

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

МАУ ДО «ДТДМ»

Протокол № 4 «22» апреля 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МАУ ДО «ДТДМ»

М.В. Спиридонова

«30» мая 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«НА ПУТИ К СОВЕРШЕНСТВУ»

Направленность: художественная

Уровень программы: продвинутый

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

педагог дополнительного образования

Прикладова Вера Константиновна

Норильск
2025

I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Данная программа по хореографии основана на методических разработках и авторской программе по хореографии, разработанной педагогами дополнительного образования Вашкеевой К.А., Баянкиной А.В. «На пути к совершенству» и носит художественную направленность.

Программа составлена с учетом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «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»;
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных обще-

образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Приказ министерства образования Красноярского края № 746-11-05 от 30.12.2021 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Красноярского края».

Актуальность программы определяется социальным заказом современного общества на личность, обладающую определенным уровнем художественно-эстетического воспитания, а также потребностью в разработке методических рекомендаций по преподаванию хореографии.

Программа носит системный характер и включает в себя комплекс знаний, умений и навыков, освоив которые учащиеся приобретают опыт творческой деятельности, овладевают элементами профессиональной грамотности.

В результате систематических занятий хореографией у детей формируются такие личностные качества как сотрудничество, мобильность, динамизм, конструктивность, ответственность.

Кроме того, занятия хореографией позволяют решать задачу здоровьесбережения обучающихся, которая является одним из ключевых принципов Национальной стратегии развития.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Кроме того, педагогическая целесообразность образовательной программы видится в формировании у воспитанника чувства личной ответственности в процессе коллективной деятельности.

Данная программа рассчитана не только на обучение детей танцевальному искусству, получению профессиональных навыков и умений, но и дает им возможность самореализации и самовыражения, а также самостоятельности и ответственности в подготовке собственных композиций. Концертная, творческая деятельность, предусмотренная программой, дает возможность каждому учащемуся применить на практике полученные умения и практические навыки. Кроме того, активная концертная деятельность, поможет учащимся получить социальный опыт, необходимый для дальнейшей адаптации в реальных условиях жизни.

Адресат программы:

Программа рассчитана на подростков 14-16 лет, прошедших основную хореографическую подготовку и желающих продолжить свое развитие в данном направлении на профессионально-ориентированном уровне обучения с целью дальнейшего совершенствования приобретённых навыков исполнительского мастерства, овладения соответствующими профессиональными компетенциями для вероятного выбора будущей профессии, связанной с искусством хореографии.

Объем и сроки освоения программы:

Программа рассчитана на два года обучения.

Количество учебных часов по программе - 72 часа.

Режим занятий:

Для успешной реализации программы с учетом возрастных особенностей детей и принятых СанПиН занятия проводятся 2 часа в неделю. Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

«Мастерство хореографа» осуществляется на учебных занятиях в разделе «Постановочная деятельность».

Формы обучения:

Занятия проводятся в очном режиме. Формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная – при беседе, показе, объяснении;
- коллективная – при организации подготовки и участии в выступлениях;
- групповая – при организации занятий в группах;
- индивидуальная – при обучении воспитанников сольной композиции.

В процессе обучения используется такие *типы занятий* как: комбинированное, практическое, беседа, вводное, итоговое, посещение культурных мероприятий, викторины, участие в акциях, конкурсах, проектах.

Комплектование групп производится из расчета 6-13 учащихся.

2. Цели и задачи

Цель программы: создание условий, направленных на развитие творческих способностей, личностную самореализацию и самоопределение детей.

Задачи программы:

Обучающие:

- Изучить основы композиции постановки танца;
- Научить анализировать и разрабатывать драматургическую основу хореографического произведения;
- Способствовать формированию умений подбирать музыку к танцам и работать с музыкальным материалом;
- Привить навыки проведения с участниками коллектива занятий по классическому, современному танцам.

Развивающие:

- Развивать навыки самостоятельного творческого мышления, потребности к самообразованию;

- Совершенствовать технику исполнения экзерсиса, танцевальных композиций;
- Развивать выносливость, навыки здорового образа жизни и физическую культуру.

Воспитательные:

- Воспитание эстетического вкуса, коммуникативной культуры, качеств, необходимых для социализации личности;
- Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

3. Планируемые результаты по окончанию обучения

В ходе реализации программы учащиеся получают профессиональные знания, умения и навыки, которые определены критериями оценки знаний и умений по окончанию обучения. К моменту выпуска из коллектива учащиеся, кроме умения применить на практике профессиональные умения и навыки, должны уметь сочинить танцевальную композицию, используя знания законов драматургии и композиции.

Педагогические техники направлены на *развитие общих компетенций* и позволяют достичь нового качества подготовки обучающегося, что позволяет оптимистически прогнозировать его мотивацию к обучению, обеспечивать воспитаннику «присвоение» социальных норм жизни.

По окончании обучения по программе у учащихся будут сформированы следующие компетенции:

Компетенции	Содержание действий
Общекультурная и ценностно-смысловая	Восприятие и понимание учащимися таких ценностей как «дружба со сверстниками», «уважение к старшим», «природа», «педагог». Умение различать хорошие и плохие поступки людей, соблюдать порядок, дисциплину в творческом объединении и общественных местах; осознания себя и свою роль как члена коллектива, выбор способов использования свободного времени: понимание значения систематических занятий, репетиций коллектива, активное участие в традиционных мероприятиях коллектива, посещение театров, музеев, выставок
Учебно-познавательная	Формирование знаний, умений и навыков у учащихся по предмету, расширение кругозора о видах искусства; умение анализировать и систематизировать полученные знания; развивается наблюдательность, активность в учебном труде и аккуратность
Информационная	Усвоение способов приобретения знаний из различных источников информации: умение добыть новые сведения о танцевальных жанрах, музыке, композиторах, выдающихся балетмейстерах из литературных источников, интернета
Коммуникативная	Приобретение простейших коммуникативных умений и навыков: умение красиво и правильно говорить, а

	также слушать; приобретение опыта позитивного взаимодействия; этика поведения на занятии, на репетиции, навыков конструктивного общения: умение работать в группе, в ансамбле, владение навыками спора, дискуссии, умение рассказать – передать свои знания другим
Самоорганизации и соорганизации	Готовность к выполнению социальных ролей, проявление социальной активности в танцевальном и школьном коллективе, ответственное выполнение простых заданий, поручений; умение выступить и умение провести репетицию с младшими детьми коллектива, умение организовать мероприятие при поддержке педагога; роли сочинителя танцевальной композиции, проявление признаков профессионального самоопределения
Личного самосовершенствования	Освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, овладение способами деятельности в собственных интересах и возможностях, что выражается в непрерывном самопознании, развитии личностных качеств, формировании психологической грамотности, культуры мышления и поведения, самостоятельная забота о личной гигиене, собственном здоровье, внутренняя экологическая культура. Сюда же входит комплекс качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности
Проектировочная	Овладение способами решения поставленной задачи, опираясь на собственный опыт; обоснование принятых решений
Креативная	Предложение нестандартных идей для выполнения заданий в группе

Предметные:

- знание основ элементарной теории по хореографии, техники исполнения;
- эмоциональная отзывчивость на прекрасное в искусстве, природе, жизни;
- знание танцевальной терминологии;
- сформированность основных танцевальных навыков;
- сформированность навыков выразительного исполнения;
- музыкально-ритмические навыки;
- навыки концентрации внимания, слуха, координации движений;
- сформированность навыков сценической культуры;
- потребность к творческому самовыражению;
- наличие представлений о танцевальных жанрах;
- владение навыками импровизации;

- знания драматургии и композиционного построения танцевальной композиции;
- наличие представлений об основных особенностях народного танца;
- наличие навыков выступления на концертах.

Метапредметные:

познавательные:

- осмысление своего творческого опыта;
- осознание важности освоения универсальных умений выполнения упражнений;
- осмысленный подход к технике исполнения разучиваемых заданий;
- умение определить наиболее эффективные способы достижения результата;

коммуникативные:

- позитивно взаимодействовать со сверстниками в группе, с членами коллектива при выполнении заданий;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- владение специальной терминологией;
- умение провести игру, занятие с младшими учениками, презентацию, беседу;

регулятивные:

- технически правильно выполнять упражнения по хореографии, использовать их в постановочной деятельности;
- организовать самостоятельную деятельность с учётом её безопасности;
- планировать, корректировать собственную деятельность.

Личностные:

- умение нести ответственность и заботу о своём здоровье;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к членам коллектива, стремление к взаимопониманию;
- развитие навыков танцевального сольного исполнения, исполнения в ансамбле;
- способность к самооценке на основе наблюдения за своими техническими возможностями, потребность самосовершенствования;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- заинтересованность не только в личном успехе, но и в успехе коллектива;
- готовность к выбору жизненного пути в соответствии с собственными интересами и возможностями.

Создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей учащихся предполагает постоянный учёт результативности учебно-воспитательной деятельности. Система отслеживания результатов включает в себя: контрольные занятия, открытые уроки, отчётные концерты, участие в городских мероприятиях, региональных, краевых, международных конкурсах, итоговую аттестацию по окончании курса обучения, по результатам которой, учащемуся выдается свидетельство об успешном

прохождении образовательной программы. Концертная и конкурсная деятельность, включаемая в себя самостоятельные постановки учащихся, является основной формой определения результативности освоения программы.

4. Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов в год	Кол-во часов	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Классический танец	34	4	30
3.	Современный танец	16	2	14
4.	Постановочная деятельность (Мастерство хореографа)	18	3	15
5.	Итоговые занятия	2		2
	Итого:	72	11	61

Содержание учебного плана 1 года обучения

Вводное занятие (2ч.)

Знакомство учащихся с основными целями и задачами данной программы. Обсуждение и рассмотрение репертуарного плана работы на год. Подготовка к аттестации учащихся: открытый урок и самостоятельно сочиненные комбинации у станка и на середине зала, с учетом приобретенных знаний и навыков на данном уровне обучения.

Классический танец (34ч.)

Теория (4ч.)

Дальнейшее изучение и совершенствование техники исполнения основных движений классического танца в более усложненной форме, добавление подъема на полупальцы, полуповоротов и полных поворотов в комбинации. Упражнения на пальцах у станка и на середине зала. Продолжение знакомства с основами «Азбуки классического танца»: *battement developpe tombe, pas pas assemble, pas glissade, fouette, pas de bourre* на пальцах. «Терминологический словарь». Составление учащимися экзерсиса у станка.

Практика (30ч.)

- 1) *Экзерсис у станка*: *plie, grand plie releve et pord de bras* на пяти позициях;
 - *battement tendus, battement tendus jetes balancoire*;
 - *ronds de jambs par terre, rond de jambe en l'air, plie sur le cou-de-pied* и *tour en dehors, en dedans*;
 - *battement frappe, battement double frappe* на 30°, чередуя исполнение на всей стопе и на полупальцах в маленькие позы;
 - *battement fondu, double fondu et plies – releve*;
 - *petits battement* на полупальцах;
 - *grand battement jete pointe* в позах *croisee, ecarte, grand rond de jambe jete*.

2) *Экзерсис на середине зала:*

- маленькое *adagio*: *battement divise en quarts*;
- *tour* с VI, V позиций, с двойным поворотом;
- *port de bras* (I, II, III, IV, V, VI);
- большое *adagio*: *fouette, temps lie* на 90°.

3) *Движения группы «Allegro»*: *pas jete, grand jete*;

- *grand echappe*;
- *pas de basqus*;
- *sissonne fermee*;
- *pas glissade*;
- *pas assemble*.

Современный танец (16 ч)

Теория (2ч.)

Совершенствование техники исполнения основных элементов и комбинаций современного танца на середине зала. Продолжение изучения сложных элементов вращений, прыжков и падений. Просмотр видео материала для определения ориентира в изучении нового материала на учебный год.

Практика (14ч.)

1) *Разогрев: (warm up)*. Упражнения стрейч характера с использованием уровней.

2) *Экзерсис на середине зала:*

- *Demi* и *grand plie* – с использованием позиций, положений рук и ног, перегибами корпуса;
- *Battements tendu* - *battement tendu jete* с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот, с использованием техники свинг;
- *Rond de jambe par terre* - *battements fondu* с подъемом ноги на 90°, с использованием уровней;
- *Adagio* – с использованием лей аут, хип лифт, тилт;
- *Grand battement jete* с использованием уровней.
- *Изоляция*: комбинации с использованием бицентрии, полицентрии, полиритмии.

3) *Кросс. Передвижение в пространстве:*

- Комбинации с сочетанием проученных шагов, с использованием вращений, прыжков;
- Комбинации с использованием кувырков и перекатов на разных уровнях;
- Контактная импровизация, партнеринг.

Постановочная деятельность (18 час.)

Работа над репертуаром.

Данный раздел программы включает в себя постановку концертных номеров. Учащиеся приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность. Необходимо в полном объеме использовать приобретенные учащимися умения и навыки, при этом важно уметь передавать танцевальный образ и красоту внутреннего содержания танца.

Теория (3 час.)

Творчество ведущих профессиональных хореографических коллективов.
Актёрское мастерство танцоров.

Практика (15 час.)

Постановка хореографических номеров, концертная деятельность.

Задачи:

- адаптировать учащихся к большой и малой сцене;
- воспитывать отношение к публичному выступлению и самоутверждению;
- развивать умение соотносить образ и технику исполнения;
- воспитывать чувство ответственности за подготовку и состояние концертного костюма.

Мастерство хореографа (самостоятельная творческая работа)

Самостоятельные творческие работы учащихся. Знакомство с понятием хореографическая драматургия, с историей возникновения, его характеристикой основных положений и применения законов драматургии в постановке хореографических номеров.

Разработка творческих мини-проектов учащихся с использованием импровизации движений классического и современного танца.

Сюжетные и бессюжетные танцы. Обучение анализу хореографических произведений. Умение дать оценку самостоятельной работы учащихся.

Постановка этюдов и хореографических картинок в классическом танце и современной хореографии. Учащиеся должны уметь создавать хореографические композиции и профессионально исполнять их на высоком техническом и эмоциональном уровнях. Формирование навыков объяснения и преподавания движений, правильности и выразительности исполнения.

Сочинение сюжетного танца на материале классического танца:

- разработка сюжета,
- составление композиционного плана,
- подбор музыкального материала,
- сочинение движений,
- разработка рисунка танца,
- разработка костюмов.

Итоговое занятие (2ч.)

К концу первого года обучения на продвинутом уровне учащиеся должны знать:

- о творчестве ведущих профессиональных хореографических коллективов;
- принципы постановочной работы;
- приемы создания хореографических произведений.

К концу первого года обучения на продвинутом уровне учащиеся должны уметь:

- сочинять экзерсис, танцевальные комбинации классического, и современного танца;
- качественно и грамотно исполнять экзерсис у станка и на середине зала.

Учебный план

2 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов в год	Кол-во часов	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Классический танец	34	4	30
3.	Современный танец	16	2	14
4.	Постановочная деятельность (Мастерство хореографа)	18	3	15
5.	Итоговые занятия	2		2
	Итого:	72	11	61

Содержание учебного плана 2 года обучения

Вводное занятие (2ч.)

Обсуждение темы «Моя будущая профессия» и рассмотрение плана работы на год. Подготовка к аттестации учащихся: открытый урок и самостоятельная постановка номера, с учетом приобретенных знаний и навыков на данном уровне обучения.

Классический танец (34ч.)

Теория (4ч.)

Дальнейшее изучение и совершенствование техники исполнения основных движений классического танца в более усложненной форме и быстром темпе. Совершенствование пальцевой техники, и техники вращения у станка и на середине зала. Продолжение знакомства с основами «Азбуки классического танца», «Терминологический словарь». Составление учащимися экзерсиса у станка и на середине зала.

Практика (30ч.)

1) Экзерсис у станка:

- Demi plie и grand plie в сочетании с port de bras (движения рук, перегибы корпуса) и degagee по II и IV позициям.
- Flic-flac на 1/2 поворота en dehors et en dedans.
- Battement fondu на полупальцах во всех направлениях.
- Double battement fondu.
- Temps releve (preparation к rond de jambe en l air) en dehors et en dedans.
- Положение attitude вперед и назад, как составная часть adagio.
- Grand rond на 90° en dehors, - en dedans.
- Battement frappe и battement double frappe с выходом на полупальцы.
- Petit battement sur le cou de pied на полупальцах.
- Grand battement jete developpe (мягкий battement).
- Pas de bourre ballotte.

2) Экзерсис на середине зала:

- Battement tendu en tournent на 1/4 поворота.
- Battement tendu jete в сочетании с flic-flac.
- Rond de jambe par terre en tournent на 1/4 поворота en dehors et en dedans.

- Battement fondu на 45° в сочетании с demi rond en dehors et en dedans на полупальцах.
- Battement double frappe с окончанием в demi plie и с подворотом в малые позы на полупальцах.
- Battement developpe в сочетании с attitudes, arabesques, с окончанием в demi - plie и больших позах.
- Четвертая форма port de bras. 8. Pirouette из V позиции с окончанием в IV позицию.
- Preparation к glissade en tournent и вращение glissade en tournent по диагонали.
- Preparation к tour en dedans.

3) Движения группы «Allegro»:

- Temps leve saute no V позиции с продвижением по диагонали приемом soubreseauant.
- Sisson ouverte на 45° во всех направлениях.
- Pas de chat.
- Tour en l` air no I позиции.
- Sisson simple en tournant на 1/2 поворота в сочетании с шагом coupe-assemble.
- Grand pas jete с продвижением вперед по диагонали.
- Сценический sisson в 1-й, 2-й arabesque.

Современный танец (16 ч) (совершенствование пройденного материала в первом году обучения по программе)

Теория (2 ч.)

Совершенствование техники исполнения основных элементов и комбинаций современного танца на середине зала. Продолжение изучения сложных элементов вращений, прыжков и падений.

Практика (14 ч.)

- 1) *Разогрев: (warm up).* Упражнения силовые и стрейч характера с использованием уровней.
- 2) *Экзерсис на середине зала:* Demi и grand plie – с использованием позиций, положений рук и ног, перегибами корпуса;
 - Battements tendu – battement tendu jete с использованием техники свинг;
 - Rond de jambe par terre - battements fondue с подъемом ноги на 90°, с использованием уровней;
 - Adagio – с использованием лей аут, хип лифт, тилт, с использованием уровней;
 - Grand battement jete с использованием уровней.
- Изоляция:* Комбинации с использованием бицентрии, полицентрии, полиритмии.
- 3) *Кросс. Передвижение в пространстве:*
 - Комбинации с сочетанием шагов, с использованием вращений, прыжков;
 - Комбинации с использованием кувырков и перекатов на разных уровнях с добавлением техники импульса;
 - Контактная импровизация, партнеринг.

Постановочная деятельность (18 час.).

Работа над репертуаром.

Данный раздел программы включает в себя постановку концертных номеров. Учащиеся приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность. Необходимо в полном объеме использовать приобретенные учащимися умения и навыки, при этом важно уметь передавать танцевальный образ и красоту внутреннего содержания танца.

Теория (3 час.)

Творчество ведущих профессиональных хореографических коллективов. Актёрское мастерство танцоров.

Практика (15 час.)

Постановка хореографических номеров, концертная деятельность.

Задачи:

- адаптировать учащихся к большой и малой сцене;
- воспитывать отношение к публичному выступлению и самоутверждению;
- развивать умение соотносить образ и технику исполнения;
- воспитывать чувство ответственности за подготовку и состояние концертного костюма.

Мастерство хореографа (самостоятельная творческая работа)

Самостоятельные творческие работы учащихся. Знакомство с понятием хореографическая драматургия, с историей возникновения, его характеристикой основных положений и применения законов драматургии в постановке хореографических номеров.

Разработка творческих мини-проектов учащихся с использованием импровизации движений классического и современного танца.

Сюжетные и бессюжетные танцы. Обучение анализу хореографических произведений. Умение дать оценку самостоятельной работы учащихся.

Постановка этюдов и хореографических картинок в классическом танце и современной хореографии. Учащиеся должны уметь создавать хореографические композиции и профессионально исполнять их на высоком техническом и эмоциональном уровнях. Формирование навыков объяснения и преподавания движений, правильности и выразительности исполнения.

Сочинение сюжетного танца на материале классического танца:

- разработка сюжета,
- составление композиционного плана,
- подбор музыкального материала,
- сочинение движений,
- разработка рисунка танца,
- разработка костюмов.

Итоговое занятие (2ч.)

К концу второго года обучения на продвинутом уровне учащиеся должны знать:

- о творчестве ведущих профессиональных хореографических коллективов;
- принципы постановочной работы;
- приемы создания хореографических произведений.

К концу второго года обучения на продвинутом уровне учащиеся должны уметь:

- сочинять экзерсис, танцевальные комбинации классического, и современного танца;
- качественно и грамотно исполнять экзерсис у станка и на середине зала.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель 1 год/2 года	Количество учебных дней 1 год/2 года	Количество учебных часов 1 год/2 года	Режим занятий	Срок промежуточной аттестации	Срок итоговой аттестации
2 года	1 сентября ежегодно	31 мая ежегодно	36/72	36/72	72/144	1 раза в неделю	декабрь	май

2. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование будет составлено к началу учебного года:

№ группы

№	Дата проведения занятий	Тема	Количество часов		Форма занятий	Форма контроля
			Теория	Практика		
1						

3. Методическое обеспечение программы

Для успешного решения поставленных в программе задач требуется кадровое, методическое, информационное и материально-техническое обеспечение.

Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, имеющего образование не ниже средне-профессионального, педагогическое или профильное, без предъявления требований к стажу работы.

Информационно-методическое (включая дидактические материалы) обеспечение

Перечень электронных ресурсов:

танцевальные Интернет-ресурсы:

<http://www.balletmusic.ru>;

<http://www.horeograf.com> (все для хореографии и танцоров);

<http://www.ballet.classical.ru/> (Маленькая балетная энциклопедия);

<http://www.russianballet.ru/rus/info.htm> (Все о журнале «Балет»);

<http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam> (сборники по хореографии и танцам)

<http://e-libra.ru/read/196288-istoriya-russkoj-baleriny.html> (История русской балерины)

http://www.compozitor.spb.ru/catalog/?ELEMENT_ID=22793 (сборник по хореографии)

<https://www.ozon.ru/context/detail/id/24855131/> <https://www.ozon.ru/context/detail/id/24855131/> (сборник для хореографии)

Методическое обеспечение программы

На занятиях используются традиционные педагогические методики, а также элементы технологий развивающего обучения: технология коллективной творческой деятельности, информационно-коммуникативные технологии, здоровье сберегающие технологии.

В процессе обучения предусматриваются теоретические и практические занятия. Теоретическая часть обычно идет параллельно с выполнением практического задания. Практическая деятельность является основной и необходимой частью для освоения и закрепления теоретического материала. Дидактический принцип построения материала «от простого к сложному» может быть реализован как в освоении теоретической программы, так и практической.

В ходе реализации программы применяются следующие приемы обучения:

- тренировочные упражнения;
- повторения;
- коллективного творчества;
- заучивания: развитие образного мышления; освоение нового, закрепление пройденного;
- объяснительно – иллюстративный: рассказ, беседа, просмотр иллюстративного материала, объяснение, показ приемов исполнения педагогом;
- диалогический: диалоги между педагогом и воспитанником, который обеспечивает более полное, точное, углубленное изучение материала, путем обсуждения, возникающих проблем при освоении различных упражнений.

Выбор методов образовательного процесса определяется степенью сложности изучаемого материала, уровнем подготовки воспитанника, эмоционального настроения и многими другими факторами:

- метод расклада: проработка отдельных движений с последующим соединением в комбинации; создание хореографических композиций;

- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные комбинации;
- метод ускорения – замедления: проработка движений в медленном темпе с последующим ускорением.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- концерт;
- конкурс;
- открытое занятие;
- мастер-класс;
- посещение культурных мероприятий.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

1. Словесный метод: рассказ, беседа, обсуждение; инструктаж (правила по технике безопасности); словесные оценки;
2. Метод наглядности: наглядные пособия и иллюстрации; фото- и видеоматериалы;
3. Практический метод: наблюдения, практические выполнения упражнений, посещение концертных мероприятий, выступлений других коллективов;
4. Объяснительно-иллюстративный: сообщение готовой информации;
5. Частично-поисковый метод: выполнение самостоятельных работ;
6. Метод индивидуальных проектов: участие в конкурсе «Сам себе хореограф»; подготовка презентаций.

Дидактический материал:

- фотографии, видеозаписи выступлений коллектива;
- фотографии, картинки учебного характера по позициям рук, ног, положениям корпуса в основных позах классического, современного танца;
- видеозаписи учебного характера: уроки по классическому, современному танцам;
- видеозаписи учебного характера по актёрскому мастерству;
- видеозаписи балетных спектаклей, выступлений профессиональных коллективов разных танцевальных жанров;
- комплекс партерной гимнастики;
- литература по хореографии;
- правила поведения в классе, на занятии, на сцене;
- терминологические словари по классическому, современному танцам;
- беседы, лекции на темы развития хореографического искусства, развития музыкального искусства;
- методические разработки (игры, беседы, конкурсы, рефераты, проекты).

4. Материально-техническое обеспечение

Для качественной реализации программы необходимы следующие условия:

- хореографический зал, оборудованный балетными станками и зеркалами;

- фортепиано;
- компьютер;
- музыкальный центр;
- нотный материал;
- гимнастические коврики;
- методические разработки (игры, беседы, конкурсы, рефераты, проекты);
- специальная форма и обувь для занятий хореографией;
- сценические костюмы.
- дидактический материал, используемый в процессе организации занятий.

5. Формы контроля и механизм оценки образовательных результатов

В систему отслеживания и оценивания результативности программы обучения входит:

1. Входящая диагностика;
2. Текущий контроль;
3. Итоговая аттестация.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

№ п/п	Срок проведения	Какие знания, умения, навыки контролируются	Формы и методы проверки результатов
<i>Входящая диагностика</i>			
1	сентябрь	Выворотность, гибкость, шаг, прыжок	Метод педагогических наблюдений. Практический тест.
<i>Текущий контроль</i>			
2	сентябрь - май	Анализирует и разрабатывает драматургическую основу хореографического произведения: детально разрабатывает внутренне строение хореографической композиции. Воплощает свой замысел в хореографической постановке, стремясь к оригинальности.	Разработка танцевального действия по законам драматургии. Творческий показ.
3	декабрь	Выявление уровня усвоения ЗУН учащихся по разделу «Классический танец»: работает над развитием пластичности,	Практико-ориентированные задания: показ и объяснение

		координации, постановкой корпуса, ног, рук, головы. «Современный танец»: импровизирует, находит музыкальное, эмоциональное и пластическое решение современного танца. Знание танцевальной терминологии.	правил исполнения отдельных упражнений; контрольный срез. Итоговое занятие.
4	март	Знание танцевальной терминологии.	Тестирование.
<i>Итоговая аттестация</i>			
5	апрель	Обобщение знаний, умений в постановочной деятельности учащихся.	Участие в отчётном концерте коллектива.
6	апрель	Выявление уровня усвоения ЗУН учащихся по итогам учебного года.	Итоговое занятие (в различных формах)

Механизм оценки получаемых результатов

В ходе реализации программы, на различных этапах, применяются следующие методы диагностики:

Наблюдение. Этот метод используется для изучения личности ребёнка либо в процессе с ним, либо наблюдая его со стороны.

Опрос. Это метод, при котором человек отвечает на ряд задаваемых вопросов. Имеет несколько вариантов: устный, письменный, свободный. Стандартный опрос – вопросы и возможные ответы на них предусмотрены заранее.

Интервью. С помощью специальных вопросов и заданий раскрываются актуальные и потенциальные возможности личности учащегося.

Анкета. Метод, при котором испытуемый не только отвечает на ряд вопросов, но и сообщает некоторые социально-демографические данные о себе.

Методы самооценки. В них учащемуся предлагается указать, как он сам воспринимает тот или иной аспект своей личности.

Тест. Это специализированные методы исследования, применяя которые можно получить точную количественную или качественную характеристику.

Педагогические ситуации также можно использовать как исходный материал для изучения личности ребёнка.

Ежегодно проводятся промежуточная и итоговая аттестации. Кроме того, обязательное участие в фестивалях и конкурсах, результаты участия в них, позволяют определить уровень обученности, профессиональной подготовленности и наличие определённых качеств личности – целеустремлённости и воли к победе, направленности на успех, сценической выдержки, проявление доброжелательности и сочувствия.

По окончании обучения по профессионально-ориентированной дополнительной общеразвивающей программе дети проходят итоговую аттестацию, по результатам которой учащимся выдается сертификат об успешном прохождении программы.

6. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы

Рабочие программы будут составлены к началу учебного года.

Литература

Список литературы для педагога

1. Базарова, Н.П. Классический танец. Методика обучения... – Л.: Искусство, 1975.
2. Бурцева, Г.В. Технология профессионального обучения педагога-хореографа в контексте инновационной деятельности. [Текст] / Г.В. Бурцева Барнаул.: АлтГАКИ, 2006.
3. Бурцева, Г.В. Методологическая основа педагогической технологии в условиях специализации «Современный (джазовый) танец». [Текст] / Г.В. Бурцева //Современные модели развития социальной культуры в Российском регионе: ученые записки. [Текст] Юбилейный сборник, 1975-2005гг / Кондыков А.С. Барнаул.: АлтГАКИ, 2005.
4. Блок Д.Д. Классический танец. История и современность. – М: Искусство, 1987.
5. Бурцева, Г.В. Стили и техника джаз-танца: учебное пособие для студентов хореографических отделений институтов культуры и искусств [Текст] / Г.В. Бурцева Барнаул.: АлтГАКИ, 2006.
6. Бурцева, Г.В. Джаз-танец. История. Теория. Практика. [Текст] / Г.В. Бурцева Барнаул.: АлтГАКИ, 2007.
7. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Издательство «Лань». 2001.
8. Возрастная и педагогическая психология. Учеб. Пос. для ст-в пед. ин-ов. Под ред. проф. А.В. Петровского. - М.: 1987.
9. Классический танец. Программа для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств. - М. –Л., 1982.
10. Никитин, В.Ю. Особенности художественно- творческого мышления балетмейстера в современной хореографии. [Текст] /постановочная работа и композиция современного танца. Методическое пособие для студентов хореографических отделений вузов культуры и искусств [Текст] /Никитин В.Ю. М.: МГУКИ, 2005.
11. Культурная традиция и современный танец в образовательном хореографическом пространстве сибирского региона [Текст] / под редакцией Бурцевой Г.В. Барнаул.: АлтГАКИ, 2006.
12. Перлина, Л.В. Танец модерн и методика его преподавания [Текст] /Л.В. Перлина Барнаул.: АлтГАКИ, 2010.

Список литературы для обучающихся

1. Авдеева, Л.М. Пластика. Ритм. Гармония. – СПб., 2006.
2. Бурцева, Г.В. Стили и техника джаз-танца: учебное пособие для студентов хореографических отделений институтов культуры и искусств [Текст] / Г.В. Бурцева Барнаул.: АлтГАКИ, 2006.
3. Бурцева, Г.В. Джаз-танец. История. Теория. Практика. [Текст] / Г.В. Бурцева Барнаул.: АлтГАКИ, 2007.
4. Гваттерини, М. Азбука балета. – М., 2001.
5. Головкина С.Н. «Уроки классического танца в старших классах - М., Искусство, 1989.
6. Дешкова, И. Загадки Терпсихоры. – М: Детская литература, 1989.
7. Никитин, В.Ю. Особенности художественно- творческого мышления балетмейстера в современной хореографии. [Текст] /постановочная работа и композиция современного танца. Методическое пособие для студентов хореографических отделений вузов культуры и искусств [Текст] /Никитин В.Ю. М.: МГУКИ, 2005.
8. Культурная традиция и современный танец в образовательном хореографическом пространстве сибирского региона [Текст] / под редакцией Бурцевой Г.В. Барнаул.: АлтГАКИ, 2006.
9. Пасютинская, В. Волшебный мир театра. - М.: Просвещение, 1985.
10. Перлина, Л.В. Танец модерн и методика его преподавания [Текст] /Л.В. Перлина Барнаул: АлтГАКИ, 2010.
11. Сестры Сорины. Необходимый имидж. - М.: Гном-Пресс, 1999.

Словарь терминов классического танца.

Французская терминология классического танца, которая бытует по настоящее время в балетных театрах и хореографических учебных заведениях всех стран мира, сформировалась в 16 веке в Италии, развивалась и совершенствовалась в 17 веке во Франции, в теоретических трудах Королевской академии танца – в работах Бошана и Фейе.

Позднее немалый вклад в уточнение терминологии классического танца внесла русская школа классического танца и её создательница, профессор Агриппина Яковлевна Ваганова.

Французский язык остался в терминологии классики столь же обязательным, как и латынь в медицине, хотя произношение французских слов является условным.

a la seconde (а ля секунд) — во вторую позицию, **a terre** — на земле.

adagio (адажио) — часть класса, в которой сочетаются медленные, плавные, сдержанные движения, развивающие грацию, красоту и равновесие,

allegro (аллегро) — часть класса, в которой малые и большие позы и па с продвижением выполняются с различной скоростью и в разных ритмах. **arabesque** — позиция, в которой танцовщик балансирует на одной ноге, в то время как вторая вытянута назад,

arriere(en) (арьер) — назад.

avant (en) (аван) — вперед.

a terre (а тер) — на земле.

arabesque (арабеск) — позиция, в которой танцовщик балансирует на одной ноге, в то время как вторая вытянута назад.

assemble (асамбле) — соединенные или собранные вместе.

attitude (атитюд) — аттитюд — поза танцующего на одной ноге, причём другая поднимается назад согнутой. Аттитюда два вида — **croise** и **efface**.

balance (баланс) — **balancer** означает «раскачивать» или «покачиваться».

ballotte (балоте) — прыжки поочередно на обеих ногах с раскачиванием всего корпуса вперёд и назад при выбрасывании ног вперёд и назад.

battement (батман) — отведение и приведение ноги (в буквальном переводе «взмахивающее движение»).

battement frappe (батман фрапе) означает «пораженный» или «чеканный» — удар вытянутым носком по поверхности пола, когда нога выдвигается в открытую позицию,

battement tendu батман тандю) — **tendu** означает «вытянутый». Нога и стопа отводятся в сторону от тела — пальцы ног остаются на полу.

battement tendu jete (батма тандю жете) — резкий подъём отведённой из позиции ноги на 45°. После короткой фиксации положения нога также резко приводится в позицию. Исполняется вперёд, в сторону и назад.

battement fondus (батман фондю) — тающий, легкое сгибание ноги с приседанием на другой ноге.

bras (бра) — руки.

changements (жанжман) — прыжки, при исполнении которых в воздухе меняется положение ног.

chasser (шасэ) — гнаться или догонять.

cou-de-pied (ку де пье) — голеностопный сустав.

croise (en) (круазэ) — скрещивание (направление тела, в котором корпус немного повернут в сторону, а передняя нога расположена скрестно перед другой).

couper (купэ) — высекать.

dedans (en) (ан дедан) — направленный внутрь,

degage (дегажэ) — означает «свободный, отдельный, разобщенный». Термин, обозначающий движение ноги и стопы, когда они отделяются или освобождаются из закрытой в открытую позицию *a terre*.

dehors (en) (ан деор) — направленный наружу.

demi-bras (деми-бра) — полупозиция рук. Позиция рук, расположенных между 1-й и 2-й позициями, ладони немного развернуты вверх.

demi-plie (деми-плие) — полуприседание.

demi-pointe (деми-пуантэ) — полупальцы, стоять на согнутой стопе.

developpe (девлопэ) — раскрытый, развернутый. Поза в классическом танце.

ecartee (en) (экартэ) — отделенный, или отброшенный. Одна нога отведена во 2-ю позицию, корпус немного повернут в сторону от аудитории, голова повернута через переднее плечо.

echappe saute (эшапэ сотэ) — прыжок, в самой верхней точке которого стопы отходят одна от другой и приземляются в открытой позиции.

epaulements (эпольман) — отведение одного плеча назад и выдвижение другого вперед согласовано с движением ноги, т.е. вперед идет то же плечо, как и нога.

efface (эфасэ) — обратное понятие *croise*. Танцующий так же повернут несколько боком к зрителю, но ноги не заслоняют друг друга, а видны обе.

en face (ан фас) — обращенный прямо вперед.

fondue (фондю) — растаявший, растопленный, расплавленный.

glissade (глисад) — скользящий шаг, который служит подготовкой или связующим звеном для других па.

grand, -e (гран, гранд) — большой, -ая.

grand battement (гран батман) — движение, выполняемое у станка, а позднее на середине, в котором нога выбрасывается от бедренного сустава в воздух вверх.

grand plie (гран плие) — большое приседание (сгибание коленей в *plie* до тех пор, пока бедра не примут горизонтальное положение).

jeter (жетэ) — бросать.

pas (па) — па, шаг.

pas de basque (па де баск) — баскский шаг.

pas de bourree (па де бурэ) — па из танца XVIII века *bourree*; переступания.

passer (пасэ) — проходить.

petit (пети) — маленький, небольшой.

petits jetes (пти жетэ) — маленькие прыжки с одной ноги на другую.

pirouette (пируэт) — пируэт, поворот или вращение на одной ноге.

pirouette en dedans (пируэт ан дедан) — pirouette, выполняемый внутрь.

pirouette en dehors (пируэт ан деор) — pirouette, выполняемый наружу.

plie (плие) — приседание, сгибание коленей.

pointe (пуантэ) — пуанты; стоять на кончиках пальцев в специальных туфлях, которые предохраняют стопу.

ports de bras (пор де бра) — манера держать руки; переход рук с одной позиции на другую. Экзерсисы ports de bras на всех уровнях помогут вам научиться выполнять грациозные и выразительные движения руками.

preparations (препарасьон) — подготовительные движения различной формы.

releve (релевэ) — поднятый или возвышенный.

reverence (реверанс) — реверанс или поклон.

ronds de jambe (рон де жамб) — круговые движения ногой.

saute (сотэ) — прыжок.

sissonne (сисон) — прыжок с двух ног на одну, в любую позу.

tendu (тандю) — вытянутый.

tour (тур) — поворот корпуса.

Методика оценки уровня личностного роста учащегося

№	Содержание показателей	Баллы
1	Мотивация учебно-познавательной деятельности: ✓ Учится всему охотно , стремится получать знания и умения помимо программы, способствует познавательной деятельности других детей; ✓ Учится с интересом , не ограничивается рамками программы, но под контролем педагогов или только по интересующим его занятиям; ✓ Учится под контролем педагогов , неохотно, познавательная активность низкая, ограничивается рамками программы; ✓ Не проявляет особого интереса к приобретению знаний и умений, познавательная активность крайне низкая, программу усваивает слабо; ✓ Равнодушен к обучению, познавательная активность отсутствует, программу не усваивает.	5 4 3 2 1
2	Степень обучаемости: ✓ Высокая – усваивает учебный материал на занятии, свободно применяет все виды памяти, обладает высокой способностью к переключению внимания; ✓ Хорошая - усваивает учебный материал в основном на занятии, при необходимости использует наиболее развитые виды памяти, при желании свободно переключает внимание; ✓ Средняя – для усвоения учебного материала необходима дополнительная (домашняя) проработка, использует лишь один вид памяти, способность к переключению внимания развита недостаточно; ✓ Низкая – учебный материал усваивает плохо, память развита слабо, способность к переключению внимания практически отсутствует; ✓ Очень низкая – учебный материал не усваивает, память не развита, способность к переключению внимания отсутствует.	5 4 3 2 1
3	Сформированность интеллектуальных творческих умений: ✓ Высокая – самостоятельно определяет содержание, смысл анализируемого, точно и емко обобщает, видит и осознает тонкие различия при сравнении, легко обнаруживает закономерные связи, «фонтанирует» идеями; ✓ Хорошая – охотно определяет содержание, смысл анализируемого с незначительной помощью взрослых, умеет	5 4 3

	обобщать, способен найти различия в сравнении, закономерные связи обнаруживает при внешней стимуляции взрослых, уровень творческой деятельности высокий; ✓ Средняя – задания, требующие анализа, сравнения, обобщения и установления закономерных связей выполняет не всегда охотно и при соответствующей стимулирующей помощи взрослых, творческая деятельность носит побудительный характер; ✓ Низкая – задания выполняются с организующей и направляющей помощью педагога, не может перенести освоенный способ деятельности на сходное задание, закономерные связи обнаруживает с трудом, творческая деятельность на низком уровне; ✓ Очень низкая – при выполнении задания необходима обучающая помощь, которая воспринимается с трудом, самостоятельный перенос освоенных способов деятельности не осуществляется, способность к установлению закономерностей и творческая деятельность практически отсутствуют.	2 1
4	Дисциплина и организованность: ✓ Высокая – самоорганизован, выполняет правила внутреннего распорядка, проявляет готовность в оказании помощи другим (детям и взрослым) в их соблюдении, осознает значение этих качеств; ✓ Хорошая – готов оказать содействие в соблюдении правил внутреннего распорядка по просьбе взрослых, осознает значение этих качеств для воспитанника; ✓ Удовлетворительная – проявляет эти качества по указанию педагогов, слабо осознает их значение; ✓ Низкая – пассивен в их проявлении, характерная позиция «исполнитель по необходимости», не осознает их значения; ✓ Полностью отсутствует, не считает эти качества необходимыми.	5 4 3 2 1
5	Коммуникабельность, степень влияния в коллективе: ✓ Явный лидер, легко контактирует с окружающими, умеет создавать и поддерживать благоприятные, положительные отношения в коллективе, пользуется уважением среди воспитанников и взрослых; ✓ Лидер – умеет находить контакт с окружающими, поддерживает доброжелательные отношения в коллективе, но сам редко выступает инициатором их создания, пользуется уважением среди большинства воспитанников; ✓ Неровен в отношениях с окружающими, может стать источником межличностных конфликтов, не способен под-	5 4 3 2

	держивать нормальные отношения в коллективе, пользуется уважением среди небольшого количества воспитанников; ✓ Конфликтен, часто безразличен к состоянию взаимоотношений в коллективе, уважением среди сверстников практически не пользуется; ✓ Часто осложняет отношения в коллективе, не способен к адекватному анализу ситуации, уважением в коллективе не пользуется.	1
--	--	----------

Оценка динамики уровня личностного развития учащихся группы.

№	Показатели Ф.И.	Мотивация учебно-познавательная		Степень обучаемости		Сформированность интеллекту		Дисциплина		Коммуникативность, степень		УЛР	
		Н. г.	С. г.	Н. г.	С. г.	Н. г.	С. г.	Н. г.	С. г.	Н. г.	С. г.	Н. г.	С. г.
1	Велюжинец Екатерина	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	15	18
2	Левинская Христина	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	20	24
3	Павлова Татьяна	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	24	25
...													

Низкий – до 8,5

Средний – от 8,5 до 16,5

Высокий – от 16,5 до 25

Мониторинг уровня личностного развития учащихся группы.

№	Показатели Ф.И.	УЛР							
		Низкий		Средний		Высокий		Динамика	
		Н. г.	С. г.	Н. г.	С. г.	Н. г.	С. г.	«+»	«-»
1	Велюжинец Екатерина			15	18			+	
2	Левинская Христина					20	24	+	
3	Павлова Татьяна					24	25	+	
...									
Итого:								+	

Методика преподавания модерн-джаз танца.

В уроке модерн-джаз танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Зафиксирована только техника преподавания школы Марты Грэхем. К наиболее устоявшимся школам относятся школа Д. Хамфри, школа Г. Джордано, школа М. Меттокса, школа М. Каннингема, школа Л. Хортон. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений.

Сравнивая методы различных педагогов, совершенно четко можно выделить следующие **разделы урока**:

- I. Разогрев.
- II. Изоляция.
- III. Упражнения для позвоночника.
- IV. Координация.
- V. Уровни.
- VI. Кросс. Передвижение в пространстве.
- VII. Комбинация или импровизация.

На **подготовительном этапе** должны быть изучены следующие движения.

В разделе «Разогрев»:

Задача этого урока — привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений, в модерн-джаз танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере. По функциональным задачам можно выделить группы упражнений.

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

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

Третья группа упражнений связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса: *releve*, *battement tendu*, *battement jete* и т.д.

Четвертая группа упражнений связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения (*drop*) торса в различных направлениях. При сочетании всех упражнений достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

В разделе «Изоляция»:

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, *sundari*. Движения выполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом,

2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.

3.Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек,

4.Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi, jelly roll.

5.Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

6.Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

В разделе «Упражнения для позвоночника» должны быть усвоены следующие положения:

1.Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.

2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая).

В разделе «Координация» изучаются:

1.Свинговое раскачивание двух центров.

2.Параллель и оппозиция в движении двух центров.

3. Принцип управления, «импульсные цепочки».

4.Координация движений рук и ног, без передвижения.

В разделе «Уровни» изучаются:

1. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».

2. Упражнения стретч-характера в различных положениях.

3.Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.

4.Упражнения на contraction и release в положении «сидя».

6. Твист и спирали торса в положении «сидя».

6. Движения изолированных центров.

В разделе «Кросс. Перемещение в пространстве» изучаются:

1. Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.

2. Шаги по квадрату.

3. Шаги с мультипликацией.

4.Основные шаги афро-танца.

5.Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.

6. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.

7. Прыжки: hop, jump, leap.

В разделе «Комбинация или импровизация» изучаются: Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т. д.

Словарь терминов модерн-джаз танца.

A LA SECONDE [а ля сегонд] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90°.

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] - положение округленной или удлиненной руки.

ARABESQUE [арабеск] - поза классического танца, при которой нога отводится назад "носком в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH [атч] - арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLE [асеамбле] - прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] - положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DE VELOPPE [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 FRAPPE [батман фραπε] - движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVÉ LENT [батман релеве лян] - плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

При изучении словаря необходимо помнить о том, что движения классического танца, заимствованные модерн-джаз танцем, очень часто видоизменяются. Особенно это касается выворотного и параллельного положения. В связи с этим в словаре дается терминология классического балета без изменений (см. Все о балете//Составитель Е.Я. Суриц. М., 1966, Энциклопедия "Балет". М., 1981 и др.), а изменение положений зависит от контекста урока. Зачастую происходит терминологическое наложение английской и французской терминологии, например, temps leve аналогичен hop, battement tendu аналогичен brack, kick соответствует grand battement developpe и т.д. В этом случае необходимо использовать движение в зависимости от конкретного упражнения.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции вперед в V позицию сзади.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] - движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] - отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним "волна").

BOUNCE [баунс] - трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

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

CONTRACTION [контракшн] - сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется 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.

CURVE [кёрф] - изгиб верхней части позвоночника (до "солнечного сплетения") вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] - наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

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

DE GAGE [дегаже] - перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может выполняться как с demi-plié, так и на вытянутых ногах.

DEMI-РЫЁ [деми-плие] - полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMIROND [деми ронд] - полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] - падение расслабленного торса вперед или в сторону.

ECARTE [экарте] - поза классического танца (à la seconde), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EMBOÏTЁ [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°.

EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] - направление движения или поворота от себя или наружу.

EPAULMENT [эпольман] - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается ераulement croise (закрытый) и ераulement efface (стертый, открытый),

FLAT BACK [флэт бэк] - наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] - шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] - мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] - прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG-POSITION [фрог-позишн] - позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны,

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] - бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

GRAND PLIE [гран плие] - полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] - высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE [хинч] - положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах,

HIP LIFT [хип лифт] - подъем бедра вверх.

HOP [хоп] - шаг-подскок, "рабочая" нога обычно в положении "у колена".

JACK KNIFE [джэк найф] - положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] - положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] - движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним - шейк пелвиса.)

JERK-POSITION [джерк-позишн] - позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] - прыжок на двух ногах.

KICK [кик] - бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe,

LAY OUT [лэй аут] - положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

WCOMOTOR [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 pas de bourree*. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

PAS CHASSE [па шассе] - вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] - танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demi-plie*. Синоним *step pas de bourree*. В модерн-джаз танце вовремя *pas de bourree* положение *sur le cou-de-pied* не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] - прыжок, лимитирующий 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 вперед или назад, затем на ногу передается 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 (*passer par terre*), либо на 45° или 90°.

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUETTE [пируэт] - вращение исполнителя на одной ноге *en dehors* или *en dedans*, вторая нога в положении *sur le cou-de-pied*.

PLIE RELEVÉ [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] - движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения "на полупальцах" и *point*.

PREPARATION [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] - позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] - расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVÉ [релеве] - подъем на полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] - резкое перегибание корпуса в основном из позы *attitude croise*, сопровождающееся *pas de bourree en tournant*.

ROLL DOWN [ролл даун] - спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] - обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

ROUND DE JAM BE PAR TERRE [рон де жамб пар терр] - круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROVD DE JAM BE EN L 'AIR [рон де жамб анлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SHIMMI [шимми] - спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево,

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] - боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SISSON OUVERTE [сиссон уверт] - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

SQUARE [сквэа] - четыре шага по квадрату: вперед-в сторону-назад-в сторону.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] - связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step ra de hour ee,

SUNDARI [зундари] - движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

SURLE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] - положение вытянутой ступни "работающей" ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГ - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] - резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

TILT [тилт] - угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, "рабочая" нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

TOMBЁ [томбе] - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie,

TOUCH - приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

TOUR CHANES [тур шене] - исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.