональ I. Одно shinnes на plie; tours de force, руки в III и I позициях. Шаг-sissonne на правую ногу по IV-ой позиции efface, оба колена flex, корпус contracion с наклоном вперед, руки во II-ой позиции. Шаг-sissonne на левую ногу по IV-ой позиции croise, оба колена flex, корпус release, руки аленже: правая на III позиции, левая на II-ой позиции. Взгляд направлен на правую руку.

Диагональ II. Простое shinnes с изменением уровней.

Раздел пятый – СТРЕЙЧИНГ. Здесь можно использовать релакс-паузы, для восстановления сил.

Упражнение, сочетающее движение и дыхание. Музыкальное сопровождение в стиле «блюза». Исходное положение grand deep body bend опора на руки. Вдох (in): ноги на releve, корпус contracion; выдох (out): опуститься с releve, корпус release. Повторить 2 раза. Колени flex, опустить на пол. Корпусом

выполнить волну вперед, опускаясь грудной клеткой как можно ближе к полу. Выйти в положение «упор лежа». 4 раза выполнить отжимание. «Подойти» руками в исходное положение. Все повторить не менее 4-х раз. Затем потянуться в «складочке». Очень медленно без рывков, каждый воспитанник в своем темпе выполняет roll up.

Раздел шестой – импровизация. Педагог поочередно включает для каждого музыку в разных стилях. Подросток должен уловить настроение, понять стиль предложенного муз.материала и исполнить небольшую комбинацию-импровизацию, погрузиться в органичную для него движущую среду, идущую от музыки.

Показ импровизаций и обсуждение увиденного. Воспитанники активно проявляют эмоции и делятся друг с другом впечатлениями.

Подведение итогов занятия: обсуждение положительного и ошибок, недочетов. Постановка задач на следующее занятие по исправлению ошибок и закреплению удачно исполненных моментов.

Поклон-прощание.

Приложение 5

#### ДЛЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Название раздела занятия Музыкальный материал

Разогрев Mando Dia

Координация Stephane Pomrougnac

#### ДЛЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Название раздела занятия Музыкальный материал

Разогрев Balkan Beat Box

Стрейчинг Bonovo

Координация Bravo

#### ДЛЯ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Название раздела занятия Музыкальный материал

Разогрев Parov Stelar, Messive Attack

Координация Adele

Импровизация Pomplamoos

Shirley Bassey

Использование музыкальных материалов с видеохостингов: YouTube, RuTube, Vimeo, Яндекс.видео, Видео@mail.ru.

Приложение 6

## ВИДЕОТЕКА

Детский шоу-балет «Экситон». Концертные выступления. 2010г.

Иржи Киллиан «Шесть танцев», «Маленькая смерть» 2011г.

Михаил Барышников. Телефильм Jodav productions INC. «Барышников в Голливуде», 1982.

Михаил Барышников. «Frank Sinatra and more...», 2001

Морис Бежар. «Метаморфозы Мориса Бежара», 2000.

Морис Бежар «BBC». «Моцарт танго», 2005.

Художественный фильм «Авансцена», 2008.

С.Прокофьев «Romeo and Juliet». Opera national de Lion, 2011.

«Notre Dame de Paris» РачардКочанте, ЛюкПламодон, 2009.

Использование видеоматериалов с видеохостингов: YouTube, RuTube, Vimeo, Яндекс.видео, Видео@mail.ru.

## ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

С. Наборщикова «Видеть музыку, слышать танец. Стравинский и Баланчин. К проблеме музыкально-хореографического синтеза», Московская государственная консерватория им. Чайковского, 2010г.

Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.

Бореев Ю.Б. Эстетика в 2-х т. –Смоленск: 5-е изд., Русич, 2006.

Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.

Конен Б. Пути американской музыки. – М.: Композитор, 2010.



Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История, методика, практика. ГИТИС, М., 2000.

Н.Е. Шереметьевская «Длинные тени».- редакция журнала «Балет», 2009г.

В.А. Шубарин Джазовый танец на эстраде (+ DVD-ROM). – Лпнь, Планета музыки, 2012г.

Стюарт Отис. «Рудольф Нуриев. Вечное движение». Смоленск: «Русич», 2001.

Франк С.Л. Духовные основы общества. Смысл жизни. Свет во тьме. – М., 2008.

Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.

Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011- и т.д.

«Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2005.

Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2005.

Н.А. Александрова, В.А. Голубева «Танец модерн». Лань, Планета музыки 2011г. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность - М.: Академия, - 2000г. - 624с.

Кудрявцев В.Т. Развитие детства и развивающее образование - Ч. 1. / В.Т. Кудрявцев - Дубна, 1997.

#### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ:

Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.

Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.

Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.

Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011- и т.д.

«Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2005.

Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002-2003.

Основная задача педагога на первом этапе обучения добиться достаточной свободы в держании позвоночника, обучение навыкам распределять напряжение.

Полицентрия – основополагающий принцип танцевальной техники – изоляция, каждая часть тела, центр двигаются независимо от другой части тела. Изоляция это прием, с которого начинается обучение джаз танца.

Полиритмия в джаз - танце – центры могут двигаться не только в различных направлениях, но и в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга.

Из техники М. Грэхем – понятия contraction и release (сжатие и расширение), спирали торса, некоторые виды шагов и вращений;

Из техники Х.Лимона – движения, которые исполняются за счёт падения и подъёма тяжести корпуса, с этой техникой связано понятие «свинг»;

Из техники М. Каннингхема – различные спирали и изгибы позвоночника в соединении с движениями ног;

Из техники Л.Хортана используются все виды наклонов торса.

Модерн-джаз танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) достаточно часто используется. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные уровни – стоя, сидя, сидя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лёжа. Существуют акробатические уровни – «шпагаты», «мост», стойка на руках, стойки на лопатках, «колесо».

Движения и упражнения заимствованные из классического балета.

Использование элементов классического экзерсиса в уроке модерн-джаз танца весьма разнообразно и зависит, прежде всего, от знаний педагога и задач урока. Использовать эти движения в «чистом» виде, в классической форме нецелесообразно, поскольку это пересекается с задачами урока классического танца, однако, если ученики не занимаются классическим тренажом, то возможно использование этих элементов в уроке модерн-джаз танца более насыщенно. Основное отличие касается использования параллельных положений и позиций. Это же относится к положениям *passé* и *sou-de-pied*. Они также имеют выворотное и параллельное положение.

3.

Особенности построения урока современного танца.

Для начала преподаватель современного танца, должен определиться, чей стиль ему близок. В уроке джаз-модерн танца нет определённой последовательности упражнений, как существует в классическом танце. Многие педагоги, изучив базовые техники, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько техник. В американской и западноевропейской системе хореографического образования не существует единой методики. Каждый педагог является самостоятельной творческой личностью и имеет право на поиск своих педагогических приёмов и методов.

Основные разделы урока модерн - джаз танца (их использует каждый педагог):

1.

Разогрев – основная задача привести в рабочее состояние мышцы. Возможны варианты разогрева – у станка, на середине, в партере. Но основная задача – последовательный разогрев, где бы, ни находился исполнитель: стопы, ахиллесово сухожилие, коленный сустав и подколенные связки, тазобедренный сустав и мышцы паха, мышцы спины и торса. В разогреве в основном используются движения с разогревом ног, в чистом и вариационном виде, а также движения заимствованные из других техник. Нет чётких правил исполнения разогрева, но он должен быть насыщен пятью –

десятью упражнениями на различные группы мышц, всё зависит от уровня подготовки учащихся.

2.

Изоляция и координация. Изоляции, как правило, подвергаются все центры сверху вниз, от головы до ног. Первоначально все движения изучаются в чистом виде, причём возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы, вперёд и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведённый в движение, должен достигать своего крайне возможного положения. Второй этап обучения: соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап – соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап – соединение движений нескольких центров, т.е. координация. Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра, не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны. Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации. Первый этап обучения - координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков. И, наконец, последний этап координация нескольких центров во время передвижения. Процесс изучения координации строится от простого к сложному. На первом этапе обучения желательно использовать в музыкальном сопровождении чётные ритмы  $2/4$ ,  $4/4$ ,  $6/8$  и т.д. Затем можно переходить к полиритмии более сложного уровня нечётные уровни  $5/4$ ,  $7/8$ ,  $9/8$ . Упражнения на полиритмию тесно связаны с координацией, но задача усложняется, поскольку необходимо сочетать не только движения двух и более центров, но и различные ритмические рисунки и размеры.

3.

Партер. Современный танец использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движение исполнителя на полу – существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несёт очень важные функции:

о

В партере может происходить разогрев

о

В партере могут быть упражнения на изоляцию

о

В партере могут исполняться упражнения – stretch характера

о

В партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника

о

Переход из одной позиции в другую, создание цепочек на смену уровня, дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве

4.

Adagio. Вадим Никитин рассматривает задачи adagio в уроке, как три основные цели комбинаций на adagio:

о

Отработка устойчивости и развитие высоты подъёма ноги.

о

Отработка вращения в позах.

о

Отработка пространственного расположения.

В такой последовательности рассматриваются и комбинации:

о

Комбинация с использованием наклонов, спиралей торса, contraction и release с одновременным подъёмом «рабочей» ноги на 90° и выше.

о

Комбинации с использованием *tour lent* и других видов партерных туров, *fouette en tournant* и *pirouettes*.

о

Комбинация с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса.

5.

Передвижение (*Cross*) шаги, прыжки, вращения - это заключительная часть урока. Её цель – развить танцевальность, ощущение стиля, координацию. *Cross* – наиболее импровизационная часть урока, каждый педагог задаёт те шаги, вращения и прыжки, какие считает необходимыми. Эта часть урока сродни *allegro* урока классического танца, однако необходимо отметить, что современный танец очень осторожно относится к прыжкам, особенно «большим». Техника прыжка и вращения с небольшими изменениями полностью заимствована из классического танца. Поэтому в основном педагоги используют комбинации шагов, вращений, и в меньшей степени прыжков. *Cross* обычно исполняется по диагоналям класса или по кругу. В зависимости от задач урока, *Cross* может быть в различных манерах и стилях современного танца, например, с использованием шагов фольклорного характера, т.е. афротанца, используются шаги и вращения латиноамериканского танца, возможны кроссовые комбинации с элементами, заимствованными из танца модерн, т.е. с использованием падений, перекатов на полу и т.д. Но при всех видах комбинаций желательно выдерживать один стиль и манеру движения.

6.

Комбинация. Последним разделом урока модерн-джаз танца является танцевальная комбинация. Обычно комбинация изучается на протяжении 3 – 4 уроков, шлифуется и отрабатывается. Естественно, на первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта, затем, совершенствуя и усложняя, педагог должен создавать развёрнутые танцевальные комбинации. Основное отличие комбинации от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, кроме технического совершенствования. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специально подобранного музыкального материала. К сожалению, в настоящее время очень многие балетмейстеры, особенно в любительских

коллективах, выносят на сцену хореографические номера, которые напоминают комбинацию – набор движений, без мысли и развития.

4.

Составные части урока, их соразмерность в разные периоды обучения, последовательность упражнений на середине зала.

При подготовке урока необходимо разделить материал на разделы и определить для каждого из них время. Нет необходимости каждый раз обязательно использовать все разделы урока, возможна более детальная проработка двух, трёх разделов. Вадим Никитин предлагает примерное распределение времени при полуторачасовом занятии:

о

Разогрев – 5 - 7 минут

о

Изоляция – 10 минут

о

Партер – 10 минут

о

Adagio и grand battement – 20 минут

о

Кросс 20 минут

о

Комбинация 20 минут

В конце каждого урока необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания и нескольких упражнений на расслабление. Курс занятий модерн-джаз танцем рационально разделить на три этапа: подготовительный, базовый и продвинутый. Уровень курса зависит от возможностей учащихся.

Подготовительный уровень: изучаются основные положения, уровни модерн-джаз танца, основные движения, шаги, прыжки. В разделе «Комбинация» изучаются комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

Базовый уровень: вводятся новые технические понятия в каждом разделе урока, в разделе «Комбинация» изучаются комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

Профессиональный уровень: этот третий, продвинутый уровень, предназначен для профессиональных исполнителей, владеющих не только основами модерн-джаз танца, но и техникой классического и народно-сценического танца. Упражнения выполняются по тем же разделам, но с полицентрией, полиритмией, с координацией всех центров. Более сложными становятся прыжки и вращения. Время для разогрева максимально сокращается.

## 5. Музыкальное сопровождение урока современного танца.

Подбор музыкального материала целиком зависит от задач урока и его построения. Обычно для разогрева используется ритмичная музыка свингового характера размера 2/4, однако возможна и медленная музыка на 4/4, особенно при исполнении наклонов, спиралей торса. Для «изоляции» подходит быстрая, ритмичная музыка с чётким акцентом на первую долю. Главное в музыкальном материале – простая мелодия и постоянный ритм, не усложнённый модуляциями или ритмическими фигурами. Возможно использование только ударных инструментов.

В разделе «adagio» в основном используются музыкальные размеры 4/4 или  $\frac{3}{4}$ , возможны более сложные размеры, но тогда комбинации должны быть «не квадратными».



В разделе «cross» выбор музыки зависит от задач и предложенных комбинаций. Шаги афротанца желательно исполнять под ударные инструменты, причём ритм музыкального сопровождения зависит от типа шага.

При изучении комбинации на начальном этапе музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей: поп – музыка, джазовая музыка, симфоджаз, рок – музыка, музыкальный материал из мюзиклов и музыкальных фильмов.

При изучении нового материала желательно не использовать музыкальное сопровождение, либо использовать только ударные инструменты т.к. это отвлекает учащихся от осознания правильности работы различных групп мышц и целей упражнения.

## Гимнастика

### Структура программы учебного предмета

#### I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;

- Цели и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

## II. Содержание учебного предмета

- Сведения о затратах учебного времени;
- Годовые требования по классам;

## III. Требования к уровню подготовки обучающихся

## IV. Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;

## V. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам;
- Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

## I. Пояснительная записка

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое

исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

#### 1. Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы для детей, поступивших после обучения 5 лет обучения в возрасте от 12 до 17 лет, составляет 5 лет (углублённая программа)

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Гимнастика»:

## Таблица 1

Срок обучения - 5 лет

Срок обучения/количество часов

углублённая          Количество часов (общее на 1 год)

Максимальная нагрузка          144 часов

Консультации

(для учащихся 1-го года)          2 часа

### 4.          Форма проведения учебных аудиторных занятий:

мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), рекомендуемая продолжительность урока - 60 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

Цель:

- обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;

- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Учебный предмет "Гимнастика" неразрывно связан с учебным предметом "Классический танец", а также со всеми предметами дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области искусства "Хореографическое творчество".

#### 4. Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;

2. Содержание учебного предмета 1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Гимнастика», на максимальную,

самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

Таблица 3

Срок обучения - 5 лет

Распределение  
времени

|   |    |
|---|----|
| дети 10-12-ти лет   | 1  |
| Продолжительность учебных занятий (в неделях)                                 | 39 |
| Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)                             | 1  |
| Общее количество часов на аудиторные занятия                                  | 39 |
| Количество часов на самостоятельную работу (в неделю)                         | 1  |
| Общее количество час на внеаудиторную (самостоятельную) работу                | 39 |
| Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные) | 2  |
| Общее максимальное количество часов (аудиторные и самостоятельные)            | 78 |

- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

#### 4. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);

- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Предложенные методы работы по гимнастике в рамках

предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

#### 5. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий по учебному предмету "Гимнастика" оборудованы балетными станками, шведскими стенками, зеркалами размером 7м x 2м, для проведения занятий необходим музыкальный инструмент. Объем времени на самостоятельную работу обучающихся по гимнастике определяется с учетом индивидуальных способностей учеников с привлечением родителей и под контролем преподавателя.

Виды внеаудиторной работы:

- выполнение домашнего задания в виде комплекса специальных физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата.

Реализация программы по гимнастике обеспечивается консультациями для обучающихся, которые проводятся с целью подготовки к контрольным урокам по усмотрению образовательного учреждения. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Гимнастика»

распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

## 2. Требования по годам обучения

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

Срок обучения - 5 лет

1 год

Цель: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 года

1. Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.



2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
4. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине  
в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
5. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
7. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы" и вернуть ногу в исходную позицию.

## 2. Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
  2. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе;  
г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.
  3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.
  4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.
- ## 3. Упражнения на гибкость вперед
1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
  2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их  
в

СТОПЫ ВЫТЯГИВАЮТСЯ.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. В глубоком plie по И позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

5. Спина к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».

2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. "Корзиночка".

В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

5. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

6. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышцы живота

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз: "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди.

1. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
2. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *rond* собрать в 1 позицию.

1. Силовые упражнения для мышцы спины

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):
3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
4. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
6. "Обезьянка".

Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение - упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.
  8. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.
2. Упражнения на развитие шага.
  1. Лежа на полу, *battements releve lent* на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
  2. Лежа на полу, *grand battement jete* по 1 позиции во всех направлениях

3. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на  $90^\circ$  (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
  4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
  5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
  6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре:
  7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
  8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
  9. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.
  10. Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.
  11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед, б) в сторону, в) назад.
3. Прыжки
    1. *Temps saute* по VI и 1 позициям.
    2. Подскоки на месте и с продвижением.
    3. На месте перескоки с ноги на ногу.
    4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
    5. Прыжки с поджатыми ногами.
    6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
    7. "Козлик". Выполняется *pas assemble*, подбивной прыжок.
    8. Прыжок в шпагат.

9. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.

10. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

Цель: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

- Развитие гибкости назад

6. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз- «поза сфинкса».

7. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

8. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

9. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

10. Силовые упражнения для мышцы живота

- Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

- "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.

- Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

11. Силовые упражнения для мышцы спины

1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
4. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение - упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

## 12. Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
4. Шпагатыг: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

## 13. Прыжки

1. Temps saute по VI позиции.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу
4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами

2-ой - 5-ый год

Цель: укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

Задачи:

- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;
- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2-5 года

1. Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
  2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцыг, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:
  3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
  4. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу" на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.
2. Упражнения на выворотность I «Лягушка» с наклоном вперед.
2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.
  3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.
3. Упражнения на гибкость вперед
1. Спinoй к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
  2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
  3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Развитие гибкости назад

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

1. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

2. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

3. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

4. Силовые упражнения для мышцы живота

1. "Уголок" из положения лежа.

2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *rond* собрать в 1 позицию.

5. Силовые упражнения для мышцы спины

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки



в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

6. Упражнения на развитие шага.

1 Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.

3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и вытрямить ногу вперед.

4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.

7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

8. Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

3. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.

4. Прыжок в шпагат.

I. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;

- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

## II. Формы и методы контроля, система оценок

### 1. Цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета "Гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета "Гимнастика" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

### 2. Критерии оценок

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 5

| Оценка                    | Критерии оценивания выступления  |
|---------------------------|--|
| 5 («отлично»)             | технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения   |
| 4 («хорошо»)              | отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)   |
| 3 («удовлетворительно»)   | исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д. |
| 2 («неудовлетворительно») | комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий  |
| «зачет» (без отметки)     | отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.   |

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

5. оценка годовой работы ученика;
6. оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

Методическое обеспечение учебного процесса

#### 14. Методические рекомендации педагогическим работникам

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело - то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем

нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без

зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность,

самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

#### 7. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;
- периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- объем времени на самостоятельные занятия в неделю - 1 час;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

#### 15. Упражнения для стоп

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на "полупальцах".

#### 16. Упражнения на выворотность

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела.

Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко

отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики

#### 17. Упражнения на гибкость вперед

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног.

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

- а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;
- б) максимальной вытянутости коленей.

#### 18. Упражнения на гибкость назад

Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклониться назад, максимально вытянулся вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

#### 19. Силовые упражнения для мышцы живота

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

#### 20. Силовые упражнения для мышцы спины

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

#### 21. Упражнения на развитие шага

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока.

По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

- а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые ”затяжки”;
- б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (grand battement jete).

## 22. Прыжки

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, ” баллона”, то есть способности задерживаться в воздухе в

определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

При подготовке к уроку по предмету ” Гимнастика” необходимо помнить, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

Классический танец

Пояснительная записка

Типовая программы «Классический танец» рассчитанна на пятилетний срок обучения.



В программу включено не только большее количество упражнений для развития техники вращения, разработки пальцевой техники, прыжков, но и большее количество времени для лучшего усвоения элементов классического танца.

В процессе работы должен строго соблюдаться принцип «от простого к сложному». Базовые умения и навыки, сформированные у учащихся на первом году обучения, в дальнейшем совершенствуются. Увеличение нагрузки в течение всего периода обучения производится планомерно и постепенно: именно постепенность гарантирует правильное развитие мышечного аппарата, предохраняет от травм связки и суставы. Усложнение лексики, введение новых технических приемов должны быть также подготовлены всем предыдущим ходом обучения.

С каждым годом, наряду с изучением новых движений, должен закрепляться пройденный материал. Для этого его необходимо включать в более сложные комбинации, которые вырабатывают мышечную силу, устойчивость, координацию движений, а также выносливость и волю к преодолению трудностей.

В процессе занятий необходимо воспитывать у учащихся умение правильно воспринимать музыкальное сопровождение, понимать и передавать содержание музыки в танце, добиваться выразительного исполнения (что возможно только при хорошо развитой технике исполнения), развивать чувство ансамбля и умение владеть пространством.

Преподаватель и концертмейстер обязаны тщательно отбирать музыкальный материал, насыщенный образно-эмоциональным содержанием, включая в него произведения русской и зарубежной классики, лучшие образцы современной музыки. В соответствии с музыкальным материалом составляются комбинации, которые усложняются по мере перехода учащихся из класса в класс.

Номера, поставленные на основе классического танца и предназначенные для включения в программу концертных выступлений, должны соответствовать программным требованиям и возможностям учащихся определенных классов.

Программой предусмотрено для учащихся: контрольные уроки, выступления в отчетных концертах отделения.

I год

Основной задачей первого года является постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического экзерсиса у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений. Все элементы изучаются лицом к станку.

На изучение каждого элемента по программе первого класса и составления комбинаций у станка и на середине выделяется 2 академических часа в неделю.

#### Экзерсис у станка

1. Позиции ног I, II, III, IV
2. Подготовительное положение и позиции рук: I, II, III (вначале изучается на середине зала при неполной выворотности ног)
3. Demi-pliés в I, II, III, IV позиции
4. Battements tendus:
  - из I позиции в сторону, вперед, назад;
  - с demi-plié по I позиции в сторону, вперед и назад;
  - из V позиции в сторону, вперед и назад;
  - с demi-plié по V позиции в сторону, вперед и назад;
  - с опусканием пятки во II позицию из I и из V позиции;
  - с demi-plié во II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги (из I и V позиции)
  - Passé par terre проведение ноги вперед и назад через I позицию.
5. Понятие направлений en dehors et en dedans
6. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans
7. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans

8. Battements tendus jetés:
  - из I, V позиции в сторону, вверх и назад
  - с demi-pliés по I и V позиции в сторону, вперед и назад
  - riques в сторону, вперед и назад
9. Положение ноги sur le cou-de-pied, вперед, назад и обхватное
10. Battements frappés в сторону, вперед и назад
11. Relevé на полупальцах по I, II, V позиции, с вытянутых ног и с demi-pliés.
12. Battements tendus-soutenus вперед, в сторону и назад.
13. Préparation для rond de jambe.
14. Battements fondus в сторону, вперед и назад носком в пол, позднее на 45°
15. Petits battements sur le cou-de-pied перенос ноги равномерный, позднее с акцентом вперед и назад
16. Battements doubles frappés носком в пол, в сторону, вперед и назад, позднее на 45°
17. Grands pliés по I, II, III позиции
18. Battements relevés lents из I, II позиции лицом к станку и боком у станка
19. Перегибы корпуса назад и в сторону (лицом к станку)

#### Экзерсис на середине зала

1. Позиции рук: I, II, III; подготовительное положение
2. Поклон
3. Demi-pliés по I, II, V позиции
4. Battements tendus:
  - из I и V позиции в сторону, вперед и назад;
  - с demi-plié по I и V позиции вперед, в сторону и назад

- с demi-plié по II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги
- 5. Battements tendus jetés:
  - из I и V позиции в сторону, вперед и назад;
  - с demi-pliés в сторону, вперед и назад
- 6. Demi rond de jambe par terre et préparation et en dedans.
- 7. Положение épaulement croisé et effacé
- 8. Port de bras I, II, III (III по усмотрению педагога)
- 9. Battements tendus-soutenus в сторону, вперед и назад.

### Allegro

1. Temps leve saute по I, II, III позиции
2. Changement de pieds

### Экзерсисна пальцах

1. Relevé по I, II, III позиции
2. Pas échappé во II позиции (из I и V позиции)
3. Pas de bourrée en face с переменной ног. Начинается изучение лицом к станку

### Методические рекомендации

При постановке стопы нужно объяснить учащимся, что стопа стоит на трех точках: мизинец, большой палец, пятка. Такая постановка поможет избежать так называемого «завала» на большой палец. Также рекомендуется больше внимания обращать на выворотность ног, для этого полезно почаще объяснять учащимся правила исполнения demi-plié и grand plié. Особо следить за выходом из grand plié («ноги выворачиваем еще больше, когда встаем»). При работе над battements fondus обращать особое внимание на

опорную ногу: она работает, как тугая пружинка (сколько низ, столько верх). При изучении *relevés lents* можно сказать учащимся, что к работающей ноге привязан огромный шар, который поднимает ногу.

Образные выражения лучше воспринимаются детьми. При изучении прыжков необходимо следить за тем, чтобы дети отталкивались от пола всей ногой (стопой), чтобы не было прыжков на полупальцах, сильно работала пятка (для этого делаем *battements tendus* с нажимом). Рекомендуется также в середине экзерсиса у станка исполнять комплекс упражнений головой.

Исходная позиция – ноги в свободной позиции (пятки вместе, носки врозь), руки на талии, голова прямо, стоим спиной к станку на небольшом расстоянии; музыкальный размер 2/4, на каждую четверть делаем следующее:

раз – голова наклоняется вниз

два – голова возвращается в исходное положение

три – голова откидывается назад

четыре – возвращается в исходное положение

раз – голова наклоняется направо

два – и.п.

три – голова наклоняется налево

четыре – и.п.

раз – наклон вниз

два – и.п.

три – откинуть голову назад

четыре – и.п.

раз – голова поворачивается направо

два – и.п.

три – голова поворачивается налево

четыре – и.п.

Весь комплекс повторить два раза.

Далее:

раз – тянемся подбородком вперед;

два – возврат в и.п.;

три – тянемся подбородком вперед;

четыре – возврат в и.п.

раз-два-три-четыре – поворачиваем голову по кругу, начиная с правой стороны

раз – тянемся подбородком вперед;

два – и.п.;

три – тянемся подбородком вперед;

четыре – и.п.

раз-два-три-четыре – поворачиваем голову по кругу, начиная с левой стороны.

В конце первого года обучения учащиеся показывают на открытом уроке по «Классическому танец, классический станок и в экзерсис на середине зала .

## II год

Основные задачи второго года обучения: увеличение количества упражнений, развитие силы ног, устойчивости, техники исполнения.

Во втором классе начинается изучение прыжков с приземлением на одну ногу и ознакомление с техникой полуповоротов на двух ногах, изучаются позы классического танца, продолжается работа над положением рук и головы в позах; усложняются учебные комбинации за счет использования поз в экзерсисах у станка и на середине.

На изучение каждого элемента по программе 2-го года и составления комбинаций у станка и на середине выделяется 3 часа в неделю.

## Экзерсис у станка

1. Demi-pliés по IV позиции
2. Battements tendus:
  - double battements tendus по II позиции
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plié
4. Battements fondus с plié-relevé на всей стопе на 45°
5. Battements soutenus в сторону, вперед и назад, носком в пол и на 45° на всей стопе.
6. Battements frappés et doubles frappés на 45° нацелой стопе.
7. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на 45° на всей стопе.
8. Pas coupe на целой стопе.
9. Pas tombée на месте, опорная нога в положении sur le cou-de-pied
10. Battements developpes:
  - в сторону, вперед и назад
  - passes во всех направлениях
11. Grands pliés по IV позиции
12. Grands battements jetés roindes
13. 1 и 3 port de bras как заключительное движение к различным упражнениям, позже изучается с ногой, вытянутой вперед, назад и в сторону;
  - 3 port de bras на опорной ноге (по усмотрению педагога)
14. Relevé на полупальцах
  - в IV позиции
  - на одной ноге, другая в положении sur le cou-de-pied и на 45°
15. Полуповороты на пальцах en dehors et en dedans на двух ногах, начиная с вытянутых ног и с demi-pliés
16. Battements relevés lents на 90° из I, V позиции вперед, в сторону и назад
17. Grands battements из I и V позиции вперед, в сторону и назад

18. Battement retiné
19. Battement développés вперед, в сторону и назад
20. Позы у станка

### Экзерсис на середине зала

Упражнения исполняются en face по всей стопе с постепенным введением маленьких и больших поз.

1. Battements tendus:
  - doublevo II позиции
  - в позах croisée и effacée
2. Battements tendus jetés
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-pliés
4. Demi-rond de jambe en dehors et en dedans на 45°  
(по усмотрению педагога)
5. Grands pliés по I, II, III en face и в V позиции – épaulement
6. Battements frappés et double battements frappés по усмотрению педагога
7. Battements fondus
8. Port de bras:
  - с наклоном корпуса в сторону
  - с наклоном и перегибом корпуса с ногой, вытянутой на носок (вперед и назад)
9. Temps lié par terre
10. Relevé на полупальцах:
  - в IV позиции croisée et effacée
  - рабочая нога sur le sou-de-pied или поднята в любом направлении на 45°



11. Relevé на полупальцах по I, II, V позиции с вытянутых ног и с demi-pliés
12. Pas de bourrée simple с переменной ног, изучается вначале лицом к станку.
13. Battement tendus:
  - из I и V позиции в сторону, впереди и назад
  - с demi-pliés по I и V позиции вперед, в сторону и назад
  - с demi-pliés по II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги.

### Allegro

1. Temps relevé saute по IV позиции
2. Petit changement de pied
3. Pas assemble в сторону
4. Sissoune simple en face
5. Pas glissade, в сторону, вперед en face
6. Pas échappé по II позиции
7. Pas balancé

### Методические рекомендации

При изучении grand plié по IV позиции очень важно следить за ногой, которая стоит сзади, т.е. колено должно быть направлено точно в сторону, особенно когда встаем из grand plié. При работе над устойчивостью следить за подтянутостью бедер и живота. Можно объяснить учащимся, что для того, чтобы живот был подтянут, нужно хорошо чувствовать пупок.

Для укрепления мышц спины важно держать лопатки, направляя их вниз. Сильно вытянутые и подтянутые вверх колени также работают на развитие

устойчивости. При изучении поз классического танца следить за тем, чтобы позы были осмысленные, для этого обращать внимание на направление взгляда.

При изучении прыжков с двух ног на одну обязательно объяснять учащимся, что при приземлении корпус должен быть собран, бедра и плечи – держат «квадрат», опорная нога очень сильная.

Конечной точкой второго года обучения является контрольный урок и участие в отчетном концерте отделения.

### III год

В третьем классе закрепляется азбука классического танца. Основные задачи третьего года обучения – выработка навыков правильности и чистоты исполнения, развитие силы ног путем введения полупальцев в экзерсис у станка. На середине зала вводится элементарное адажио, начинается изучение preparation к tours. Закрепляются классические позы. Продолжается работа над port de bras.

На изучение каждого элемента по программе третьего года обучения и составление комбинаций у станка и на середине выделяется 4 часов в неделю.

### Экзерсис у станка

1. Battements tendus в малых и больших позах
2. Battements tendus jetés в малых и больших позах
3. Demi rond et rond de jambe на полупальцах
4. Battements fondus:
  - на полупальцах
  - с plié-relevé на полупальцах

- в позах
- double fondus на целой ступе и на полупальцах
- 5. Battements soutenus 45° с подъемом на полупальцы вперед, назад, в сторону
- 6. Battements frappés et double battements frappés на 45° на полупальцах
- 7. Petit battement sur le cou-de-pied на полупальцах
- 8. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на полупальцах
- 9. Pas couré на полупальцах
- 10. Battements relevés lents на 90° и battements développés на 90° в позах: croisée, effacée, écartée впереди-назад, attitude effacée et croisée, II arabesque.
- 11. Pas tombée с продвижением, работающая нога в положении sur le cou-de-pied, носком в пол, на 45°
- 12. 3 port de bras с ногой, вытянутой на носок назад на plié с растяжкой без перехода опорной ноги
- 13. Поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах с переменной ног (с вытянутых ног и с demi-plié)
- 14. Demi-rond de jambe (45°) en dehors et en dedans на целой ступе

#### Экзерсис на середине зала

1. Battements tendus в малых и больших позах
2. Battements tendus jetés в малых и больших позах
3. Demi rond et rond de jambe на 45° en dehors et en dedans
4. Battements fondus в малых и больших позах носком в пол и на 45°
5. Battements soutenus в малых и больших позах носком в пол и на 45°
6. Battements relevés lents et battements développés en face
7. Позы малые и большие croisée et effacée: I, II, III arabesques носком в пол. Поза écartée по усмотрению педагога.
8. Grands battements jetés pointes по I, V позиции.

9. 3-e port de bras
10. Полуповороты на двух ногах в V позиции с переменной ног (начиная с вытянутых ног и на полупальцах)
11. Вращение на двух ногах в V позиции на полупальцах и на месте с поворотом головы в зеркало.

### Allegro

1. Temps leve saute по V позиции с продвижением вперед, назад, в сторону.
2. Petit et grand changement de pied с продвижением вперед, назад, в сторону и en tournaus на 1/8, 1/4, позже на 1/2 оборота
3. Grand pas écharré в IV позиции
4. Pas écharré во II и в IV позиции с окончанием на одну ногу, другая в положении sur le sou-de-pied вперед и назад.
5. Pas assemblé croisée et effacée
6. Pas chassée в позах вперед, назад
7. Petit pas echarre на II и на IV позиции
8. Petit pas jetes en face
9. Grand changement de pied
10. Grand pas écharré на II позиции
11. Pas coupe.

### Экзерсис на пальцах

1. Pas assemblé soutenu в позах
2. Полуповороты в V позиции
3. Pas польки en face и épaulement

## Методические рекомендации

Важное движение – *battement soutenu*. Во время исполнения этого движения следить за «квадратом» – плечи, бедра. Это упражнение – будущие большие прыжки. Следить за работой опорной ноги, за выворотным коленом. При крепкой рабочей спине следить за пластичностью и мягкостью рук. Обращать особое внимание на положение головы в различных позах. При исполнении прыжков с продвижением следить за тем, чтобы бедра не отставали (должен быть «посыл»), движения идут в динамике, а не в статике. При изучении поз III *arabesque* особое значение имеет взгляд:

- I *arabesque* – взгляд направлен по руке вперед и вниз;
- II *arabesque* – взгляд направлен на зрителя;
- III *arabesque* – взгляд направлен по руке вперед и вверх.

При изучении полуповоротов и поворотов следить за тем, чтобы поворачивались бедра. Частая ошибка при исполнении: ноги поворачиваются, а бедра отстают. При работе над полупальцами нужно следить:

- за натянутостью опорной ноги;
- за крепкой щиколоткой;
- бедра и живот подтянуты;
- спина напряжена.

При соблюдении этих условий опорная нога не будет перенапрягаться, не будет травм голеностопного сустава. Все эти замечания важны для дальнейшего изучения исполнения пируэтов и вращений.

В конце третьего года обучения проводится контрольный урок. Учащиеся третьего класса принимают участие в отчетном концерте.

Основные задачи четвертого класса: повторение и закрепление материала третьего класса, проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений. Работа над выразительностью поз, положениями головы, рук, закрепление устойчивости, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет нагрузки в комбинациях. В четвертом классе на середине зала увеличивается нагрузка в адажио и усложняется его построение, начинается изучение туров и заносок.

На изучение каждого элемента по программе четвертого класса и составление комбинаций у станка и на середине выделяется 4 часов в неделю.

#### Экзерсис у станка

1. Demi-rond de jambe на 45° en dehors et en dedans на полупальцах, на demi-plié
2. Battements fondus:
  - с pliè-relevé et demi-rond на 45° en face
  - с pliè-relevé et rond de jambe
3. Pas tombé наместесполуповоротом en dehors et en dedans, рабочаяногавположении sur de cou-de-pied
4. Battements relevés lents et battements développés  
вовсехпозахнаполупальцахпоусмотрениюпедагога
5. Demi-rond de jambe et grand rond de jambe développé на всей стопе, en dehors et en dedans
6. 3-е port de bras с ногой, вытянутой на носок назад (с растяжкой), с переходом с опорной ноги
7. Grands battements jetés в позах
8. Полуповороты на одной ноге en dehors et en dedans
  - работающая нога в позиции sur le cou-de-pied
  - сподменнойноги

9. Préparation к tours sur le cou-de-pied en dehors et en dedans
10. Tour из V позиции en dehors et en dedans

#### Экзерсисна середине зала

1. Demi-rond de jambe на 45° en dehors et en dedans en face, en tournant на ¼ навсейстопе
2. Battements fondus с plié-relevé demi-rond de jambe на 45°
3. Pas tombée с продвижением, работающая нога в положении sur le cou-de-pied, носком в пол на 45°
4. 3-е port de bras:
  - с ногой, вытянутой на носок вперед или назад на demi-plié
  - (с растяжкой) без перехода и с переходом с опорной ноги
5. Pas de bourrée ballotté на effacée et croisée
6. Pas de bourrée simple et tournant en dehors et en dedans
7. Préparation к tours en dehors et en dedans из I, II, IV позиции
8. Tours en dehors et en dedans из I, II, IV позиции (I оборот)
9. Pas glissade en tournant по ½ и целому обороту (первоначально прямой)
10. 5-ей 6-е port de bras
11. Battements relevés lents et battements développés на 90° в позах: croisée, effacée, écartée вперед, назад:
12. I, II, III arabesques
13. Grands battements jetés et grands battements jetés pointes в больших позах IV arabesque
14. 4-е port de bras
15. IV arabesque носком в пол
16. Préparation tour из V позиции en dehors et en dedans
17. Préparation tour из II позиции en dehors et en dedans

18. Pas jetés fondus с продвижением вперед и назад
19. Temps lié с перегибом корпуса
20. Pas de bourrée без перемены ног

### Allegro

1. Pas échappé на II и IV позиции и en tournant по  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  оборота
2. Double assemblé
3. Pas de chat
4. Temps relevé с ногой в положении sur le cou-de-pied
5. Sissonne en verte et sissonne en verte pas de reloupe на  $45^\circ$  во всех направлениях и позах
6. Sissonné tombée и в позах вперед и назад
7. Temps lié sante
8. Pas ballonné во всех направлениях и позах, на месте и с продвижением
9. Pas échappé battu
10. Petit pas jetés с окончанием в маленькие позы
11. Pas glissade в маленьких позах вперед, назад и в сторону
12. Sissonne fermée во всех направлениях и позах
13. Sissonne ouverte en face, sissonne ouverte par développé
14. Pas de basque вперед и назад
15. Pas de chat с согнутыми ногами

### Экзерсис на пальцах

1. Pas échappé из II, IV позиции
2. Pas de bourrée ballotté на croisée et effacée



3. Sissonne ouverte pas développé на 45° во всех направлениях и позах (по усмотрению педагога)
4. Pas assemble soutenu en tournant en dehors et en dedans ½ оборота
5. Sissonne simple en tournant по ¼ и ½ оборота
6. Préparation к tour из V позиции
7. Tour из V позиции en dehors et dedans (по усмотрению педагога)
8. Pas de bourree suivi en face в маленьких и больших позах с продвижением в сторону, вперед, en tournant на месте
9. Pas glissade в позах
10. Petit pas jetes с продвижением вперед, назад, в сторону, другая нога в положении sur le coup-de-pied в позах
11. Sissonne simple en face, позднеевпозах
12. Temps lié par terre вперед и назад.

### Методические рекомендации

При исполнении adagio на середине очень важен переход из позы в позу. Для этого педагог должен при составлении комбинации adagio делить ее на фразы, в которых есть главные движения и связующие. Точное музыкальное сопровождение обеспечит удобное построение комбинации adagio. Тогда срабатывает принцип «если удобно, значит, правильно, если правильно, значит, красиво». Красота в исполнении – цель классического танца!

При работе над вращением не забывать о голове, направленности взгляда. При крепких опорных ногах бедра не тормозят, вращения, активно работают вместе с плечами.

При работе над прыжками можно использовать следующую комбинацию: по 8 прыжков по свободной позиции в т.2, 4, 6, 8; поворачиваясь направо; затем по 4 прыжка по тем же точкам; затем по 2 прыжка; затем по I два поворота. Всю комбинацию повторить в левую сторону, собственно по точкам 8, 6, 4, 2. Данная комбинация помогает вырабатывать силу ног в allegro, ориентацию в пространстве.

При изучении IV arabesque очень важно следить за работой спины. Не ослаблять внимания при положении ноги назад. Для этого полезно у станка как можно больше исполнять позу назад, проверяя каждого ученика отдельно. При крепкой рабочей спине следить за пластичностью и мягкостью рук. Обращать внимание на положение головы в различных позах.

Четвертый год заканчивается контрольным уроком и отчетным концертом отделения.

## V год

В пятом классе закрепляется программный материал четвертого класса.

Основные задачи: выработка устойчивости на полупальцах, продолжение работы над чистотой, свободой и выразительностью исполнения.

В V классе вводится исполнение упражнений en tournant на середине, adagio усложняется за счет новых движений, происходит дальнейшее освоение техники tours и заносок. Продолжается работа над пластичностью и точностью координации при исполнении больших поз и tours, над положением рук и головы.

На изучение каждого элемента по программе V года обучения и составление комбинаций у станка и на середине выделяется 4 часов в неделю.

### Экзерсис у станка

1. Battenmets soutenus на 90° во всех направлениях и позах, на всей стопе и на полупальцах
2. Battements frappés et double frappés на полупальцах с окончанием на demi-plié en face и в позах
3. Flic-flac en face
4. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на demi-pliés
5. Battements relevés lents et battements développés en face:  
 на полупальцах

- с plié-relevé
- с plié-relevé et demi-rond de jambe en face изпозывпозу
- 6. Demi et grand rond de jambe développé на полупальцах en face изпозывпозу
- 7. Grands battements jetés développés (мягкий battements навсейстопе)
- 8. Grands battements jetés passe par terre через I позицию с окончанием на носок вперед или назад и в позы
- 9. Petit temps relevé en dehors, en dedans на всей стопе и на полупальцах (preparation к пируэту)
- 10. Battements tendus, pour batterie
- 11. Battements frappés et double battements frappés с окончанием на demi-plié.

#### Экзерсисна середине зала

1. Battements tendus en tournant en dehors et en dedans по 1/8, 1/4, 1/2 круга
2. Battements tendus jetés en tournant по 1/8, 1/4, 1/2 круга
3. Rond de jambe на 45° и на demi-plié
4. Battements soutenus на 90° en face и в позах
5. Flic-flac en face
6. Battements relevés lents в IV arabesque
7. Battements développés в IV arabesque
8. Battements développés с demi-pliés и переходом с ноги на ногу, en face и в позах
9. Demi-rond développés en dehors et en dedans изпозывпозу
10. Pas tombé:
  - на месте с полуповоротом en dehors et en dedans, работающая нога в положении sur le coup-de-pied
  - из позы в позу 45° и 90° с окончанием на носок и на 90°

11. Grands battements jetés développés en face и в позах
12. Pas glissade en tournant по целому обороту по диагонали
13. Battements frappés et double frappés на demi-pliés

#### Allegro

1. Pas jeté с продвижением
2. Pas ballonnée в позах
3. Pas emboité впереди назад, sur le cou-de-pied и на 45°
4. Pas assemblé с продвижением приемов: pas glissade, шаг - coupé

#### Экзерсис на пальцах

1. Pas échappé en tournant по II и по IV позиции на ¼ оборота
2. Pas jeté в позах на 45° с окончанием в demi-plié
3. Relevés на одной ноге, другая в положении sur le cou-de-pied и на 45° в различных позах.
4. Pas assemblé soutenu en tournant en dehors et en dedans

#### Методические рекомендации

При изучении больших прыжков с продвижением нужно следить за тем, чтобы:

- был «посыл» в бедрах;
- во время исполнения самого прыжка держать позу («нести ее»);
- знать точное направление прыжка, т.е. знать, «куда иду».

При исполнении заносок важно ноги открывать перед ударом, если ноги откроются перед ударом, тогда и заноска будет более яркая.

При изучении прыжков на пальцах нужно очень сильно держать щиколотку, не распуская ни в коем случае спину, бедра и живот держать подтянутыми. При этом не должно быть напряжения в руках, шее. Свобода в руках и шее достигается только при освоении пальцевой техники, а техника нарабатывается путем многократного исполнения простейших упражнений. Не рекомендуется перегружать комбинации на уроке обилием разнообразных движений.

По окончании пятого года учащиеся показывают все знания на открытом уроке «Классический танец», участвуют в отчетном концерте отделения.

Pas failli

Экзерсиснапальцах

1. Pas de bourrée dessus-dessous en face
2. Pas de bourrée en tournant:
  - simple
  - ballotté на  $\frac{1}{4}$  оборота
3. Pas coupé-ballonnée с отрыванием ноги вперед
4. Préparation к tour et tour en dehors
5. Sissonne ouverte на  $45^\circ$
6. Pas glissade en tournant поддиагонали
7. Grand sissonne ouverte во всех направлениях из позы в позу на  $45^\circ$  и на  $90^\circ$
8. Pas tombé из позы в позу на  $90^\circ$
9. Relevés на одной ноге в позах на  $45^\circ$  и на  $90^\circ$  с продвижением вперед и назад (2-4-6 раз)
10. Pirouettes en dehors et en dedans из IV позиции (2 оборота)
11. Pirouettes en dehors из V позиции по одному подряд (6-8 раз)

## Методические рекомендации

При изучении *Flic-flac en tournant* обращать внимание на *flac*. Для этого в младших классах при изучении *pas de bourgée* важно второе положение *sur le cou-de-pied*.

При изучении *grands battements jetés* на полупальцах следить за опорной ногой, которая должна быть предельно вытянута, колено – не только вытянуто, но и подтянуто вверх.

Шестой год обучения заканчивается контрольным уроком и отчетным концертом.

## Экзерсис на пальцах

1. *Pirouettes en dehors* с *dégagé* по прямой и по диагонали (4-8 раз)
2. *Pirouettes en dedans* с *couré* – шага по прямой и по диагонали (4-8 раз)
3. *Tours fouettés* на 45° (4-8 раз)
4. Прыжки на пальцах: *soute* по V позиции на месте и с продвижением; *changement de pied en face et en tournant* ½, ¼ круга, *pas* польки вперед, назад с продвижением на *épaulement croisé et effacé*.

## Методические рекомендации

При изучении *fouetté* следить за работой рук. Они помогают вращению путем точной фиксации положения.

При изучении «перекидного» *jeté* обратить особое внимание на бросковую ногу, ногу бросать не вверх, не по кругу, а как бы исполняя «ножницы». Важно также следить за тем, чтобы лопатки не «распускались», спина должна быть прогнута к ноге.

При исполнении *pas tombé* из позы в позу на 90° спина крепко держится, не «распускаются» лопатки, руки приходят в позу одновременно с ногами и

головой. Для этого нужно составлять комбинации предельно музыкально, чтобы акцент в музыкальном сопровождении совпал с главным движением (в данном случае с *pas tombé*).

При исполнении вращений по диагонали объяснять учащимся, что перед исполнением серий вращений необходимо:

- совершенно осмысленно держать точку глазами;
- готовить себя не на 8 или 16 *tours* по одному, а на 8 или 16 за одно («точно знаю, сколько делаю»);
- сознательно останавливаться после исполнения серии вращений – для этого обязательно сделать *demi-plié* перед шагом в конечную позу.

По окончании курса обучения по предмету «Классический танец» в течение седьмого года обучения готовятся самостоятельно или при помощи педагога хореографические композиции и этюды по данному предмету и по исполнительскому мастерству и композиции танца.

## Литература

1. Базарова Н. Классический танец. Л., Искусство, 1975
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Л., М., Искусство, 1964.
3. Ваганова А. Основы классического танца. Л., М., «Искусство», 1963.
4. Костровицкая В. Классический танец. Слитные движения /Под ред. Вагановой А. М., Сов. Россия, 1961.
5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., Искусство, 1975.
6. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. М., Искусство, 1976.
7. Тарасов Н. Классический танец. Школа мужского исполнительства. М., Искусство, 1971