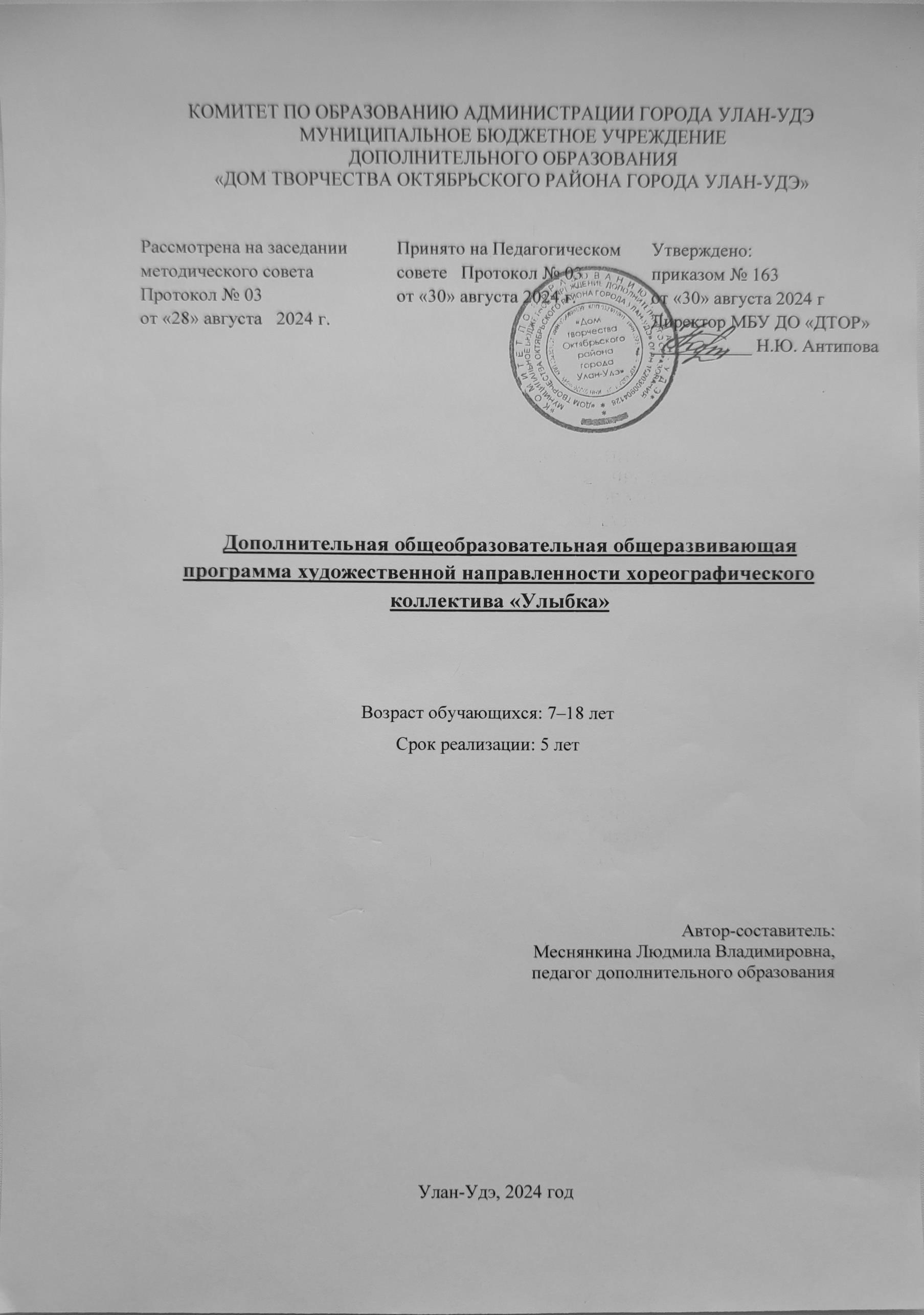
****

**Содержание**

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель, задачи

1.3. Учебно-тематический план 1 года обучения

1.4. Содержание программы 1 года обучения

1.5. Учебно-тематический план 2 года обучения

1.6. Содержание программы 2 года обучения

1.7. Учебно-тематический план 3 года обучения

1.8. Содержание программы 3 года обучения

1.9. Учебно-тематический план 4 года обучения

1.10. Содержание программы 4 года обучения

1.11. Учебно-тематический план 5 года обучения

1.12. Содержание программы 5 года обучения

1.13. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно педагогических условий

2.1. Формы аттестации

2.2. Оценочные материалы

2.3. Методические материалы

2.4. Календарный учебный график

2.5. Условия реализации программы

2.6. Список литературы

1. **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**
   1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Улыбка» (далее - Программа) реализуется в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г.;
* Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
* Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки России ФГАУ «Федерального института развития образования» 2015 г.;
* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК641/09 от 26.03.2016 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»
* Закон РБ от 13.12.2013г. №240 – V «Об образовании в Республике Бурятия»;
* Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия от 24.08.2015 № 512-р;
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3648 – 20);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». (VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
* Устав МБУ ДО «Дом творчества Октябрьского района города Улан-Удэ».
* Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «ДТОР» приказ № 143 от «05» 06.2024 г.

**Актуальность программы.** Актуальностьпредлагаемой дополнительной общеобразовательнойобщеразвивающей программы определяется запросом со стороны обучающихся на программы художественного развития учащихся, материально-техническая база для реализации которого в реалиях спального района имеется только на базе Дома творчества.

**Направленность программы.** Программа «Улыбка» имеет художественную направленность, ориентирована на развитие интереса обучающихся к формированию духовно-нравственной и гармонично развитой личности ребенка, пробуждение интереса учащихся к занятиям танцем, раскрытие индивидуальных творческих способностей, приобщение к концертным выступлениям, способствующим положительной самооценке, сохранению и укреплению здоровья ребенка.

**Педагогическая целесообразность** программы, определена тем, что ориентирует на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата (подвижности, выносливости, силы, ловкости, гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т.п.), на создание индивидуального творческого продукта.

**Адресат программы.** Данная программапредназначена для детей 7-18 лет. В группы принимаются все желающие дети без ограничений и независимо от наличия у них природных и специальных физических данных. Занятия проводятся в разновозрастных группах.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Формирование групп осуществляется с учетом возрастных особенностей и санитарно-гигиенических требований, наполняемость в группах составляет 12-15 человек в соответствии с количеством рабочих мест.

Форма организации образовательной деятельности обучающихся – групповая. Формы проведения занятий: танцевальная практика, беседа, игра, конкурс, экскурсия. Программный материал подобран так, чтобы поддерживался постоянный интерес к занятиям у всех обучающихся.

**Формы обучения.** Программа реализуется в очной форме. Но в зависимости от сложившихся санитарно-эпидемиологических условий программа может быть реализована в очно-заочной, очно-дистанционной, заочной формах.

**Уровень программы, объём и сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

**Сроки реализации.** Программа «Улыбка» рассчитана на 5 лет обучения. Срок освоения и объем работы по годам: 1-й год – 144 часа; 2-й год-144 часа, 3-й год -216 часов; 4-й -216 часов, 5й- 216 часов. Общий объем программы 936 часов.

**Режим занятий.** Режим занятий: 144 ч.- 2 раза в неделю по 2 часа (4часа в неделю.) 216 ч.- 2 раза в неделю по 3 часа (6 часов в неделю). Занятия - спаренные по 40 минут с перерывом 10 минут.

**1.2. Цели и задачи.**

**Цель программы:** Развитие природных данных и творческого потенциала личности обучающегося способного к самовыражению через овладение основами хореографии.

**Задачи:**

**Предметные:**

1. Сформировать теоретические знания учащихся в разных танцевальных направлениях – классическом, народном, современном;
2. Научить ориентироваться в жанрах и стилях музыки;
3. Научить правильно распределять силы и нагрузку на занятии во избежание травм и растяжек.
4. Научить различным танцевальным движениям.

**Метапредметные:**

1. Развить пластичность и способность координации движений;
2. Развить хореографическую память, внимание;
3. Развить художественный вкус, фантазию, воображение.
4. Научить нормам поведения на сцене и в зрительном зале.

**Личностные:**

1. Развить личностные качества: трудолюбие, настойчивость, усидчивость, ответственность, дисциплинированность;
2. Развить культуру межличностного общения, умение работать в коллективе;
3. Научить позитивно оценивать свои танцевальные способности и навыки.
4. Воспитать эстетический вкус.

**1.3.Учебный план 1 года обучения.**

**Учебный план первого года обучения 144 часа.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, тем.** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации.** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
|  | Вводное занятие и техника безопасности в актовом зале и коллективе. | 2 | 1 | 1 | Беседа  Практическое занятие |
|  | Развитие двигательных навыков. | 10 | 2 | 8 | Практическое занятие |
|  | Растяжки на все группы мышц. | 26 | 2 | 24 | Беседа  Практическое занятие |
|  | Упражнения на быстроту реакции, внимание, координацию, игры на воображение. | 20 | 2 | 18 | Беседа, опрос  Практическое  занятие |
|  | Основы классического танца. | 24 | 4 | 20 | Беседа, опрос  Практическое  занятие |
|  | Постановка и практическая отработка танцевальных номеров | 60 | - | 60 | Беседа  Практическое  Занятие  Выступление |
|  | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Опрос  Практическое  занятие |
|  | **Итого:** | **144** | **13** | **131** |  |

**1.4. Содержание программы 1 года обучения.**

**Содержание программы первого года обучения.**

**1. Вводное занятие (2 часа).**

*Теория*

Беседа по технике безопасности.

Знакомство с объединением, балетным залом. Значение зеркал, балетного станка. Значение музыки на занятиях по хореографии. Необходимость подготовки тела к танцевальным нагрузкам, его разогрев. Умение обращаться с музыкальной техникой. Нормы поведения на сцене и в зрительном зале.

*Практика*

Тренинг на знакомство.

**2.Развитие двигательных навыков (20 часов).**

*Теория*

Виды шагов. Правильное распределение сил и нагрузки во избежание травм и растяжек.

*Практика*: выполнение танцевальных движений:

Ходьба на полупальцах, пятках, ребрах стопы.

Подъём на полупальцах из demi plié.

Pas echappe в 5 позиции ног.

Имитация движений «Пингвин».

Переменный шаг.

Приставной шаг.

Мягкий, пружинистый шаг.

Шаг польки, медленного вальса.

Елочка, гармошка, голоп, подскоки.

Упражнения на гибкость спины, сидя на полу.

Упражнения на гибкость спины, лежа на животе.

**3. Растяжки на все группы мышц (26 часов).**

*Теория*

Роль растяжек. Подготовка тела к работе, к танцевальным физическим нагрузкам. Как не травмироваться во время растяжки.

*Практика*

Выполнение упражнений:

Потягивания и наклоны.

Наклоны, подъем ног над головой лежа, скручивания, растягивания в наклоне назад.

«Волна», «рыбка», полу мостик, выход в мостик.

«Берёзка», V-растяжка, раскрытие ног в стороны и вдоль корпуса.

«Дуга» с согнутыми коленями, перекат назад, «кошка».

«Лодка», «собака», подъем с моста.

Глубокий выпад.

Наклоны с подъемами рук.

Прогибы.

Подъем стопы.

Растяжка на подъем.

Вытягивание и сокращение стопы. Круговые вращения стопой, ходьба на носках.

Упражнения «бабочка», «лягушка», выпад, «разножка».

«Ноги крест-накрест», растяжка икроножных мышц.

Растяжка голени и стопы при помощи пояса или полотенца.

Проползание, полу шпагат, развороты на полу шпагате, растяжка паховой области.

«Стульчик», «приседания», ходьба и бег на месте, подъем пятки, выпады.

**4. Упражнения на быстроту реакции, внимание, координацию, игры на воображение (20 часов).**

*Теория*

Роль подобных упражнений. Как ориентироваться в танцевальном классе при выполнении заданных упражнений из разных точек. Реакция на смену темпа. Чувство ансамбля.

*Практика*

Реакция на смену темпа.

Игра «Зеркало».

Танцевальные вариации с разных ног, вперёд и назад. Чувство ансамбля. Чувство ритма и музыкальности.

«Точки», «кнопки», «вентилятор», «блинчики».

Танцевальная игра «Море волнуется».

«Веселые прыжки», «скороход», «каблучки-носочки», семафор.

Танцевальная игра «Осы и паук».

Танцевальная игра «Хитрая лиса».

Наблюдение и воспроизведение пластики животных.

**5. Основы классического танца (24 часа).**

*Теория*

Знакомство с базовыми элементами классического танца. Терминология классического танца.

*Практика*

Выполнение упражнений:

- точки зала, диагонали, выполнение an fase, epoulement, preparation;

- отработка позиций рук: подготовительная, первая, вторая, третья;

- отработка позиций ног: первая, вторая, третья с правой и левой ноги, шестая;

- I II port de bras;

- demi plies по всем изученным позициям;

- releves по всем изученным позициям;

- chanes по диагонали.

**6. Постановка и практическая отработка танцевальных номеров (50 часов).**

*Практика*

Выучить и исполнить танцы «Тучка», «Мамины глаза», «Белые птицы» сохраняя синхронность, эмоциональность, музыкальность, характер данного танца.

1. **Итоговое занятие (2 часа)**

*Практика*

Повторение выученных танцевальных номеров.

**1.5. Учебный план второго года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов, тем** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |  |
| **1.** | Вводное занятие. | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| **2.** | Растяжки на все группы мышц. | 30 | 2 | 28 | Беседа, опрос,  практические занятия |
| **3.** | Элементы классического танца. | 66 | 4 | 62 | Опрос, практические занятия |
| **4.** | Постановка и практическая отработка танцевальных номеров | 46 | - | 46 | Беседа, опрос  Практические занятия  Выступление |
|  | **Итого:** | **144** | **7** | **137** |  |

**1.6.** **Содержание программы второго года обучения.**

**1.Вводное занятие (2часа).**

*Теория*

Беседа по технике безопасности. Знакомство учащихся с программой второго года обучения. Определение перспектив занятий в коллективе с целью пробуждения и развития заинтересованности и увлечённости детей. Объяснение необходимости многократных повторений одних и тех же элементов и комбинаций в связи со спецификой обучения классическому танцу. Нормы поведения на сцене и в зрительном зале.

*Практика*

Игры на сплоченность

**2.Растяжки на все группы мышц (30 часов).**

*Теория*

Роль гибкости в танцевальных постановках. Виды растяжки.

*Практика*

Выполнение упражнений:

Плие с касаниями пола.

Глубокий выпад.

Наклоны с подъемами рук.

Прогибы.

Подъем стопы.

Бабочка.

Лягушка.

Корзинка.

Полу шпагат.

Шпагат.

Перекаты на шпагате.

Мостик.

Выход с мостика.

**3.Элементы классического танца (66 часов).**

*Теория*

Терминология классического танца. Перевод названий элементов классического танца.

*Практика*

**Экзерсис у станка**:

- demi plies по 1-ой, 2-ой, 5-ой позициям;

- battements tendus в сторону из 1-ой позиции, затем крестом;

- battements tendus c demi plies из 1-ой позиции в сторону, затем крестом;

- releves по 1-ой, 2-ой, 5-ой позициям с вытянутых ног и demi plies;

- pour le pied во 2-ую позицию без переноса корпуса с опорной ноги и с переносом во 2-ую позицию;

- demi rond из положения ноги в сторону, вперёд и назад;

- passe per teree;

- en dehors, en dedans;

- rond de jambe par terre en dehors et en dedans;

- battements fendus jetes из 1-ой позиции в сторону;

- положение ноги sur le con de pied спереди и сзади;

- battment fondues в сторону, затем крестом, носком в пол;

- battment frappes носком в пол в сторону;

- battements releves lents на 45˚, позднее на 90˚ из 1-ой позиции в сторону.

**Экзерсис на середине зала:**

- demi plie по 1-ой, по 2-ой, 5-ой позициям en fase, 5-ой tpoulement;

- releves demi plies по 1-ой, 2-ой¸5-ой позициям с вытянутых ног и demi plies;

- batttmtnts fendus по 1-ой позиции крестом;

- battements fendus demi plies по 1-ой позиции крестом;

- pour le pied по 2-ой позиции без переноса с опорной ноги и с переносом во 2-ую позицию;

- demi rond из положения ноги в сторону вперёд и назад;

- rond de jambe par terre en dehors et en dedans;

- battement fondues в сторону носком в пол;

- battemttns frappes носком в пол в сторону;

- pas de bourre simple.

**Allegro:**

-tenpe sauté по 1 - ой, 2 - ой, 5 - ой позициям;

-changement de pied;

-pas echappes во 2 - ую позицию;

-pas balance;

-pas de bacgue вперёд (сценическая форма).

**4.Постановка и практическая отработка танцевальных номеров (46 часов).**

*Практика*

Отработка танцев «Полонез», «Сон», «Журавли». Совершенствование технического мастерства. Усложнение танцев технически и эмоционально.

**1.7. Учебно-тематический план третьего года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации** |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| 2 | Растяжки на все группы мышц | 48 | 4 | 44 | Беседа  Практическое занятие |
| 3 | Элементы классического танца | 111 | 2 | 109 | Беседа, опрос  Практическое занятие |
| 4 | Постановка и практическая отработка танцевальных номеров | 54 | - | 54 | Беседа, опрос  Практическое занятие  Выступление. |
|  | **Итого:** | **216** | **8** | **208** |  |

**1.8.Содержание программы третьего года обучения 216 часов.**

**1.Вводное занятие (3часа).**

*Теория*

Беседа по технике безопасности. Знакомство учащихся с программой третьего года обучения. Определение перспектив занятий в коллективе. Объяснение необходимости систематичности и регулярности занятий, обеспечивающих развитие техничности исполнения, выразительности, больших результатов в концертной деятельности. Прослушивание и выбор музыкальных композиций для танцев на предстоящий учебный год. Нормы поведения на сцене и в зрительном зале.

*Практика*

Танцевальная импровизация.

**2.Растяжки на все группы мышц (48 часов).**

*Теория*

Для чего укреплять ноги танцору. Виды растяжек у станка и на середине зала. Что такое болевой порог и как его увеличить.

*Практика*

Выполнение упражнений:

demi plié, releve.

Pour de bras.

Растяжка на подъем.

Вытягивание и сокращение стопы. Круговые вращения стопой, ходьба на носках.

Упражнения «бабочка», «лягушка», выпад, «разножка».

Полу шпагат, развороты на полу шпагате.

Плие с касаниями пола.

«Ноги крест-накрест», растяжка икроножных мышц.

Растяжка голени и стопы при помощи пояса или полотенца.

Проползание, полу шпагат, развороты на полу шпагате, растяжка паховой области.

«Стульчик», «приседания», ходьба и бег на месте, подъем пятки, выпады.

Раскрывание ноги широко в разные стороны, дотягиваясь до колена.

Наклон корпуса вперёд, дотянутся до колена.

Подъём руки вверх, прогнув верхнюю часть спины.

Прогиб нижний части спины.

**3.Элементы классического танца (111 часов).**

*Теория*

Значение и последовательность экзерсиса.

*Практика*

**Экзерсис у станка:**

- grand plie по 1-ой, 2-ой, 5-ой позициям;

- battement tendus вперёд, назад и в сторону;

- battments tendus jetes крестом, позднее - balencoir;

- battments tendus jetes pigoues;

- demi rond jambs на 45˚ en dehors et en dedans на целой стопе, позже – на полупальцах;

- preparation k rond de jambs lerre en dehors et en dedans;

- battement fondues на полупальцах;

- double battements fondues;

- plie releves на целой стопе, позже - на полупальцах;

- battements frappes на полупальцах;

- double battements frappes на полупальцах;

- petits battments cou de pieds на целой стопе, позже - на полупальцах;

- battmens releves lents на 90˚ вперёд, в сторону и назад на целой стопе;

- dattments developpes в сторону;

- grand battements jites;

- battements tendus plie-soutenus, крестом, носком в пол, позднее - с подъёмом на полупальцы.1 и 2 port de bras, как заключение к упражнениям, позднее может изучаться с выносом рабочей ноги на носок вперёд и назад.

**Экзерсис на середине зала.**

Упражнения исполняются en fase на всей стопе, постепенным введением маленьких поз:

- grand plies, по 1-ой, 2-ой позициям, en fase по 5-ой eploulement;

- battments tendus с 5-ой позиции en fase, позднее на маленькие позы;

- battments tendus jetes в сторону;

- dattments tendus jetes pigoues en fase;

- rond de jambs par terres en dehors et en dedans demi plies;

- demi rond de jambs на 45 градусов en dehors et en dedans;

- battement fondues крестом носком в пол, позднее - на 45˚ en fase и на маленькие позы;

- battement tendus soutenus носком в пол en fase;

- battements frappes крестом, носком в пол, позднее на 45˚;

- petis battements cou de pieds равномерно;

- battements developpes в сторону en fase;

- battements releves lents на 90\*;

- 3 port de bras;

- croisse, efface. Маленькие позы сroisse, efface, ecartee вперёд и назад;

- temps lie par terre, позднее - с ported bras;

- полуповороты на двух ногах в 5-ой позиции с переменой ног, на вытянутых ногах и с demi plies;

- вращение на двух ногах в 5-ой позиции на полупальцах на местах, держать точку;

- pas de bourree simple en tournant en dehors et en dedans;

- tours chanes.

**Allegro:**

- grand changements de pieds;

- petit changements de pieds;

- pas echappes во 2-ую позицию;

- pas echappes с окончанием на одну ногу, вторая в положении cou de pieds;

- double pas tchappes во 2-ую позицию;

- pas assemble в сторону;

- sissonne siple tn fase;

- petit pas chasse во всех направлениях;

- temps leve, вторая нога в положении sur le cou de pieds;

- pas balance;

- pas de basgue вперёд.

**4.Постановка и практическая отработка танцевальных номеров (54 часа).**

*Практика*

Танцы: «Краса России», «Богиня солнца», «Не танцуй».

**1.9.Учебно-тематический план четвёртого года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации,** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего часов** |  |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 3 | Опрос |
| 2 | Экзерсис на основе классического танца | 2 | 19 | 21 | Опрос  Практические занятия |
| 3 | Современный танец (джаз-модерн) | 4 | 104 | 108 | Опрос  Практические занятия |
| 4 | Постановка и практическая отработка танцевальных номеров | - | 84 | 84 | Опрос  Практические занятия  Выступление |
|  | **Итого:** | **8** | **208** | **216** |  |

**1.10 Содержание программы 4-года обучения 216 часов.**

**1.Вводное занятие (3часа).**

*Теория*

Беседа по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом зале. Знакомство учащихся с программой четвертого года обучения. Определение перспектив занятий в коллективе. Объяснение необходимости систематичности и регулярности занятий, обеспечивающих развитие техничности исполнения, выразительности, больших результатов в концертной деятельности. Прослушивание и выбор музыкальных композиций для танцев на предстоящий учебный год. Нормы поведения на сцене и в зрительном зале.

*Практика*

Тренинг на сплоченность.

**2.Экзерсис на основе классического танца (21 час**).

*Теория:*

Повторение терминологии классического танца.

*Практика:*

Grand plie по 1-ой, 2-ой, 5-ой позициям.

Battment tendus вперёд, назад и в сторону.

Battments tendus jetes крестом.

Demi rond jambs на 45 градусов en dehors et en dedans на целой стопе.

Battment fondues на полупальцах.

Double battements frappes на полупальцах.

Battmens releves lents на 90 градусов.

***3.*Современный танец (джаз-модерн) (108 часов)**

*Теория:*

История развития танца джаз-модерн.Терминологический аппарат современного танца.

*Практика:*

Выполнение упражнений:

A LA SECONDE [а ля секонд];

ALLONGE2, ARRONDIE [алонже, аронди];

ALLONGE2, ARRONDIE [алонже, аронди];

ARCH [арч]

ASSEMBLE [ассамбле]

АTTITUDE [аттитюд]

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе]

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе]

BATTEMENT FONDU [батман фондю]

BATTEMENT FONDU [батман фондю]

BATTEMENT FONDU [батман фондю]

BATTEMENT RELEVE LENT [батман релеве лян]

BATTEMENT RETIRE [батман ретире]

BATTEMENT TENDU [батман тандю]

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете]

BODY ROLL [боди ролл]

BOUNCE [баунс]

BRUCH [браш]

СONTRACTION [контракшн]

CORKSCREW TURN [корскру повороты]

COUPE [купе]

СURVE [кёрф]

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд]

DEEP СONTRACTION [диип контракшн]

DEGAGE [дегаже]

DEMI PLIE [деми плие]

DEMI ROND [деми ронд]

DROP [дроп]

ECARTE [экарте]

EMBOITE [амбуате]

EN DEDANS [ан дедан]

EN DEHORS [ан деор]

LEAP [лиип]

LOCOMOTOR [локомотор

LOW BACK [лоу бэк

PAS BALANCE [па балансе]

РAS CHASSE [шассе]

PAS DE BOURREE [па де бурре]

PAS DE CHAT [па де ша]

PAS FAILLI [па файи]

PASSE [пассе]

PIQUE [пике]

PIROUTTE [пируэт]

PLIE- RELEVE [плие-релеве]

POINT [поинт]

PRANCE [пранс]

**4.Постановка и практическая отработка танцевальных номеров (84 часа).**

*Практика*

Танцы: «Родная», «Огонь». Эмоциональное и техническое совершенствование танцевальных постановок.

**1.11 Учебный план 5-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего часов** |  |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 3 | Опрос |
| 2 | Постановка корпуса по 6,1 позициям ног. Позиции рук и ног | 2 | 19 | 21 | Опрос  Практические занятия |
| 3 | Русские ходы и элементы русского танца | 2 | 49 | 51 | Опрос  Практические занятия |
| 4 | Танцевальные ходы | 1 | 20 | 21 | Опрос  Практические занятия |
| 5 | Дробные выстукивания | 1 | 20 | 21 | Опрос  Практические занятия |
| 6 | Вращения на середине зала | - | 9 | 9 | Опрос  Практические занятия |
| 7 | Прыжки на середине зала | 1 | 14 | 15 | Опрос  Практические занятия |
| 10 | Постановка и практическая отработка танцевальных номеров | - | 75 | 75 | Практические занятия  Выступления |
|  | **Итого:** | **9** | **207** | **216** |  |

**1.12 Содержание программы 5- года обучения 216 часов.**

**1.Вводное занятие (3часа).**

*Теория:*

правила поведения в Доме творчества. Знакомство с дисциплиной «Народный танец». Требования и правила освоения программы. Объяснение необходимости систематичности и регулярности занятий, обеспечивающих развитие техничности исполнения, выразительности, больших результатов в концертной деятельности. Прослушивание и выбор музыкальных композиций для танцев на предстоящий учебный год. Нормы поведения на сцене и в зрительном зале.

*Практика:*

Тренинг на сплоченность.

**2.Постановка корпуса по VI, I позициям ног. Позиции рук и ног. Русский поклон (21 час).**

*Теория:*

Основы русского народного танца. Музыка народного танца.

*Практика:*

Позиции ног (VI, I, II, III, V,).

Позиции рук (I, III, II).

Русский поклон:

- простой поясной на месте;

- простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении.

**3. Русские ходы и элементы русского танца (51 часов).**

*Теория:*

Виды русских ходов. Музыкальный размер.

*Практика:*

- простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах;

- переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочерёдно в точке на 30-450;

- переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу;

- переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног;

- тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол;

- шаг с мазком каблуком и вынесением сокращенной стопы на воздух на 30-450;

- комбинации из основных шагов.

«Припадание»:

- по 1 прямой позиции;

-вокруг себя по 1 прямой позиции (1 полугодие , 2 полугодие по 5 позиции);

- вокруг себя и в сторону.

Подготовка к «верёвочке»:

- без полупальцев, без проскальзывания — 1 полугодие;

- с полупальцами, с проскальзыванием — 2 полугодие;

- «косичка» (в медленном темпе).

**4. Танцевальные ходы (21 час).**

*Теория:*

Разновидности простого сценического хода.

*Практика:*

- простой переменный ход на полупальцах;

- тройной шаг на полупальцах с приседанием и без него на опорной ноге и приведением другой ноги на щиколотку или у колена;

- шаг-удар по 1 прямой позиции (вперед и боковой приставной с ударом);

- шаг-удар с небольшим приседанием одновременно;

- шаг-мазок каблуком через 1 прямую позицию;

- то же самое с подъёмом на полупальцах;

- ход с каблучка с мазком каблуком;

- ход с каблучка простой;

- ход с каблучка с проведением рабочей ноги у щиколотки, или у икры, или через положение у колена - все на пружинистом полуприседании;

- «бегущий» тройной ход на полупальцах;

- простой бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад;

- тройной акцентированный бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад;

- бег с высоким подъёмом колена вперёд по 1 прямой позиции;

- такой же бег с различными ритмическими акцентами;

- комбинации с использованием изученных ходов.

- простой бытовой с поворотом, с использованием «ковырялочки», «мазков», припаданий;

- «боярский», с использованием приставных шагов на носок или на каблук, с отходом в сторону и выведением ноги на каблук через переступания, аналогично назад;

- широкий шаг - «мазок» на 450 и 900 с сокращенным подъёмом, с plié и на plié;

- боковой приставной на plié с выведением через подмену ноги на 450 и 900в сторону;

- хороводный на полупальцах, мелкий, во всех возможных направлениях;

- переменный на всей стопе и на полупальцах, с поочерёдным притопом, резким или мягким в зависимости от характера танца;

- ходы с каблучков:

а) простые, на вытянутых ногах;

б) акцентированные, под себя в plié;

в) с выносом на каблук вперёд;

- боковые припадания по 5 и 1 прямой позициям с продвижением вперёд, с работой платком;

- боковые припадания с поворотами;

- припадания по линии круга с работой рук;

- бег на переменной смене ног и на полупальцах, с наклонённым корпусом;

- бег с соскоком в первую прямую позицию и тройным ускоренным бегом;

- повороты на беге, вправо, влево, в парах, с использованием притопов и вынесением ноги на каблук;

- повороты с выносом ноги на каблук, приёмом shainé, приёмом перескок (высокий);

- тройные боковые переступания (с ударом, с выносом ноги на каблук);

- повороты с «ковырялочкой»;

- повороты с «молоточками»;

- повороты приёмом «каблучки», «поджатые»;

- повороты на тройном беге, с использованием «молоточков», «моталочек».

«Верёвочки»:

- простая в повороте;

- двойная в повороте;

- с выносом на каблук и переступаниями неоднократными с продвижением и с «ковырялочкой» без закрытия в позицию;

- всевозможные ритмические рисунки в движении, с использованием «косичек», «закладок», боковых: вперёд и назад от опорной ноги, как на всей стопе, так и на полупальцах, с отскоком и перескоками.

**5.Дробные выстукивания (21 час).**

*Теория:*

Темпы и ритмы дробных выстукиваний. Комбинации выстукиваний.

*Практика:*

**5.Дробные выстукивания (21 час).**

Удары всей ступней:

- одинарные;

- с подскоком;

- в чередовании с приседанием;

- подготовка к двойной дроби;

- двойная дробь;

- «трилистник»;

- «трилистник» с двойным и тройным притопом;

- переборы каблучками ног;

- переборы каблучками ног в чередовании с притопами;

- удары ребром каблука.

**6. Вращения на середине зала (9часов).**

*Практика:*

- полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve;

- полуповороты по четвертям круга приемом шаг-retere;

- полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблучки;

- припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвёртое - в повороте на 450;

- подскоки по той же схеме;

- «поджатые» прыжки по той же схеме.

Элементы русского танца « Хоровод».

- шаг с носка по VI позиции на полупальцах;

- притоп по VI позиции;

- припадание, упадание;

- движение рук через I позицию во II и обратно;

- вращение по VI, I позиции.

- основной ход по VI позиции на ¾;

- притоп по VI позиции на ¾;

- положение рук (в паре, лицом друг к другу, на крест);

- двойной соскок по VI позиции на ¾;

- соскок с выпадом по II, I позиции на ¾;

- соскок с поворотом по VI позиции на ¾.

**7.Прыжки на середине зала (15 часов).**

*Теория:*

Прыжковые движения, характерные для русских танцев.

*Практика:*

- прыжок с двумя поджатыми ногами перед грудью ногами на месте;

- прыжок с согнутыми от колена ногами и ударами по голенищам;

- прыжок с ударами по голенищу;

- прыжок с наклоном корпуса вперёд;

- прыжок с перегибом корпуса назад.

**10. Постановка и практическая отработка танцевальных номеров (75 часов).**

*Практика*

Танцы: «Матушка-Земля», «Русская краса».

**Планируемые результаты.**

**Предметные:**

**Должны знать:**

- основные элементы и терминологию классического, народного и современного танца;

- различные жанры и стили музыки;

- виды и способы растяжки.

**Должны уметь:**

**-** достоверно и грамотно передавать национальный колорит изучаемого хореографического материала;

- правильно распределять силы во время исполнения танцевальных композиций во избежание травм и растяжек;

- передавать характер танца, используя артистические и эмоциональные приемы и навыки.

**Метапредметные**:

- обладают пластичностью и высокой координацией движений;

- имеют развитую хореографическую память и внимание;

- имеют развитый художественный вкус, фантазию и воображение;

- знают о нормах поведения на сцене и в зрительном зале.

**Личностные:**

**-** имеют развитые личностные качества:трудолюбие, настойчивость, усидчивость, ответственность, дисциплинированность.

**-** умеют работать в коллективе, быть коммуникативным;

- позитивно оценивают свои танцевальные способности и навыки;

- имеют эстетический вкус.

**2.Комплекс организационно педагогических условий**

**2.1.Форма аттестации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время проведения** | **Цель проведения** | **Формы аттестации контроля** |
| *Входная диагностика* | | |
| В начале учебного года | Определение уровня развития обучающихся, выявление интересов, творческих  способностей | Беседа, наблюдение, тестирование |
| *Текущий контроль* | | |
| В течение учебного года | Опенка качества освоения учебного материала пройденной темы: отслеживание активности обучающихся, их готовности к восприятию нового, корректировка методов обучения | Опрос, практическое задание, тестирование, открытое занятие, выступление |
| *Промежуточная аттестация* | | |
| В конце «этапа» обучения | Определение успешности развития обучающегося усвоения им программы на определенном «этапе» обучения | Опрос, практическое задание, концертное выступление |
| *Итоговая аттестация* | | |
| В конце курса обучения | Определение успешности освоения программы и установления соответствия достижений обучающихся планируемым результатам | Опрос, практическое задание, конкурс, концертное выступление |

* 1. **Оценочные материалы**

Входная диагностика проводится в начале первого года обучения. Проводится с целью выявление интереса и предрасположенности обучающегося  к художественному творчеству. По данным  входной диагностики  педагог может предварительно сделать анализ уровня подготовки детей и  внести необходимые коррективы в процесс обучения.

Текущий контроль проводится в конце полугодия, предполагает проведение тестирования и практических заданий, которые определяют уровень усвоения программы. Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Проводится в форме тестирования и участия в концертных мероприятиях и конкурсах различного уровня. При аттестации учитываются результаты участия в концертной деятельности и конкурсах.

Критерии оценки учебных результатов Программы указываются в диагностической таблице **(приложение № 1).**

При необходимости (выявлении нецелесообразности какого-либо критерия), количество и содержательная составляющая критериев может корректироваться педагогом в рабочем порядке. В конце учебного года проводится комплексный анализ достижений учащегося с учетом результатов итогового контроля, после чего делается вывод о степени освоения ребенком программного материала.

Способом проверки результатов развития и воспитания являются систематические педагогические наблюдения за обучающимися и собеседования. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень гражданской ответственности, социальной активности, культуры и мастерства; анализ и изучение результатов продуктивной деятельности и др.

Личностные достижения обучающихся можно рассматривать как осознанное позитивно-значимое изменение в мотивационной, когнитивной, эмоционально-волевой сферах, обретаемые в ходе успешного освоения избранного вида деятельности.

* 1. **Методические материалы**

**Информационно-методические условия реализации программы**

Образовательный процесс включает в себя различные методы обучения: репродуктивный (воспроизводящий), проблемный (педагог ставит проблему и вместе с воспитанниками ищет пути ее решения), эвристический (проблема формулируется детьми, ими и предлагаются способы ее решения).

Программа данного курса позволяет воспитывать юного танцора в «естественной среде», т.е. на сцене, репетициях, в процессе работы над ролью. Эффективность обучения и развития ребенка достигается благодаря интеграции теории и практики. Такой подход снабжает воспитанника хореографической студии необходимым опытом и техническими навыками для дальнейшего самосовершенствования.

Методы обучения на занятиях по данной программе осуществляют четыре основные функции: функцию сообщения информации; функцию обучения воспитанников практическим умениям и навыкам; функцию учения, обеспечивающую познавательную деятельность самих воспитанников; функцию руководства познавательной деятельностью учащихся.

Работа над сценическим искусством и артистизмом строится по плану текущего момента. Элементы тренинга проводятся на каждом занятии. Комплекс упражнений разработан с учетом возрастных особенностей.

Основные формы проведения занятий:

- репетиции;

- групповые занятия;

Занятия строятся на использовании танцевальной педагогики, технологии актёрского мастерства, адаптированной для детей и подростков, с использованием игровых элементов. Для того, чтобы интерес к занятиям не ослабевал, обучающиеся принимают участие в текущих праздниках и концертах. Это служит мотивацией и даёт перспективу показа приобретённых навыков перед зрителями.

Совершенно очевидно, что танец своей многомерностью и многоликостью помогает ребенку в постижении окружающего мира. Он заражает школьников добром, желанием делиться своими мыслями и умением слышать других, развиваться, творя и играя. Именно танец является непременным атрибутом искусства. Танец выступает способом приспособления подростка к окружающей среде.

На занятиях создаётся доброжелательная атмосфера, оказывается помощь ребенку в раскрытии себя в общении и творчестве.

Большую роль в формировании творческих способностей учащихся отводится индивидуальному подходу, который проводится с учетом возрастных особенностей детей и подростков.

Задача - пробудить творческую фантазию обучающихся, развить пластические качества психики и отзывчивости нервной системы на любой условный раздражитель.

Занятия лучше всего проводить в просторном, танцевальном зале, где было бы достаточно места, необходимого для подвижных комбинаций.

***Дидактические материалы к программе:***

*Видеоуроки:*

«Экзерсис классического танца у станка».

«Упражнения на растяжку ног у станка».

«Хореография. Растяжка 7-8 лет».

«Упражнения на растяжку и развитие гибкости в хореографии».

«Джаз-модерн для начинающих».

«Джаз-модерн учебные комбинации».

«Твист и спираль в танце джаз-модерн».

«Танцевальные практики».

*Конспекты занятий и мастер-классов:*

«Включение элементов хореографии в инновационные программы художественного направления как условие развития творческого потенциала детей».

«Длинная коса - девичья краса».

«Техника безопасности и правила поведения в классе».

**Ход занятия:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы занятия и задачи этапа** | **Деятельность педагога** | **Деятельность обучающихся** |
| Этап№ 1  Организационный. | -Приветствие  -Создание благоприятного психологического настроя.  -Обозначение темы и цели занятия.  -Мотивация учебной деятельности обучающихся. | Построение. Поклон. |
| Этап№ 2 Основной. | -Создание проблемной ситуации  -Контроль за исполнением движений. | -Ответы на вопросы.  -Постановка корпуса.  -Разминка по кругу.  -Разминка на середине зала.  -Танцевальная комбинация. |
| Этап№ 3  Заключительная часть.  Рефлексия. | -Подведение итогов.  -Выявление степени удовлетворённости занятием обучающихся. | Ответы обучающихся. |

**2.4 Календарный учебный график.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год**  **обучения** | **Дата начала обучения** | **Дата окончания обучения** | **Всего учебных недель** | **Количество часов**  **в год** | **Режим занятий** | **Сроки промежуточной**  **аттестации** | **Сроки**  **итоговой аттестации** |
| 1 год | 02.09.2024 | 30.05.2025 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа | 11 – 15 января | 12-22 мая |
| 2 год | 02.09.2025 | 29.05.2026 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа | 11 – 15 января | 12-22 мая |
| 3 год | 02.09.2026 | 28.05.2027 | 36 | 216 | 2 раза в неделю по 3 часа | 11 – 15 января | 12-22 мая |
| 4 год | 02.09.2027 | 29.05.2028 | 36 | 216 | 2 раза в неделю по 3 часа | 11 – 15 января | 12-22 мая |
| 5 год | 04.09.2028 | 29.05.2029 | 36 | 216 | 2 раза в неделю по 3 часа | 11 – 15 января | 12-22 мая |

**2.5. Условия реализации программы.**

Для реализации учебного процесса необходимы:

**1. Технические средства обучения:**

- классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок;

- аудиоцентр/магнитофон;

- мультимедийный проектор;

- персональный компьютер для педагога (ноутбук);

- аппаратура для музыкального оформления.

**2.Экранно-звуковые пособия:**

- аудиозаписи;

- видеофонд записей театральных постановок;

- видео-уроки;

- видеофильмы по тематике программы;

**3. Материалы и инструменты:**

- стулья;

- зеркала;

- хореографические станки;

- реквизиты, сценические костюмы;

**4. Помещение для занятий:**

- зал (сценическая площадка) – актовый, оборудованный сценической площадкой, зрительскими местами, а также оснащенный специальным освещением и звуковоспроизводящим оборудованием – для проведения концертов, репетиций, общестудийных мероприятий и занятий.

- помещение для занятий (репетиционный зал) – просторный, хорошо проветриваемый класс со свободной серединой и минимальным количеством мебели.

- мастерская-костюмерная – помещение для производства и хранения костюмов, реквизита и другого имущества студии.

- служебные помещения (гардероб, санитарная комната).

**2.6. Список использованной литературы.**

**Для педагога:**

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» - С - Пб., 2000г.
2. Барышникова Т. А. « Азбука хореографии» - Москва:, Айрис-Пресс, 2004г.
3. Буренина И.А Методическое пособие «Танцевальная ритмика». Выпуск 1. Москва, 2005г.
4. Фокина Е.Н. «Хореография», Айрис-Пресс, Москва, 2001г.
5. Шершнев В.Г. « От ритмики к танцу». Санкт-Петербург, 2008г.
6. Добовчук С.В. « Ритмическая гимнастика», учебное пособие. Москва, 2008г.
7. Кленова Н.В. Как оценивать результаты обучения детей, учебное пособие. Москва, 2003г.
8. Сальникова Е.П. Педагогические технологии: учебное пособие. Ростов на/Д: 2005г.
9. Базарова Н.П. «Азбука классического танца». Москва, 2004г.
10. Костровицкая В.С. « Школа классического танца». Санкт - П.Искусство, 1986г.
11. Мессерер А. Уроки классического танца. - СПб: Лань, 2004г.
12. Звездочкин В.А. « Классический танец». Ростов на /Д: Феникс,2003г.
13. Пуртова Т.В.: Учить детей танцевать.- М.: Владос,2002г.
14. Майя Плисецкая «Я, Майя Плисецкая». Москва. 2015г.
15. Кюль Т.А. Энциклопедия танцев от А до Я.- Мой мир,2008г.
16. Пуртова Т.В.: Учить детей танцевать.- М.: Владос,2002г.
17. Майя Плисецкая «Я, Майя Плисецкая». Москва. 2015г.
18. Кюль Т.А. Энциклопедия танцев от А до Я.- Мой мир,2008г.

**Для обучающихся:**

1. Вихрева И.А. « Классический танец для начинающих». Москва, 2001г
2. Богаткова Л.Н. « И мы танцуем». Москва, Детская литература. 2001г.
3. Гл. ред. В. Володин: Энциклопедия для детей. - М.: Аванта+,2001г.
4. Носова В.В. «Балерина». Москва, 2005г.
5. Федорова Г.П. Танцы для детей. Москва, Детская литература, 2012г.
6. Барышникова Т. « Азбука хореографии»- Москва: ГИТТИС, 2000г.
7. Васильева Т.К. « Секрет танца»- с - Пб., 2001г.
8. Красовская Т.М. Русский балетный театр начала ХХ века. - СПб. Лань: Планета музыки, 2008г.
9. Раздрокина Л.Л.: Танцуйте на здоровье! – Ростов на Дону: Феникс, 2004г.
10. Иова Е.В. Гимнастика под музыку. Москва: Аванта +, 2003г.
11. Тобиас М; Стюарт М. « Растягивайся и расслабляйся» 2013г.
12. Пасютинская В.А. «Волшебный мир танца»- Москва: Детская литература, 2013г.
13. Эльяш Н.И.: Образы танца.- Москва: Знание, 1999г.
14. Череховская Р.Л.: Танцевать могут все.- Москва: Новый мир, 2014г.
15. Суворова Т.И. « Олимпийские танцы»- СПб: Наши дети, 2014г

**Для родителей:**

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- Л. Искусство,1980

2. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии-М., 1974

3. Гваттерини М. Азбука балета.- М.,2001

4. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поем, играем и танцуем дома. – Ярославль. Академия развития 1996

5. Балет. Энциклопедия -М: Советская инцеклопедия.,1981

6. Адеева Л.М. Пластика. Ритм. Гармония: самостоятельная работа учащихся для приобретения хореографических навыков: учебное пособие. – СПб.: Санкт-Петербург,20066.-51с.

7. Ерошенков И.Н. Культурно-воспитательная деятельность среди детей и подростков: учебное пособие. - М.: Владос, 2004. -221С.

**Интернет-источники:**

1. В помощь хореографу (Электронный ресурс) - Режим доступа: <https://www.livelib.ru/selection/793549-v-pomosch-horeografu>.
2. Танцы, балет и хореография. Книги для преподавания(Электронный ресурс) - Режим доступа: <https://totbook.ru/catalog/711/>
3. Список изданий (источники поиска – РГБИ, ЭК ИОГУНБ им. И. И. Молчанова-Сибирского ; ИПС Yandex):
4. Антипенко Е.В. Работа балетмейстера над эмоциональной наполненностью в хореографическом произведении / Е.В. Антипенко, М.С. Бердник // Культура и искусство: поиски и открытия. – Кемерово, 2018. – С. 341–345.
5. Борисенко Т.С. Художественно-творческая деятельность руководителя любительского хореографического коллектива: от замысла к воплощению / Т.С. Борисенко, И.Б. Игнатова // Художественное образование и наука. – 2020. – № 1 (22). – С. 6–14. – Электронная копия номера доступна на сайте журнала. URL: <http://hudozhestvennoe-obrazovanie-i-nauka.ru/magazines/hon2020(1-22).pdf> (дата обращения: 11.04.2024).
6. Даренская Н.В. Композиция как основа создания хореографического произведения // Культурное пространство Русского мира. – 2020. – № 3 (15). – С. 56–59.
7. Карпенко В.Н. Методы работы известных балетмейстеров над раскрытием темы хореографического произведения / В.Н. Карпенко, А.В. Скоморохова, И.А. Карпенко // Таврический научный обозреватель. – 2017. – № 2 (19). – С. 54–60. – Электронная копия доступна в науч. электрон. б-ке Киберленинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-raboty-izvestnyh-baletmeysterov-nad-raskrytiem-temy-horeograficheskogo-proizvedeniya> (дата обращения: 11.04.2024).
8. Карпенко В.Н. Балетмейстерские приемы, работающие на раскрытие тематики хореографического произведения / В.Н. Карпенко, Н.Н. Щегликова, И.А. Карпенко // Вестник науки и творчества. – 2016. – № 6 (6). – С. 87–93. – Электронная копия доступна в науч. электрон. б-ке Киберленинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/baletmeysterskie-priemy-rabotayuschie-na-raskrytie-tematiki-horeograficheskogo-proizvedeniya> (дата обращения: 11.04.2024).
9. Карпенко В.Н. Работа балетмейстера с композитором и концертмейстером при создании хореографического произведения / В.Н. Карпенко, И.А. Карпенко, А.А. Пекшин // APRIORI. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 6. – С. 16. – Электронная копия доступна в науч. электрон. б-ке Киберленинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rabota-baletmeystera-s-kompozitorom-i-kontsertmeysterom-pri-sozdanii-horeograficheskogo-proizvedeniya?ysclid=luuxtibl97309690919> (дата обращения: 11.04.2024).
10. Марченков А.Л. Искусство балетмейстера. Эволюция сценических форм танца. Сольный танец : учеб. пособие / А. Л. Марченков, А. И. Марченкова ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2017. – 124 с. – Электронная копия доступна на сайте Электрон. б-ки ВлГУ. URL: <https://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/6746/1/01692.pdf> (дата обращения: 11.04.2024).
11. Усачёв Ю.Ю. Создавая хореографическое произведение… : учеб.-метод. пособие / Ю. Ю. Усачёв ; Тамбовский гос. музыкально-пед. ин-т им. С. В. Рахманинова. – Тамбов : Принт-Сервис, 2017. – 96 с.
12. Усачев Ю.Ю. Структурирование работы балетмейстера со вспомогательным материалом при создании хореографического произведения // Modern Science. – 2020. – № 9-2. – С. 20–25.
13. Усачёв Ю.Ю. Ключевые характеристики и сущность постановочной практики балетмейстера / Ю.Ю. Усачев, А.В. Бугаев // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2016. – № 2 (2). – С. 1–3. – Электронная копия доступна на сайте КиберЛенинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/klyuchevye-harakteristiki-i-suschnost-postanovochnoy-praktiki-baletmeystera> (дата обращения: 11.04.2024).
14. Щекотихина С.А. Изобразительное решение хореографического произведения // Искусство и образование. – 2023. – № 2. – С. 176–183.

Приложение № 1

**Диагностика способностей ребенка, принимаемого в творческое объединение «Улыбка» на 2024—2025 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия  имя | Концентрация внимания на объяснениях и действиях педагога, на начале/прекращении аккомпанемента под который выполняются движения | Двигательные навыки, координация | Профессиональные физические данные | | | | | | Выполнение простых танцевальных шагов и фигур | Итого |
| Осанка | Выворотность ног | Гибкость тела | Прыжок | Устойчивость | Артистичность и эмоциональность |
|  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий уровень (до 35 б)  Средний уровень (от 36-70 б).  Высокий уровень (от 71-90 б) | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Параметр  развития | Высокий  уровень  (8-10 баллов) | Средний уровень  (5-7 баллов) | Низкий уровень  (1-4 балла) |
| Концентрация внимания на объяснениях и действиях педагога, на начале/прекращении аккомпанемента под который выполняются движения | Высокая концентрация внимания, быстрая реакция на слова и действия педагога, на аккомпанемент | Испытывает затруднения в концентрации, не сразу реагирует на смену темпа и ритма аккомпанемента | Плохо понимает требования педагога, не слушает музыку, не двигается в ритм |
| Двигательные навыки, координация | Высокий уровень координации движений, владение равновесием, главное условие для ощущения парения в танце. | Допускает  незначительные  ошибки при выполнения движения, силы тяжести. | Нуждается в  помощи педагога  при выполнении движений, коордиционые способности выполняются с трудом. |
| Профессиональные физические данные:  Осанка  Выворотность ног  Гибкость тела  Прыжок  Устойчивость  Артистичность и эмоциональность | Осанка - нормальная осанка, в положении стоя. Изгибы позвоночника выражены ум еренно, левая и правая части симметричны.  Выворотность ног- оба колена свободно уходят в стороны по линии надплечий, тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию с коленями.  Гибкость тела - хорошая гибкость корпуса наклон вперёд, обхват руками щиколотки ног, не сгибая колен.  Устойчивость-умение сохранять необходимое положение тела в равновесном состоянии, как в статических положениях, так и в переходных движениях из позы в позу, с ноги на ногу, в прыжках.  Артистичность и эмоциональность - выполнение танцевальных комбинаций выполняется эмоционально ярко. | Осанка - в положении стоя. Изгибы позвоночника выражены не умеренно, левая и правая части не симметричны (сутулость, кифоз)  Недостаточно выворотность ног, колени при приседании широко не раскрываются, а уходят вперёд.  Гибкость тела – наклон корпуса с затруднением вперёд, не достаточный обхват руками щиколотки ног, не сгибая колен.  Устойчивость - не умение сохранять необходимое положение тела в равновесном состоянии, как в статических положениях, так и в переходных движениях из позы в позу, с ноги на ногу, в прыжках.  Артистичность и эмоциональность - выполнение танцевальных комбинаций выполняется не достаточно эмоционально. | Осанка - в положении стоя. Изгибы позвоночника выражены не умеренно, левая и правая части не симметричны (прогиб в пояснице, лордоз)  Недостаточно выворотность ног колени при приседании широко не раскрываются, а уходят вперёд и никакими усилиями их раскрыть нельзя.  Гибкость тела – наклон корпуса вперёд, назад выполняется с большим трудом.  Устойчивость - не умение сохранять необходимое положение тела в равновесном состоянии, как в статических положениях, так и в переходных движениях из позы в позу, с ноги на ногу, в прыжках.  Артистичность и эмоциональность - выполнение танцевальных комбинаций выполняется не эмоционально. |
| Выполнение простых танцевальных шагов и фигур | Ребенок  последовательно и  самостоятельно выполняет  танцевальные элементы по выбору (предлагаемая комбинация; подготовленное задание; импровизация). | Ребенок допускает  незначительные  ошибки при выполнении  танцевальных элементов по выбору (предлагаемая комбинация; подготовленное задание; импровизация). | Ребенок не может  выполнить  танцевальные элементы по выбору (предлагаемая комбинация; подготовленное задание; импровизация). |

**Диагностика уровня развития обучающихся хореографического коллектива «Улыбка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя | Внимание (сосредоточенность психической деятельности на объекте) | Восприятие (процесс приёма и преобразования информации: усвоение, понимание) | Память (способность на короткое или длительное время сохранять информацию) | Воображение (процесс особого отражения - создание мысленного образа, творчество) | Воспроизведение (извлечение информации из памяти) | итого |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Внимание | Восприятие | Память | Воображение | Воспроизведение | Итого |
| **от 8 -10 баллов** | Концентрация в течение 40 мин | Объяснение, показ новых движений 1 раз | Долговременная сенсорная (образная) память: пересказ алгоритма действий, повторение движений педагога по памяти | Способность самостоятельно придумать связку 4-5 танцевальных движений | Точное воспроизведение танцевальных движений педагога | высокий уровень (от 36-50 б) |
| **5-7 баллов** | Концентрация в течение 30 мин | Объяснение, показ новых движений 2-3 раза | Долговременная память, пересказ действий, неточное воспроизведение танцевальных движений, показанных педагогом | Способность самостоятельно придумать связку 2-3 танцевальных движений | Неуверенное воспроизведение танцевальных движений педагога | средний (от 21-35 б). |
| **по 4 балла** | Рассеянное внимание | Многократный повтор движений | Кратковременная память - частичное воспоминание | Копирование ранее выученных на занятии движений | Ошибочное воспроизведение танцевальных движений педагога | низкий (до 20 б) |

Работа учащихся оценивается по уровневой шкале:

* высокий уровень (8-10 баллов);
* средний уровень (5-7 баллов);
* минимальный уровень (1-4 балла).

**Пояснительная записка**

При наборе детей для занятий в танцевальном коллективе обращают внимание на внешние сценические данные ребенка, а также проводят проверку его профессиональных физических данных, таких как выворотность ног, состояние стоп, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок.

Правильный набор детей для обучения танцу и успешное решение задач учебно-воспитательной работы возможны только при тщательном изучении их анатомо-физиологических и психологических особенностей. Это позволяет делать меньше ошибок при приеме. Дифференцированный подход к детям с разным уровнем возрастного развития в процессе обучения и воспитания может дать значительный педагогический эффект.

**Процедура проведения вступительных испытаний**

Входная диагностика осуществляется с целью выявления творческих способностей детей и (или) физических данных, необходимых для освоения соответствующей образовательной программы.

*Диагностика состоит из трех этапов:*

На первом этапе предварительно оцениваются внешние данные.

После знакомства с внешними сценическими данными проводится проверка профессиональных физических (функциональных) данных, таких как: выворотность ног, состояние стоп (в том числе подъема), танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок.

**- "Балетный шаг", или "шаг".** Его высота определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки балетного шага ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой или выводится на середину зала. И I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимают сначала в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро будущего танцора. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проверяется активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием тут служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги: для мальчиков норма не ниже 90 градусов, для девочек - выше 90. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

**- Гибкость тела** определяется величиной прогиба испытуемого назад и вперед. Кандидата ставят боком так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно страхует педагог, придерживая за руки. Поскольку гибкость тела зависит от ряда слагаемых (подвижности суставов, главным образом тазобедренного, гибкости позвоночного столба, состояния мышц), следует обратить внимание на правильность прогиба - в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков.

Проверка гибкости вперед (проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок) производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Проверяемый должен медленно наклонить корпус вперед (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом (животом, грудью) и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед.

**- Проверяется высота прыжка**, который выполняется при свободном положении ног с предварительным коротким приседанием (трамплинный прыжок). Прыжки выполняются несколько раз подряд. Обращается внимание на эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка требуется оттянуть пальцы ног вниз.

На третьем этапе рассматриваются профессиональные данные, а также проверяются музыкальность, ритмичность, координация движений и артистичность.

Сначала проверяются **ритмичность и музыкальность**. Дети по нескольку человек должны пройти по залу под музыку. Темп музыки должен меняться: то ускоряться, то замедляться. Восприятие ритмичного рисунка проверяется следующим образом: концертмейстер, играя на рояле, задает определенный ритмический узор, экзаменуемый хлопками в ладоши должен повторить его. При этом обращается внимание на быстроту реакции и запоминание мелодии.

**Определение координационных способностей** детей решается на основе комплексного тестирования, включающего педагогические, врачебно-физиологические и психологические задания.

Координация, в том числе и такое ее свойство, как равновесие, можно проверить следующим образом:

а) ребенок на середине зала должен пройти по заранее начерченной мелом линии (как по канату);

б) исполнить позу, называемую "ласточка": встать на одну ногу, другую поднять на 45-60 градусов от пола, при этом руки раскрываются в стороны; стоять в позе "ласточка" в течение восьми секунд.

**Музыкально-ритмическая координация и артистичность** оцениваются во время исполнения простых движений (бега, маршировки), отдельных танцевальных па и танца-импровизации под музыку.

Особо обращается внимание на артистичность ребенка и возможность ее развития. В связи с определением артистичности имеет значение и выявление темперамента ребенка, с которым педагогу придется сталкиваться на будущих занятиях. Из четырех основных типов высшей нервной деятельности наиболее подходящими для занятий классическим танцем считаются холерики и сангвиники, флегматики требуют отдельных занятий.

**Тест  «Классический танец. Терминология.»**

**Фамилия, имя** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1. Plie (плие)**:

а) связующее движение, проведение или переведение ноги;

б) приседание.

**2. Battement (батман):**

а) размах, биение;

б) бросок ноги на месте или в прыжке.

**3. Battement tendu (батман тандю):**

а) отведение и приведение вытянутой ноги, не отрывая носка от пола;

б) движение с ударом, ударное движение.

**4. Jete (жете)**:

а) бросок ноги на месте или в прыжке;

б) движение с ударом, ударное движение.

**5. Rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер)**:

а) круговое движение ноги по полу, круг носком по полу;

б) круг ногой в воздухе.

**6. Battement soutenu (батман сотеню)**:

а) раскачивать, раскрывать, вынимать ногу на 90\* в нужное направление;

б) выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение.

**7. Battement fondu (батман фондю):**

а) мягкое, плавное, «тающее» движение;

б) движение с двойным ударом.

**8. Battement frappe (батман фраппэ)**:

а) бросок ноги на месте или в прыжке;

б) движение с ударом, или ударное движение.

**9. Rond de jambe en l`air (ронд де жамб ан лер)**:

а) круговое движение ноги по полу, круг носком по полу;

б) круг ногой в воздухе.

**10. Releve (релеве):**

а) «приподнимать, возвышать»; подъем на пальцы или полупальцы;

б) медленный подъем ноги на 90\*.

**11. Relevelent (релевелян):**

а) «приподнимать, возвышать»; подъем на пальцы или полупальцы;

б) медленный подъем ноги на 90\*.

**12. Battment developpes**

а) раскрывание, вынимание ноги на 90\*;

б) медленный подъем ноги на 90\*.

**13. Grand battement (гранд батман)**:

а) бросок ноги на месте или в прыжке;

б) большой размах.

**14. Passe (пассе):**

а)  поворот корпуса во время движения;

б)  «проводить, проходить»; связующее движение, проведение, переведение ноги.

**15. Sur le cou-de-pied (сюр ле ку де пье):**

а)  положение одной ноги на щиколотке другой, опорной;

б) связующее движение, проведение или переведение ноги.

**16. En dehors (ан деор)**:

а) внутрь, в круг;

б) наружу, из круга.

**17. En dedans (ан дедан):**

а) внутрь, в круг;

б) наружу, из круга.

**18. Demi (деми):**

а) большой;

б) маленький, небольшой.

**19. Grand (гранд)**:

а) большой;

б) средний, небольшой.

**20. Petit (пти):**

а) маленький;

б) средний, небольшой.

Приложение № 2

**Конспекты занятий**

***«Включение элементов хореографии в инновационные программы художественного направления как условие развития творческого потенциала детей».***

**Группа:** участники мастер-класса (занятие проводится с группой обучающихся 10-12 лет).

**Дата проведения:** 05.11.2023 год

**Тема занятия:** Показать возможность включения занятий по хореографии в рамках тем программы художественной направленности на основе инновационных технологий (например: игровые).

**Цель занятия:** создание условий для развития творческого потенциала детей через приобретение необходимых умений и навыков в области хореографии, основанных на народных традициях.

**Задачи занятия:**

Предметные:

• развитие чувства ритма, умения выступать перед аудиторией;

• умение исполнять элементы народного танца;

• организация совместной практической деятельность педагога и обучающегося.

Личностные:

• привитие интереса к физической активности для развития и поддержания красоты и здоровья;

• проявление мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные:

• воспитание навыков самостоятельной работы;

• умение включаться в инновационную деятельность;

•самостоятельное создание способов решения проблем.

**Тип занятия:** комбинированный (теоретический, практический). Теоретический материал дается в игровой форме.

**Используемые технологии:**

Групповая технология через организацию совместных действий, коммуникацию, общение. Особенности: учебная группа делится на работу по парам, тройками для решения и выполнения конкретных задач, упражнений.

Здоровьесберегающая технология (сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности) через:

1. Соблюдение гигиенических условий в кабинете;

2. Не допущение физической утомляемости (чередование форм и методов работы).

3. Выработка индивидуального способа безопасного поведения, знание и соблюдение правил ТБ (инструкций).

**Форма работы:** групповая с дифференцированным подходом (танцевальная практика: музыкально -ритмические движения, упражнения).

**Методы обучени**я: наглядный, словесный, практический метод показа (Импровизационный метод; игровой метод; концентрический метод).

**Материально-техническое оборудование:**

Хореографический класс, оборудованный зеркалами;

Музыкальный центр;

Аудио - материалы.

***«Длинная коса - девичья краса»***

**1.Организационный этапа (2 мин).**

Педагог: Здравствуйте, девочки и уважаемые гости! Мы продолжаем занятие по программе «Длинная коса - девичья краса», а значит, продолжаем разговор о женской красоте.

**2.Основная часть.**

Педагог: А знаете ли вы, что в стародавние времена еще до появления языка, средством общения людей были движения и жесты. А если к ним присоединялся звук барабана или мелодия какого-нибудь простого инструмента типа флейты, сделанной из тростника, то движения становились танцами. И о себе или своей жизни люди рассказывали языком танца. Я уверенна, в глубине души каждый человек испытывает потребность танцевать, таким способом проявлять себя, выражать свои эмоции, чувства, настроение! Может быть, не все владеют приемами технического исполнения, но танцевать любят все. Известная пословица гласит: «Если ты можешь говорить, ты можешь петь. Если ты можешь ходить, ты можешь танцевать».

Практическая деятельность учащихся

Разминка: Постановка корпуса: -ноги вместе (пяточки и носочки); -колени вытянуть и соединить вместе; -руки лежат на талии ладонями вниз, локти в сторону; -плечи опустить вниз и вытянуть шею вверх; -живот втянуть.

Разминка по кругу:

-шаг с вытянутым носком и коленом, руки на поясе;

-шаги на высоких полу пальцах, колени предельно вытянуты, корпус вытянут вверх;

-шаги на пяточках, колени вытянуты, руки на поясе;

-бег по кругу, колени держим вместе, пятки поднимаем высоко назад, носочки вытянуты. Шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону;

- «галоп» правым плечом вперёд, встать лицом в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в правую сторону. Смотреть на свой локоток и на соседа с право, прыгаем приставными шагами по кругу;

- «галоп» левым плечом вперёд, встать спиной в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в левую сторону, прыгаем приставными шагами с левой ноги;

- подскоки, повернуться по линии танца лицом. Подпрыгиваем на одной ноге, вторая поднимается высоко согнутым коленом вверх носок у колена опорной ноги;

- шаги с вытянутым носком. Этим шагом выстраиваемся по линиям, как в начале занятия, на свои места.

Разминка на середине зала:

- наклоны и повороты головы;

- «цапля» голова вперёд- назад;

- «незнайка»- поднимание и опускание плеч;

- «качеля»- поднимание плеч по очереди;

- круговые движения плечами; - махи руками;

- наклоны корпуса в стороны «неваляшки», ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоняемся в стороны сгибаясь в талии;

- наклоны корпуса вперед и назад (ноги, вытянутые в коленях, стоят на ширине плеч);

- наклоны в перёд, кладём руки на пол (на два счёта руки на пол, на два счёта руки на пояс);

- поднимание и опускание на полупальцы, пятки и носки стоят вместе, колени вместе, встаём на полупальцы, пяточки держим вместе;

- «пружинка»- приседания;

- «велосипед» поднимание и опускание пяток по очереди;

- прыжки по шестой позиции, пятки и носки вместе, в воздухе колени вытянуть, приземляемся в «пружинку». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.

Педагог: А теперь мы составим танцевальную композицию, в которой будут использованы некоторые элементы разминки.

**Танцевальная комбинация.**

Педагог: Спасибо, я надеюсь, вам понравилось. Разученные нами движения вы можете применить для создания танцевальной композиции в школе, научить других ребят. Как вы считаете, что такое можно сделать, чтобы сохранить этот день в памяти (предполагаемые ответы детей). Сегодня мы тоже сделаем фотографию, которую через несколько лет будем с удовольствием рассматривать. Итак, у нас – фотосессия. На сегодняшнюю фотосессию мы с вами можем взять только хорошее настроение. Чтобы потом, глядя на фотографию, всем хотелось опять улыбнуться и красиво под музыку пройтись к центру аудитории, зафиксировать положение для общей фотографии. Выполняя задание, не забывайте о том, что вы сегодня узнали и чему смогли научиться (мимика, улыбка, осанка, жесты, походка, речь). Выполняется задание.

**3. Заключительная часть. Рефлексия.**

•Подведение итогов занятия.

• Рефлексия, выявление степени удовлетворенности детей занятием. Пожелания.

•Поклон.

В результате проведения мастер – класса педагоги познакомятся с опытом работы по применению игровых методов и приемов на занятии хореографии по созданию танцевальных образов.

**Используемая литература.**

1. Бочкарёва Н. И. Ритмика и хореография: учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ, гимназий, ДМШ, школ искусств.- Кемерово.- Кемеровск. гос. академия культуры и искусств, 2000.- 101 с. 2. Основы подготовки специалистов-хореографов: учебное пособие/ Ю. Громов - С-Пб: Типография Наука, 2006.- 632с.

***Техника безопасности и правила поведения в классе.***

К занятиям по классическому танцу  допускаются:

-прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

-одежда должна быть удобной и не стеснять движений: лосины, трико или  купальник, на ноги – балетки. Волосы  убраны в пучок.

Обучающийся должен:

-соблюдать правила поведения на занятии, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

-соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

**Требования безопасности перед началом занятий.**

Обучающийся должен:

-переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;

-снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);

-убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;

-под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

-в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;

-по команде педагога занять своё место в зале.

Приложение № 3

**Методические рекомендации к выполнению упражнений.**

*Растяжка:*

- сидя на полу, разворачиваем согнутые колени в разные стороны, дотягивая их до пола, то же - лёжа на животе (работа над выворотностью):

- сидя на полу, раскрываем ноги широко в разные стороны, дотягиваясь до колена сначала ухом, потом подбородком, затем - наклон корпуса вперёд, стараясь дотянуться до пола подбородком (работа над шагом);

- лёжа на животе, высоко поднимаем руки вверх, предельно прогнув верхнюю часть спины;

- лёжа на животе, высоко поднимаем ноги, предельно прогибаем нижнюю часть спины, прогиб в «рыбку» (работа над гибкостью спины).

- ученик стоит лицом к станку. Голова медленно поворачивается в сторону, верхняя часть корпуса наклоняется в сторону, плечи ровные, лопатки опущены, живот и ягодицы втянуты. Медленно возвращается в исходное положение. Повторение с поворотом головы в другую сторону и с прогибом верхней части корпуса назад;

- ученик стоит лицом к станку по 1-ой выворотной позиции ног, открывается в сторону на носок и поднимается на нижнюю перекладину. Выворотность паховых мышц, колено и носок вытянуты. В этом положении делаются: demi plie, releves, перегиб корпуса к ноге, растяжка по палке в сторону, опорная нога на месте. То же с другой ноги;

- ученик стоит в положении epoulement к станку в 5-ой позиции. Нога вытягивается вперёд на носок и поднимается на нижнюю перекладину, рука во второй позиции. Следит за положением бедра, спины, плеч. Упражнение повторяем, растяжка по палке и прогиб корпуса вперёд. То же с другой ноги;

- ученик стоит в положении epoulement от станка в 5-ой позиции. Нога открывается назад на носок и поднимается на нижнюю перекладину, рука во второй позиции. Следить за прямой спиной и вытянутым коленом. Упражнения повторяются, перегиб корпуса назад, рука переходит в 3-ю позицию, голова повёрнута в сторону руки, взгляд в локоть;

- ученик стоит по первой позиции спиной к станку, держась за него руками. Педагог поднимает ногу ученика вперёд, в сторону, стараясь преодолеть болевой предел, следить за правильным положением ног, спины.

- ученик стоит лицом к станку по 1-ой выворотной позиции, нога открывается в сторону на носок и поднимается на верхнюю перекладину. Важно следить за выворотностью паховых мышц. Колено и носок вытянуты. В этом положении делаются: demi plies, releves, опорная нога остаётся в положении releves, противоположная рука поднимается в 3-ю позицию. Port de bras к ноге, растяжка по палке, растяжка вместе с port de bras;

- ученик стоит в положении epoulement к станку в 5-ой позиции. Нога вытягивается вперёд на носок и поднимается на верхнюю перекладину, рука во 2-ой позиции. Следит за положением бедра, спины, плеч. Выполняется demi plies, releves; Опорная нога остаётся в положении releves, рука переходит в 3-ю позицию. Pour de bras вперёд и назад, растяжка по палке вперёд с pour de bras.

- ученик стоит в положении epoulement от палки по пятой позиции. Нога открывается назад на носок и поднимается на верхнюю перекладину, рука во 2-ой позиции. Следить за прямой спиной и вытянутым коленом. Выполняется demi plies, releves. Опорная нога остаётся в положении releves, рука переходит в 3-ю позицию. Pour de bras назад, вперёд, растяжка по палке назад с port de bras.

*Все упражнения повторяются с другой ноги.*

*Упражнения:*

A LA SECONDE [а ля секонд] — положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90˚; .

ALLONGE2, ARRONDIE [алонже, аронди] — положение округлённой или удлинённой руки;

ALLONGE2, ARRONDIE [алонже, аронди] — положение округлённой или удлинённой руки;

ARCH [арч] — арка, прогиб торса назад;

ASSEMBLE [ассамбле] — прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе;

АTTITUDE [аттитюд] — положение ноги, оторванной от пола и согнутой в колене под тупым углом;

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] — противоположное battement develope движение, «рабочая» нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию;

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] — вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной;

BATTEMENT FONDU [батман фондю] — движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма fondu из урока народно-сценического танца;

BATTEMENT FONDU [батман фондю] — движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма fondu из урока народно-сценического танца. в сторону или назад;

BATTEMENT RELEVE LENT [батман релеве лян] — плавный подъем вытянутой ноги через скольжение по полу на 90˚ вперёд, в сторону или назад;

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] — перенос через скольжение «рабочей» ноги по опорной, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади;

BATTEMENT TENDU [батман тандю] — движение ноги, которая скользящим дви-жением отводится на носок вперёд, назад или в сторону. В модерн-джаз-танце испол-няется так же по параллельным позициям;

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] — отличается от battement tendu ак-тивным выбрасыванием ноги в воздух на высоту;

BODY ROLL [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочерёдным пере-мещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»);

BOUNCE [баунс] — трамплинное покачивание вверх-вниз, происходит за счёт сгибания и разгибания коленей;

BRUCH [браш] — скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию;

СONTRACTION [контракшн] — сжатие, уменьшение объёма корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывает весь позвоночник, исполняется на выдохе;

CORKSCREW TURN [корскру повороты] — «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения;

COUPE [купе] — быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения;

СURVE [кёрф] — изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперёд -или в сторону;

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] — наклон торсом вперёд ниже 90˚ с сохранением прямой линии торса и рук;

DEEP СONTRACTION [диип контракшн] — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова;

DEGAGE [дегаже] — перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвёртой позиции ног (вперёд, назад), может исполняться как с demi plie, так и на вытянутых ногах. Синоним shift.

DEMI PLIE [деми плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола;

DEMI ROND [деми ронд] — полукруг носком ноги по полу вперёд и в сторону или назад и в сторону;

DROP [дроп] — падение расслабленного торса вперёд или в сторону;

ECARTE [экарте] — поза классического танца (a la seconde), развёрнутая по диагонали вперёд или назад, корпус чуть отклонён от поднятой ноги;

EMBOITE [амбуате] — последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite — поочерёдное выбрасывание согнутых в коленях ног вперёд или на 45˚;

EN DEDANS [ан дедан] — направление движения или поворота к себе, внутрь;

EN DEHORS [ан деор] — направление движения или поворота от себя или наружу;

LEAP [лиип] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперёд или в сторону;

LOCOMOTOR [локомотор] — круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса;

LOW BACK [лоу бэк] — округление позвоночника в пояснично-грудном отделе;

PAS BALANCE [па балансе]— па, состоящее из комбинации tombe и pas de bourree; Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже — вперёд-назад;

РAS CHASSE [шассе] — вспомогательный прыжок с продвижением во всех направ-лениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка;

PAS DE BOURREE [па де бурре] — связующий шаг, состоящий из чередования пе-реступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi-pliй. Синоним step pas de bourree. В модерн-джаз -танце во время pas de bourree положение sur le cou-de-pied не фиксируется;

PAS DE CHAT [па де ша] — прыжок, имитирующий прыжок кошки: согнутые в коленях ноги отбрасываются назад;

PAS FAILLI [па файи] — связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее demi plie по I позиции вперёд или назад, затем на ногу передаётся тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси;

PASSE [пассе] — проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passe par terre), либо на 45˚ или 90˚.

PIQUE [пике] — легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъём ноги на заданную высоту;

PIROUTTE [пируэт] — вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied;

PLIE- RELEVE [плие-релеве] — положение ног на полупальцах с согнутыми коленями;

POINT [поинт] — вытянутое положение стопы;

PRANCE [пранс] — движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и point.