

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделом

художественного воспитания

 А.П. Грибанова

Протокол педагогического совета

№ 18 от «29» августа 2014 года

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»

 М.Р. Катунова

Приказ № 18

от «29» августа 2014 года



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа  
**«Искусство танца»**

Срок реализации программы: 11 лет

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Авторы-составители:

*Ливанова Галина Михайловна*, главный балетмейстер

*Бесфамильная Татьяна Аркадьевна*,

педагог дополнительного образования

*Зарубский Николай Николаевич*,

педагог дополнительного образования

*Куландина Дарья Валериевна*,

педагог дополнительного образования

*Лесникова Светлана Васильевна*,

педагог дополнительного образования

Рассмотрено Методическим советом

ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»

Протокол № 9 от «29» августа 2014 года

## **Пояснительная записка**

Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость как исполнителю, так и зрителю, но раскрывает и совершенствует духовные силы ребенка, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Занимаясь танцем, ребенок познает красоту и силу своего тела, развивается физически, растет его культура, благодаря соприкосновению с музыкой, с классическим танцем, с народным фольклором, с историей развития балетного театра.

Танец воспитывает в ребенке такие черты характера, как трудолюбие, ответственность, коммуникабельность. Наряду с этим ребенок овладевает профессиональными навыками танцовщика, более глубоко начинает понимать танец, в нем воспитывается грамотный, истинно культурный зритель.

Воспитание юного танцора – очень долгий и трудоёмкий процесс, включающий преподавание целого комплекса специальных и теоретических дисциплин, которые служат базой для достижения необходимого мастерства танцора.

Хореографический коллектив Ансамбля песни и танца им. И. О. Дунаевского ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ» предоставляет возможность обучения искусству танца всем детям, имеющим природные способности для этого вида деятельности и не имеющим медицинских противопоказаний. Традиции работы с детьми восходят к 1938 году, когда композитором И.О. Дунаевским был основан Ансамбль, часть которого составляла хореографическая группа. Именно тогда Р. А. Варшавской и А. Е. Обрантом были заложены принципы работы детского хореографического коллектива, как части Ансамбля песни и танца, которые в дальнейшем поддерживались и развивались Н.Б. Ястребовой и Г.Г. Корневым. Существование хореографического коллектива в составе Ансамбля песни и танца имеет свою специфику. Репертуар, во многом, зависит от творческих планов всего Ансамбля и имеет одну существенную особенность: все номера поставлены профессиональными балетмейстерами, которые требуют хорошего владения техникой танца. И овладеть ею должны обычные дети, не обладающие идеальными балетными способностями. Учебный материал представлен в зависимости от возраста и способностей обучающихся. Вариативны и сроки обучения по программе, которые зависят от степени художественной одаренности ребенка, его физических способностей, его интересов. Обучение детей проводится в отдельных группах: мальчики и девочки. В данной программе указаны принципы и методические особенности обучения мальчиков. Особое внимание уделено подготовительному и начальному этапам обучения, как наиболее важным и трудным в учебном процессе. Важным разделом в программе является формирование воспитательной среды коллектива, которая является составной частью учебного процесса.

Данная программа является квинтэссенцией многолетнего опыта работы всего коллектива и отражает насущные потребности в упорядочении всего учебного процесса и подъема его на новый качественный уровень.

**Направленность** программы художественно-эстетическая.

**Актуальность** программы заключается в ее ориентации на личность ребенка, в предоставлении права каждому обучающемуся освоить тот или иной материал, который соответствует индивидуальным потребностям и способностям ребенка.

**Цель программы.** Формирование творческой личности ребенка через освоение искусства танца.

### **Задачи программы**

**Обучающие** – обучение детей народно-сценическим танцам, введение в культуру и историю танца, знакомство с культурой и танцами различных народов; обучение пластической выразительности детей и подростков; овладение умениями и навыками

художественной деятельности, обеспечивающими самореализацию личности в области хореографического искусства.

**Развивающие** – развитие познавательной мотивации, способностей ребенка в области хореографического искусства.

**Воспитательные** – приобщение воспитанника в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми к общечеловеческим ценностям, воспитание личностной культуры, создание системы профилактики и коррекции здоровья путем обучения методикам сохранения правильной осанки, избегания травматизма и т.д.

**Возраст детей** - 7 - 18 лет.

**Сроки реализации образовательной программы** 11 лет.

Этапы обучения:

I этап (1-3 год обучения),

II этап (4-7 год обучения),

III этап (8-11 год обучения).

### **Набор и комплектование групп**

Прием детей в коллектив производится на основании конкурса, где проверяются, прежде всего, выразительность ребенка, его музыкальность и чувство ритма, способность к координации, сугубо профессиональные данные (шаг, подъем, гибкость, прыжок, выворотность). Непременным условием для всех является медицинское заключение о допуске к занятиям хореографией.

**Форма и режим занятий.** Основной формой учебно-воспитательной работы является *групповое* занятие. Занятия на всех годах обучения проходят три раза в неделю по два часа. Обязательным является наличие концертмейстера, который музыкально сопровождает все занятия.

### **Ожидаемые результаты и способы определения результативности:**

#### *Прогнозируемые результаты обучения на I этапе*

При завершении данного этапа обучения ребенок должен овладеть определенным объемом знаний и навыков:

1. Уметь держать заданный пространственный рисунок (линия, колонна, круг) с соблюдением интервалов.
2. Соблюдать этикет приветствия и прощания в начале и конце занятия.
3. Владеть правильной постановкой корпуса, головы, знать I, II, III и IV позиции ног, положение рук аланже на уровне выше и ниже плечей, уметь фиксировать определенную высоту рук.
4. Уметь грамотно использовать прыжок с двух ног на две.
5. Уметь слышать сильную долю такта и обозначить ее заданным движением или позой, пройти или пробежать в такт музыке с заданной ноги.
6. Знать и уметь грамотно исполнить подготовку к подскокам и подскоки, галоп и галоп с разворотом на 180 градусов, русский бег с отбрасыванием ног от коленей назад, ковырялочку с переступанием, отдельные движения и комбинации из номеров концертного репертуара коллектива.
7. Иметь первоначальные навыки выразительности.
8. Уметь рассказывать о специфических особенностях искусства хореографии, о связи с музыкой и изобразительным искусством.
9. Уметь достаточно музыкально и выразительно изобразить импровизационными танцевальными движениями определенный образ, настроение, состояние.

### *Прогнозируемые результаты обучения на II этапе*

К концу этапа у обучающихся предполагается следующий объем знаний и навыков:

1. Четкое восприятие себя частью слаженного коллектива.
2. Понимание художественных, технических, образовательных задач, предлагаемых в процессе постановочно-репетиционной деятельности.
3. Умение передавать на своем уровне содержание и истинного сочинительства, основанному на стремлении к самостоятельному выражению своих мыслей и чувств средствами хореографического искусства.
4. Знание основ классического характера музыки через движения, качественное исполнение подготавливаемых номеров из концертного репертуара Ансамбля.
5. Владение первоначальными навыками хореографического экзерсиса у станка и на середине, основных маленьких и средних прыжков по методике А. Я. Вагановой.
6. Обладание теоретической осведомленностью по ряду проработанных в течение данного этапа обучения тем культурно-образовательного цикла.

### *Прогнозируемые результаты обучения на III этапе*

По окончании обучения успешно успевающие обучающиеся овладевают навыками грамотного использования комбинаций экзерсиса классического и народно-характерного танца, достаточного для поступления на хореографическое отделение училищ и институтов культуры. Те отдельные воспитанники, которые в процессе обучения отличались постоянной устремленностью к собственным хореографическим постановкам, в конце обучения приобретают немалый опыт практической деятельности в этом направлении, приучаются лучше других слышать музыку и воплощать ее пластически в соответствии с навеянными им фантазией художественными образами, развивают в себе чувство хореографической формы, умение выбирать наиболее подходящие выразительные средства для передачи того или иного характера, настроения, сюжета, мысли.

Каждый, пошедший обучение по данной программе, получает общие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях, что дает возможность понимания художественных достоинств произведений хореографического искусства. Не проходит бесследно для воспитанников их немалый опыт исполнительской деятельности, что, безусловно, оставляет свой отпечаток в деле формирования их личности.

К концу данного этапа воспитанники должны достичь следующих результатов:

1. В области постановочно-репетиционной деятельности быть готовыми осваивать в качестве исполнителей хореографические тексты повышенной степени сложности, уметь воспринимать и доносить до зрителя сложный музыкальный материал.
2. По классическому танцу знать и грамотно исполнять в указанном программой объеме экзерсис у палки, на середине, прыжки и пальцы.
3. Усвоить основы народно-характерного танца, уметь видеть отличительные особенности движений по национальным признакам и определять их принадлежность.
4. Повысить культурный уровень за счет приобретения новых теоретических знаний в области искусства хореографии.

### **Формы подведения итогов**

Подведение итогов и определение результатов обучения происходит в форме проведения **контрольных занятий** в конце полугодия и в конце учебного года. Они проводятся для корректировки учебного процесса, подведения промежуточных итогов. В конце каждого учебного года проводится **отчетный концерт**. Большая концертная деятельность коллектива дает возможность отслеживать весь процесс реализации программы на каждом этапе. Возможно участие **в международных, всероссийских конкурсах, фестивалях, проектах**.

## Учебно-тематический план

1-3 год обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Инструктаж по технике безопасности	8	-	8
3	Азбука музыкального движения	10	40	50
4	Партерная гимнастика, акробатические упражнения	10	50	60
5	Элементы классического танца	10	40	50
6	Элементы народно-сценического танца	10	20	30
7	Постановочная работа	4	4	8
8	Концертная деятельность	2	6	8
Итого:		56	160	216

4-7 год обучения

№ п/п	Разделы и темы образовательного процесса	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Инструктаж по технике безопасности	8	-	8
3	Классический танец	10	50	60
4	Народно-сценический танец	10	50	60
5	Постановочная деятельность	6	10	16
6	Репетиционная деятельность	10	30	40
7	Концертная деятельность	4	26	30
Итого:		50	166	216

8-11 год обучения

№ п/п	Разделы и темы образовательного процесса	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Инструктаж по технике безопасности	8	-	8
3	Классический танец	4	56	60
4	Народно-сценический танец	4	56	60
5	Постановочная деятельность	6	10	16
6	Репетиционная деятельность	6	14	20
7	Концертная деятельность	2	48	50
Итого:		32	184	216

## *Содержание*

### 1-3 год обучения

**1. Вводное занятие.** Знакомство с историей коллектива. Введение в образовательную программу. Постановка задач на текущий учебный год

**2. Инструктаж по технике безопасности.** Проведение плановых и целевых инструктажей по технике безопасности.

#### **3. Азбука музыкального движения.**

**Теория.** Основные понятия музыкальных движения.

**Практика.** Музыкально-пространственные упражнения. Танцевальные шаги. Прыжки.

#### **4. Партерная гимнастика, акробатические упражнения.**

**Теория.** Основные понятия в области гимнастики и акробатики.

**Практика.** Партерная гимнастика, акробатические упражнения. Движения данного раздела способствуют развитию балетных данных.

#### Партерная гимнастика

**«Лягушка».** Развивает выворотность.

Исходное положение: корпус в положении «черепашка», сидя на полу, стопы касаются друг друга и подтянуты к телу. Колени разводятся и должны касаться пола, пальцы ног руками не трогать, не тянуть на себя! Это ведет к скашиванию подъема. Чтобы колени опускались, можно положить на них руки и давить локтями, кисти держат стопы за щиколотки.

#### Варианты:

- «лягушка» сложившись: корпус положить вперед на стопы, руки вытянуть вперед, голова смотрит вперед;

- «лягушка» на спине: нет прогиба в пояснице, лопатки и руки лежат на полу за счет вытянутости позвоночника;

- «лягушка» на животе: стопы держат прижатыми, положить грудь, таз опускается сам.

**«Черепашка».** Развивает и укрепляет мышцы спины, подтягивает корпус.

1-е положение: «черепашка вылезла посмотреть». Ноги вместе по IV-й п., руки от плеч точно вниз, запястьями к телу. Руками отталкиваемся от пола, плечи вниз, шея длинная, ноги вытянуты.

2-е положение: «Черепашка испугалась». Расслабить спину, голову опустить, плечи поднять, голову на себя.

Развитие: из «черепашки» руки в стороны, оставив положение корпуса тем же. Это закрепляет мышцы спины в правильном положении. Возможно чередование:

- руки в стороны;

- руки на пояс;

-«черепашка».

**«Ноги вверх».** Развивает силу ног, вытянутость.

Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны, шея и плечи расслаблены, таз на полу, ноги подняты вверх и вытянуты. Изначально движение проучивается у стенки. Подколенная впадина и носок ноги (большой палец) стремятся к стене. Над коленом должна быть морщинка.

«раз» - стопа сокращается. При этом подколенная впадина стремится к стене как можно больше, а пятки от нее отрываются;

«два» - и.п., ноги сильные (как камушки). Это движение лучше всех других учит ноги быть сильными. Ребенок понимает необходимость и меру усилия для выполнения этого движения. Порядок обучения:

- VI-я п. у стенки;

- VI-я п. на середине;

- I-я п. на середине;

- увеличение темпа.

**«Понятие вытянутой стопы»**

Стопа считается вытянутой, если:

- большой палец касается пола;
- над пяткой образуются морщинки;
- тянется подъем;
- ощущается боль в трех точках: над пяткой, посередине стопы, на подушечке стопы.

При хорошей вытянутой стопе и колене пятка в положении сидя на полу, как правило, отрывается от пола.

**«Раскрытие ног».** Развивает выворотность, шаг, силу ног.

Исходное положение: лежа на полу, ноги подняты вверх.

«раз» - с силой, рывком ноги раскрываются, стремясь мизинце ноги коснуться пола. Таз от пола не отрывается, копчик лежит на полу. Шея и плечи не напряжены;

«два» - ноги возвращаются в и.п.

**«Прищепка».** Разучивается у стены.

Растягивает связки подколенной впадины.

Исходное положение: сидя спиной к стене, ноги вытянуты, таз неподвижен.

«раз» - двумя руками берем ногу за щиколотку, колено к плечу и выпрямляем так, чтобы носок сокращенной стопы коснулся стенки. Таз на месте! Бедро не поднимается за ногой. Поясница и плечи прижаты к стене;

«два» - ноги возвращаются в и.п.

**«Уголок».** Укрепляет мышцы брюшного пресса.

Исходное положение: «черепашка», руки в сторону.

«раз» - сильно вытянутые ноги отрываются от пола. Спина, сохраняя подтянутое положение, чуть-чуть отклоняется назад;

«два» - и.п.

«Уголок» можно делать из положения лежа на спине, руки в стороны. Поднимаем одновременно корпус и ноги.

**«Ноги к себе».** Развивает шаг. Из положения лежа на спине, колено подтягивается к плечу. Выпрямляем ногу, держа ее руками под бедром. Стопа стремится вдаль и за голову.

**«Подготовка к мостику».** Развивает гибкость.

Исходное положение: стоя на коленях, руки на талии. 1. руки через положение «вперед» поднимаются и ставятся чуть-чуть ниже талии, корпус наклоняется назад. 2. Руки толкают тело вперед. Цель – увидеть себя в зеркале за спиной, а затем увидеть носки ног.

**«Мостик».** Развивает гибкость. Из положения стоя на коленях прогнуться назад. Руками достать пол и подтянуться к стопам.

Развитие: «мостик» из положения стоя. Рекомендуются разучивать по парам, страхуя друг друга. Можно спускаться руками по стене (по одному). Следующим этапом является выполнение «мостика» с продвижением вперед-назад.

**Упражнение на развитие подвижности тазобедренного и коленного суставов.**

Из положения стоя на коленях (колени на ширине плеч) медленно, не округляя спины, сесть между ног. Подняться обратно. Руки все время на талии.

**«Рыбка».** Развивает гибкость.

Исходное положение: лежа на животе, согнуть руки в локтях и прижать к корпусу, пятки вместе, ноги сильно вытянуты. Выпрямляем локти, поднимаем корпус, голова отклонена назад, ноги сгибаются в коленях и стопы стремятся коснуться головы. Живот лежит на полу.

**«Качалка».** Развивает гибкость. В положении лежа на полу держимся руками за стопы. Поднять грудь и колени, не отрывая рук от стоп, и раскачиваться вперед-назад, доставая пол то грудью, то коленями. Далее следует увеличивать амплитуду.

**«Ноги за голову».** Растягивает позвоночник, укрепляет брюшной пресс.

Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны.

Варианты:

- поднять ноги достать стопами пол за головой;
- коленями достать пол (в этом положении позвоночник растягивается максимально).

Обратно корпус укладывается как можно медленнее, позвонок за позвонком (как ленточка раскладывается по полу)

«Свечка». Из положения «ноги за голову» ноги сгибаются и вытягиваются вверх. Ягодицы сильно сжаты, ноги вытянуты.

«Березка». Стоя в «свечке», раскрываем ноги. Так получается подготовка к колесу.

«Птичка на стопе». Разрабатывает подъем.

Сидя на полу, одна нога вытянута, другая согнута в колене и лежит пяткой на правой ноге. Противоположной рукой тянем стопу на себя, одноименной рукой под пятку и приподнимаем ее.

#### «Повороты корпуса»

Исходное положение: «черепашка», ноги раскрыты максимально, стопы сокращены, мизинец ноги старается коснуться пола, колени «смотрят назад». 1. Поднять руки, повернуть корпус направо. 2. Руки раскрыть и поставить левую руку на пол между нога, а правую руку сзади корпуса, увидеть себя в зеркале. Спина прямая, шея вытянута, плечи вниз.

#### «Руки на талии»

Порядок постановки рук на талию:

- варежки на руках (все пальцы вместе, кроме большого);
- поставить руки на талию, большой палец остается сзади;
- прижать ладони к бокам так, чтобы на внешней стороне запястья появилась

морщинка;

- ладонь мизинца (локтевой край кисти) прижат плотно к телу (нет кармашков);
- локоть в одной плоскости с плечом;
- плечи вниз, раскрыты.

#### «Буква М»

Исходное положение: ноги раскрыты и вытянуты. 1. Ноги сгибаются, колени за себя, стопы ставятся на пол. 2. Руки под колени и берут стопы за пальцы, тянут к себе. Спина вытягивается очень сильно. Колени смотрят за корпус назад. Вся фигура напоминает букву «М».

#### Подготовка к I-й позиции.

Исходное положение: сидя на полу, ноги втянуты и раскрыты по I-й п. 1. выполняется складка вперед. 2. Руками ухватиться за пальцы стоп и тянуть на себя. Живот тянется к коленям. Подколенные Вадины тянутся друг к другу.

#### «Подготовка к поперечному шпагату»

Исходное положение: сидя на полу, ноги раскрыты, стопы сильно сокращены. 1. Поднять левую руку вверх. 2. Провести ее за ухом и наклониться к правой ноге. 3. Взять за стопу и поднять. Колено сильно вытянуто. То же с другой ноги.

#### «Подготовка к plie»

Исходное положение: стоя на коленях на ширине плеч. 1. Сесть на пол между ног и положить корпус вперед на пол. Стопы по II-й п. (внутренний свод стопы прижат к полу). 2. Вернуться в и.п.

#### «Подготовка к battement tendu»

Исходное положение: сидя на полу, вытянутые ноги по I-й п., руки в «черепашке». 1. На правую ногу «положили» маленький мячик и поднимаем вверх пяткой, чтобы не уронить. Можно добавить движение стопой (сократить-вытянуть). В корпусе ничего не меняется! 2. И.П. Все повторить с другой ноги.

#### Акробатические упражнения

Кроме упражнений в партере (на полу), первогодок необходимо учить исполнять простейшие акробатические движения. Это необходимо по нескольким причинам:

1. Развитие координации.
2. Подготовка к исполнению трюковых элементов.
3. Преодоление страха, повышение самооценки.
4. Балетмейстеры включают в свои номера простые акробатические элементы,

например, колесо или кувырок. Дети должны быть готовы к их исполнению.

Элементы акробатики:

#### «Колесо»

Последовательность обучения:



- руки сильные, не сгибаются! Поставить руки на пол, перекинуть ноги. Педагог страхует сзади. Преодолевается страх перед перебросом ног.

- учимся выпрямлять ноги. Стоя у стенки (с подстраховкой), раскрываем ноги и собираем. Следить за вытянутостью ноги и коленей.

Развитие упражнения:

- исполняем подряд;

- исполняем, задержавшись на руках, особенно для мальчиков).

#### «Мостик»

Ходьба на мостике вперед руками и ногами.

«Переворот». Встать на мостик и перекинуть ноги в исходное положение. Это могут сделать сильные первогодки к концу учебного года.

«Кувырок». Проучивается с использованием гимнастических матов (кувырок вперед, кувырок назад, кувырок из положения стоя, кувырок в беге).

#### «Стойка на руках» (Мальчики)

- у стенки со страховкой;

- на середине. Тело при исполнении элемента максимально собранное.

#### «Свечка»

(«Березка», «стойка на лопатках»).

#### «Шпагаты»

- шпагаты продольные («девчоночьи»)

- шпагат поперечный («мальчишечий»)

Продольный шпагат проучивается с колена. Нужно встать на колени, рабочую ногу вытянуть вперед, колено развернуто в сторону наружу, мизинец касается пола. Растягивание происходит вдаль, нога впереди выворотной, сзади колено точно в пол, бедра на месте, не сворачиваются и не заваливаются на пол.

Поперечный шпагат (колени вверх, стопы за себя назад, ноги в тазобедренном суставе не зажимаются, колени прямые).

Некоторые элементы изучаются с помощью гимнастических матов. Занятия проводятся 1 раз в неделю 30-40 минут от основного занятия (как правило, в его заключительной части). В отличие от акробатического исполнения, в танцевальном требуется упражнение исполнить под музыку, точно уложившись в музыкальное сопровождение. Если маты лежат рядом, то происходит ненавязчивое обучение умению чувствовать партнера в ансамбле.

Добиваясь четкого «чистого» исполнения (включая подход к мату и уход с него) упражнения, обучающиеся привыкают также «чисто» исполнять танцевальные движения.

Комбинируя движения, надо следить за удобностью переходов от одного движения в другое, не отбрасывая необходимость тренировки координации и собранности тела.

### 5. Элементы классического танца.

**Теория.** Основные понятия классического танца. Классический танец – это основа хореографии. Занятия классикой дают танцору красивую, горделивую осанку, придают рукам пластичность. Поднимается общая культура обучающихся, потому что классическим танцем занимаются под музыку великих классиков: Моцарта, Баха, Шопена, Чайковского и других композиторов. Классика прививает чувство достоинства, чувство меры, строгость, тонкий вкус. Классический танец облагораживает. У детей, занимающихся классикой, - подтянутые спины, высоко поднятые головы, красивая походка.

**Практика.** Постановка корпуса. Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиция. Позиции ног – 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучение de plie по 1, 3 позициям. Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$  или  $\frac{4}{4}$ , темп andante. Battment tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперед, затем назад). Музыкальный размер  $\frac{2}{4}$ , темп- moderato.

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

**Теория.** Основные понятия народно-сценического танца

**Практика.** Упражнения:

### **Экзерсис у станка.**

1. Постановка корпуса у палки. Preparation для руки.
2. Demi-plie (плавное, резкое). Grand-plie.
3. Battement tendu:
  - с переходом рабочей ноги с носка на каблук;
  - с подъемом пятки опорной ноги;
  - с выносом ноги на каблук.
4. Battement tendu jete:
  - с акцентом от себя;
  - с резким plie;
  - с подъемом опорной пятки;
  - с ударом и подъемом опорной пятки;
  - с pour le pied.
5. Упражнение со свободной стопой (подготовка к flic-flac).
6. Характерный rond de jambe и rond de pied.
7. Подготовка к веревочке на целой стопе и на п.п.
8. Упражнение для бедра.
9. Упражнения на выстукивания (в русском и испанском характере).
10. Pas tortilla.
11. Подготовка к «штопору» и «штопор».
12. Battement developpe (плавное, отрывистое, с ударом опорной пятки).
13. Grand battement jete.
14. Подготовка к «голубцу» и «голубец» (с одинарными и двойными ударами).
15. Releve на п.п. в выворотном и не выворотном положениях.
16. Перегибы корпуса – port de bras.

### **Середина**

1. Различные port de bras в русском характере.
2. Элементы русского танца:
  - стелящийся ход;
  - переменный ход;
  - различные шаги;
  - молоточек;
  - припадание;
  - веревочка;
  - ковырялочка;
  - русские ключи (3 вида);
  - елочка, гормошка;
  - трилистник;
  - притопы.
3. Элементы белорусского танца:
  - основной ход танца «Лявониha»;
  - боковой скользящий ход;
  - подбивка;
  - основной ход танца «Кружачок»;
4. Элементы татарского танца:
  - боковой ход с поворотом стопы;
  - ход с каблука (дробный ход);
  - бег с ударом п.п. сзади;
  - «бишек» (качание);
  - «брма» (штопор);
  - основной ход (пробежка);

- мужской ход на каблук pas de basque невыворотню.

5. Элементы украинского танца:

- ход «бегунец»;
- «тынок»;
- «голубец»;
- «упадание»;
- «выхилиястник»;
- «угинание».

7. **Постановочная работа.** Подготовка к выступлениям в составе коллектива.

**Теория.** Анализ основных элементов, используемых в танцах, исполняемых коллективом.

**Практика.** Практическое воплощение ранее проанализированного материала

**8. Концертная деятельность.**

**Теория.** Организационные моменты, связанные с выступлениями в составе коллектива.

**Практика.** Выполнение несложных элементов в составе концертных номеров:

- Гусачок
- Казачок
- Бубенцы
- Куклы
- Русский сувенир
- Солнышко-подсолнушки
- Сказка о капризной Розе
- Немое кино
- Большой русский танец
- Школьный вальс

Танцы, включаемые в репертуар коллектива в текущем учебном году

#### 4-7 год обучения

1. **Вводное занятие.** Постановка задач на текущий учебный год. Решение организационных вопросов.

2. **Инструктаж по технике безопасности.** проведение плановых и целевых инструктажей по технике безопасности.

3. **Классический танец.**

**Теория.** Анализ элементов, вводимых на данном этапе обучения.

**Практика.** Исполнение вводимых элементов классического танца. Обучающиеся должны научиться держать спину, тянуть ноги, грамотно исполнять позиции ног и рук, принимать положения ecrasement, маленькие позы croisee и efface, ecartee вперед и назад, 1, 2, 3-й arabesques.

На данном этапе развивается выносливость путем повторения пройденных движений в увеличенном количестве и более быстром темпе.

Прорабатываются движения у станка на полупальцах, полуповороты и повороты на двух ногах и preparation к pirouette. Изучаются прыжки с приходом на одну ногу.

**Экзерсис у станка**

1. Подготовительное положение, I, II, III-я п. рук (проучиваются у станка и на середине зала).

2. Demi-plie и grand plie.

3. Battement tendu:

- из I-й п. в сторону, вперед и назад;
- с demi-plie по I-й в сторону, вперед и назад;
- из V-й п. в сторону, вперед и назад;
- с demi-plie по V-й в сторону, вперед и назад;
- battement tendu double из I-й и V-й п.;
- passé par terre.

4. Battement tendu jete:

- из I-й и V-й п. в сторону, вперед и назад;
  - с demi-plie по V-й п. в сторону, вперед и назад;
  - battement tendu jete piques;
  - в маленькое и большие позы.
5. 1-е и 2-е port de bras.
  6. Demi-rond de jambe en dehors et en dedans на полу и на 45 градусов, на целой стопе и на п.п.
  7. Battement fondu:
    - en face на целой стопе и на п.п.;
    - в маленьких позах на целой стопе носком в пол, на 45 градусов и на п.п.;
    - с plie-releve en face и в маленьких позах;
    - double на целой стопе и на п.п.
  8. Battement soutenu на п.п. во всех направлениях en face и в маленьких позах носком в пол, на 45 градусов.
  9. Battement frappe во всех направлениях на целой стопе и на п.п.
  10. Battement double frappe во всех направлениях на целой стопе и на п.п.
  11. Petit battement sur le cou-de-pied на п.п.
  12. Flic вперед и назад на целой стопе и с подъемом на п.п.
  13. Pas tombe на месте, другая нога в положении sur le cou-de-pied.
  14. Pas coupe на всю стопу и на п.п.
  15. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на целой стопе и с окончанием на п.п.
  16. Petit temps releve en dehors et en dedans на целой стопе и с окончанием на п.п.
  17. Battement releve lents на 90 градусов и battement developpes:
    - в позах croisee, efface, ecartee вперед и назад, attitude efface et croisee, arabesque;
    - passé при переходе из озы в позу.
  18. Demi-rond de jambe et grand rond de jambe на 90 градусов en dehors et en dedans.
  19. Grand battement jete в больших позах pointe en face.
  - 20.
  20. Releve на п.п.:
    - по VI, I и V пп.;
    - с работающей ногой в положении sur le cou-de-pied;
    - с работающей ногой поднятой на 45 градусов.

### **Экзерсис на середине зала**

1. Положения epaulement croisee et efface.
2. Позы croisee, efface, ecartee вперед и назад; arabesque.
3. Demi-plie во всех позициях, en face; по V-й п. en face et epaulement.
4. Grand plie en face et epaulement.
5. 1-е и 2-е port de bras.
6. Battement tendu:
  - из V-й п. во всех направлениях;
  - с demi-plie по V-й во всех направлениях;
  - battement tendu double;
  - passé par terre.
7. Battement tendu jete:
  - из I-й и V-й п. во всех направлениях;
  - с demi-plie во всех направлениях;
  - battement tendu jete piques во всех направлениях.
8. Demi-rond et rond de jambe par terre dehors et en dedans.
9. Preparation для rond de jambe par terre dehors et en dedans.
10. Plie-soutenu во всех направлениях;
11. Battement fondu носком в пол во всех направлениях (со второго полугодия на 45 градусов).
12. Battement soutenu носком в пол во всех направлениях.
13. Battement frappes носком в пол во всех направлениях (со второго полугодия на 30 градусов).

14. Petit battement sur le cou-de-pied.
15. Battement double frappe носком в пол во всех направлениях и на 30 градусов.
16. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans.
17. Battement releve lents во всех направлениях на 45 и 90 градусов.
18. Battement developpes во всех направлениях.
19. Grand battement jete из I-й и V-й п. во всех направлениях.
20. Releve на п.п. по всем пп. С вытнутых ног и из demi-plie.
21. Pas de bourree с переменной ног en face и с окончанием epaulement.
22. Pas de bourree suivi en face на месте и с продвижением в сторону.
23. Повороты на п.п. вокруг себя на месте и в V-й п.
24. Temps lie par terre вперед и назад.
25. Полуповорот на п.п., начиная с вытянутых ног и с demi-plie; полный поворот.

### **Allegro**

1. Temps leve sauté по всяким позициям.
2. Changement de pied.
3. Pas echappe во II-ю п.
4. Pas assemble с открытием ноги в сторону, вперед и назад en face.
5. Pas glissade в сторону.
6. Sissinne fermee в сторону.
7. Sissone simple.
8. Petit pas chasse en face вперед и назад.
9. Pas jete.
10. Трамплинные прыжки по всем позициям.

### **4. Народно-сценический танец**

**Теория.** Анализ элементов, вводимых на данном этапе обучения.

**Практика.** Исполнение вводимых элементов народно-сценического танца.

#### **Экзерсис у станка**

1. Demi-plie (плавное и резкое в не выворотном положении ног)
2. Battement tendu с поворотом бедра.
3. Battement tendu jete сквозной по I-й позиции (с подъемом и без подъема пятки опорной ноги).
4. Flic-flac.
5. Выстукивание
6. Rond de jambe с поворотом опорной стопы в не выворотное положение.
7. Подготовка к «качалке» и «качалка».
8. «Веревочка» и подготовка к «веревочке» с прыжком.
9. Упражнение для бедра в один темп.
10. Опускание на подъем и колено.
11. Опускание на оба колена.
12. Battement fondu.
13. Battement developpe с двойным ударом пятки опорной ноги.
14. Grand battement jete с tombe-coupe.
15. Одинарное и двойное заключение.
16. Восьмерка в руке.
17. «Голубец» с одинарным и двойным ударом в прыжке.
18. Повороты.
19. Растяжки.

### **Середина**

1. Элементы итальянского танца «Тарантелла»:
  - ход с ballone вперед;
  - ход с emboite назад;

- pas de basque;
- выбрасывание ноги с каблука на носок;
- pas echappe;
- glissade-jete;
- скачки.

## 2. Элементы венгерского танца:

- основной ход для медленной части;
- balance на efface, на croise;
- основной сценический ход для быстрой части;
- «веревочка» на месте и с продвижением;
- sauté de basque;
- подготовка к «голубцу» и «голубец»;
- ход с выбрасыванием ноги вперед с ударом.

## 3. Элементы испанского танца:

- основной ход (два вида);
- balance с различными положениями корпуса и рук;
- sissone pas de bourre;
- простейшие выстукивания;
- glissade, battement tendu в испанском характере.

## 4. Элементы польских танцев:

- основной ход танца «Мазурка» pas couru;
- balance в «Мазурке»;
- pas gala;
- pas de bourre;
- положения рук.

## 5. Постановочная деятельность.

**Теория.** Анализ основных элементов, используемых в танцах, исполняемых коллективом.

**Практика.** Практическое воплощение ранее проанализированного материала, осуществляется на репертуаре коллектива.

## 6. Репетиционная деятельность.

**Теория.** Анализ основных элементов, используемых в танцах, исполняемых коллективом.

**Практика.** Практическое воплощение ранее проанализированного материала, осуществляется на репертуаре коллектива.

## 7. Концертная деятельность.

**Теория.** Организационные моменты, связанные с выступлениями в составе коллектива.

**Практика.** Участие в исполнении концертных номеров:

- Большой русский танец
- Бубенцы
- Русская гармошечка
- Русские походки
- Барыня
- Ох, уж эта Настя!
- Русский со свечами
- Русский мужской
- Потешки
- Ложки
- Джеймс Ласт
- Тутти-фрутти
- Птицы
- Сон
- Я играю Сен-Санса
- Пробегая мимо
- Школьный вальс

- Стрелки
- Мамбо
- Первое свидание
- Карнавал на Кубе
- Немецкий
- Словацкий
- Тарантелла
- Пастушки
- Шотландский
- Виват, Санкт-Петербург!
- Вальс Аничкова Дворца

Танцы, включаемые в репертуар коллектива в текущем учебном году

### 8-11 год обучения

**1. Вводное занятие.** Постановка задач на текущий учебный год. Решение организационных вопросов.

**2. Инструктаж по технике безопасности.** проведение плановых и целевых инструктажей по технике безопасности.

**3. Классический танец.**

**Теория.** Анализ элементов, вводимых на данном этапе обучения.

**Практика.** Исполнение вводимых элементов классического танца.

На этом этапе обучения от обучающихся требуется более высокий уровень развития координации во всех раздела занятия: станок, середина, прыжки, пальцы. Развивается устойчивость. А экзерсис на середине зала вводятся полупальцы. Ускоряется темп исполнения движений (ряд движений выполняется по восьмым долям). Начинается освоение движений en tournant. Изучается pirouette. Начинается изучение заносок. Вводятся упражнения на пальцах: сначала у станка, затем на середине, а также прыжки. Осваивается подготовка к pirouette с разных приемов на месте и с продвижением по диагонали.

Tour l'ent с усложненной работой корпуса. Водятся более сложные формы adagio с переменной темпа внутри комбинации. обучающиеся осваивают прыжки en tournant, развивается элевация в больших прыжках.

**Экзерсис у станка**

1. Grand plie с port de bras.

2. Battement tendu pour batteries.

3. Rond de jambe 45 градусов en dehors et en dedans на п.п. и на demi-plie.

4. Battement fondu:

- double на п.п.;

- с plie-releve et demi-rond de jambe на 45 градусов en face и из позы в позу;

- на 90 градусов en face и в позах на целой стопе и на п.п.

5. Battement soutenu на 90 градусов во всех направлениях en face и в позах на целой стопе и на п.п.

6. Battement frappes во всех позах с releve на п.п.

7. Battement double frappes:

- во всех позах на п.п.;

- с releve на п.п.;

- во всех направлениях и позах с окончанием в demi-plie.

8. Flic-flac en face на целой стопе, с окончанием на п.п. и en tournant по половине оборота.

9. Pas tombe с продвижением и окончанием sur le cou-de-pied, носком в пол и на 45 градусов.

10. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с окончанием в demi-plie.

11. Battement releve lents, battement developpes во всех направлениях en face и в позах с releve на п.п. и на demi-plie, с demi-plie переходом с ноги на ногу.

12. Demi-rond de jambe на 90 en dehors et en dedans на demi-plie.

13. Grand rond de jambe на demi-plie.

14. Grand battement jete passé par terre окончанием на носок вперед и назад.
15. Releve на п.п. по всем пп.
16. 3-е port de bras с ногой, вытянутой назад на plie (с растяжкой) без перехода с опорной ноги и с переходом.
17. Soutenu en tournant en dehors et en dedans начиная носком в пол и на 45 градусов во всех направлениях.
18. Полуповороты на одной ноге en dehors et en dedans, работающая нога в положении sur le cou-de-pied, и с приема pas tombe.
19. Pirouette en dehors et en dedans.
20. Battement double frappe с поворотом на  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{2}$  круга.
21. Battement battu sur le cou-de-pied вперед и назад en face et epaulement.
22. Flic-flac en tournant en dehors et en dedans.
23. Rond de jambe developpe en dehors et en dedans с plie-releve et releve на п.п.
24. Battement releve lent et battement developpe en face и в позах: на п.п.; с plie-releve; plie-releve rond de jambe en face и из позы в позу.
24. Releve на п.п., работающая нога поднята в любом направлении на 90 градусов en dehors et en dedans на demi-plie.
25. demi et grand rond de jambe developpe (мягкие battement) на целой стопе, на п.п. en face и из позы в позу.

### **Экзерсис на середине зала**

1. Grand plie с port de bras.
2. Battement tendu en tournant en dehors et en dedans по  $\frac{1}{8}$  и по  $\frac{1}{4}$  круга.
3. Demi-rond de jambe на 45 градусов en dehors et en dedans на п.п. и на demi-plie.
4. Battement fondu:
  - на п.п. en face и в позах;
  - с plie-releve et demi-rond de jambe на 45 градусов en face на целой стопе и на п.п.;
  - double на целой стопе и на п.п.;
  - на 90 градусов en face на целой стопе.
5. Battement soutenu:
  - на п.п. во всех направлениях en face и в маленьких позах носком в пол и на 45 градусов;
  - на 90 градусов en face и в позах на всей стопе.
6. Battement frappes на п.п. и с releve на п.п.
7. Battement double frappes:
  - с окончанием в demi-plie и в позы en face;
  - с releve на п.п.;
  - на п.п.
8. Petit battement sur le cou-de pied на п.п.
9. Flic-flac en face на целой стопе, с окончанием на п.п.;
10. Pas tombe с продвижением и окончанием sur le cou-de pied, носком в пол и на п.п.;
11. Pas coupe на п.п.;
12. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на п.п.;
13. Petit temps releve en dehors et en dedans на целой стопе и с окончанием на п.п.
14. Battement releve lent et battement developpe:
  - в arabesque на целой стопе;
  - en face и в позах (кроме arabesque и ecartee) с подъемом на п.п. и в demi-plie;
  - с demi-plie и с переходом с ноги на ногу en face и в позах.
15. Grand rond de jambe developpe en dehors et en dedans en face и из позы в позу на целой стопе.
16. Temps lie на 90 градусов с переходом на всю стопу.
17. Grand battement jete passé par terre с окончанием на носок вперед или назад en face и в позы.



18. 3-е port de bras с ногой, вытянутой на носок назад на plie (с растяжкой) без перехода с опорной ноги и с переходом/
19. 6-е port de bras.
20. Pas de bourree dessus-dessous en face.
21. Pas de bourree en tournant с ballotte по ¼ поворота и спеременной ног en dehors et en dedans.
22. Pas jete fondu с продвижением вперед и назад.
23. Soutenu en tournant en dehors et en dedans на ½ и полный поворот, начиная с носка в пол и на 45 градусов со всех направлений.
24. Pas glissade en tournant en dehors et en dedans с продвижением в сторону по полному повороту и по диагонали.
25. Поворот fouette en dehors et en dedans на четверть и половину круга из позы в позу носком в пол.
- 26.

### **Allegro**

1. Temps leve sauté по всем пп. с продвижением вперед, в сторону и назад.
2. Changement de pied с продвижением вперед, в сторону и назад.
3. Pas echappe во II-ю п. En tournant по четверти и половине поворота.
4. Pas double assemble.
5. Pas assemble с продвижением en face и в позах
6. Sissone simple en tournant en dehors et en dedans по половине поворота.
7. Pas jete с открыванием ноги вперед и назад; с продвижением во всех направлениях en face и в маленьких позах с ногой в положении sur le cou-de-pied и на 45 градусов.
8. Pas emboite вперед и назад на 45 градусов с продвижением и en tournant.
9. Temps leve с ногой в положении sur le cou-de-pied.
10. Sissonne ouverte на 45 градусов в маленьких позах на месте и с продвижением.
11. Sissonne tombe en face и в позах.
12. Pas ballone в сторону, вперед, назад, en face и в позах на месте и с продвижением.
13. Entrechat-quatre.
14. Entrechat-royal.
15. Pas assemble battu.
16. Tour en l'air.

### **Экзерсис на пальцах**

1. Releve по V-й п.
2. Pas assemble soutenu.
3. Releve по V-й п. en face, croisse et efface.
4. Pas echappe по II-й п. croisse et efface; pas echappe с приходом на одну ногу, другая нога в положении sur le cou-de-pied.
5. Pas assemble soutenu с открытием ноги вперед, в сторону и назад en face и в позах.
6. Pas de bourree с переменной ног с окончанием в epaulement.
7. Pas de bourree без перемены ног с продвижением из стороны в сторону носком в пол и на 45 градусов.
8. Pas de bourree ballotte на croisse et efface носком в пол и на 45 градусов.
9. Pas de bourree suivi в маленьких и больших позах с продвижением в сторону, назад и en tournant.
10. Pas couru вперед, назад en face et epaulement.
11. pas glissade с продвижение в сторону, вперед, назад en face и в позах.
12. Temps lie par terre вперед и назад.
13. Sissonne simple en face и в позах.
14. Полуповороты и повороты.
15. Sus-sous в маленьких и больших позах.
16. Pas jete на месте и с открытием ноги в сторону; с продвижением вперед и назад, в сторону, другая нога с положения sur le cou-de-pied.
17. Pas coupe et pas coupe-ballonnee с открытием ноги в сторону.

18. Preparation a la pirouette sur le cou-de-pied en dehors et en dedans.
19. Pas jete в позах на 45 градусов с окончанием в demi-plie.
20. Pas jete fondu по диагонали вперед и назад.
21. Pas польки во всех направлениях.
22. Sissonne simple en tournant по четверти и половине оборота.
23. Grand sissonne ouverte на 45 градусов во всех направлениях и позах.
24. Releve на одной ноге, другая нога в положении sur le cou-de-pied и на 45 градусов.
25. Pirouette sur le cou-de-pied en dehors et en dedans.
26. Pas de bourree suivi в разных направлениях.
27. Прыжки на пальцах: temps leve sauté по всем позициям на месте и changement de pied en face.

#### **4. Народно-сценический танец**

**Теория.** Анализ элементов, вводимых на данном этапе обучения.

**Практика.** Исполнение вводимых элементов народно-сценического танца.

##### **Экзерсис у станка**

1. Demi-plie и grand-plie с наклоном и перегибом корпуса.
2. Battement tendu с мазком п.п. по полу.
3. Battement tendu jete с проскальзыванием по I-й п., то же с demi-plie.
4. Double-flic
5. Flic-flac со скачком, с tombe.
6. Выстукивающие движения.
7. Rond de jambe со скачками на опорной ноге.
8. Pas tortille с двойным поворотом и двойным ударом стопы.
9. Подготовка к «веревочке» со скачком на подогнутой ноге.
10. Упражнения для бедра с прыжком.
11. «Веревочка» обратная.
12. Battement fondu на 90 градусов.
13. Battement fondu torebouchonne.
14. «Веер» на полу (doble-flic).
15. Grand battement jete с увеличенным размахом.
16. Подготовка к revoltade.
17. Опускание на оба колена.
18. «Винт»
19. Flic-flac:
  - с двойным ударом;
  - со скачком и переступанием;
  - с поворотом стопы;
20. Опускание на подъем и переход с одной ноги на другую
21. Обратная «веревочка»
22. «Веер» на полу, на воздухе.
23. Grand battement jete-balansee.
24. усложненные упражнения на выстукивание.
25. Скачки по I, II, IV-й позициям ног.
26. Flic revoltable.
27. Полуповороты при опускании на подъем.
28. Port de bras (усложненные упражнения для гибкости корпуса).

##### **Середина**

1. Пируэты в народно-характерном танце.
2. Элементы венгерского танца:
  - опускание на подъем с продвижением вперед;
  - ход с выносом согнутой ноги;
  - «веревочка» с поворотом вокруг себя;

- ход с выбрасыванием ноги вперед с двойным ударом;
- «до за до»;
- туры;
- «голубец» с продвижением в сторону, с вращением на месте;
- cabriole в венгерском танце;
- balance – «голубец»;
- ход с cabriole;
- ход с тройным переступанием и выбросом ноги вперед;
- balance – «голубец» и «веревочка»;
- cabriole на 90 градусов.

### 3. Элементы испанского танца:

- pas de basques (3-й вид);
- шаг с выбросом ноги вперед и подскоком на опорной ноге;
- sissone с поворотом;
- chasse с ударом стопы в пол и glasse с ударом стопы в пол;
- pas de chat;
- подготовка к renverse;
- плавное и резкое опускание на колени с дальнейшим port de bras;
- rond de jambe с прыжком;
- rond de jambe на plie;
- renverse;
- перегибы корпуса;
- навыки владения веером и кастаньетами;
- элементы испанского танца «Арагонская хота» (основной ход, pas de basque, assemble с emboite, ballone и повороты).

### 4. Элементы польских танцев («Мазурка», «Краковяк»):

- основной ход танца «Мазурка» - pas sougu (легкий бег);
- balance в танце «Мазурка»;
- основное движение «Мазурки» - pas gala;
- «голубец» с продвижением в сторону;
- повороты (открытые и закрытые);
- одинарный и двойной ключ;
- основной ход танца «Краковяк» (народный вид);
- удары всей стопой в пол;
- соскоки в I-й и II-й позициях ног;
  - balance – «голубец» в танце «Коровяк».
  - «голубец-подсекач»;
  - balance-«голубец»;
  - «голубец» в танце «Краковяк»;
  - «легавэ» в танце «Краковяк»;
  - «обертас» (1-й и 2-й виды).

### 5. Элементы молдавских танцев:

- движения танца «Молдавеняска»;
- основной ход и боковой ход с ударом каблука;
- подскоки;
- боковой ход с припаданием.

### 6. Элементы грузинского танца:

- ход по кругу и по прямой – «свла»;
- скольжение на месте – «гасма»;
- удары ногой об пол пяткой-носком – «чаквра»;
- повороты на одной, двух ногах и на п.п. – «бруни»;
- ход «ртума».

## 5. Постановочная деятельность.

**Теория.** Анализ основных элементов, используемых в танцах, исполняемых коллективом.

**Практика.** Практическое воплощение ранее проанализированного материала, осуществляется на репертуаре коллектива.

#### **6. Репетиционная деятельность.**

**Теория.** Анализ основных элементов, используемых в танцах, исполняемых коллективом.

**Практика.** Практическое воплощение ранее проанализированного материала, осуществляется на репертуаре коллектива.

#### **7. Концертная деятельность.**

**Теория.** Организационные моменты, связанные с выступлениями в составе коллектива.

**Практика.** Участие в исполнении концертных номеров:

- Большой русский танец
- Барыня
- Джеймс Ласт
- Легенда
- Лунный свет
- Гимн таланту
- Прощание
- Молодежная
- Школьный вальс
- Белая ночь
- Танго
- Чукотский
- Сюита венгерских танцев
- Ковбои
- Карнавал на Кубе
- Немецкий
- Фламенко
- Виват, Санкт-Петербург!
- Вальс Аничкова Дворца

Танцы, включаемые в репертуар коллектива в текущем учебном году.

### ***Методические рекомендации***

*Методика просмотра детей при поступлении в коллектив.*

Главный принцип любого педагогического воздействия – «не навреди». В условиях повышенной физической нагрузки этот принцип становится особенно актуальным. Именно с этой целью проводится предварительный просмотр детей, желающих обучаться на начальном этапе.

Существуют медицинские противопоказания к занятиям с повышенной физической нагрузкой:

- ортопедические (различные искривления позвоночника, сильное плоскостопие);
- сильная степень близорукости и некоторые другие отклонения зрения;
- хронические заболевания (бронхолегочные, сердечно-сосудистые);
- нарушения работы центральной нервной системы.

Многие родители иногда не подозревают о наличии у ребенка подобных заболеваний, и это может привести при определенной нагрузке к печальным последствиям.

Поэтому при приеме в обязательном порядке требуется наличие медицинской справки с разрешением заниматься в танцевальном коллективе.

Проверяются:

1. Специальные физические данные (выворотность, шаг, подъем, гибкость, наличие прыжка, подвижность суставов);
2. Общие физические данные (выносливость, ловкость, координированность);
3. Сопутствующие способности (музыкальность, выразительность).

Методика проверки различных данных при поступлении в коллектив.

1. Специальные физические данные проверяются в пассивном положении (лежа):

- выворотность
- шаг
- подъем
- осанка
- прыжок

2. Общие физические данные:

- координация – дать упражнения для рук, посмотреть марш с движением рук и т.д.
- выносливость – прыгаем до тех пор, пока не закончится музыка

3. Сопутствующие способности:

- чувство ритма – походить под музыку, похлопать, потопать. Смотрим, попадает в темп или нет.

- выразительность – умение чувствовать характер музыки и умение импровизировать под нее.

Многолетний опыт приема позволяет утверждать, что ребенка, который от природы слышит и чувствует музыку, нужно принимать в коллектив независимо от наличия или отсутствия балетных данных (их можно выработать специальными упражнениями, а чувству ритма учить особенно сложно).

Процесс обучения по программе строится по спирали с непременным совершенствованием, повышением качественного уровня и изменения пропорции при распределении предлагаемого учебного материала.

Обязательным для всех без исключения является изучение классического танца, которое строится на основе методики преподавания его в профессиональных хореографических училищах с необходимыми переработками, обусловленными ограниченностью учебного времени, разнородностью природных данных обучающихся, а также различием целей, задач и условий работы. Практически все группы, включая подготовительные, подключаются к освоению репертуара хореографического ансамбля. От успехов, достигнутых ребенком в этом роде деятельности, зависит степень его занятости в концертных программах, гастрольных поездках, различных городских, всероссийских и международных фестивалях.

Все обучающиеся имеют реальную возможность творческого самовыражения в различных его проявлениях. Начиная с простейших сиюминутных танцевальных импровизаций и заканчивая годами вынашиваемыми собственными художественными замыслами с попытками их воплощения как на себя лично, так и на других воспитанников. Как правило, с учетом их советов и общего анализа. Безусловно, огромную роль в творческом созерцании ребенка играет личность и уровень мастерства педагога-наставника.

На более поздние этапы принимаем детей только с начальной хореографической подготовкой и после индивидуальной консультации с главным балетмейстером. Обусловлено это тем, что обучающиеся этих этапов должны обладать определенными навыками и умениями. Их отсутствие приведет к отставанию в обучении, потере интереса к занятиям и, как следствие, равнодушию (в лучшем случае) к танцевальному искусству.

### **Принципы работы с мальчиками**

#### *1. Обособленность*

Мальчики обязательно занимаются отдельно от девочек. Это необходимо, чтобы избежать на начальном этапе обучения скованности детей друг перед другом, большое внимание уделяется воспитанию мужских качеств, необходимых в искусстве танца.

#### *2. Соревновательная заинтересованность*

Стремление быть первым, лидировать всегда свойственно мальчикам; их увлеченность самосовершенствованием используется педагогами при построении и проведении занятий. Обучающиеся обязательно знают тот объем движений и умений, который необходимо выучить сегодня, завтра, за год. В конце определенного периода времени подводится результат, отмечаются достигнутые успехи. В итоге можно наблюдать следующую картину. Перед занятием в нашем танцевальном коридоре мальчики соревнуются друг с другом: кто

дольше простоит на руках или сделает больше определенных прыжков. Такая же атмосфера присутствует на занятиях.

### *3. Темповая заинтересованность*

Темп занятия с мальчиками должен быть иным, чем у девочек. Долго держать мальчиков на полу (партерная гимнастика) или у станка нецелесообразно. Мальчики теряют интерес к тому, что делают, пропадает внимание, собранность, в конечном счете – желание заниматься. Необходимо как можно чаще менять рисунок, виды упражнений: скакалка, партер – все в одном занятии. Наряду с общепринятой методикой классического, народно-характерного танца, для определенного возраста и года обучения педагоги ввели свою последовательность движений у станка. Суть ее в том, что спокойные, требующие сосредоточенного исполнения движения и упражнения чередуются с темповыми. Происходит своеобразное переключение мышечных и волевых процессов. Например, после проучивания *plié* и исполнения *battements* можно исполнить прыжок *sauté* или силовое упражнение (например, подтянуться к станку).

### *4. Силовая заинтересованность*

Развитие силы происходит при выполнении определенных физических упражнений, приведенных в любом сборнике по физической культуре. Особенность исполнения этих упражнений в танцевальном занятии в том, что все движения выполняются с *preparation* (даже к кувырку или стойке на лопатках) и заключительным движением. При этом воспитывается чувство ритма, темпа, ребята учатся действовать четко, аккуратно, последовательно. Комбинация из гимнастических элементов способствует развитию ловкости, координации, мышечной памяти.

Педагогам не нужно бояться с первых занятий готовить мальчиков к трюковым элементам танцев. Начинать надо, естественно, с простых, постепенно усложняющихся упражнений. Первые трюки должны быть подобраны так, чтобы мальчики могли их исполнить, хотя бы принцип, «схему» движения (не дотягивая колени, стопы, не делая высоко). Если у них получается, то они стремятся сделать его лучше. Получившийся трюк стимулирует желание совершенствовать движение дальше. Чем старше мальчики, тем более сложные силовые и акробатические элементы они могут осваивать. Кроме роста их профессионального мастерства, улучшается общая координация, мальчики умеют правильно падать, т.е. исключается риск травматизма.

### *5. Репертуарная заинтересованность*

Хореографический коллектив имеет в своем репертуаре танцевальные номера, которые исполняют одни мальчики. Это – «Пастушки», «Ковбои», «Виват, Санкт-Петербург!». Это динамичные, трюковые, интересные по сюжету (с точки зрения современных мальчиков) танцы. Поэтому мальчики с большим удовольствием ходят на занятия и репетиции. Ведь мальчишкам всегда хочется быть сильнее девочек.

### *6. Коллективная заинтересованность*

Мальчики всегда стремятся быть одной командой. Это желание для коллектива бесценно. Тем не менее, их надо учить танцевать в паре, чувствовать партнера. Кроме того, мальчики психологически должны быть психологически готовы к исполнению танца с партнершей. Для этого на занятии даются парно-групповые упражнения. Исполняя их, ребята учатся налаживать партнерские отношения, привыкают к определенным силовым усилиям при подготовке к поддержкам и исполнении их. Партнерство возникает уже на начальном уровне обучения («Первое свидание», «Куклы»), развивается в характерном танце («Русские проходки», «Школьный вальс»), становится преобладающим в дуэтом танце («Белая ночь», «Танго», «Вальс Аничкова Дворца»). И значимость мальчиков как партнеров возрастает при переходе с этапа на этап.

## **Методика проведения занятий**

Первый этап является самым сложным и ответственным. Обучение – это строительство дома. Крепкий фундамент под первым этажом – дом простоит десятилетия, шаткий, неправильно поставленный фундамент не спасет от разрушения самый прекрасный и продуманный дом. Если в первый год обучения танцу не поставить спину у ребенка, не научить ноги быть сильными, слушать музыку и замечания педагога, то дальнейшее

обучение и овладение навыками представляется весьма сомнительным. Орехи обучения обучающихся в первый год будут проявляться на протяжении всей танцевальной жизни. Именно поэтому особое внимание уделяется работе с первогодками.

Для педагогов, работающих в хореографических ансамблях с первогодками, самым сложным, как правило, является постановка спины, обучение положению рук на талии, подготовка к позициям рук, обучение вытянутой ноге.

Каждое упражнение развивает предыдущее и преследует совершенно определенную цель. Правильное многократное исполнение данного конкретного движения прививает навык исполнения. Правильность достигается очень четким объяснением, ребенок прилагает совершенно определенные, понятные ему усилия. Например, «поставь руки на пояс» - это одно исполнение, а «проверь, есть ли у тебя морщинка на запястье», - совсем другое качественное исполнение одного и того же движения.

Исходя из того, в этом разделе максимально представлены все движения, прошедшие отбор временем и практикой, указывается тот перечень движений, который умеют грамотно, с полной отдачей сил исполнять обучающиеся в конце первого года обучения.

Особое внимание на первом году обучения уделяется следующим вопросам:

- внутренняя дисциплина занятий;
- партерная гимнастика;
- основные танцевальные ходы;
- упражнения у станка;
- акробатические упражнения;
- силовые упражнения на полу и у станка;
- упражнения для исправления осанки;
- обучение навыкам самостоятельной работы.

*Внутренняя дисциплина занятий*

Чтобы обучение было максимально успешным и плодотворным, в первую очередь необходимо обеспечить внутреннюю дисциплину занятий. Это:

- точное время начала занятий (опоздания допустимы в исключительных случаях);
- соблюдение формы репетиционной одежды (чистая, соответствующая этапу обучения);
- аккуратный внешний вид обучающегося (гладкая балетная прическа и отсутствие цветных заколок и резинок у девочек, короткая стрижка у мальчиков);
- соблюдение правил поведения и танцевального этикета;
- строгое выполнение правил техники безопасности (отсутствие ювелирных украшений на теле, в том числе крестиков; запрет на явку в классы и на концерты с жевательной резинкой).

Конечно, подобные требования педагогов понимаются и выполняются родителями и детьми далеко не сразу. Как правило, проходит 3-5 недель. Но мы добиваемся выполнения наших правил, потому что в результате столь пристального внимания к внешнему виду наших обучающихся, их поведению:

- они намного собраннее на занятиях и лучше занимаются;
- мы уверены в сохранности концертных костюмов и реквизита в будущем;
- нам не стыдно за поведение наших воспитанников, где бы мы ни были;

Наши дети умеют соизмерять меру коллективной и личной заинтересованности в достижении общей цели.

*Полезно напомнить, что танец начинается с манер (древняя арабская поговорка).*

## *Методическое обеспечение образовательной программы*

### **Формы занятий:**

- Групповые

### **Методы занятий:**

- Словесный
- Наглядный

### **Дидактические материалы, техническое оснащение:**

- Учебные пособия
- Аудио-, видеозаписи:
  - Фонограммы концертных номеров на кассетах, CD и MD;
  - Репетиционные фонограммы концертных номеров;
  - Видеозаписи выступлений коллектива;
  - Видеокассеты с записями выступлений других коллективов;
  - Видеотека с записями балетов профессиональных коллективов.
- Аудио-, видеоаппаратура
- Нотная литература
- Инструменты (фортепиано, синтезатор)
- Оборудованные помещения:
  - танцевальные залы;
  - раздевалки;
  - паркетный пол;
  - балетные станки;
  - зеркальные стены;
  - гимнастические маты
- Костюмерная

### *Список литературы*

1. Баднин И. Л. Отбор детей в хореографическое училище//Охрана труда и здоровье артистов балета. М., 1987
2. Базарова Н. П., Мей В. П. Азбука классического танца. Л., 1983.
3. Блок Л. Д. Классический танец. История и современность. М., 1987
4. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Л., М., 1963.
5. Годин М. А., Барамидзе А. М., Киселева Т. Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. М., 2001.
6. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. М., 1990
7. Икова В. В. Лечебная физическая культура при дефектах осанки и сколиозе у дошкольников. Л.. 1963
8. Климов А. Основы русского народного танца. М., 2004
9. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца. М., 2005.
10. Лифиц И. В. Ритмика. Учебное пособие. М., 1999
11. Миронова З. С., Баднин И. А. Медицинские и социально-психологические аспекты отбора детей в хореографическое училище//Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета. М., 1976
12. Моника Риттер-Клейнганс. Гимнастика позвоночника. Перевод с немецкого. М., 1997
13. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. СПб., 2000
14. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. Перевод с польского. М., 2003.
15. Тарасов Н. И. Классический танец. М., 1971
16. Ткаченко Г. Т. Народный танец. М., 1971



*Список рекомендуемой литературы для обучающихся*

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. СПб., 2006.
2. Бахрушин Ю. А. История русского балета. М., 1973
3. Бетар М. Мгновения в жизни другого. М., 1989
4. Васильева Т. К. (составитель) Секрет танца. СПб., 2003.
5. Гульянц Е. И. Сказка о Золушке, балете и музыке. М., 1972
6. Касл Кейт Балет: детская энциклопедия. М., 2001
7. Красовская В. М. история русского балета. Учебное пособие. СПб., 2004.
8. Курпан Ю. И. Оставайся изящной! М., 1991
9. Пасютинская В. М. Волшебный мир танца. Книга для обучающихся. М., 1985
10. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьез. М., 1975