

**Главное управление образования администрации города Красноярска
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр творчества и развития №1»**

Рекомендовано методическим советом.
Протокол №2 от 01.09.2020г.

Утверждаю:
Директор
МАОУ ДО ЦТиР №1
И.В. Красилова

**Дополнительная общеобразовательная
программа
«Кабриоль»
(художественная направленность)
(модифицированная)**

Возраст детей: 3-16 лет
Срок реализации: 3 года

Составители:
педагоги дополнительного образования
Г.Н. Черемных, С.Д. Тимофеева

г. Красноярск, 2020

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Условия реализации программы	6
Структура программы	6
Основные разделы программы	11
Методы и методические приемы.....	12
Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	13
Учебно-тематический план. Модуль «Танцующие крохи»	Ошибка! Закладка не определена.
Содержание программы. Модуль «Танцующие крохи». 1 год обучения...	Ошибка! Закладка не определена.
Содержание программы. Модуль «Танцующие крохи». 2 год обучения...	Ошибка! Закладка не определена.
Учебно-тематический план. Подготовительный модуль. 1 год обучения	34
Содержание программы. Подготовительный модуль. Возраст - 7-10 лет	35
Содержание программы. Подготовительный модуль. Возраст - 11 - 13 лет	38
Учебно-тематический план. Основной модуль. 1 год обучения. Возраст - 7 - 16 лет	41
Учебно-тематический план. Основной модуль. 2 год обучения. Возраст - 7 - 16 лет	42
Учебно-тематический план. Основной модуль. 3 год обучения. Возраст - 11 - 16 лет	43
Содержание программы. Основной модуль. 1 год обучения. Возраст - 7 – 10 лет.....	44
Содержание программы. Основной модуль. 1 год обучения. Возраст - 11-13 лет.....	47
Содержание программы. Основной модуль. 1 год обучения. Возраст - 14 - 16 лет.....	50
Содержание программы. Основной модуль. 2 год обучения. Возраст - 7 - 10 лет.....	52
Содержание программы. Основной модуль. 2 год обучения. Возраст - 11 – 13 лет.....	57
Содержание программы. Основной модуль. 2 год обучения. Возраст - 14 – 16 лет.....	61
Содержание программы. Основной модуль. 3 год обучения. Возраст - 11 – 13 лет.....	64
Содержание программы. Основной модуль. 3 год обучения. Возраст - 14 – 16 лет.....	69
Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.....	64
Мониторинг реализации программы	77
Примерный материал для проведения теоретических занятий.....	87
История танца.....	87
Богатство русской хореографии	88
Вы хотите стать таким же известным?	91
Развитие танца.....	94
История балета	98
Примерный перечень упражнений	103
Упражнения для улучшения гибкости шеи.....	103
Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.....	104
Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья	105
Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья	106
Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы	108
Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.....	109
Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	110
Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов	110
Упражнения у станка для растяжки и формирования танцевального шага.....	111
Упражнения для исправления осанки.....	113
Партерный экзерсис.....	114
Классический экзерсис	124
Народно-сценический танец	143
Примеры занятий в детском хореографическом коллективе	169
Танцевальные термины	172

Литература.....	166
-----------------	-----

Пояснительная записка

Искусство хореографии – явление общечеловеческое, имеющее многовековую историю развития. В основе его происхождения лежит непреодолимое стремление человека к ритмичному движению, потребность выразить свои эмоции средствами пластики, гармонично связывая движение и музыку.

История становления хореографического искусства - это результат эволюции человеческой культуры, социальных особенностей каждого времени; это история народного танцевального искусства, практической деятельности педагогов-хореографов и исполнителей различных эпох и народов.

Специфика хореографического искусства определяется его многогранным воздействием на человека, что обусловлено самой природой танца как синтетического вида искусства. Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку духовно, хореография помогает обрести уверенность в собственных силах, даёт толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию. На различных этапах своего развития человечество постоянно обращалось к танцу как к универсальному средству воспитания тела и души человека - средству гармонизации воспитания личности.

Каждый жанр хореографического искусства предоставляет свои возможности познания окружающего мира, человека и человеческих взаимоотношений. Основой основ изучения хореографического искусства является танец с его веками выверенной методикой и культурой народа. Танец гармонично развивает всё тело, раскрепощает движение. Включение тренажа в занятие способствует воспитанию опорно-двигательного аппарата, уравнивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечнососудистой системы, повышая тем самым жизненную активность организма ребёнка.

Несомненно, в процессе занятий хореографией происходит гармоничное физическое развитие детей. Интенсивно развиваются многие физические качества: увеличивается подвижность в суставах, гибкость, сила мышц, выносливость.

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Изучение хореографии, как и других видов искусства, помогает развить те стороны личностного потенциала учащегося, на которые содержание других предметов имеет ограниченное влияние: воображение, активное творческое мышление, способность рассматривать явления жизни с разных позиций. Как и другие виды искусства, танец развивает эстетический вкус, воспитывает возвышенные чувства, но, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние и на физическое развитие ребёнка.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. Часто возникает необходимость и в коррекции различных нарушений физического развития и осанки, являющихся следствием чрезмерной нагрузки на определенные системы организма. Это касается в первую очередь нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья.

По данным, в настоящее время только 20 % населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных 80 % суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья. Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей у детей на ранних этапах развития.

Нормальное физическое и психическое развитие – основные показатели здоровья детей. В наши дни каждый взрослый и ребёнок знают, что физическая культура и спорт полезны для здоровья. И действительно, невозможно представить здорового ребёнка неподвижным, хотя, к сожалению, малоподвижных детей можно всё чаще и чаще встретить среди воспитанников детских садов, не говоря о школьниках. Это происходит потому, что современное образование

предъявляет очень высокие требования к подрастающему поколению. Всё больше открывается частных школ, детских садов, лицеев, гимназий, где детям даётся большая умственная нагрузка, задаётся много домашних заданий, тем самым снижается двигательная активность детей. Они больше времени проводят за столом, выполняя домашнюю работу, и меньше времени отводят на подвижные игры, занятия спортом. А значит, ребёнок чаще болеет, у него слабо развиты мышцы, все органы и системы функционируют хуже. Всё это является причиной снижения показателей физического развития. Таким образом, для большинства детей характерна гиподинамия.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Массовое эстетическое воспитание детей в системе дополнительного образования требует нового подхода к образовательным программам, методикам обучения, которые должны быть рассчитаны на широкое приобщение детей к искусству танца.

Программа «Кабриоль»¹ составлена на основе программ: «Хореографическая студия Эдельвейс» С.М. Сапожниковой (Центр развития творчества детей и юношества «Лефортово»), «Блестки» Решотко Н.Н., программы – лауреата VII Всероссийского конкурса программ «В мире спортивного танца» А.А. Юрасова и Ю.А. Юрасовой, Бочкаревой Н.И. «Ритмика и хореография», Лебединской В.Г. «Обучение детей основам модерн-джаз танца», Труль О.В. «Классика-модерн», Калинин И.Г. «Основы хореографии», Елисеева Е.Г. «Спортивно-эстрадный танец», а также материалов диссертации Хайкара Н.А. «Эстетическое воспитание подростков на занятиях хореографией в контексте становления их авторской позиции».

В основу составления дополнительной общеобразовательной программы художественной направленности «Кабриоль» были положены следующие документы:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. за № 1008 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

Программа предусматривает системно-деятельностный подход, который обеспечивает:

- преемственность дошкольного, начального общего, основного общего образования;
- учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся;
- условия для реализации склонностей и способностей обучающихся.

В части работы с детьми дошкольного возраста программа предусматривает создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей и обеспечивает развитие личности в образовательных областях социально-коммуникативного развития, познавательного развития, художественно-эстетического развития.

Отличительной особенностью программы «Кабриоль» от других является включение детей в изучение хореографии в любом возрасте: от младшего дошкольного, до подросткового.

¹ Кабриоль (Cabriole) – сложный прыжок, когда одна нога ударяется о другую снизу вверх один или несколько раз. Маленький прыжок с продвижением вперед за вытянутым носком ноги, скользящим по полу. Исполняется слитно, не отрывая носков от пола с переменной или без перемены ног. Используется как самостоятельное движение, как связка, а также может служить толчком для других прыжков.

Большинство программ данного направления предполагают набор детей 6-7 лет и их постепенное развитие в области танца, мы же предусмотрели возможность набора детей независимо от возраста и подготовки.

Цель программы – создание условий для развития творческих способностей обучающихся, эмоционально - эстетического восприятия действительности, овладение умениями и навыками хореографии, развитие пластической выразительности, физической активности, воспитание устойчивого интереса к танцевальному искусству.

Задачи программы:

Учебные:

- обучить навыкам танцевального мастерства;
- обучить навыкам правильного дыхания;
- сформировать начальные навыки актерского мастерства;
- сформировать систему знаний, умений, навыкам по основам хореографии.

Развивающие:

Способствовать развитию:

- музыкально-ритмических навыков;
- артистических, эмоциональных качеств у детей;
- координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости;
- внимательности и наблюдательности, творческого воображения и фантазии.

Воспитательные:

- формировать гражданскую позицию, патриотизм;
- воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества и т.д.).
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Условия реализации программы

Программа предназначена для детей от 3 до 16 лет, имеющих различный уровень хореографической подготовки. Зачисление может производиться на любой год обучения по программе при условии выполнения требований контрольного занятия соответствующего года обучения. Общий срок обучения по программе – 6 лет.

Структура программы

Модуль	Срок обучения	Год обучения	Общее количество часов в год/ Возраст учащихся				Примечание
			3-7 лет	7-10 лет	11-13 лет	14-16 лет	
Модуль «Танцующие крохи» (дошкольники)	1 год	Младший Средний Старший Подготовительный	144				Осуществляется выпуск по программе
Подготовительный модуль (модуль 1)	1 год	Первый		144	144		Осуществляется выпуск по программе
Основной модуль (модуль 2)	3 года	Первый, второй, третий		1 г.о. – 144 2,3 г.о. – 216	216	216	Зачисление осуществляется только по прохождении Подготовительного модуля. Выпуск по программе.

Для каждой возрастной группы разработан учебно-тематический план, учитывающий особенности возраста. Оптимальное наполнение группы 12- 15 человек.

Условия набора: принимаются все желающие с учетом предоставления справки о состоянии здоровья.

Для работы по программе необходимо:

- светлый просторный зал, оснащенный зеркалами, хореографическим станком, техническими средствами: (магнитофон и проигрыватель или муз. центр); две раздевалки: для мальчиков и девочек;
- шкафы для хранения гимнастических предметов, ковриков, необходимого реквизита для занятий, методической литературы, учебных тетрадей и др.
- при возможности необходимо приобрести видеоаппаратуру: телевизор, видеоманитофон, видеокамеру, видеокассеты для записи и просмотра материала.
- гимнастические предметы: скакалки, обручи, мячи среднего размера;
- реквизит: сапоги для мальчиков, платочки для девочек, головные уборы и др.
- коврики.
- в/кассеты, аудиокассеты, компакт диски для записи фонограммы и танцевальных номеров;
- пошив сценических костюмов к постановочным номерам, концертная обувь;
- баян или аккордеон, фортепиано для аккомпаниатора;
- методическая литература хореографического содержания: книги, сборники, журналы, методички, разработки и т.д.
- репетиционная форма: гимнастическое трико, лосины, балетные тапочки, чешки), танцевальные туфли; для мальчиков можно шорты и футболки.

Ожидаемые результаты модуля «Танцующие крохи» (дошкольники):

Личностные результаты:

- формирование интереса (мотивации) к учению;
- воспитание интереса и любви к танцу, развитие чувства прекрасного, на основе знакомства с ритмикой и музыкальной грамотой, соблюдение техники безопасности;
- формирование внимательности, сосредоточенности.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- формирование ценностного отношения к искусству танца;
- формирование умения анализировать правильность упражнения, планировать последовательность его выполнения и правильность, оценивать правильность упражнений.

Регулятивные УУД:

- формирование умения оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии, позитивной самооценки своих творческих возможностей.

Коммуникативные УУД:

- формирование умения выполнять различные роли в группе: роль лидера и роль исполнителя;

Предметные результаты:

- овладение знаниями: чувствовать настроение и характер музыки, понимать содержание;
- развитие умения воспринимать музыку и музыкальный слух, правильно пройти в такт музыки;
- формирование умения ориентироваться в пространстве, самостоятельно выполнять разминку, изученные элементы танцев; следить за осанкой, внешним видом.

Ожидаемые результаты подготовительного модуля (7-10, 11-13 лет):

Личностные результаты:

- приобретение опыта публичных выступлений;

- приобретение навыков самоанализа, самоорганизации, самомотивации и самоусовершенствования коллективного и индивидуального исполнения ритмических движений, танцев;
- воспитание чувства товарищества и личной ответственности, самоуважения, трудолюбия и самодисциплины;

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- формирование осознанного стремления к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких и оригинальных творческих результатов;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образами и эстетическими канонами, с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Регулятивные УУД:

- формирование способности организовать свою деятельность, создать положительные эмоции, оценить своё задание по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении;
- следование режиму организации учебной и внеучебной деятельности;

Коммуникативные УУД:

- соблюдение простейших норм речевого этикета; чувство такта и культурных привычек в процессе группового взаимодействия, сотрудничества.
- формирование умения вести себя в группе во время движения, умения договариваться, осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь;

Предметные результаты:

- формирование умений: анализировать предлагаемую музыку и определять характер; держать ритм, темп музыки, слышать и слушать музыку; исполнять хореографический этюд в группе, передавать манеру и характер движений и танцев; демонстрировать правильную осанку; самостоятельно перестраиваться из одних танцевальных рисунков в другие и держать интервалы; свободно и уверенно держаться на сцене;
- овладение знаниями: основные понятия позиций ног и рук в классическом стиле; терминология классического, народно-сценического современного танца; элементарные сведения об анатомии тела;

Ожидаемые результаты основного модуля (11-13, 14-16 лет):

Личностные результаты:

- приобретение опыт анализа любой собственной практической и интеллектуальной деятельности; концертной, конкурсной и гастрольной деятельности;
- формирование понимания саморазвития, как средства совершенствования личности;

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- осуществление расширенного поиска информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- контроль и оценивание процесса и результата деятельности, планирование последовательности и правильности выполнения задания.

Регулятивные УУД:

- умение ставить цель работы в паре, группе, применять правила работы в парах в совместной учебной деятельности;
- умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных педагогом ориентиров действия в новом учебном материале;

Коммуникативные УУД:

- умение формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её в группе, аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- умение преодолевать конфликты – договариваться с людьми;

Предметные результаты:

- овладение знаниями: правила работы в ансамбле; основные движения танца; основы анатомии танцора; основы правильного дыхания; терминология и история возникновения и развития стилей;

- формирование умений: исполнять упражнения классического и народно- сценического танца у станка; правильность исполнения основных движений танца; выражать художественный образ через движение, пластику с использованием мимики и жеста; самостоятельно исполнять разученные комбинации и хореографические постановки; корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога; использовать изученный хореографический материал в практике импровизации; демонстрировать элементы джазовой разминки на середине зала, выражать в танце свое внутреннее состояние; самостоятельно перекладывать изученные комбинации в разных направлениях, эффективно использовать танцевальное пространство, сохраняя рисунок;

- исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, основные движения и ходы в вальсе, основы работы мышц и правильного дыхания, исполнять программные танцы в определенном характере и манере.

Дидактический материал

1. Балеты «Лебединое озеро», «Щелкунчик», а также краткое описание основных балетов - **Диск 1.**
2. Подборка концертных выступлений Государственного академического ансамбля народного танца им. И. Моисеева – **Диск 2.**

Фильм 1.

Концерт с III Всероссийского фестиваля национальной культуры

В исполнении ансамбля Игоря Моисеева два номера:

- Русская плясовая.
 - Вдоль по улице.
- Также в концерте участвуют:
- Национальный балет «Кострома»
 - Государственный академический кубанский казачий хор
 - Государственный академический ансамбль народного танца им. Гаскарова - Башкортостан
 - Государственный академический народный хор им. Пятницкого
 - Государственный калмыцкий ансамбль песни и танца Тимпан.
 - Оренбургский хор.

Фильм 2.

- Сюита мексиканских танцев «Сапатео», «Авалюлько».
- Египетский танец.
- Калмыцкий танец.
- Цыганский танец.
- Финская полька.
- Греческая сюита «Сиртаки».

Фильм 3.

- Зимняя фантазия «Метелица».
- Румынский танец «Бриул».
- Сюита из греческих танцев "Сиртаки".
- Аргентинский танец "Маламбо".
- Узбекский танец с блюдом.
- Флотская сюита "Яблочко".
- Нанайская народная игра "Борьба двух малышей".
- Белорусский танец "Крыжачок".
- Украинский танец "Гопак"
- Венгерский танец "Понтозоо".

Фильм 4.

Концерт к 100-летию Игоря Моисеева.

- Строевая подготовка.

- Русская плясовая.
- Танец красных конников.
- Китайский танец.
- Греческий танец.
- Китайский танец.
- Сицилианская тарантелла.
- Выступление учеников школы-студии при ансамбле Моисеева
- Испанский танец.
- Итальянский танец.
- Украинский танец.

3. Техники: джаз-танец, модерн – Диск 3.

Фильм 1. Мастер-класс с Луиджи / LUIGI: The Master Jazz Class

Описание: Родоначальниками всех известных ныне джаз-техник были три танцовщика, которые основали свои школы: Луиджи, Гас Джордано и Мэтт Матокс. Все они танцевали в голливудских фильмах и в мюзиклах на Бродвее. Одним из известных педагогов, синтезировавших в своей методике технику классического танца и джаза, был Луиджи (Юджин Луис), учившийся у Брониславы Нижинской и Адольфа Больма. Еще одно имя в ряду основателей модерн-джаз танца - Гас Джордано. В 1966 году появился первый учебник, написанный Джордано и посвященный технике джаз танца. До сего времени этот учебник является основой в практике многих педагогов во всем мире.

Фильм 2. Техника Лестера Хортон: Разминка / Lester Horton Technique: The Warm-Up

Описание: Техника Хортон (Lester Horton Technique) – техника танца модерн, созданная американским танцовщиком, хореографом и преподавателем танца Лестером Хортоном (1906–1953). Несмотря на то, что танцор, педагог и хореограф Лэстер Хортон (1906-1953 гг.) менее известен в России, он считается одним из основателей американского современного танца. Хортон, автор одноименной техники модерна, основал первый театр модерна в Америке, а также одну из первых трупп современного танца.

4. Подборка танцевальных композиций – коллекция у педагога.

Организация образовательного процесса

В соответствии с особенностями каждой возрастной группы детей используются различные формы и методы на занятиях.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и развитие музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические – упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие, возможно в сочетании с демонстрацией видеофильмов. С детьми проводятся беседы-диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение элементов классического танца (одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития) и изучаются движения танца.

В программу каждого учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

Различные танцевальные конкурсы и активная концертная деятельность помогают доводить работу до желаемого результата, фиксировать результат, демонстрировать собственные достижения и достойно воспринимать достижения других. Дети должны активно включаться в организацию концертной деятельности: подготовка танцевального репертуара, костюмов к танцам.

Схема построения занятия одинакова на всех этапах обучения в студии:

- В вводную часть входит организационный момент (построение, поклон) и сообщение темы занятия.
- Подготовительная часть включает упражнения разминки для разогрева.
- Основная часть содержит учебно-тренировочные занятия, изучение танцевальных этюдов и композиций и постановок, выполнение творческих заданий и импровизаций.
- В заключительную часть входит подведение итогов, прощание, уход.

Основы классического танца

Задачей педагога при работе с детьми является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.

Основы народно-сценического танца

Использование различных танцев позволяет развивать координацию рук, ног, и головы народный танец можно интерпретировать, приблизить к детской тематике, обобщая элементы танца темами, заимствованными из сюжетов сказочного и бытового характера, из детских игр. Материал, указанный в программе, по желанию руководителя, может заменяться другим, аналогичным по степени трудности. Из предложенных танцев педагог выбирает те, которые связаны с тематическими задачами года и возможностями коллектива

Ритмика элементы музыкальной грамоты

Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение

ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

Джаз - танец

Изучается как основной вид танца на современной эстраде. В процессе обучения по данному разделу происходит знакомство и овладение учащимися новыми видами танцевальной техники, развитие импровизационных способностей, достижение максимального эмоционального раскрытия.

Содержание раздела может постоянно изменяться, непрерывно обновляться и пополняться новыми знаниями с помощью творческого общения с педагогами, коллективами – профессиональными и самодеятельными, работающими в этом направлении, специальной литературы.

Раздел «Специальная танцевально-художественная работа»

Постановка танца является итогом деятельности детей на определённом этапе. Идея хореографического произведения. Экспозиция и завязка. Развитие действия и кульминации. Развязка (финал). Подготовка танцевальных номеров. В процессе создания танцевальной композиции учитываются индивидуальные особенности и склонности детей, их способности выполнять те или иные сложные танцевальные элементы. Всем этим определяется выбор музыкального произведения для будущих композиций. Темы для постановочной работы должны вызывать интерес у детей. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно. В работе используется метод сотрудничества учащегося и педагога. Дети проявляют свой стиль исполнения, окрашивая танец в свои тона. Хореографический образ всегда обогащается самовыражением творческой личности. Для достижения успеха в постановочной работе необходимо помнить, что синтез выразительных средств, музыка, пластика, оформление номера должны сливаться на уровне исполнительского мастерства.

Раздел «Мир хореографии»

Раздел помогает учащимся в овладении знаниями основных этапов развития хореографии, знакомит с основными видами хореографического искусства в современной культуре, фиксирует лишь основные вехи развития хореографии, допуская вариативность изложения и расположения материала.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие **основные принципы:**

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Методы и методические приемы

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова – универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- Рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы по хореографии, повышению интереса к изучаемым

упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связки со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения правильности его исполнения, улучшения выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально – ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Формы занятий

1. По педагогическим задачам:
 - теоретическое занятие
 - обучающее занятие
 - постановочное занятие
 - контрольное занятие
 - восстановительное занятие
2. По величинам нагрузки:
 - ударное занятие
 - среднее (оптимальное) занятие
 - умеренное занятие
 - разгрузочное занятие
3. По организации проведения:
 - фронтальное занятие
 - групповое занятие
 - самостоятельное занятие

Формы обучения

- учебное занятие
- открытое занятие
- беседа
- игра
- экскурсия
- музыкальное соревнование
- занятие-праздник
- концерт
- конкурс
- фестиваль и т.д.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В программу заложены требования, предъявляемые к танцевальным знаниям, умениям и навыкам учеников, чтобы было ясно, чему ребята должны научиться за учебный год занятий и за весь курс обучения.

Основными показателями танцевальной культуры и эстетической воспитанности учащихся, прошедших полный курс обучения, можно считать: музыкальность и искренность, выразительность в передаче танцевального образа, осмысленное отношение к танцу, понимание содержания танца. А также способность оценивать хореографические произведения, наличие у учеников нравственной воспитанности, выражающейся, в поведении в коллективе, их трудолюбии, взаимопомощи и доброжелательности.

Оценка знаний и достижений учащихся проводится 2 раза в учебном году: в первом полугодии (декабрь) и во втором полугодии (май) через проведения контрольного занятия.

По итогам проведения контрольного занятия заполняются таблицы мониторинга реализации программы. Оценка проводится по 3-х балльной системе:

- 1 балл – учащийся не освоил программу
- 2 балла – учащийся полностью освоил программу
- 3 балла – учащийся проявляет признаки одаренности

В конце учебного года педагогом проводится анализ выполнения учебной программы учащимися в процентном эквиваленте для выяснения:

- количества воспитанников (в %), полностью освоивших образовательную программу; детей, освоивших ее на 80%, на 50% и менее, а также не освоивших программу;
- количества воспитанников, переведенных на следующий этап обучения;
- причин невыполнения учащимися образовательной программы;
- необходимости коррекции программы.

Оценка и контроль результатов

Сроки	Виды деятельности	Формы контроля и оценки результатов
Модуль «Танцующие крохи»		
<i>Группа учащихся 3-4 года</i>		
Первое полугодие	- Движения в характере и темпе музыки (быстро – медленно) - Начало движений одновременно с началом музыкальной фразы.	Итоговое занятие
Второе полугодие	- «От простого хлопка к притопу». - Различные виды шагов. - Танцевальные этюды. -участие в отчетном концерте.	Итоговое занятие
<i>Группа учащихся 4-5 лет</i>		
Первое полугодие	- Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно). - Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. - Музыкальные игры.	Итоговое занятие
Второе полугодие	- Танцевальный шаг (шаг с носка). - Прыжки. - Па галопа. -Танцы и хореографические композиции, согласно репертуарного плана. - участие в отчетном концерте.	Итоговое занятие
<i>Группа учащихся 5-6 лет</i>		
Первое полугодие	- Растяжки, наклоны и слитные гимнастические упражнения: - Локальные задачи конкретного упражнения: - Движения образы («шпагат», «качелька», «лодочка», «корзиночка») и т.д.	Итоговое занятие

Второе полугодие	- Танцы и хореографические композиции, согласно репертуарного плана. - участие в отчетном концерте	Итоговое занятие
<i>Группа учащихся 6-7 лет</i>		
Первое полугодие	- поклон; - упражнения по кругу; - шаг с носка, - шаг на полу пальцах, - легкий бег, - поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя; - партерный экзерсис.	Контрольное занятие
Второе полугодие	- танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной); - притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах; - движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, - поочередное выведение плеча вперед; - наклоны корпуса вперед, назад, в сторону; - движение головы: - повороты направо - налево, в различном характере, - вверх - вниз с различной амплитудой, - наклоны вправо - влево (с различной амплитудой); - прыжки по VI поз; - партерный экзерсис. - участие в отчетном концерте	Контрольное занятие
Подготовительный модуль (модуль 1)		
<i>Группа учащихся 7 - 9 лет</i>		
Первое полугодие	- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку, - продемонстрировать шаг с носка на пятку. - продемонстрировать умение тактировать руками размеры $2/4$, $3/4$, $4/4$, при двукратном вступлении вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения ($4/4$); - правильно понять характер марша и уметь передавать его в шаге. - продемонстрировать позиции ног – 1,2,3 (держась за одну руку, стоя боком к станку). - продемонстрировать позиции рук – подготовительная, 1,2,3 (на середине)	Самостоятельная работа, выполнение заданий контрольного занятия, участие в отчетном концерте.
Второе полугодие	- элементарные приемы разминки на середине зала; - основы правильной работы мышц; - владение терминологией; - синхронное исполнение движений и комбинаций; - простейшая координация; - позиции ног, рук классического танца; - знание правил постановки ног у станка (при выворотной опоре); - умеет изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца; - выразить образ в разном эмоциональном состоянии – веселья, грусти (например, веселый котенок, грустная птица и т.д.).	Самостоятельная работа, выполнение заданий контрольного занятия, участие в отчетном концерте.
<i>Группа учащихся 10-13 лет</i>		

Первое полугодие	- продемонстрировать элементарные приемы разминки на середине зала; - владеть основами правильной работы мышц; - синхронное исполнение движений и комбинаций; - простейшая координация; - анализировать музыкальный материал; - корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога; - знать хореографические названия изученных элементов	Самостоятельная работа, выполнение заданий контрольного занятия, участие в отчетном концерте.
Второе полугодие	- элементарные приемы разминки на середине зала; - умение координировать свои движения; - исполнять хореографический этюд в группе; - владение терминологией; - синхронное исполнение движений и комбинаций; - простейшая координация; - самостоятельно выполнять изученные элементы классического, народного танцев; - владеть исполнительским мастерством сценического танца.	Самостоятельная работа, выполнение заданий контрольного занятия, участие в отчетном концерте.

Основной модуль (модуль 2)

Группа учащихся 8-10 лет

Первое полугодие	- знать позиции ног и рук классического танца; - знать хореографические названия изученных элементов; - исполнять следующие движения: «притоп», «гармошка», «моталочка», подскоки на месте. - продемонстрировать элементарные приемы разминки на середине зала; - простейшая координация; - корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога.	Самостоятельная работа, выполнение заданий контрольного занятия, участие в отчетном концерте.
Второе полугодие	- самостоятельно выполнять изученные элементы классического танца, - самостоятельно выполнять изученные элементы народного танца; - владение терминологией; - выполнять приемы разминки на середине зала; - координировать свои движения; - синхронное исполнение движений и комбинаций; - исполнять хореографические этюды в группе;	Самостоятельная работа, выполнение заданий контрольного занятия, участие в отчетном концерте.

Группа учащихся 11-13 лет

Первое полугодие	- Правила постановки рук, группировки пальцев классического танца; - Положения «стоя боком к станку», держась одной рукой; - Уметь исполнять движения: шаг с подскоком, переменный шаг, веревочка простая и т.д; - Умение акцентировать на первую долю такта, слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов; - Продemonстрировать элементы джазовой разминки на середине зала.	Самостоятельная работа, выполнение заданий контрольного занятия, участие в отчетном концерте.
Второе полугодие	- Умение исполнить preparation, закрыть руку, заканчивая движение в adagio и навык выворотного положения ног «пятка против пятки» в Battement tendu с I –ой позиции	Самостоятельная работа, выполнение заданий контрольного

	(вперед, назад и в сторону), а так же в положении (носок против пятки) из VI – ой позиции; - Умение правильно исполнять присядочные движения в русском танце (для мальчиков); - Исполнять основные шаги афроджаз – танца; - Основы работы мышц и правильного дыхания; - Исполнять программные танцы в определенном характере и манере, выразить в танце свое внутреннее состояние, например, задор, веселье, приветливость и т.д.	занятия, участие в отчетном концерте.
<i>Группа учащихся 14-16 лет</i>		
Первое полугодие	- Исполнять упражнения классического и народно – сценического танца у станка; - Знать основные движения русского танца, уметь правильно их исполнять; - Самостоятельное исполнение элементов джазовой разминки на середине зала; - Под контролем педагога исполнять выученные связки и компоновать их в композицию; - Выделять сильную и слабую долю.	Самостоятельная работа, выполнение заданий контрольного занятия, участие в отчетном концерте.
Второе полугодие	- исполнять упражнения классического и народно – сценического танца у станка и на середине зала; - знать основные движения русского танца, уметь правильно их исполнять; - самостоятельно выполнять джазовую разминку; - выполнять синхронно движения и комбинации; - под контролем педагога исполнять выученные связки и компоновать их в композицию; - владеть соответствующей координацией и силовой нагрузкой в исполнении танцевального программного материала;	Самостоятельная работа, выполнение заданий контрольного занятия, участие в отчетном концерте.

Учебно-тематический план
 Модуль «Танцующие крохи»
 Младшая группа 3-4 года

№ п/п	Мероприятия	Месяц	Часы
1	<u>Раздел: Вводное занятие.</u> Техника безопасности на занятиях. Требования к занятиям.	Сентябрь октябрь	2
2	<u>Раздел: Упражнения на середине зала</u> Марш, перестроение в шеренгу		6

	Раздел: Ритмические упражнения и игры Музыкальные игры: «У оленя дом большой», «Наездники», «Рисуем круг».		12
3	Раздел: Коллективно-порядковые упражнения «Шире круг», «Ворота», «Линеечка»		8
4	Раздел: Танцевальные элементы и композиции Ритмические упражнения. Передача в движении ритмических рисунков (упражнение с погремушками, ложками). Элементы танца «Зайка».		8
	Итого		32
1	Раздел: Упражнения на середине зала «На параде», «Мальчики и девочки».	Ноябрь декабрь	4
2	Раздел: Ритмические упражнения и игры «Попрыгаем вместе», «Мишка и зайка», «Кто выше».		6
3	Раздел: Коллективно-порядковые упражнения «Красиво ходим», «Построимся в шеренгу», «Красивый круг»		8
4	Раздел: Танцевальные элементы и композиции «Снежинки», «Маленькая елочка».		12
5	Раздел: Закрепление повторение пройденного материала Итоговый показ		2
	Итого		32
1	Раздел: Танцевальные элементы и композиции «Вместе на парад», «Встанем в кружок».	Январь февраль март	6
2	Раздел: Ритмические упражнения и игры «Начнем с музыкой», «Таня и Ваня», «Зайки на поляне».		12
3	Раздел: Коллективно-порядковые упражнения «День – ночь», «Паровозик».		12
4	Раздел: Танцевальные элементы и композиции Шаг на носочках, прыжки на двух ногах. Танцевальные этюды «Капельки», «Божья коровка»		18
	Итого		48
1	Раздел: Танцевальные элементы и композиции Общеразвивающие упражнения на развитие различных групп мышц.	Апрель май	6
2	Раздел: Ритмические упражнения и игры «Звери в зоопарке», «зернышко», «автобус», «у жирафа»		8
3	Раздел: Коллективно-порядковые упражнения Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы (мяч, игрушка).		8
4	Раздел: Танцевальные элементы и композиции Танцевальный шаг, бег, прыжки. Танцевальные этюды «Капельки», «Божья коровка».		8
5	Раздел: Закрепление повторение пройденного материала Оценка по динамической шкале «начальный этап – промежуточный этап – окончательный результат. Отчетный концерт		2
	Итого:		32
	Итого за год:		144

Модуль «Танцующие крохи»

Младшая группа 3 - 4 года

Уже с первого дня обучения детям нужно постоянно напоминать о положении корпуса, чтобы правильная осанка вошла в привычку. Свободные руки держат на талии. В это время учащиеся впервые получают представление об опорной и работающей ноге. Опорная нога должна образовывать с корпусом прямую вертикальную линию.

Цель:

Привить интерес детей к ритмике и хореографии; ввести ребенка в мир музыкально - танцевального действия; развить воображение и творческое начало средствами ритмики и танца.

Задачи:

1. Научить ходить под музыку с последующим совершенствованием.
2. Формировать способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым и самостоятельно (к концу года):
3. Учить детей начинать движение с началом музыки и заканчивать с её окончанием.
4. Совершенствовать умение ходить и бегать.
5. Способствовать приобретению умения вслушиваться в музыку.
6. Помогать чувствовать характер музыки и передавать его игровыми действиями.
7. Учить вслушиваться в звучание музыки.
8. Выполнять движения в кругу, врассыпную, менять движения с изменением характера музыки или содержания песни.
9. Формировать навыки ориентировки в пространстве.
10. Способствовать развитию музыкально-танцевальной памяти.
11. Развивать музыкально-ритмические навыки.
12. Формировать умение узнавать знакомые мелодии, чувствовать характер музыки (веселый, бодрый, спокойный), эмоционально на нее реагировать.
13. Стимулировать самостоятельное выполнение танцевальных движений под народные плясовые мелодии без предметов и с предметами.
14. Формировать навык приветствия учителя («Поклон – приветствие»).
15. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на танцевальную музыку.

Учебно-методическое содержание:

Раздел: Вводное занятие

- Техника безопасности на занятиях
- Требования к занятиям

Раздел: Упражнения на середине зала

- Марш. Построение в шеренгу.
- Круг.

Раздел: Ритмические упражнения и игры

- Движения в характере и темпе музыки (быстро – медленно).
- Музыкальные игры организующего характера.
- Начало движений одновременно с началом музыкальной фразы.

Раздел: Коллективно-порядковые упражнения

- Исходное положение.
- Ходьба и бег, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- Ползание, лазание, разнообразное действие с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Раздел: Танцевальные элементы и композиции

- «От простого хлопка к притопу».
- Простейшие виды хлопков, притопов в различных метроритмических сочитаниях.
- Танцевальный шаг (шаг с носка).
- Высокий шаг.
- Мягкий пружинящий шаг.
- Бег на полупальцах.
- Легкие подскоки.
- Прыжки.
- Танцевальные этюды.

Раздел: Закрепление повторение пройденного материала

- Итоговые показы
- Оценка по динамической шкале «начальный этап – промежуточный этап – окончательный результат».

Учебно-тематический план
Модуль «Танцующие крохи»
Средняя группа 4 -5 лет

№ п/п	Мероприятия	Месяц	Часы
1	<u>Раздел: Вводное занятие.</u> Техника безопасности на занятиях. Требования к занятиям.	сентябрь октябрь	2
2	<u>Раздел: Основы образно-игровой партерной гимнастики</u> «велосипед», «бабочка», «карандашик, утюжок» «острова», «готовим бутерброд», и т.д.		6
	<u>Раздел: Элементарные основы народной хореографии:</u> Базисные элементы русского народного танца; ходы, бег, гармошка, притопы, переступания		6
3	<u>Раздел: Ритмика и музыкально танцевальные игры:</u> Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно) Музыкальные игры «страус», «стирка», «рассыпуха»		4
4	<u>Раздел: Коллективно-порядковые упражнения</u> Правильное исходное положение Марш. Построение в шеренгу, колонну, круг. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.		6
5	<u>Раздел: «Эмоции в танце»</u> «Актерская пятиминутка» «страшилки», «сопелки», «кричалки».		4
6	<u>Раздел: Танцевальные элементы и композиции</u> Танцевальный шаг (шаг с носка). Бег на полупальцах. Прыжки.		4
	Итого		32
1	<u>Раздел: Основы образно-игровой партерной гимнастики</u> «велосипед», «бабочка», «корзинка», «карандашик, утюжок» «острова», «рыбалка», «готовим бутерброд».	ноябрь декабрь	6

2	<u>Раздел: Элементарные основы народной хореографии:</u> Базисные элементы русского народного танца: ходы, бег, гармошка, притопы, переступания, ковырялочка, поочередные выносы ног на носок, на каблук, на воздух. Элементы движений русских танцев. Хлопки в различных ритмических рисунках. Этюд «заинька походи»		4
3	<u>Раздел: Ритмика и музыкально танцевальные игры:</u> Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно). Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Знакомство с длительными – половинными. Музыкальные игры «страус», «стирка», «рассыпуха», «в мире животных».		6
4	<u>Раздел: Коллективно-порядковые упражнения</u> Исходное положение. Марш. Построение в шеренгу, колонну, круг. Круг. Построение круга из колонны, из пар, построение маленьких кругов. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.		4
5	<u>Раздел: «Эмоции в танце»</u> Зеркальные пиктограммы. «Актерская пятиминутка» «страшилки», «сопельки», «кривлялки», «дразнилки», «кричалки» и т.д.		4
6	<u>Раздел: Танцевальные элементы и композиции</u> Танцевальный шаг (шаг с носка). Бег на полупальцах. Прыжки. Па галопа. Танцы и хореографические композиции, согласно репертуарного плана.		6
7	<u>Раздел: Закрепление повторение пройденного материала</u> Итоговое занятие		2
	Итого		32
1	<u>Раздел: Основы образно-игровой партерной гимнастики</u> «Лягушка», «мостик», «березка», «велосипед», «бабочка», «корзинка», «карандашик, утюжок» «острова», «рыбалка», «готовим бутерброд», «два медведя» и т.д.	январь февраль март	8
2	<u>Раздел: Элементарные основы народной хореографии:</u> Базисные элементы русского народного танца: ходы, бег, гармошка, притопы, переступания, ковырялочка, поочередные выносы ног на носок, на каблук, на воздух. Элементы движений русских танцев. Хлопки в различных ритмических рисунках. Элементарные танцевальные этюды «заинька походи», «вот носок, каблучок», «У матрешек».		8
3	<u>Раздел: Ритмика и музыкально танцевальные игры:</u> Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно). Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Длительные – половинные, четвертные, восьмые. Музыкальные игры «страус», «стирка», «рассыпуха», «в мире животных», «паровозик», «в лес шагает детвора».		8

4	<u>Раздел: Коллективно-порядковые упражнения</u> Марш. Построение в шеренгу, колонну, круг. Круг. Построение круга из колонны, из пар, построение маленьких кругов попарно, по четыре. Фигурная маршировка, ходьба парами, четверками, змейки, гребешок, звездочки. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.		8
5	<u>Раздел: «Эмоции в танце»</u> Пиктограммы. Полярные эмоции. «Актёрская пятиминутка» «страшилки», «сопельки», «кривлялки», «дразнилки», «кричалки».		4
6	<u>Раздел: Танцевальные элементы и композиции</u> Танцевальный шаг (шаг с носка). Бег на полупальцах. Прыжки. Па галопа. Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановке. Танцы и хореографические композиции, согласно репертуарного плана.		12
	Итого		48
1	<u>Раздел: Основы образно-игровой партерной гимнастики</u> Элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений: «лягушка», «мостик», «березка», «велосипед», «бабочка», «корзинка», «карандашик, утюжок» «острова», «рыбалка», «готовим бутерброд», «два медведя», «коротышки», «оранжевая песенка».	апрель май	4
2	<u>Раздел: Элементарные основы народной хореографии:</u> Базисные элементы русского народного танца: ходы, бег, гармошка, притопы, переступания, ковырялочка, поочередные выносы ног на носок, на каблук, на воздух. Элементы движений русских танцев. Хлопки в различных ритмических рисунках. Элементарные танцевальные этюды «заинька походи», «вот носок, каблучок» «у матрешек».		4
3	<u>Раздел: Ритмика и музыкально танцевальные игры:</u> Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно). Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Элементарное ознакомление с длительными – половинными, четвертными, восьмыми. Музыкальные игры «страус», «стирка», «рассыпуха», «в мире животных», «паровозик» «в лес шагает детвора».		4

4	Раздел: Коллективно-порядковые упражнения Правильное исходное положение. Марш. Построение в шеренгу, колонну, круг. Круг. Построение круга из колонны, из пар, построение маленьких кругов попарно, по четыре и т.д. Фигурная маршировка, ходьба парами, четверками: змейки, гребешок, звездочки. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.		4
5	Раздел: «Эмоции в танце» Танцующие человеческие эмоции. Пиктограммы. Полярные эмоции. «Актерская пятиминутка» «страшилки», «сопелки», «кривлялки», «дразнилки», «кричалки».		2
6	Раздел: Танцевальные элементы и композиции Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановке. Танцы и хореографические композиции, согласно репертуарного плана.		12
5	Раздел: Закрепление повторение пройденного материала Оценка по динамической шкале «начальный этап – промежуточный этап – окончательный результат. Отчетный концерт		2
	Итого:		32
	Итого за год:		144

Содержание программы
Модуль «Танцующие крохи»
Средняя группа 4-5 лет

Цель: Закреплять и развивать интерес дошкольников и вырабатывать у них потребность в дальнейших занятиях ритмикой и хореографией; развивать художественно-творческую активность средствами ритмики и танца.

Задачи:

1. Развивать возрастающий интерес к хореографическому искусству прием игрового, образно-тематического освоения танца.
2. Найти интересные и оригинальные приемы подачи в обучении танцу.
3. Развивать умение слушать и слышать музыку.
4. Развивать исполнительскую культуру детей с учетом возрастных психофизических и индивидуальных особенностей.
5. Выполнять движения в кругу, врассыпную, менять движения с изменением характера музыки или содержания песни. Формировать навыки ориентировки в пространстве.
6. Развивать музыкально-танцевальную память, музыкально-ритмические навыки.

7. Формировать умение узнавать знакомые мелодии, чувствовать характер музыки (веселый, бодрый, спокойный), эмоционально на нее реагировать.
8. Формировать навык приветствия учителя («Поклон – приветствие»).
9. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на танцевальную музыку.
10. Расширять кругозор детей их представления о предметах и явлениях окружающей действительности, растительном и животном мире.

Учебно-методическое содержание:

Раздел: Вводное занятие

- Техника безопасности на занятиях
- Требования к занятиям

Раздел: Основы образно-игровой партерной гимнастики

Элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений: «лягушка», «мостик», «березка», «велосипед», «бабочка», «корзинка», «карандашик, утюжок» «острова», «рыбалка», «готовим бутерброд», «два медведя» и т.д.

Раздел: Элементарные основы народной хореографии:

Базисные элементы русского народного танца: ходы, бег, гармошка, притопы, переступания, ковырялочка, поочередные выносы ног на носок, на каблук, на воздух.

- Элементы движений русских танцев;
- Хлопки в различных ритмических рисунках;
- Элементарные танцевальные этюды «зайка походи», «вот носок, каблучок» и т.д.

Раздел: Ритмика и музыкально танцевальные игры:

- Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно).
- Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.
- Элементарное ознакомление с длительными – половинными, четвертными, восьмыми.
- Музыкальные игры «страус», «стирка», «рассыпуха», «в мире животных», «паровозик» и т.д.

Раздел: Коллективно-порядковые упражнения

- Правильное исходное положение
- Марш. Построение в шеренгу, колонну, круг.
- Круг. Построение круга из колонны, из пар, построение маленьких кругов попарно, по четыре и т.д.
- Фигурная маршировка, ходьба парами, четверками: змейки, гребешок, звездочки.
- Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.
- Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.
- Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Раздел: «Эмоции в танце»

- Танцующие человеческие эмоции
- Пиктограммы
- Полярные эмоции
- «Актерская пятиминутка» «страшилки», «сопелки», «кривлялки», «дразнилки», «кричалки» и т.д.

Раздел: Танцевальные элементы и композиции

- Танцевальный шаг (шаг с носка).
- Бег на полупальцах.
- Прыжки.
- Па галопа.
- Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановке.
- Танцы и хореографические композиции, согласно репертуарного плана.

Раздел: Закрепление повторение пройденного материала

- Итоговые показы
- Оценка по динамической шкале «начальный этап – промежуточный этап – окончательный результат»

Учебно-тематический план
Модуль «Танцующие крохи»
Старшая группа 5-6 лет

№ п/п	Мероприятия	Месяц	Часы
1	<u>Раздел: «Вводное занятие»:</u> Техника безопасности на занятиях. Требования к занятиям. Различные поклоны; партнеру, педагогу, танец-поклон «Улыбка».	сентябрь октябрь	4
2	<u>Раздел: «Партерная гимнастика с усложнёнными формами координации движений».</u> «лягушка», «мостик», «березка», «бабочка», «корзинка», «клювик» «коротышки», «оранжевая песенка», «качелька», «лодочка».		6
	<u>Раздел: «Образная пластика»:</u> - «Руки – позиции» «держат мяч», «совушка сова», «Вини-Пух», «веревочки, палочки» и т.д.		4
3	<u>Раздел: «Ритмика и музыкально-танцевальные дидактические игры»:</u> Ритмические упражнения общеразвивающего плана. Упражнения на координацию движения. Упражнения на расслабление мышц. «Самостоятельное сочинение сюжета» - «шторм».		4
4	<u>Раздел: «Освоение сценического пространства»:</u> «Эпольманы корпуса» (положение тела исполнителя).		4
5	<u>Раздел: «Эмоции в танце»</u> «Актерская пятиминутка» «страшилки», «сопелки», «вопилки», «дразнилки», «кричалки», «плакалки», «удивлялки».		4
6	<u>Раздел: «Освоение танцевального репертуара»</u> «Музыкальная лесенка» (сильные слабые доли в танце, синкопы движений). Музыка - помощница в сочинении танца. (образный показ музыкального сопровождения танца) Движения и танцевальной композиции - «Про умывание».		6
	Итого		32
1	<u>Раздел: «Партерная гимнастика с усложнёнными формами координации движений».</u> Локальные задачи конкретного упражнения: Движения образы - «шпагат», «качелька», «лодочка», «корзиночка» и т.д.	ноябрь декабрь	6
2	<u>Раздел: «Образная пластика»:</u> «Руки – позиции» «держат мяч», «Совушка-сова», «веревочки, палочки», «змейка-семейка».		4

3	<u>Раздел: «Ритмика и музыкально-танцевальные дидактические игры»:</u> Ритмические упражнения. Упражнения на координацию движения. Упражнения на расслабление мышц. Освоение характерологических пластических черт различных образов с элементами импровизации. «Самостоятельное сочинение сюжета» - «сыщики».		6
4	<u>Раздел: «Освоение сценического пространства»:</u> Пространство репетиционного зала. Освоение простых хореографических рисунков – фигур. «Эпольманы корпуса».		4
5	<u>Раздел: «Эмоции в танце»</u> «Актерская пятиминутка» «страшилки», «сопелки», «вопилки», «дразнилки», «кричалки», «плакалки», «удивлялки».		4
6	<u>Раздел: «Освоение танцевального репертуара»</u> «Музыкальная нюансировка хореографического движения». «Музыкальная лесенка». Музыка - помощница в сочинении танца. Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановке «Про умывание».		6
7	<u>Раздел: «Закрепление повторение пройденного материала»</u> Итоговое занятие		2
	Итого		32
1	<u>Раздел: «Партерная гимнастика с усложнёнными формами координации движений»:</u> Растяжки, наклоны и слитные гимнастические упражнения. Локальные задачи конкретного упражнения. Движения образы «шпагат», «качелька», «лодочка», «корзиночка» и т.д.	январь февраль март	12
2	<u>Раздел: «Образная пластика»:</u> «Руки – позиции» «держать мяч», «совушка сова», «Вини-Пух», «веревочки, палочки», «змейка-семейка».		6
3	<u>Раздел: «Ритмика и музыкально-танцевальные дидактические игры»:</u> Ритмические упражнения общеразвивающего плана. Упражнения на координацию движения. Упражнения на расслабление мышц. Освоение характерологических пластических черт различных образов с элементами импровизации. Элементарные формы танцевальной импровизации. «Самостоятельное сочинение сюжета» - «тучка», «капельки».		8
4	<u>Раздел: «Освоение сценического пространства»:</u> Пространство репетиционного зала. Освоение простых хореографических рисунков – фигур. «Эпольманы корпуса».		6
5	<u>Раздел: «Эмоции в танце»</u> Этюд на заданную педагогом тему. «Актерская пятиминутка» «страшилки», «сопелки», «вопилки», «дразнилки», «кричалки», «плакалки», «удивлялки».		4
6	<u>Раздел: «Освоение танцевального репертуара»</u> Танцы и хореографические композиции. «Следы невидимых зверей», «про умывание».		12

	Итого		48
1	<u>Раздел: «Партерная гимнастика с усложнёнными формами координации движений»:</u> Растяжки, наклоны и слитные гимнастические упражнения. Локальные задачи конкретного упражнения- «лягушка», «мостик», «березка», «бабочка», «корзинка», «клювик» «коротышки», «оранжевая песенка», «качелька», «лодочка». Движения образы «шпагат», «качелька», «лодочка», «корзиночка».	апрель май	4
2	<u>Раздел: «Образная пластика»:</u> «Руки – позиции» «держать мяч», «совушка сова», «Вини-Пух», «веревочки, палочки», «змейка-семйка».		4
3	<u>Раздел: «Ритмика и музыкально-танцевальные дидактические игры»:</u> Ритмические упражнения общеразвивающего плана. Упражнения на координацию движения. Упражнения на расслабление мышц. Элементарные формы танцевальной импровизации. «Самостоятельное сочинение сюжета» -		4
4	<u>Раздел: «Освоение сценического пространства»:</u> Пространство репетиционного зала. Освоение простых хореографических рисунков – фигур. «Эпольманы корпуса».		4
5	<u>Раздел: «Эмоции в танце»</u> Этюд на заданную педагогом тему. «Актерская пятиминутка» «страшилки», «сопелки», «вопилки», «дразнилки», «кричалки», «плакалки», «удивлялки».		2
6	<u>Раздел: «Освоение танцевального репертуара»</u> Движения и танцевальные комбинации, запланированные к постановке. Танцы и хореографические композиции. «Следы невидимых зверей», «Про умывание».		12
5	<u>Раздел: Закрепление повторение пройденного материала</u> Оценка по динамической шкале «начальный этап – промежуточный этап – окончательный результат. Отчетный концерт		2
	Итого:		32
	Итого за год:		144

**Содержание программы
Модуль «Танцующие крохи»
Старшая группа 5-6 лет**

Занятия на этом этапе обучения значительно усложняются.

Наиболее существенной частью занятий становится танцевальная подготовка детей. В это время дети проявляют достаточную организованность, их движения становятся более точными, выразительными. Занятия в кружке проводят так, чтобы развить у детей основные танцевальные навыки и помочь им понять и полюбить искусство танца.

Воспитательные задачи остаются в центре внимания, но выполняются они уже не в плане игровых и организующих упражнений, а в плане подготовки и исполнения танцев.

Цель: Развивать устойчивый интерес дошкольников и вырабатывать у них потребность в дальнейших занятиях ритмикой и хореографией; развивать художественно-творческую активность средствами ритмики и танца.

Задачи:

1. Расширять представления детей о многообразии ритмики и танца, совершенствовать интерес к хореографическому искусству.
2. Развивать познавательные интересы воспитанников посредством обучения основам танца с образно-тематическими элементами свободной пластики, пантомимы, гротеска.
3. Поэтапно, дозированно и системно вводить в учебно-воспитательный процесс элементы классического танца, совершенствовать начальные технические умения и навыки исполнительского хореографического искусства.
4. Формировать умение ориентироваться в ограниченном пространстве репетиционного зала и основных орнаментальных танцевальных рисунках-фигурах.
5. На основе познаний об окружающей действительности уметь выражать пластическими средствами различные образы под специально выбранную музыку.
6. Воспитывать организованность, заботливое отношение к партнерам, «чувство локтя» и желание танцевать в массовых номерах.
7. Развивать умение наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки предметов и явлений.
8. Посредством ритмики и танца развивать работоспособность, готовность к труду, волевые качества личности.

Учебно-методическое содержание:

Раздел: «Вводное занятие»:

- Техника безопасности на занятиях
- Требования к занятиям
- Радостные поклоны; партнеру, педагогу, танец-поклон «Улыбка».

Раздел: «Партерная гимнастика с усложнёнными формами координации движений»:

- Растяжки, наклоны и слитные гимнастические упражнения:
- Локальные задачи конкретного упражнения:
- Движения образы («шпагат», «качелька», «лодочка», «корзиночка») и т.д.

Раздел: «Образная пластика»:

- «Руки – позиции» «держать мяч», «совушка сова», «Вини-Пух», «веревочки, палочки» и т.д.

Раздел: «Ритмика и музыкально-танцевальные дидактические игры»:

- Ритмические упражнения общеразвивающего плана.
- Упражнения на координацию движения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Освоение характерологических пластических черт различных образов с элементами импровизации.
- Элементарные формы танцевальной импровизации.
- «Самостоятельное сочинение сюжета» - «шторм», «сыщики», «тучка», «капельки» и т.д.

Раздел: «Освоение сценического пространства»:

- Пространство репетиционного зала.
- Освоение простых хореографических рисунков – фигур.
- «Эпольманы корпуса» (положение тела исполнителя).

Раздел: «Эмоции в танце»

- Этюд на заданную педагогом тему
- «Актерская пятиминутка» «страшилки», «сопелки», «вопилки», «дразнилки», «кричалки», «плакалки», «удивлялки».

Раздел: «Освоение танцевального репертуара»

- «Музыкальная нюансировка хореографического движения»
- «Музыкальная лесенка» (сильные слабые доли в танце, синкопы движений).
- Музыка - помощница в сочинении танца. (образный показ музыкального сопровождения танца)
- Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановке.
- Танцы и хореографические композиции, согласно репертуарного плана.

Раздел: «Закрепление повторение пройденного материала»

- Итоговые показы

- Оценка по динамической шкале «начальный этап – промежуточный этап – окончательный результат»

Учебно-тематический план
Модуль «Танцующие крохи»
Подготовительная группа 6-7 лет

№ п/п	Мероприятия	Месяц	Часы
1	<u>Раздел: «Вводное занятие»:</u> Техника безопасности на занятиях. Требования к занятиям. Различные поклоны; партнеру, педагогу, танец-поклон «Улыбка».	сентябрь октябрь	4
2	<u>Раздел: «Ритмика и музыкально-танцевальные дидактические игры»:</u> Основной метро - ритмический рисунок музыки, Воспроизведение метроритма музыки в хлопках, притопах и танцевальных движениях. Постановка корпуса		4
	<u>Раздел: «Блок партерной гимнастики»:</u> Растяжки, наклоны и слитные гимнастические упражнения.		8
3	<u>Раздел: «Освоение сценического пространства»:</u> Первые, вторые, третьи линии репетиционного зала. Сохранение интервалов.		4
4	<u>Раздел: «Эмоции в танце»</u> «Актёрская пятиминутка» «страшилки», «сопелки», «вопилки», «дразнилки», «кричалки», «плакалки», «удивлялки».		4
5	<u>Раздел: «Освоение танцевального репертуара»</u> «Музыкальная лесенка» (сильные слабые доли в танце, синкопы движений). Музыка - помощница в сочинении танца. (образный показ музыкального сопровождения танца).		8
	Итого		32
1	<u>Раздел: «Ритмика и музыкально-танцевальные дидактические игры»:</u> Основной метро - ритмический рисунок музыки. Воспроизведение метроритма музыки в хлопках, притопах и танцевальных движениях. Постановка корпуса. Самостоятельное сочинение сюжета «в мастерской».	ноябрь декабрь	4
2	<u>Раздел: «Блок партерной гимнастики»:</u> «Работа стопы», «растяжка подколенных связок», «упражнения на подвижность тазобедренного сустава», «перегибы корпуса», «упражнения на укрепления мышц пресса» «battements tendus вперед», «березка», «покачивание на подъеме», «упражнения на растяжку внутренних мышц бедра», «растяжка», «качелька», «лодочка», «корзиночка».) и т.д.		8
3	<u>Раздел: «Освоение сценического пространства»:</u> Первые, вторые, третьи линии репетиционного зала. Шахматный порядок построения. Сохранение интервалов.		6

4	<u>Раздел: «Эмоции в танце»</u> Этюд на заданную педагогом тему. Комната смеха, комната страха. Живое лицо. «Актерская пятиминутка» «страшилки», «сопелки», «вопилки», «дразнилки», «кричалки», «плакалки», «удивлялки».		4
5	<u>Раздел: «Освоение танцевального репертуара»</u> «Музыкальная нюансировка хореографического движения». «Музыкальная лесенка». «Музыка - помощница в сочинении танца». Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановке танца «Ягодки».		8
6	<u>Раздел: «Закрепление повторение пройденного материала»</u> Итоговое занятие.		2
	Итого :		32
1	<u>Раздел: «Ритмика и музыкально-танцевальные дидактические игры»:</u> Основной метро - ритмический рисунок музыки. Воспроизведение метроритма музыки в хлопках, притопах и танцевальных движениях. Постановка корпуса. Самостоятельное сочинение сюжета «лето в деревне».	январь февраль март	8
2	<u>Раздел: «Блок партерной гимнастики»:</u> Локальные задачи конкретного упражнения: «работа стопы», «растяжка подколенных связок», «упражнения на подвижность тазобедренного сустава», «перегибы корпуса», «упражнения на укрепления мышц пресса» «battements tendus вперед», «березка», «покачивание на подъеме», «упражнения на растяжку внутренних мышц бедра», «растяжка», «качелька», «лодочка», «корзиночка».		12
3	<u>Раздел: «Освоение сценического пространства»:</u> Первые, вторые, третьи линии репетиционного зала. Шахматный порядок построения. Сохранение интервалов.		8
4	<u>Раздел: «Эмоции в танце»</u> Этюд на заданную педагогом тему. Комната смеха, комната страха. Живое лицо. «Актерская пятиминутка» «страшилки», «сопелки», «вопилки», «дразнилки», «кричалки», «плакалки», «удивлялки».		8
5	<u>Раздел: «Освоение танцевального репертуара»</u> «Музыкальная нюансировка хореографического движения». «Музыкальная лесенка» (сильные слабые доли в танце, синкопы движений). Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановке «Ягодки», «Что такое доброта».		12
	Итого:		48
1	<u>Раздел: «Ритмика и музыкально-танцевальные дидактические игры»:</u> Основной метро - ритмический рисунок музыки. Воспроизведение метроритма музыки в хлопках, притопах и танцевальных движениях. Постановка корпуса. Самостоятельное сочинение сюжета «строители», «птичий двор».	апрель май	4

2	Раздел: «Блок партерной гимнастики; «Работа стопы», «растяжка подколенных связок», «упражнения на подвижность тазобедренного сустава», «перегибы корпуса», «упражнения на укрепления мышц пресса» «battements tendus вперед», «березка», «покачивание на подъеме», «упражнения на растяжку внутренних мышц бедра», «растяжка», «качелька», «лодочка», «корзиночка».) и т.д.		8
3	Раздел: «Эмоции в танце» «Актерская пятиминутка» «страшилки», «сопелки», «вопилки», «дразнилки», «кричалки», «плакалки», «удивлялки».		4
5	Раздел: «Освоение танцевального репертуара» Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановке «Ягодки», «Что такое доброта».		14
6	Раздел: Закрепление повторение пройденного материала Оценка по динамической шкале «начальный этап – промежуточный этап – окончательный результат. Отчетный концерт.		2
	Итого:		32
	Итого за год:		144

Содержание программы
Модуль «Танцующие крохи»
Подготовительная группа 6 -7 лет

Цель: Прививать устойчивый интерес старших дошкольников к хореографическому искусству; развивать художественно-творческую активность средствами ритмики и танца.

Задачи:

1. Продолжать расширять представления детей о многообразии ритмики и танца, совершенствовать интерес к хореографическому искусству.
2. Развивать познавательные интересы воспитанников посредством обучения основам танца с образно-тематическими элементами свободной пластики, пантомимы, гротеска.
3. Совершенствовать технические умения и навыки исполнительского хореографического искусства.
4. Формировать умение ориентироваться в ограниченном пространстве репетиционного зала, сцены и основных орнаментальных танцевальных рисунках-фигурах.
5. На основе познаний об окружающей действительности уметь выражать пластическими средствами различные образы под специально выбранную музыку.
6. Уметь слушать и слышать музыку точно повторяя за педагогом танцевальные движения, усваивать и запоминать их, уметь самостоятельно выстраивать простые танцевальные комбинации.
7. Формировать творческие умения и навыки музыкально-хореографической импровизации.
8. Развивать способность к анализу и самоанализу хореографической деятельности, умения сравнивать танцы, находить сходства и различия.
9. Воспитывать организованность, заботливое отношение к партнерам, «чувство локтя» и желание танцевать в массовых номерах.
10. Воспитывать уважительное отношение к самому процессу труда, волевые качества в преодолении трудностей при изучении танца (рассматривать многократное повторение при освоении танцевальных композиций, как необходимое и обязательное условие

совершенствования исполнительских навыков и умений). Это важный этап подготовки дошкольника к переходу на основной модуль программы «Кабриоль».

Раздел: «Вводное занятие»:

- Техника безопасности на занятиях
- Требования к занятиям
- «Самостоятельное выстраивание поклона» - показ.

Раздел: «Ритмика и музыкально-танцевальные дидактические игры»:

- Основной метро - ритмический рисунок музыки
- Воспроизведение метроритма музыки в хлопках, притопах и танцевальных движениях.
- Постановка корпуса
- Самостоятельное сочинение сюжета. («в мастерской», «лето в деревне», «строители», «птичий двор» и т.д.)

Раздел: «Блок партерной гимнастики»:

- Расширение и усложнение экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала (развитие гибкости тела, «шага», растянутости, эластичности мышц и связок, мышечного корсета).
- Растяжки, наклоны и слитные гимнастические упражнения:
- Локальные задачи конкретного упражнения: «работа стопы», «растяжка подколенных связок», «упражнения на подвижность тазобедренного сустава», «перегибы корпуса», «упражнения на укрепления мышц пресса» «battements tendus вперед», «березка», «покачивание на подъеме», «упражнения на растяжку внутренних мышц бедра», «растяжка», «качелька», «лодочка», «корзиночка».) и т.д.

Раздел: «Освоение сценического пространства»:

- Первые, вторые, третьи линии репетиционного зала.
- Шахматный порядок построения.
- Сохранение интервалов.

Раздел: «Эмоции в танце»

- Этюд на заданную педагогом тему
- Комната смеха, комната страха.
- Живое лицо
- «Актерская пятиминутка» «страшилки», «сопелки», «вопилки», «дразнилки», «кричалки», «плакалки», «удивлялки».

Раздел: «Освоение танцевального репертуара»

- «Музыкальная нюансировка хореографического движения»
- «Музыкальная лесенка» (сильные слабые доли в танце, синкопы движений).
- Музыка - помощница в сочинении танца. (образный показ музыкального сопровождения танца)
- Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановке.
- Танцы и хореографические композиции, согласно репертуарного плана.

Раздел: «Закрепление повторение пройденного материала»

- Итоговые показы
- Оценка по динамической шкале «начальный этап – промежуточный этап – окончательный результат»

В соответствии с поставленными целями и задачами модуля «Танцующие крохи» после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

Первый этап (младшая группа 3-4 года, младший дошкольный возраст)

К концу учебного года воспитанник будет уметь:

- строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку;
- занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, не сутулиться, без лишнего напряжения в коленях и плечах);
- равняться в шеренге, в колонне;

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- маршировать вместе со всеми и индивидуально;
- выполнять основные движения (ходьба и бег) в умеренном и быстром темпе;
- самостоятельно различать темповые изменения в музыке и отвечать на них движением;
- передавать в хлопках более сложный ритмический рисунок, чем в начале года;
- самостоятельно начинать движения после вступления;
- слушать танцевальную мелодию до конца, узнавать знакомые мелодии;
- замечать изменения в звучании мелодии (тихо – громко);
- выполнять танцевальные движения;
- передавать игровые и сказочные образы;
- приветствовать педагога («Поклон – приветствие»);

Второй этап (средняя группа 4-5 лет)

К концу учебного года воспитанник:

- Освоит азы ритмики («От простого хлопка - к притопу»), «прохлопывать» основной метро - ритмический рисунок музыки с последующим «пританцовываем» притопами;
- освоит основные упражнения игровой партерной гимнастики (развить данные – подъем стопы, выворотность, шаг, гибкость спины (всех отделов позвоночника), эластичность мышц и связок суставно-связочного аппарата);
- частично освоить пространство репетиционного зала, линейное, круговое построение, основные фигуры, рисунки танца;
- сможет определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей
- научится выделять характерные предметов и живых объектов, сравнивать и группировать их по общим признакам, быть наблюдательным, внимательным, любознательным.
- получит определенные навыки общей культуры, интеллектуально-эстетического развития.

Третий этап (старшая группа 5-6 лет)

К концу учебного года воспитанник:

- Научится самостоятельно определять основной метро - ритмический рисунок популярных мелодий, песен, адекватно воспроизводить его в танцевальной форме (хлопками, притопами, элементарными движениями);
- Сможет уверенно выполнять основные элементы и упражнения партерной гимнастики, с усложненной координацией движений;
- успешно освоить и выразительно исполнять репертуарную программу, публично апробировав ее перед зрителем на сценической площадке;
- научится ориентироваться в репетиционном, сценическом ограниченном пространстве, в основных танцевальных рисунках-фигурах, уметь двигаться в танце по часовой стрелки, по линии танца;
- будет иметь широкий кругозор, уметь наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки предметов и явлений;
- должен быть работоспособным, готовым к физическим нагрузкам, волевой личностью, иметь навыки общей культуры развития.

Четвертый этап (подготовительная к основному модулю группа (6-7 лет)

К концу учебного года воспитанник:

- должен освоить расширенный и координационно усложненный комплекс движений и упражнений партерной гимнастики; максимально развивать свои физические и специальные данные (подъем стопы, выворотность, шаг, гибкость спины, эластичность мышц и связок, силу и высоту прыжка, мышечный «корсет» ...);
- пластически выразительно и эмоционально исполнять музыкально-хореографические этюды и танцы на основе выученных ранее программных движений, а также простейшие виды хореографической техники;

- должен уметь наглядно-образно и действенно-образно мыслить в танце рассуждать и делать самостоятельные выводы, фантазировать в танцевальных играх-импровизациях, иметь произвольное внимание, память, ощущение и восприятие;
- должен иметь развитую волю, чувство коллективного «сотворчества», уметь трудиться, быть коммуникабельным; широкий кругозор, общую культуру, интеллектуально - эстетическое развитие.

Контроль знаний и умений учащихся проводится на итоговых занятиях раз в полугодие и на отчетном концерте в конце учебного года.

Учебно-тематический план
Подготовительный модуль
1 год обучения
Возраст - 7 - 13 лет

№ п/п	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ					
		7 - 10 лет			11 - 13 лет		
		всего	теор.	прак.	всего	теор.	прак.
1	«Основы ритмики и хореографии»						
	1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.	94	6	36	130	2	42
	2. Элементы классического танца.	36	4	30	44	2	42
	3. Элементы народно танца.	32	2	24	44	2	40
2	«Специальная танцевально-художественная работа, в соответствии с выбранными танцами»	26			42		
	1. Постановка танцевальных номеров, на основе изученного материала.	36	4	8	72	4	14
	2. Отработка отдельных элементов танца.	12	-	24	18	-	54
		24			54		
3	«Итоговое занятие»						
	1. Показательное.	8	-		8	-	
	2. Концертная деятельность.	2	-	2	2	-	2
		6		6	6		6
4	«Мир хореографии»						
	1. Происхождение танца и хореографии.	6			6		
	2. Народный танец в современной культуре.	3	3	-	3	3	-
		3	3	-	3	3	-
ИТОГО:		144	20	124	216	14	202

Содержание программы
Подготовительный модуль
Возраст - 7-10 лет

Основы ритмики и хореографии - 94 часа

Ритмика, элементы музыкальной грамоты – 36 часов

Теория – Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато-стаккато.

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Умение выполнять движения в разных темпах. Различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки. Понятие легато (связанно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении.

Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части (в частях тема), музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

Практика - Обучение детей начинается с упражнений по ориентировке в пространстве. Этот этап предполагает развитие гибкости и подвижности тела, укрепление мышц тела. Они объединены в два комплекса: Один выполняется стоя на полу, другой в положении лежа. Упражнения подобраны с целью развития мышц, обеспечивающих хорошую осанку и гибкость, укрепление и усиления деятельности дыхательной мускулатуры. Так же имеются упражнения на развитие мускулатуры спины и живота. Остальные упражнения подобраны с акцентом на развитие гибкости и подвижности тела и также укрепление всех групп мышц ног. Даются упражнения на простую координацию, имеющие целью повысить уровень внимания и сосредоточенности.

Большое организующее значение принадлежит музыке именно по этому на первом этапе обучения первоочередной задачей является приобретение координации слуховых, двигательных навыков и постепенное их осознание.

Упражнения, развивающие музыкальные чувства:

- Марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов).
- Шаг на полупальцах с высоким подъемом колена.
- Бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки.
- Повороты головы, наклоны головы.
- Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону.
- Постановка корпуса.
- Основные положения ног: свободная и VI позиция.
- Упражнения для увеличения силы ног и формирования стопы.
- Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе.
- Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом).
- Построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений.
- Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног; выполняются в партере, сидя, лежа на спине и на животе.
- Растяжки на полу.
- Упражнения для закрепления мышц брюшного пресса.
- Упражнения для укрепления мышц спины, исправления осанки.

Движения для ног (притопы, боковой галоп, шаги, пружинящие движения, подскоки и т. д.)

Движения для рук (активные хлопки, мелкие хлопки, скользящие хлопки, легкие, звонкие хлопки и перекрестные движения рук над головой, переменные, плавные движения, движения вверх в низ и т. д.)

Игры превращения (деревянные и тряпичные куклы, стряхнем воду, незнайка, крылья самолета, паровозики, скакалочка, а так же могут использоваться движения в образах, например зайца, лисы, медведя и т.д.)

Музыкально – пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки – шаг на месте вокруг себя, вправо, влево.

Фигурная маршировка с перестроением: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно; продвижение по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт (по 5-6 человек на углах и в центре в шеренгу). Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Дирижерский жест, тактирование на 2/4, 3/4, 4/4. Выделение сильной доли.

Упражнения на развитие художественно - творческих способностей такие как:

«играем в скакалку», «мяч», «собираем ягоду»;

«проснулись - потянулись»;

«времена года»;

«ветерок и ветер»;

Элементы классического танца - 32 часа

Теория – Знания и навыки. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно – мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения рук и ног.

Практика - Выворотность в стопе. Коленном и тазобедренном суставах. Корректировка прогибов в позвоночнике. Растяжка мышц шеи в длину. Умение «держат крест» грудными мышцами и мышцами плечевого пояса. Понятие «сильные руки». « Длинные ноги»- умение удлинять ноги.

Упражнения у станка. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку, со второго полугодия – держась за станок одной рукой) Позиции ног – 1,2,3. Постановка рук подготовительная, 1,2,3 позиции (на середине) держась за одну руку, стоя боком к станку.

Demi -plie – полуприседания. Развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног. Изучается лицом к станку по 1,2,3 позициям.

Battement – tendu - вытягивание ног в сторону, вперед и назад из 1,3 позиции. Движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах. Развивают силу и эластичность ног.

Demi rond de jamde par teree - (en dehors, en dedan) - круговое движение ноги по полу. Развивает подвижность тазобедренного сустава. Изучается лицом к станку по 1 позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад.

Battement releve lent на 45°- медленное поднимание ноги. Развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге. Изучается: в сторону, позднее вперед, держась одной рукой за станок.

Releve - приподнимание на полу пальцы по 6 и 1 позициям.

Port de bras - движения рук. Из подготовительного положения в позицию 1-ю, 3-ю, 1-ю и снова подготовительное положение.

Упражнения на середине - повороты на двух ногах по 6-ой позиции, по ¼ круга.

Аллегро. Для правильности исполнения прыжки изучаются в медленном темпе лицом к станку, затем переносятся на середину зала.

Temps leve saute - прыжки по 1 и 6 позициям. Поджатые, маленькая разножка, комбинация из всех прыжков.

Элементы народного танца – 26 часов

Теория – сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений.

Практика - характерные положения рук. Шаги танцевальные с носка, простой шаг, переменный. Притопы: двойной притоп, тройной. Припадание на месте с продвижением в сторону, исходная, свободная 3-я позиция, поднявшись на полу пальцы. Ковырялочка - простая,

без подскока. Легкие прыжки с обеих ног с одновременным их сгибанием (в полуприседании). Хлопки в ладоши, по бедру (одинарные). Вращение на подскоках по 1\4 круга на двух подскоках.

На основе изученных движений, составляются небольшие связки, этюды, такие как: «Как на тоненький ледок», «Как у наших у ворот», «Полянка», «У медведя во бору», «Ах вы сени, мои сени» и т.д.

Специальная танцевально - художественная работа, в соответствии с выбранными танцами - 36 часов

Постановка танцевальных номеров, на основе изученного материала – 12 часов

Знакомство с музыкальным материалом постановки, изучение танцевальных движений, соединение движений в танцевальные композиции, разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Отработка основных элементов танца – 24 часа.

Работа над музыкальностью, развитие пластичности, синхронность в исполнении, работа над техникой танца, отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений, выразительность и эмоциональность исполнения.

Итоговое занятие - 1 час показательное (проводится в декабре)

Содержание:

Выполнение заданий контрольного занятия:

- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку,
- продемонстрировать шаг с носка на пятку.
- продемонстрировать умение тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4.
- вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (4/4);
- правильно понять характер марша и уметь передавать его в шаге.
- продемонстрировать позиции ног – 1,2,3
- продемонстрировать позиции рук - подготовительная, 1,2,3 (на середине)
- Пункты этого задания могут меняться по усмотрению педагога.

Итоговое занятие - 1 час показательное (проводится в мае)

Содержание:

Выполнение заданий контрольного занятия;

- элементарные приемы разминки на середине зала;
- основы правильной работы мышц;
- владение терминологией;
- синхронное исполнение движений и комбинаций;
- простейшая координация;
- позиции ног, рук классического танца;
- знание правил постановки ног у станка (при выворотной опоре);
- умеет изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца;
- выразить образ в разном эмоциональном состоянии – веселья, грусти (например, веселый котенок, гарусная птица и т.д.).
- Пункты этого задания могут меняться по усмотрению педагога.

Концертная деятельность – 6 часов

Участие в мероприятиях ЦДТ №1.

Мир хореографии – 6 часов

Происхождение танца и хореографии – 3 часа

Происхождение танца. Танец эпохи первобытного строя. Танец в культуре древних цивилизаций – Египта, Индии, древней Греции, древнего Рима. Танец в эпоху средневековья.

Народный танец в современной культуре – 3 часа

Танцевальный фольклор. Пляска и танец. Условия формирования народных танцев. Классики хореографии о народных танцах. Хореографические формы народных танцев: хороводы, переплясы, кадрили и т.д.

Содержание программы Подготовительный модуль Возраст - 11 - 13 лет

Основы ритмики и хореографии – 130 часов

Ритмика, элементы музыкальной грамоты – 44 часа

Теория – Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка, быстрая - медленная, веселая – грустная. Правила, логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо, влево. Соотнесение перестроений с музыкой. Такт и затакт. Слушание и разбор танцевальной музыки, развитие умений координировать движений с музыкой. Знакомство с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов.

Практика - усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно.

Определение и передача в движении:
характера музыки (спокойный, торжественный);
темпа (умеренный);
структуры музыкального произведения (период, продолжение, фраза);
метроритма (длительностей: половинной, целой);
размеров (2/4, 3/4, 4/4);
сильных и слабых долей;
определение двухдольного и трехдольного размеров;
упражнения на развитие ориентации в пространстве;
свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну;
построение из круга в рассыпную и снова в круг, из круга в квадрат;
движение в колонну по одному из кругов по диагонали, с переходом в центре через одного;
перестроение в парах: обход одним партнером другого и одной пары другой;
упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц, разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки), напряжение и расслабление мышц шеи (наклоны головы), напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса;
упражнения для закрепления мышц брюшного пресса;
упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног (исполняются сидя, лежа на спине и на животе);
Растяжки на полу.

Элементы классического танца – 44 часа

Теория - повторяются в более ускоренном темпе упражнения, указанные в программе первого года обучения. Дополнительно изучается уровень подъема ног, например положение работающей ноги на уровне щиколотки (cou-de-pied), икры и колена. Подготовительное движение руки (preparation).

Практика - Постановка корпуса, позиции ног 1, 2, 3, 5, позиции рук 1, 2, 3; вначале изучаются на середине.

Demi -plie в 1, 2, 3, 5 позициях (боком к станку, держась одной рукой).

Battement tendu – равномерные движения работающей ноги с 1-й позиции в сторону, вперед, позднее назад. Затем из 5-й позиции в сторону, вперед, назад. Размер 2/4.

Battement tendu, Demi -plie (sur le cou-de-pied, passé par terre) с 1-й позиции, позднее с 5-й позиции (раздельно, слитно).

Battement tendu jete – натянутые движения с броском из 1-й позиции, развивают упругость ног в воздухе, лёгкость и подвижность тазобедренного сустава. Изучаются стоя лицом к станку (в сторону по 2-й позиции). Размер 2/4, характер чёткий. Позднее со сгибом подъема работающей ноги вверх и вниз.

Battement tendu pique - натянутой ноги колющий бросок.

Releve lent на 45°. (стоя боком к станку). Размер 3/4, 4/4 по такту на движение и фиксацию положения.

Port de bras - перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку в 1-й позиции.

Allegro - прыжки разучиваются лицом к станку.

Temps leve saute – по 1, 2, 5 позициям.

Pas echappe во 2-ю позицию.

Changement de pieds.

Изученные у станка элементы выносятся на середину зала и исполняются в том же порядке.

Элементы народного танца - 42 часа

Теория – учащиеся знакомятся с истоками развития русского народного танца. Сохранение и развитие танцевальных традиций русской хореографии на современном этапе. Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук, ног, основные движения.

Практика – этот период включает в себя разучивание элементов и движений русского народного танца. Особое внимание уделяется умению правильно открывать и закрывать руки. На основе изученных элементов вводятся небольшие танцевальные комбинации, что способствует развитию координации движений.

Упражнения на середине зала:

Простой поклон на месте;

Пять открытых позиций ног - аналогичны позициям классического танца;

Положения рук в групповых танцах:

В русских танцах исполнители держатся за руки или за платочки, образуя разнообразные построения, называемые фигурами. Разучивать фигуры нужно в движении при изучении хороводов: круг, «Звёздочка», «Карусель», или большая «звёздочка», «Корзиночка», «Цепочка»; Переходы в различные основные положения; Обращение с платочком;

Основные движения:

Медленный русский ход с открыванием ноги вперед;

Притопы – удары всей стопой в пол: на сильную долю, на слабую долю, двумя ногами («печатка»);

«Гармошка»;

«Молоточки»;

Ковырялочка с подскоком;

Простой ключ на переступаниях;

Дробная дорожка каблуками;

Простая «верёвочка»;

Вращение на месте с припаданием по третьей позиции;

Мячик (для мальчиков);

Присядка в сторону на каблук;

Разножка на полу в стороны;

Хлопушка (одинарные хлопки, и удары, акцентирующие в ладони, по бедру, по голенищу);

«Мячик»- с двумя и тремя ударами в ладоши;

На основе изученных движений, составляются небольшие связки, этюды, такие как:

«Ах вы, сени, мои сени», «Барыня», «Светит месяц», «На горе то калина» и т.д.

Специальная танцевально - художественная работа в соответствии с выбранными танцами - 72 часа

Постановка танцевальных номеров, на основе изученного материала – 18 часов

Знакомство с музыкальным материалом постановки, изучение танцевальных движений, соединение движений в танцевальные композиции, разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Отработка отдельных элементов танца – 54 часа.

Работа над музыкальностью, развитие пластичности, синхронность в исполнении, работа над техникой танца, отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений, выразительность и эмоциональность исполнения.

Итоговое занятие - 1 час

показательное

(проводится в декабре)

Содержание:

Выполнение заданий контрольного занятия:

- продемонстрировать элементарные приемы разминки на середине зала;
- владеть основами правильной работы мышц;
- синхронное исполнение движений и комбинаций (на усмотрение педагога);
- простейшая координация;
- уметь анализировать музыкальный материал;
- уметь корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- знать хореографические названия изученных элементов.

Итоговое занятие - 1 час

показательное

(проводится в мае)

Содержание:

Выполнение заданий контрольного занятия:

- элементарные приемы разминки на середине зала;
- уметь координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюд в группе;
- владеть терминологией;
- синхронно исполнять движения и комбинации;
- самостоятельно выполнять изученные элементы классического, народного танцев;

Пункты этого задания могут меняться по усмотрению педагога.

Концертная деятельность - 6 часов

Участие в мероприятиях ЦДТ №1.

Мир хореографии – 6 часов

Происхождение танца и хореографии – 3 часа

Происхождение танца. Танец эпохи первобытного строя. Танец в культуре древних цивилизаций – Египта, Индии, древней Греции, древнего Рима. Танец в эпоху средневековья.

Народный танец в современной культуре – 3 часа

Танцевальный фольклор. Пляска и танец. Условия формирования народных танцев.

Классики хореографии о народных танцах. Хореографические формы народных танцев: хороводы, переплясы, кадрили и т.д.

Учебно-тематический план
Основной модуль
1 год обучения
Возраст - 7 - 16 лет

№ п/п	Тема занятия	Количество часов								
		7 - 10 лет			11 - 13 лет			14 - 16 лет		
		всего	теор.	прак.	всего	теор.	прак.	всего	теор.	прак.
1	«Основы хореографического искусства»	92			128			128		
	1. Основы классического танца.	42	4	38	44	2	42	38	2	36
	2. Основы народно-сценического танца.	36	4	32	42	2	40	36	2	34
	3. Современный танец. (ритмика, джаз – танец)	16	2	18	42	2	40	54	2	52
2	«Специальная танцевально-художественная работа», в соответствии с выбранными танцами	36			72			72		
	1. Постановка танцевальных номеров, на основе изученного материала.	12	2	10	18	2	16	18	2	16
	2. Отработка отдельных элементов танца.	24	-	24	54	-	54	54	-	54
3	«Итоговое занятие»	10			10			10		
	1. Показательное.	2	-	2	2	-	2	2	-	2
	2. Концертная деятельность.	8	-	8	8	-	8	8	-	8
4	«Мир хореографии»	6			6			6		
	1. Балет как вид музыкального театра.	3	3	-	3	3	-	3	3	-
	2. Современный балетный театр для детей.	3	3	-	3	3	-	3	3	-
ИТОГО:		144	18	126	216	14	202	216	14	202

Учебно-тематический план
Основной модуль
2 год обучения
Возраст - 7 - 16 лет

№ п/ п	Тема занятия	Количество часов								
		7 - 10 лет			11 - 13 лет			14 - 16 лет		
		всего	теор.	прак.	всего	теор.	прак.	всего	теор.	прак.
1	«Основы хореографического искусства»	124			122			122		
	1. Основы классического танца.	46	4	42	44	2	42	24	2	22
	2. Основы народно-сценического танца.	42	4	38	42	2	40	28	2	26
	3. Современный танец. (ритмика, джаз - танец)	36	2	34	36	2	34	70	4	66
2	«Специальная танцевально-художественная работа», в соответствии с выбранными танцами	72			72			72		
	1. Постановка танцевальных номеров, на основе изученного материала.	18	2	16	18	2	16	18	2	16
	2. Отработка отдельных элементов танца.	54	-	54	54	-	54	54	-	54
3	«Итоговое занятие»	12			14			14		
	1. Показательное. 2. Концертная деятельность.	2 10	- -	2 10	2 12	- -	2 12	2 12	- -	2 12
4	«Мир хореографии»	8			8			8		
	1. Истоки русского балета.	4	4	-	4	4	-	4	4	-
	2. Начало хореографического образования в России.	4	4	-	4	4	-	4	4	-
ИТОГО:		216	20	196	216	16	200	216	18	198

Учебно-тематический план
Основной модуль
3 год обучения
Возраст - 11 - 16 лет

№ п/ п	Тема занятия	Количество часов					
		11 - 13 лет			14 - 16 лет		
		всего	теор.	прак.	всего	теор.	прак.
1	«Основы хореографического искусства»	120			120		
	1. Основы классического танца.	36	2	34	18	2	16
	2. Основы народно-сценического танца.	42	2	40	18	2	16
	3. Современный танец.	42	2	40	84	6	78
2	«Специальная танцевально-художественная работа», в соответствии с выбранными танцами	72			72		
	1. Постановка танцевальных номеров, на основе изученного материала.	26	2	24	26	2	24
	2. Отработка отдельных элементов танца.	46	-	46	46	-	46
3	«Итоговое занятие»	16			16		
	1. Показательное.	4	-	4	4	-	4
	2. Концертная деятельность.	12	-	12	12	-	12
4	«Мир хореографии»	8			8		
	1. Особенности и отличительные черты хореографического искусства, его виды.	4	4	-	4	4	-
	2. История джаз – танца.	4	4	-	4	4	-
ИТОГО:		216	16	200	216	20	196

Содержание программы

Основной модуль

1 год обучения

Возраст - 7 – 10 лет

Основы хореографического искусства – 92 часа

Основы классического танца - 42 часа

Теория - элементарные сведения о классическом танце как азбуке танца. Классический танец основа балетного спектакля. Подготовительное движение руки (preparation). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда. Координация ног, рук и головы в движении. Прыжки с двух ног на две. Разные этапы прыжка (temps leve sauté): подготовка к взлету, толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

Практика - Постановка корпуса, позиции ног I, II, III, V; позиции рук I, II, III. Allegro.

Экзерсис у станка

Demi -plie в I, II, позициях (боком к станку, держась одной рукой).

Battement tendu – равномерные движения работающей ноги с I-й позиции в сторону, вперед, позднее назад.

Battement tendu, Demi -plie (sur le cou-de-pied, passé par terre) с I-й позиции, позднее со II-й позиции (раздельно, слитно).

Battement tendu jete – натянутые движения с броском из I-й позиции, развивают упругость ног в воздухе, лёгкость и подвижность тазобедренного сустава. Изучаются стоя лицом к станку (в сторону по II-й позиции). Размер 2/4, характер чёткий.

Battement tendu pique - натянутой ноги колющий бросок.

Releve lent на 45°. (стоя боком к станку). Размер 3/4, 4/4 по такту на движение и фиксацию положения.

Port de bras - перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку в I-й позиции.

Allegro - прыжки разучиваются лицом к станку.

Temps leve saute – по I, II, позициям.

Pas echappe во II-ю позицию.

Changement de pieds.

Основы народно – сценического танца – 36 часов

Теория – правила народных движений основные координации и характерные рисунки и ходы танцев (в записи или нотном материале). Общее и различное в стиле, характере музыки народных танцев. Музыкальные характеристики танцев. Точные позиции, положения рук в танцах. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов.

Практика – Упражнения у станка, лицом к станку, со второго полугодия держась одной рукой за станок. Движения рук (из подготовительного положения руки открываются через первую позицию во вторую и закрываются на талию).

Упражнения у станка:

Полуприседание и полное приседание по I, II, V открытым позициям, плавные и резкие;

Скольжение ногой по полу – вытягивание ноги на носок с переводом стопы на ребро каблук (вперед, в сторону, назад) изучается лицом к станку;

Переступания на полу - пальцах в разных ритмических сочетаниях;

«Ковырялочка» - разучивается у станка заново;

Скольжение по ноге (подготовка к веревочке), в открытом и закрытом положении на всей стопе опорной ноги; музыкальный размер 4/4;

Маленькие броски от щиколотки с вытянутой стопой, в открытом положении (вперед и в сторону);

Подготовка к каблучным движениям.

Упражнения на середине зала:

Повторение и закрепление элементов русского танца. Положение рук, положение ног.

Положение рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, карусель, корзинка, цепочка. Поклон на месте.

Ходы:

Простой шаг с продвижением вперед и назад.

Переменный шаг с продвижением вперед и назад.

Притоп – удар всей стопой.

Дроби (дробная дорожка) – мелкая непрерывная дробь, с одинарным ударом каблука на месте и с продвижением.

«Гармошка» – одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в первую закрытую позицию и обратно, с продвижением в сторону.

«Припадание» – на месте, с продвижением в сторону с поворотом на 1/4.

«Ковырялочка» – без подскока, с подскоком.

«Веребочка» – (простая) подряд с переступанием.

«Моталочка» – удар полу пальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге (на месте и с продвижением).

Вращения на подскоках, по два подскока на 1/2 круга.

Для мальчиков:

Хлопки одинарные в ладоши, по бедру, по голени.

Ключ - дробный простой.

Полная присядка – разучивание у станка, с переходом на середину.

На основных элементах русского танца исполняются различные этюды, и танцы, такие как «Деревенские забавы», «Русский перепляс», «Иван да Марья», «Русский самовар» и т.д., при этом обращается внимание на танцевальность и эмоциональность.

Современный танец (ритмика, элементы музыкальной грамоты) – 16 часов

Теория – мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка, быстрая - медленная, веселая – грустная. Правила, логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо, влево. Соотнесение перестроений с музыкой. Такт и затакт. Слушание и разбор танцевальной музыки, развитие умений координировать движений с музыкой. Знакомство с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов.

Практика - усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученный материал музыкально, выразительно, осмысленно.

Определение и передача в движении:

- характера музыки (спокойный, торжественный);
- темпа (умеренный);
- структуры музыкального произведения (период, продолжение, фраза),
- метроритма (длительностей: половинной, целой);
- размеров (2/4, 3/4, 4/4);
- сильных и слабых долей;
- определение двухдольного и трехдольного размеров;
- упражнения на развитие ориентации в пространстве;
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну;
- построение из круга в рассыпную и снова в круг, из круга в квадрат;
- построение двух концентрических кругов; в «воротца», «звездочка», «карусель», «змейка»;
- движение в колонну по одному из кругов по диагонали, с переходом в центре через одного;
- перестроение в парах: обход одним партнером другого и одной пары другой;
- упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц, разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки), напряжение и расслабление мышц шеи (наклоны головы), напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса;
- упражнения для закрепления мышц брюшного пресса;

- упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног (исполняются сидя, лежа на спине и на животе);
- Растяжки на полу.

На основе изученного материала составляются небольшие этюды, такие как, «Неуклюжий медведь», «Цирковые лошадки», «Улыбка» и т.д.

«Специальная танцевально - художественная работа», в соответствии с выбранными танцами – 36 часов

Постановка танцевальных номеров, на основе изученного материала - 12 часов

Знакомство с музыкальным материалом постановки, изучение танцевальных движений, соединение движений в танцевальные композиции, разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Отработка отдельных элементов танца - 24 часа

Отработка элементов, работа над музыкальностью, развитие пластичности, синхронность в исполнении, работа над техникой танца, отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений, выразительность и эмоциональность исполнения.

Итоговое занятие - 2 часа (проводится в декабре)

Содержание:

- знать позиции ног и рук классического танца;
- знать хореографические названия изученных элементов;
- исполнять следующие движения: «притоп», «гармошка», «моталочка», подскоки на месте;
- продемонстрировать элементарные приемы разминки на середине зала;
- простейшая координация;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога.

Пункты этого задания могут меняться по усмотрению педагога.

Итоговое занятие - 2 часа (проводится в мае)

Содержание:

Выполнение заданий контрольного занятия;

- самостоятельно выполнять изученные элементы классического танца;
- самостоятельно выполнять изученные элементы народного танца;
- владение терминологией;
- выполнять приемы разминки на середине зала;
- координировать свои движения;
- синхронное исполнение движений и комбинаций;
- исполнять хореографические этюды в группе;

Пункты этого задания могут меняться по усмотрению педагога.

Концертная деятельность – 8 часов

- Участие в мероприятиях ЦДТ №1.
- Выступления на фестивалях и конкурсах.

«Мир хореографии» - 6 часов

Балет как вид музыкального искусства – 3 часа.

Первые балеты, их названия. Конные балеты во Франции. Комедии – балеты и другие жанры. Общественные танцы. Ведущие хореографы. Единство в балетном спектакле сценарной, музыкальной, сценографической и хореографической драматургии.

Современный балетный театр для детей – 3 часа.

Спектакли для детей: классические балеты П. Чайковского «Спящая красавица» и «Щелкунчик». Борьба добра со злом.

Балеты «Аистенок», «Доктор Айболит», «Чипполино». Нравственное содержание детских спектаклей. Прослушивание музыки из балетов, показ иллюстраций из книг и журналов, демонстрация видеоматериалов.

Содержание программы
Основной модуль
1 год обучения
Возраст - 11-13 лет

Основы хореографического искусства – 128 часов

Основы классического танца – 44 часа

Теория - Позы классического танца изучаются на середине зала. Закономерности координации движений рук и головы в port de bras.

Практика - Постановка корпуса, позиции ног I, II, III, V, позиции рук I, II, III; изучаются на середине. Повторяются в более ускоренном темпе упражнения, проученные на подготовительном этапе.

Экзерсис у станка

Battements tendus - в «маленьких» и «больших» позах.

Battement tendu, Demi -plie (sur le cou-de-pied, passé par terre) из I-й позиции, позднее из V-й позиции (раздельно, слитно).

Battements tendus jetes - balancoir, в «маленьких» позах.

Rond de jambe par terre - en dehors et en dedans (т.е. в направлении «выворотно» и в направлении противоположном выворотному) в demi-plies.

Battements fondus - с plie-releve на всей стопе.

Rond de jambe en l'air - en dehors et en dedans на всей стопе.

Pas coupe - на всю стопу.

Pas tombe sur le cou-de-pied.

Battements releves lents - на 45°

Grand battements jete – бросок ноги на 90 °(один такт - бросок , другой - остановка).

Port de bras – первое как заключительный этап в различных упражнениях.

Полуповороты на двух ногах.

Экзерсис на середине зала

Первое port de bras во II позиции.

Temps lie par terre avec port de bras (с перегибом корпуса в сторону).

Полуповороты на двух ногах.

Relevés по I, II, позициям.

Pas echappe во II позиции.

Allegro - прыжки

Temps leve saute – по I, II, позициям.

Pas echappe во II-ю позицию.

Changement de pieds.

Основы народно – сценического танца – 42 часа

Теория – продолжение разучивания элементов и движений русского народного танца. Особое внимание уделяется умению правильно открывать и закрывать руки. На основе изученных элементов вводятся небольшие танцевальные композиции, что способствует развитию координации движений. Учащиеся знакомятся с истоками развития русского народного танца.

Практика – упражнения у станка и на середине зала – продолжается изучение народных движений (каблучные движения, присядка для мальчиков). Добавляются новые элементы.

Упражнения у станка:

Releve – лицом к станку

выжимание стопы поочередно через полу – пальцы на каблучки, на носки по VI позиции

на полу - пальцы с согнутыми коленями и demi plie

Demi, grant plie – по всем позициям с работой руки

Battements tendus – с работой руки

Battements tendus jetes - с работой руки

Rond de jambe par terre – круг носком ноги по полу до стороны

Rond de pied – Круг носком по полу до стороны. Первоначальное изучение происходит на четыре такта. Вместо preparation, работающая нога из пятой позиции поднимается к щиколотке опорной ноги на sur le cou-de-pied. Рука остается на поясе.

Battements fondus – низкие, высокие развороты ноги (учебное проучивание) рука остается на поясе.

Каблучное упражнение – проучивается по трем направлениям. Обратить внимание на работу опорной пятки и возврат опорной ноги на sur le cou-de-pied.

«Веревочка» – простая и двойная – обязательно в Demi plie и полупальцах.

«Ковырялочка» - с подскоком, можно в сочетании с притопом.

«Переборы» - простые, тройные с фиксацией ноги наверх, исполняются на полупальцах.

«Ключ» - полключя и ключ с двух ног на подскоках

«Каблучки»

«Молоточки»

Упражнения на середине зала:

Дробные движения:

простая дробь на месте

тройная дробь на месте и в продвижении

простая дробь полу пальцами на месте

«Вращения» - пропадания по VI на месте с переворотом головы на «точку»

Прыжки:

По точкам по VI позиции с работой головы.

Движения с хлопучками: (для мальчиков)

фиксирующие удары

скользящие удары

Присядки: (для мальчиков)

«мячики» по I и VI позиции

присядка с выносом ноги на каблук вперед - в сторону по I позиции

присядка с выбрасыванием ноги на воздух

присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух

присядка с выносом на «разножку» и на «каблучки» в сторону

все присядки первоначально разучиваются лицом к станку

Диагональ:

Бег на полу пальцах с высокими ногами

Подскоки – с натянутой опорной ногой

Галоп - в повороте

На основных элементах русского танца используется этюды и массовые танцы, такие как, «Заплетись моя плетень», «Ярмарка», «Тимоня», и т.д., при этом обращается внимание на танцевальность и эмоциональность.

Современный танец (основы джаз танца) – 42 часа

Теория - движения изолированных центров, взаимосвязь дыхания и движения, упражнения stretch-характера;

Практика - развитие грудной клетки, тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопа.

Упражнения в партере.

Проработка на полу положений ног – flex, point.

Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.

Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца.

Изолированная работа мышц в положении лежа.

Изолированная работа мышц в положении сидя.

Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа.

Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.

Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям.

По очередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот. Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.

Выходы на маленькие мостики.

Упражнения stretch-характера в положении лежа.

Упражнения stretch-характера в положении сидя.

Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.

Упражнения на середине зала.

Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр. Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-poz; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.

Изолированная работа головы в положении стоя.

Изолированная работа плеч в положении стоя.

Изолированная работа рук в положении стоя.

Изолированная работа грудной клетки в положении стоя.

Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.

Изолированная работа ног, стоп в положении стоя.

«Специальная танцевально-художественная работа», в соответствии с выбранными танцами – 72 часов

Постановка танцевальных номеров, на основе изученного материала - 18 часов

Знакомство с музыкальным материалом постановки, изучение танцевальных движений, соединение движений в танцевальные композиции, разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Отработка отдельных элементов танца - 54 часа

Отработка элементов, работа над музыкальностью, развитие пластичности, синхронность в исполнении, работа над техникой танца, отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений, выразительность и эмоциональность исполнения.

Итоговое занятие - 2 часа (проводится в декабре)

Содержание:

- Правила постановки рук, группировки пальцев классического танца;
- Положения «стоя боком к станку», держась одной рукой;
- Уметь исполнять движения: шаг с подскоком, переменный шаг, веревочка простая и т.д;
- Умение акцентировать на первую долю такта, слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов;
- Продемонстрировать элементы джазовой разминки на середине зала.

Итоговое занятие – 2 часа (проводится в мае)

Содержание:

Выполнение заданий контрольного занятия;

- Умение исполнить preparation, закрыть руку, заканчивая движение в adagio и навык выворотного положения ног «пятка против пятки» в Battement tendu с I –ой позиции (вперед, назад и в сторону), а так же в положении (носок против пятки) из VI – ой позиции;
- Умение правильно исполнять присядочные движения в русском танце (для мальчиков);
- Исполнять основные шаги афроджаз – танца;
- Основы работы мышц и правильного дыхания;
- Исполнять программные танцы в определенном характере и манере, выразить в танце свое внутреннее состояние, например, задор, веселье, приветливость и т.д.

Концертная деятельность – 8 часов

- Участие в мероприятиях ЦДТ №1.
- Выступления на фестивалях и конкурсах.

«Мир хореографии» - 6 часов

Балет как вид музыкального искусства – 3 часа.

Первые балеты, их названия. Конные балеты во Франции. Комедии – балеты и другие жанры. Общественные танцы. Ведущие хореографы. Единство в балетном спектакле сценарной, музыкальной, сценографической и хореографической драматургии.

Современный балетный театр для детей – 3 часа.

Спектакли для детей: классические балеты П. Чайковского «Спящая красавица» и «Щелкунчик». Борьба добра со злом.

Балеты «Аистенок», «Доктор Айболит», «Чипполино». Нравственное содержание детских спектаклей. Прослушивание музыки из балетов, показ иллюстраций из книг и журналов, демонстрация видеоматериалов.

Содержание программы

Основной модуль

1 год обучения

Возраст - 14 - 16 лет

Основы хореографического искусства – 128 часов

Основы классического танца – 42 часа

В отличие от учебно-тематического плана для детей 10-13 лет, воспитанники 14-16 лет осваивают аналогичный объем материала за меньшее количество часов.

Основы народно – сценического танца – 36 часов

В отличие от учебно-тематического плана для детей 10-13 лет, воспитанники 14-16 лет осваивают аналогичный объем материала за меньшее количество часов.

Современный танец (основы джаз танца) – 54 часа

Теория - история джаз – танца, основные ритмы джаза, виды разминок, свойства разминки, последовательность проведения, используемый темп и ритмы.

Практика - отработка упражнений разминки на середине зала, и на полу, основные движения и шаги афроджаз - танца; соединение этих движений в связки; композиционное построение танца. Отработка движений под счёт; отработка движений под музыку; соединение движений в связки под счёт; соединение движений в связки под музыку; отработка танцевальных композиций.

Партер – джаз - проработка на полу всех основных положений ног и корпуса. Закрепление мышечных ощущений не свойственных для классического и народного танцев. Положение контракции и релаксации в положении лежа и сидя, маленькие мостики и разножки. Сокращенная и круговая работа стоп по VI и V позициям. Проработка Battements jetes вперед со стопой, сокращенное от колена. Волнообразные движения корпуса в положении croisee сидя. Rond de jambe en l'air, en dehors, en dedans из положения лежа. Проработка выхода на большой «мостик» из положения стоя. Растяжка лежа (на проработку положения ноги en l'air в сторону). Растяжки из положения, сидя, включая поясничную работу. Grand battements jete вперед, в сторону, назад, используя passe выворотное и не выворотное, «кольцо», и т.д. в положении лежа и сидя. Введение элементарных акробатических элементов. Среднее и верхнее падение.

Упражнения на середине

Проучивание основных позиций ног в джаз – танце: «вторая параллель», «четвертая параллель», «перпендикуляр».

Проучивание основных позиций рук в джаз – танце: джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4. Работа корпуса, плеч, рук и головы в положении стоя. Тяговые port de bras, проработка торсовых смещений, работа боков.

Plie;

Battement tendu, jete;

Rond de jambe par terre;

Jete-tombe;

Developpe;
Grand battement jete;
растяжка-stretgh.

изоляция;
координация;
основные шаги;
изучение поворотов;
прыжки.

Упражнения на полу

разминка для стоп;
контракция-расслабление;
длинные линии;
растяжка;
упражнения для пресса.

Со второго полугодия разминка без остановки, последовательность проведения, темп и ритм.

Отработка движений под счёт; отработка движений под музыку без остановок:

экзерсис на середине;
партер;
растяжка;
adagio со сменой уровней;
прыжки;
вращения.

Сочинение танцевальных этюдов на основе сольной и контактной импровизации; отработка составленных этюдов и их построение в общую композицию.

**«Специальная танцевально-художественная работа», в соответствии с
выбранными танцами – 72 часов**

Постановка танцевальных номеров, на основе изученного материала - 18 часов

Знакомство с музыкальным материалом постановки, изучение танцевальных движений, соединение движений в танцевальные композиции, разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Отработка отдельных элементов танца - 54 часа

Отработка элементов, работа над музыкальностью, развитие пластичности, синхронность в исполнении, работа над техникой танца, отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений, выразительность и эмоциональность исполнения.

Итоговое занятие - 2 часа (проводится в декабре)

Содержание:

- Исполнять упражнения классического и народно – сценического танца у станка;
- Знать основные движения русского танца, уметь правильно их исполнять;
- Самостоятельное исполнение элементов джазовой разминки на середине зала;
- Под контролем педагога исполнять выученные связки и компоновать их в композицию;
- Выделять сильную и слабую долю.

Итоговое занятие – 2 часа (проводится в мае)

Содержание:

- исполнять упражнения классического и народно – сценического танца у станка и на середине зала;
- знать основные движения русского танца, уметь правильно их исполнять;
- самостоятельно выполнять джазовую разминку;
- выполнять синхронно движения и комбинации;
- под контролем педагога исполнять выученные связки и компоновать их в композицию;

- владеть соответствующей координацией и силовой нагрузкой в исполнении танцевального программного материала;

Концертная деятельность – 8 часов

- Участие в мероприятиях ЦДТ №1.
- Выступления на фестивалях и конкурсах.

«Мир хореографии» - 6 часов

Балет как вид музыкального искусства – 3 часа.

Первые балеты, их названия. Конные балеты во Франции. Комедии – балеты и другие жанры. Общественные танцы. Ведущие хореографы. Единство в балетном спектакле сценарной, музыкальной, сценографической и хореографической драматургии.

Современный балетный театр для детей – 3 часа.

Спектакли для детей: классические балеты П. Чайковского «Спящая красавица» и «Щелкунчик». Борьба добра со злом.

Балеты «Аистенок», «Доктор Айболит», «Чипполино». Нравственное содержание детских спектаклей. Прослушивание музыки из балетов, показ иллюстраций из книг и журналов, демонстрация видеоматериалов.

Содержание программы

Основной модуль

2 год обучения

Возраст - 7 - 10 лет

Основы хореографического искусства – 124 часа

Основы классического танца - 46 часов

Теория – обобщение всех полученных практических навыков и знаний.

Практика – исполняются все пройденные элементы движений в различных комбинациях в более быстром темпе. Дополнительно изучаются новые элементы.

Экзерсис у станка

Demi – plie – по I, II, - ой позициям, изучается лицом к станку, затем исполнять, держась одной рукой за станок;

Battements tendus – с I и II - ой позициям по всем направлениям;

Rond de jambe par terre;

Battements fondus – носком в пол по всем направлениям;

Relevés lents – во всех направлениях;

Перегибы корпуса вперед, назад по I - ой позиции (держась одной рукой за станок);

Relevés по I, II, позициям на полупальцах;

Grand battements jete – вначале изучается лицом к палке, нога идет в сторону;

Port de bras – первое как заключительный этап в различных упражнениях.

Полуповороты на двух ногах.

Экзерсис на середине зала

Battements tendus – с I позиции вперед и в сторону;

Полуповороты на двух ногах;

Relevés по I позиции;

Allegro – прыжки;

Temps leve saute – по I позиции;

Changement de pieds;

Jete – в маленьких позах;

Pas glissade.

Танцевальные этюды

«Под дождем» – с использованием элементов pas польки, гопака, прыжков.

«Оловянный солдатик» – марш, перестроения.

Этюд для выработки пластичности и выразительности рук.

Импровизация на музыку П.И.Чайковского «Времена года».

«Кукла» – с использованием элементов классического танца.

«Вальс» – для закрепления изученных движений.

Вариации с включением изученных элементов.

Основы народно – сценического танца – 42 часа

Теория – упражнения у станка и на середине зала – подготовка к более четкому исполнению народных движений (каблучные движения, присядка для мальчиков).

Со второго полугодия начинается работа у станка, держась одной рукой, вводятся более сложные танцевальные комбинации. Точные позиции, положения рук в танцах. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов. Правила народных движений основные координации и характерные рисунки и ходы танцев (в записи или нотном материале). Общее и различное в стиле, характере музыки народных танцев. Музыкальные характеристики танцев.

Практика – Подготовительные движения рук (из подготовительного положения руки открываются через первую позицию во вторую и закрываются на талию).

Упражнения у станка:

Releve – лицом к станку

выжимание стопы поочередно через полу – пальцы

на каблучки, на носки по VI позиции

на полу - пальцы с согнутыми коленями и demi plie

Demi, grand plie – по всем позициям с работой руки

Battements tendus – с работой руки

Battements tendus jetes - с работой руки

Rond de jambe par terre – круг носком ноги по полу до стороны

Rond de pied – Круг носком по полу до стороны. Первоначальное изучение происходит на четыре такта. Вместо preparation, работающая нога из пятой позиции поднимается к щиколотке опорной ноги на sur le cou-de-pied. Рука остается на поясе.

Battements fondus – низкие, высокие развороты ноги (учебное проучивание) рука остается на поясе.

Каблучное упражнение – проучивается по трем направлениям. Обратить внимание на работу опорной пятки и возврат опорной ноги на sur le cou-de-pied.

«Веревочка» – простая и двойная – обязательно в Demi plie и полупальцах.

«Ковырялочка» - с подскоком, можно в сочетании с притопом.

«Переборы» - простые, тройные с фиксацией ноги вверх, исполняются на полупальцах.

«Ключ» - полключи и ключ с двух ног на подскоках

«Каблучки»

«Молоточки»

Упражнения на середине зала:

Дробные движения:

простая дробь на месте

тройная дробь на месте и в продвижении

простая дробь полу пальцами на месте

«Вращения» - пропадания по VI на месте с переворотом головы на «точку»

Прыжки:

По точкам по VI позиции с работой головы.

Движения с хлопучками: (для мальчиков)

фиксирующие удары

скользящие удары

Присядки: (для мальчиков)

«мячики» по I и VI позиции

присядка с выносом ноги на каблук вперед - в сторону по I позиции

присядка с выбрасыванием ноги на воздух

присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух

присядка с выносом на «разножку» и на «каблучки» в сторону

все присядки первоначально разучиваются лицом к станку

Диагональ:

Бег на полу пальцах с высокими ногами

Подскоки – с натянутой опорной ногой

Галоп - в повороте

На основных элементах русского танца используется этюды и массовые танцы, такие как, «Заплетись моя плетень», «Ярмарка», «Тимоня», и т.д., при этом обращается внимание на танцевальность и эмоциональность.

Современный танец (ритмика, элементы музыкальной грамоты) – 36 часов

Теория - длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер. Метроритм. Понятие об акценте, метрической пульсации; паузах, длительности, ритмическом рисунке, метре. Умение выделить акценты, метрическую пульсацию, паузу. Умение производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых. Умение определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4. Понятие о такте и затакте. Затактовые построения.

Практика - определение и передача в движении:

- структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза);
- формы, (двух частная, трех частная);
- размеры 4/4
- репризы.

Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Перестроение группы из круга в квадрат. Перестроение из круга в рассыпную и снова в круг. Построение двух концентрических кругов «Воротца», «Звездочка», «Карусель», «Змейка». Движение, в колонну по одному из углов по

диагонали с переходом в центре через одного. Перестроение в парах: обход одним партнером другого и одной пары другой.

Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц в сочетании с танцевально-тренировочными.

Упражнения на развитие художественно-творческих способностей: «Ветерок и ветер», «Разведка», и т.д. Танцевальные импровизации на музыку, выбранную учителем.

Расширяются представления об особенностях танцевальных жанров: вальс, полька, краковяк, полонез и т.д. Слушание и анализ маршевой и танцевальной музыки.

«Специальная танцевально - художественная работа», в соответствии с выбранными танцами – 72 часа

Постановка танцевальных номеров, на основе изученного материала - 18 часов

Знакомство с музыкальным материалом постановки, изучение танцевальных движений, соединение движений в танцевальные композиции, разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Отработка отдельных элементов танца - 54 часа

Отработка элементов, работа над музыкальностью, развитие пластичности, синхронность в исполнении, работа над техникой танца, отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений, выразительность и эмоциональность исполнения.

Итоговое занятие - 2 часа
(проводится в декабре)

Содержание:

- Правила постановки рук, группировки пальцев классического танца;
- Упражнения классического танца, из положения «лицом к станку»;
- Знать хореографические названия изученных элементов
- Уметь исполнять движения: шаг с подскоком, переменный шаг, веревочка простая и т. д.;
- Умение акцентировать на первую долю такта, слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов;
- Корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога.

Пункты этого задания могут меняться по усмотрению педагога.

Итоговое занятие -2 часа
(проводится в мае)

Содержание:

Выполнение заданий контрольного занятия;

- самостоятельно выполнять изученные элементы классического танца в положении «стоя боком к станку»;
- владение терминологией;
- выполнять приемы разминки на середине зала;
- координировать свои движения;
- синхронное исполнение движений и комбинаций;
- исполнять хореографические этюды в группе;

Пункты этого задания могут меняться по усмотрению педагога.

Концертная деятельность – 10 часов

- Участие в мероприятиях ЦДТ №1.
- Выступления на фестивалях и конкурсах.

«Мир хореографии» - 8 часов

Истоки русского балета - 4 часа

Народные истоки русского балета: игрища, хороводы. Искусство скоморохов. Влияние западноевропейского музыкального театра. Театр при дворе царя Александра Михайловича. «Орфей и Эвридика». Хореография в России в эпоху Петра Первого. Ассамблеи. Появление театрального танца.

Начало хореографического образования в России - 4 часа

Начало хореографического образования в Петербурге и Москве. Первые балетмейстеры в России – Ж.Б. Ланде и А.Ринальди.

Содержание программы
Основной модуль
2 год обучения
Возраст - 11 – 13 лет

Основы хореографического искусства – 122 часа

Основы классического танца - 44 часа

Теория – основные правила движений у станка. Понятие о поворотах en dehors et, en dedans. Законы и этика равновесия в позах классического танца. Закономерности координации движений рук и головы port de bras.

Практика - повторяется весь пройденный материал в более быстром темпе, с более разнообразными комбинациями. В упражнения вводятся маленькие позы efface вперед и назад, повороты на двух ногах на 180°. В движения у станка вводятся маленькие и большие позы. Середина становится более танцевальной.

Demi plie - по V – ой позиции;

Grand plie - в I, II, V, VI позициях;

Battements tendus;

- с demi plie в I позиции в сторону, вперед, назад;
- с V позиции,
- с опусканием пятки во II позицию,
- с demi plie во II позицию без перехода с опорной ноги и с переходом с опорной ноги;

Passe par terre (проведение ног вперед и назад через I позицию);

Demi rond de jambe par terre - terre en dehors, en dedans;

Rond de jambe par terre - en dehors, en dedans;

Battements tendus jetes;

- с I и V позиций в сторону, вперед, назад,
- piques в сторону, вперед, назад,

Положение ноги sur le cou-pied - вперед и назад (обхватное, для battements frappes);

Battements frappes - в сторону, вперед, назад. Вначале носком в пол, позднее – на 45°;

Relevés на полупальцах - в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с demi-plie;

Battements – tendus plie – soutenus – вперед, в сторону, назад; позднее с подъемом на полупальцы в V позиции;

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

Положение ноги - sur le cou-de-pied («условное» для battements fondus);

Battements fondu - в сторону, вперед, назад, носком в пол, позднее – на 45°;

Battement relevés lents - на 90° с I и V позиций вперед, в сторону, назад;

Battements reties - (поднимание ноги из V позиции в положение sur le cou-de-pied и passe и возвращение в V позицию);

Battement frappe – сильное ударяющее движение (развивает силу ног, ловкость, быстроту и подвижность колена) изучается лицом к станку в начале в сторону с выносом на пол, затем вперед и позднее назад;

Grand battements jetes - с I и V позиция – вперед, в сторону, назад;

Перегибание корпуса назад и в сторону.

Экзерсис на середине зала

Изученные у станка элементы выносятся на середину зала и исполняются в том же порядке.

Дополнительно:

Port de bras – I, II, III;

Temps lie par terre - вперед, назад.

Pas efface – с ногой на полу;

Pas couru – мелкий бег на полупальцах.

Allegro

Temps soute po - I; II; V позициям;

Changements de pieds;

Pas echappe - на II позиции;

Pas balance

Pas de basgue - вперед.

Танцевальные этюды

Этюд для выработки пластичности и выразительности рук.

«Вальс» – для закрепления изученных движений.

Вариации с включением изученных элементов.

Основы народно – сценического танца – 42 часа

Теория – обобщение полученных практических навыков и знаний. Знакомство с особенностями исполнения хороводов. Манера, характер, техника исполнения движений и комбинаций. Сибирские хороводы. Разнообразный хореографический рисунок. Песенное сопровождение. Характерные черты исполнения русской народной пляски. История развития пляски. Отличия ее исполнения от исполнения хоровода. Импровизация характерная черта русской пляски. Образ русского человека в пляске.

Практика – продолжается дальнейшее изучение более сложных элементов у станка, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. Активнее работают руки, добавляются перегибания корпуса, полуповороты. Допускается построение несложных комбинаций на середине зала. Увеличивается количество прыжков с одной ноги на другую и с двух на одну.

Упражнения у станка:

Demi, grand plie – в комбинации;

Battements tendus jetes – в комбинации;

Rond de jambe par terre и rond de pied – на demi plie, на воздух работают руки, корпус, голова;

Battements tendus – с подниманием на полупальцы, с наклоном корпуса в координации с движением рук;

Flic-flac – все виды комбинации, с дубль flac;

Pas tartille – добавляются рука, корпус, голова;

Каблучное – в комбинации;

«Веребочка» - с cjtte. В комбинации.

Adagio – с работой рук, корпуса, головы. (arabesque, passé, par terre)

Grand battement – с растяжкой, с demi rond, balancoirs;

Упражнения на середине зала:

Port de bras – в комбинации;

«Моталочка»

«Веребочка» - прибавляется темп, усложняется, выстраивается в комбинации;

Дробные выстукивания – обращается внимание на силу удара, четкость и ритмичную точность;

Вращения на месте – абертас, туры с поджатыми ногами;

Вращения по диагонали – «голубцы», проучивание вращений по кругу (учебное);

Присядки – в продвижении, в комбинациях;

Хлопушки – усложняются;

Трюки - «щучка» - с прямыми ногами, «щучка» - с согнутыми ногами, «разножка» - в воздухе, «подсечка».

Прыжки:

Револьтад - на полу, без прыжка;

Штопор – подготовка, по I прямой позиции на полупальцах;

Прыжки – в комбинации.

На основных элементах русского танца используется этюды и массовые танцы, такие как, «Ходечи», «Корзиночка», «Ой, во лугах», «Петелька» и т.д.

Современный танец – 36 часов

Теория - история джаз – танца, основные ритмы джаза, виды разминок, свойства разминки, последовательность проведения, используемый темп и ритмы.

Практика - Отработка упражнений разминки на середине зала, и на полу, основные движения и шаги афроджаз-танца; соединение этих движений в связки; композиционное построение танца.

Отработка движений под счёт; отработка движений под музыку; соединение движений в связки под счёт; соединение движений в связки под музыку; отработка танцевальных композиций.

Развитие подвижности позвоночника (body roll).

Проучивание flat back вперед.

Квадрат и крест в разделе изоляция.

Акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты).

Упражнения в партере.

Проучивание batman tendus jete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа.

Contraction, release на четвереньках.

Body roll в положении круаза сидя.

Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону.

Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.

Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук.

Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point).

Grand batman вперед, из положения, лежа на спине.

Grand batman в сторону из положения, лежа на боку.

Grand batman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.

Упражнения на середине зала.

В разделе изоляция проучиваем новое понятие – крест.

В разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат.

Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений.

Проучивание flat back вперед из положения стоя.

Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.

Введение элементарных акробатических элементов:

выход на большой мостик из положения стоя;

стойка на лопатках «березка»;

кувырки вперед, назад;

перекаты.

Кросс.

Шоссе.

Па-де-ша.

Импровизация как раздел урока в джаз-танце.

«Специальная танцевально - художественная работа», в соответствии с выбранными танцами – 72 часа

Постановка танцевальных номеров, на основе изученного материала - 18 часов

Знакомство с музыкальным материалом постановки, изучение танцевальных движений, соединение движений в танцевальные композиции, разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Отработка отдельных элементов танца - 54 часа

Отработка элементов, работа над музыкальностью, развитие пластичности, синхронность в исполнении, работа над техникой танца, отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений, выразительность и эмоциональность исполнения.

Итоговое занятие - 2 часа **(проводится в декабре)**

Содержание:

Выполнение заданий контрольного занятия;

- под руководством преподавателя выполнять изученные элементы классического танца в положении «стоя боком к станку»;
- под руководством преподавателя выполнять изученные элементы классического танца на середине зала;

- Движения изолированных центров;
- Упражнения stretch-характера;
- Подвижность грудной клетки, тазобедренного, коленного суставов, голеностопа.

Пункты этого задания могут меняться по усмотрению педагога.

Итоговое занятие - 2 часа (проводится в мае)

Содержание:

Выполнение заданий контрольного занятия;

- самостоятельно выполнять элементы народно – сценического танца «стоя боком к станку»;
- самостоятельно выполнять элементы народно – сценического танца на середине зала;
- технически грамотное выполнение следующих движений: body roll, flat back вперед выход на большой мостик из положения стоя. Стойка на лопатках «березка», кувырки вперед, назад, перекаты.
- исполнять хореографические этюды в группе;

Пункты этого задания могут меняться по усмотрению педагога.

Концертная деятельность – 12 часов

- Участие в мероприятиях ЦДТ №1.
- Выступления на фестивалях и конкурсах.

«Мир хореографии» - 8 часов

Истоки русского балета - 4 часа

Народные истоки русского балета: игрища, хороводы. Искусство скоморохов. Влияние западноевропейского музыкального театра. Театр при дворе царя Александра Михайловича. «Орфей и Эвридика». Хореография в России в эпоху Петра Первого. Ассамблеи. Появление театрального танца.

Начало хореографического образования в России - 4 часа

Начало хореографического образования в Петербурге и Москве. Первые балетмейстеры в России – Ж.Б. Ланде и А.Ринальди.

Содержание программы
Основной модуль
2 год обучения
Возраст - 14 – 16 лет

Основы хореографического искусства – 122 часа

Основы классического танца - 24 часа

В отличие от учебно-тематического плана для детей 10-13 лет, воспитанники 14-16 лет осваивают аналогичный объем материала за меньшее количество часов.

Основы народно – сценического танца – 28 часов

В отличие от учебно-тематического плана для детей 10-13 лет, воспитанники 14-16 лет осваивают аналогичный объем материала за меньшее количество часов.

Современный танец – 70 часов

Теория – терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Практика - соединение движений одного центра с шагами. Трехшаговые повороты. Пируэты. Овладение системой растяжки stretch. Овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза. Вращения, кросс.

Упражнения у станка.

1 port de bras.

2 port de bras.

3 port de bras.

Demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.

Demi и grand plie в сочетании с releve.

Batman tendus с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.

Batman tendus с использованием brash.

Batman tendus с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска.

Batman tendus jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот.

Batman tendus jete с использованием brash.

Batman tendus jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или броска.

Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45°.

Rond de jambe par terre с подъемом на 90°.

Grand batman jete с подъем пятки опорной ноги во время броска.

Grand batman jete по всем направлениям через developpes.

Арабески.

Упражнение на середине зала.

Разминочная часть урока (партер).

Позиции рук: V, VI, VII джаз позиции.

Позиции рук характерные для джаз танца: VIII позиция джаза, позиция V, позиция L.

Flat back назад.

Проработка deep body bend, side stretch.

Изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up.

Овладение системой растяжки stretch.

Овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза.

Упражнения свингового характера.

Упражнения для расслабления позвоночника.

Проработка движений: drop u swing roll down u roll up.

Twist торса.

Скручивание в 6 позицию.

«Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно.

Трехшаговый поворот по прямой.

Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой.

Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали.

Flat step в сочетании с работой плеч.

Flat step в сочетании с «восьмеркой» тазом.

Grand batman с двумя шагами по диагонали.

Все упражнения разложены на четко ритмическом рисунке, использованы синкопы, смещенный ритм, свойственный джазовому танцу. Проучивание танцевальных этюдов на основе изученных движений.

Вращения.

Вращения из релаксационного раскрытия до II позиции в контракцию по VI позиции.

Штопорные вращения.

Пируэты.

Шене по диагонали.

Кросс.

Grand batman jete по всем направлениям.

Сиссон ферме по всем направлениям.

Сиссон уверт по всем направлениям.

Прыжки.

Педальный (jete вниз);

Grand jete вперед, в сторону, назад через passé;

Sissonne fermee;

Sissonne ouverte с ногой, открытой в положение en lair.

Этюды с использованием всех проученных движений в сочетании классических и джазовых позиций ног и корпуса.

«Специальная танцевально - художественная работа», в соответствии с выбранными танцами – 72 часа

Постановка танцевальных номеров, на основе изученного материала - 18 часов

Знакомство с музыкальным материалом постановки, изучение танцевальных движений, соединение движений в танцевальные композиции, разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Отработка отдельных элементов танца - 54 часа

Отработка элементов, работа над музыкальностью, развитие пластичности, синхронность в исполнении, работа над техникой танца, отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений, выразительность и эмоциональность исполнения.

**Итоговое занятие – 2 часа
(проводится в декабре)**

Содержание:

- под руководством преподавателя, правильное исполнение экзерсиса у станка;
- знание темповых обозначений и темпов: (адажио – медленно, виво – живо, ленто – протяжно, ланго – широко, анданте – неспеша, аллегро – скоро, бодро, применительно к движениям);
- Temps sauté.
- Flat back с работой рук.
- под руководством преподавателя, составление небольших танцевальных этюдов.

**Итоговое занятие – 2 часа
(проводится в мае)**

Содержание:

- в классическом танце исполнить грамотно и музыкально основные движения у станка и на середине;
- продемонстрировать навыки прыжков и вращений;
- правильное исполнение следующих движений:

- штопорные вращения, пируэты, шене, вращения из релаксационного раскрытия до 2 позиции в контракцию по 6 позиции; Deep body bend, side stretch. Grand batman jete, сиссон ферме, сиссон уверт.
- исполнять хореографические этюды и танцы в группе;

Пункты этого задания могут меняться по усмотрению педагога.

Концертная деятельность – 12 часов

- Участие в мероприятиях ЦДТ №1.
- Выступления на фестивалях и конкурсах.

«Мир хореографии» - 8 часов

Истоки русского балета - 4 часа

Народные истоки русского балета: игрища, хороводы. Искусство скоморохов. Влияние западноевропейского музыкального театра. Театр при дворе царя Александра Михайловича. «Орфей и Эвридика». Хореография в России в эпоху Петра Первого. Ассамблеи. Появление театрального танца.

Начало хореографического образования в России - 4 часа

Начало хореографического образования в Петербурге и Москве. Первые балетмейстеры в России – Ж.Б. Ланде и А.Ринальди.

Содержание программы
Основной модуль
3 год обучения
Возраст - 11 – 13 лет

Основы хореографического искусства – 120 часов

Основы классического танца - 36 часов

Теория – музыкальные, темповые обозначения применительно к практическому материалу по классическому танцу: адажио – медленно, виво – живо, ленто – протяжно, ланго – широко, анданте – неспеша, аллегро – скоро;

Практика – все упражнения повторяются в более ускоренном темпе. Изучается уровень подъема ног, добавляются полупальцы опорной стопы. Продолжается изучение типов прыжков. Усложнение различных комбинаций у станка.

Экзерсис у станка

Demi – plie – по I, II, - ой позициям, изучается лицом к станку, затем исполнять, держась одной рукой за станок;

Battements tendus – с I и V-ой позиции по всем направлениям;

Rond de jambe par terre;

Battements fondus – носком в пол по всем направлениям;

Battements frappe – вперед, в сторону, назад носком в пол;

Relevés lents – во всех направлениях;

Перегибы корпуса вперед, назад по V-ой позиции (держась одной рукой за станок);

Relevés по I, II, позициям на полупальцах;

Grand battements jete – вначале изучается лицом к палке, нога идет в сторону;

Port de bras – первое как заключительный этап в различных упражнениях.

Полуповороты на двух ногах.

Экзерсис на середине зала

Battements tendus – с I позиции вперед и в сторону;

Позы классического танца с ногой на 45°, I – ый арабеск (носком в пол). Музыкальный размер 3/4, темп адажио;

Полуповороты на двух ногах;

Relevés по I, II, позициям;

Allegro

Temps leve saute – по 1, 2, позициям;

Pas echappe во 2-ю позицию;

Changement de pieds;

Jete – в маленьких позах;

Pas glissade.

Основы народно – сценического танца – 42 часа

Теория – происхождение кадрили. Ее происхождение в России как бального танца. Превращение одинарной кадрили в один из видов русской народной пляски. Деление кадрили на группы по форме их построения: Квадратные (угловые или по углам); Линейные (двухрядные); Круговые.

Практика - дальнейшее развитие техники исполнения русских народных танцев. Усложняется ритмическая основа комбинаций, этюдов. Изучается техника исполнения прыжков, трюков, вращений на месте, по диагонали, по кругу. Изучение русской кадрили, форм ее построений.

Экзерсис у станка

Полуприседания и приседания по всем позициям;

Упражнения на развитие подвижности стопы:

с работой пятки опорной ноги,

в сочетании с маленькими бросками,

в сочетании с ударными движениями,

в сочетании с каблучными движениями;
Каблучные движения в сочетании мазка подушечками;
Упражнения с ненапряженной стопой:
с переступанием на работающую ногу,
с подскоком на опорной ноге;
Круговые движения ногами по полу и по воздуху:
с поворотом пятки опорной ноги, по полу каблуком,
по воздуху с вытянутым подъемом;
Низкие и высокие развороты в координации с движением руки;
Подготовка к «веревочке»:
с подъемом на полупальцы,
с добавлением прыжка;
Мягкое и резкое раскрывание ноги на 90°.
Дробные выстукивания;
Большие броски;
Присядки.

Упражнения на середине зала

Разучивание различных движений кадрилиного характера:

Сибирский кадрилиный ход;

Основные положения в паре, положения рук в парах, вращение в пар

Разучивание сложных движений танцевальных комбинаций:

«Ползунок» вперед на каблуках и на воздух;

Хлопушки в комбинациях;

Комбинированные вращения, с дробью, с хлопущкой, с присядкой, с моталочкой;

«Веревочка» с переборами;

«Косичка»;

«Ключи» смешанные, комбинированные;

«Закладка» на месте.

Примеры исполнения кадрилией или фрагментов:

Квадратные – «Карачанка» (Саратовская область), «Волховская кадрили»;

Линейные – «Давыдовская кадрили» (Ярославская область), «Зеленгинская кадрили» (Астраханская область), «Подгорна» (Томская область);

Круговые – «Курановская кадрили», «Галя» (Брянская область).

Примеры кадрилией могут быть даны и по усмотрению преподавателя.

Современный танец – 42 часа

Теория – терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Практика - соединение движений одного центра с шагами. Трехшаговые повороты.

Пируэты. Овладение системой растяжки stretch. Овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза. Вращения, кросс.

Упражнения у станка

I port de bras.

II port de bras.

III port de bras.

Demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.

Demi и grand plie в сочетании с releve.

Batman tendus с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.

Batman tendus с использованием brash.

Batman tendus с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска.

Batman tendus jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот.

Batman tendus jete с использованием brash.

Batman tendus jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или броска.

Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45°.

Rond de jambe par terre с подъемом на 90°.

Grand batman jete с подъем пятки опорной ноги во время броска.

Grand batman jete по всем направлениям через developpes.

Арабески.

Упражнение на середине зала

Разминочная часть урока (партер).

Позиции рук: V, VI, VII джаз позиции.

Позиции рук характерные для джаз танца: VIII позиция джаза, позиция V, позиция L.

Flat back назад.

Проработка deep body bend, side stretch.

Изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up.

Овладение системой растяжки stretch.

Овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза.

Упражнения свингового характера.

Упражнения для расслабления позвоночника.

Проработка движений: drop u swing roll down u roll up.

Twist торса.

Скручивание в VI позицию.

«Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно.

Трехшаговый поворот по прямой.

Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой.

Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали.

Flat step в сочетании с работой плеч.

Flat step в сочетании с «восьмеркой» тазом.

Grand batman с двумя шагами по диагонали.

Все упражнения разложены на четко ритмическом рисунке, использованы синкопы, смещенный ритм, свойственный джазовому танцу. Проучивание танцевальных этюдов на основе изученных движений.

Вращения

Вращения из релаксационного раскрытия до II позиции в контракцию по VI позиции.

Штопорные вращения.

Пируэты.

Шене по диагонали.

Кросс

Grand batman jete по всем направлениям.

Сиссон ферме по всем направлениям.

Сиссон уверт по всем направлениям.

Прыжки

Педальный (jete вниз);

Grand jete вперед, в сторону, назад через passé;

Sissonne fermee;

Sissonne ouverte с ногой, открытой в положение en l'air.

Этюды с использованием всех проученных движений в сочетании классических и джазовых позиций ног и корпуса.

«Специальная танцевально - художественная работа», в соответствии с выбранными танцами – 72 часа

Постановка танцевальных номеров, на основе изученного материала - 26 часов

Знакомство с музыкальным материалом постановки, изучение танцевальных движений, соединение движений в танцевальные композиции, разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Отработка отдельных элементов танца - 46 часов

Отработка элементов, работа над музыкальностью, развитие пластичности, синхронность в исполнении, работа над техникой танца, отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений, выразительность и эмоциональность исполнения.

Итоговое занятие - 2 часа (проводится в декабре)

Содержание:

- Упражнения классического танца, из положения «лицом к станку»;
- Знать хореографические названия изученных элементов;
- Типы координации движения по степени трудности;
- Типы прыжков;
- Трехшаговые повороты.
- Система растяжки stretch.

Пункты этого задания могут меняться по усмотрению педагога.

Итоговое занятие - 2 часа (проводится в мае)

Содержание:

Выполнение заданий контрольного занятия;

- самостоятельно выполнять изученные элементы классического танца в положении «стоя боком к станку»;
- самостоятельно выполнять изученные элементы классического танца на середине зала;
- владение терминологией;
- кадрили, ее формы и построения;
- самостоятельно выполнять приемы разминки на середине зала;
- вращения, кросс.
- координировать свои движения;
- синхронное исполнение движений и комбинаций;
- исполнять хореографические этюды в группе;

Пункты этого задания могут меняться по усмотрению педагога.

Концертная деятельность – 12 часов

- Участие в мероприятиях ЦДТ №1.
- Выступления на фестивалях и конкурсах.

«Мир хореографии» - 8 часов

Особенности и отличительные черты хореографического искусства - 4 часа

Взаимосвязь и взаимовлияние жанров хореографического искусства. Зарождение танца (наскальные рисунки, обряды древних племен, связанные с танцами, языческие верования). Формирование танцевальной культуры народов мира под воздействием труда человека, его жизни, климатических, географических условий, общественного строя. Народный танец его значение и роль в жизни человека. Основные формы народной хореографии, их многообразие и отличительные особенности. Народный танец как основа и источник развития сценического и хореографического искусства. Классический танец. Этапы развития. Отличительные черты русской школы классического танца.

История джаз танца – 4 часа

Родина Jazz Dance. Соединение африканской культуры с европейской традицией. Влияние джаза на сферы современного искусства. 40-е гг, начало профессионального изучения джаза, основ джаз-танца. Выдающимися артистами этого поколения Жак Коле (Jack Cole), Катрин Данхам (Katherine DUNHAM), Пэрл Примус (Pearl PRIMUS). Активное наступление джаза на европейский континент после II мировой войны. Влияние джаз-танца и на балет

Европы. Возросший интерес публики к таким направлениям, как соул, бит, афро-джаз, степ, а также к балету и танцу модерн. В конце 60-х гг, Германия, Бельгия, Франция первые международные летние мастерские и курсы, где танцовщики и педагоги со всего мира представляли технику и стили джаз-танца. **Bob Fosse** - знаменитый джазовый хореограф, создавший новую форму джаз-танца под влиянием исполнительства Fred Astaire (Фред Астер) и стилей burlesque (бурлеск) и водевиль. **Eugene Louis Faccuito** (Luigi- Луиджи), танцор, создавший специальную технику разогрева (джазовый экзерсис, призванный подготовить тело для танца) после того, как он стал парализован в автомобильной аварии. **Jerome Robbins**-хореограф многих известных мюзиклов Peter Pan (Питер Пэн), The King and I (Король и я), Fiddler on the Roof (Скрипач на крыше), Funny Girl (Смешная девчонка) и West Side Story (Вестсайдская история). Он также основал балетную труппу Ballets USA. **Gwen Verdon** известна своими ролями в Chicago, Damn Yankees и Sweet Charity.

Содержание программы
Основной модуль
3 год обучения
Возраст - 14 – 16 лет

Основы хореографического искусства – 120 часов

Основы классического танца - 18 часов

Теория - типы координации движения по степени трудности – однонаправленные, разнонаправленные, одновременные (ног, рук), разновременные. Рисунок положения уровней ног и рук, большие и маленькие позиции рук позы классического танца. Последовательность и расклад движений на элементы. Типы прыжков (с двух ног на две, с одной на другую, с двух на одну, и с одной на две). Критерии исполнительской деятельности (наличие логичности движения, грамотности, музыкальности, актерской выразительности).

Практика – изучение новых движений осуществляется на базе совершенствования пройденного материала. В исполнении движений важным является сочетание чистоты и выразительности, умение выделять основные и второстепенные движения, различие в их исполнении. Исключительно важной является работа над точностью освоения манеры исполнения. Повторяются все изученные движения экзерсиса в различных сочетаниях. Темп нарастает. Координация движений усложняется.

Экзерсис у станка

Grand plie, demi plie с port de bras;

Battement tendus в позах;

Battement tendus jete в позах;

Demi rond de jamb на 45° en deors и en dedana на demi plie и на полупальцах;

Battement fondu в позах на всей стопе носком в пол и на 45°;

Double fondu на всей стопе;

Battement frappes в позах носком в пол; на полупальцах; с окончанием на demi plie;

Battement doubles frappes;

Rond de jambe en l'air en dehors, en dedan на 45°;

Grand battements jete;

Перегибы корпуса – вперед, назад по V позиции, держась одной рукой за станок;

Поза attitude;

Полу поворот в V позицию на полупальцах, позже на 360 °;

Подготовительные упражнения для туров из V, II позиции en deors и en dedans.

Экзерсис на середине зала

V и VI port de bras.

Подготовительные упражнения к турам.

III port de bras с растяжкой.

Pas de bourree simple.

Battement fondu на воздух.

Battement releve lent.

Battement developpe.

Grand battement jete.

Allegro

Pas glissade.

Pas balance.

Pas jete.

Sissonne.

Основы народно – сценического танца – 18 часов

В отличие от учебно-тематического плана для детей 10-13 лет, воспитанники 14-16 лет осваивают аналогичный объем материала за меньшее количество часов.

Современный танец – 84 часа

Теория - работа одновременно двумя, тремя и более центрами, вращения, шаги и прыжки по диагонали. Изучение stretch – скручивания и раскручивание корпуса. Овладение техникой афро-джаза по Е. Шевцову. Скольжение. Овладение диксилендом и свингом.

Практика - комбинации с использованием ранее изученного и нового материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса.

Stretch с port de bras в сторону в положении сидя, со сменой позиции рук (contraction, release).

Stretch с port de bras вперед и назад в положении сидя (contraction, release).

Stretch batman developpees в сторону в положении лежа.

Stretch batman relevent лежа.

Stretch – скручивание и раскручивание корпуса.

Упражнение на середине зала.

Проучивание основных шагов (простого и тройного).

Скольжение.

Наработка ритмического рисунка, характерного для афро-джаза при использовании основных ходов.

Пульсация торса.

Выталкивающие и вращательные движения бедер.

Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений.

Раскручивание корпуса.

Круговые и вертикальные смещения плеч.

Работа рук («круты», хлопки, вращения).

Использование всех ранее проученных джазовых шагов, туров, пируэтов, прыжков в сочинительской работе учащихся на материале афро-джаза.

Появление диксиленда и свинга.

Использование музыки для свободной импровизации учащихся.

Изоляция

Полиритмия и полицентрия. Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.

Упражнения для позвоночника

Торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока.

Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а так же с поворотами на одной ноге.

Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а так же переходы из уровня в уровень.

Вращения

Пируэт со II позиции на 180°, 360°.

Пируэт из IV позиции на 180° 360°.

Пируэт в позах (efasse, croisee).

Кросс

Шаги с координацией трех, четырех и более центров.

Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов.

Па эшапе с поворотом.

Па шассе как подготовка к большим прыжкам.

Соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации.

Вращения по кругу.

«Специальная танцевально - художественная работа», в соответствии с выбранными танцами – 72 часа

Постановка танцевальных номеров, на основе изученного материала - 26 часов

Знакомство с музыкальным материалом постановки, изучение танцевальных движений, соединение движений в танцевальные композиции, разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Отработка отдельных элементов танца - 46 часов

отработка элементов, работа над музыкальностью, развитие пластичности, синхронность в исполнении, работа над техникой танца, отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений, выразительность и эмоциональность исполнения.

**Итоговое занятие – 2 часа
(проводится в декабре)**

Содержание:

Выполнение заданий контрольного занятия;

- выполнять изученные элементы классического танца в положении «стоя боком к станку»;
- выполнять изученные элементы классического танца на середине зала;
- русская кадрили, формы ее построений;
- продемонстрировать работу, одновременно двумя, тремя и более центрами;
- stretch – скручивания и раскручивание корпуса

Пункты этого задания могут меняться по усмотрению педагога.

**Итоговое занятие - 2 часа
(проводится в мае)**

Содержание:

Выполнение заданий контрольного занятия;

- владение техникой афро-джаза по Е. Шевцову;
- скольжение;
- владение диксилендом и свингом;
- комбинации с использованием изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса;
- самостоятельное исполнение хореографических этюдов сольно и в группе;

Пункты этого задания могут меняться по усмотрению педагога.

Концертная деятельность – 12 часов

- Участие в мероприятиях ЦДТ №1.
- Выступления на фестивалях и конкурсах.

«Мир хореографии» - 8 часов

Особенности и отличительные черты хореографического искусства - 4 часа

Взаимосвязь и взаимовлияние жанров хореографического искусства. Зарождение танца (наскальные рисунки, обряды древних племен, связанные с танцами, языческие верования). Формирование танцевальной культуры народов мира под воздействием труда человека, его жизни, климатических, географических условий, общественного строя. Народный танец его значение и роль в жизни человека. Основные формы народной хореографии, их многообразие и отличительные особенности. Народный танец как основа и источник развития сценического и хореографического искусства. Классический танец. Этапы развития. Отличительные черты русской школы классического танца.

История джаз танца – 4 часа

Родина Jazz Dance. Соединение африканской культуры с европейской традицией. Влияние джаза на сферы современного искусства. 40-е гг, начало профессионального изучения джаза, основ джаз-танца. Выдающимися артистами этого поколения Жак Коле (Jack Cole), Катрин Данхам (Katherine DUNHAM), Пэрл Примус (Pearl PRIMUS). Активное наступление джаза на европейский континент после II мировой войны. Влияние джаз-танца и на балет Европы. Возросший интерес публики к таким направлениям, как соул, бит, афро-джаз, степ, а также к балету и танцу модерн. В конце 60-х гг, Германия, Бельгия, Франция первые международные летние мастерские и курсы, где танцовщики и педагоги со всего мира представляли технику и стили джаз-танца. **Bob Fosse** - знаменитый джазовый хореограф, создавший новую форму джаз-танца под влиянием исполнительства Fred Astaire (Фред Астер) и стилей burlesque (бурлеск) и водевиль. **Eugene Louis Faccuito** (Luigi- Луиджи), танцор, создавший специальную технику разогрева (джазовый экзерсис, призванный подготовить тело для танца) после того, как он стал парализован в автомобильной аварии. **Jerome Robbins**-хореограф многих известных мюзиклов Peter Pan (Питер Пэн), The King and I (Король и я), Fiddler on the Roof (Скрипач на крыше), Funny Girl (Смешная девчонка) и West Side Story (Вестсайдская история). Он также основал балетную труппу Ballets USA. **Gwen Verdon** известна своими ролями в Chicago, Damn Yankees и Sweet Charity

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Знакомство с новым материалом проходит вначале без музыкального сопровождения, затем, как правило, в полтемпа и, наконец, в полный темп. Прыжки и вращения исполняются в чистом виде, без усложнения координации, больше внимания уделяется растяжкам. Танцевальные комбинации и схемы даются в упрощенном виде и меняются только тогда, когда будет достигнут определенный уровень совершенства в их исполнении. Изучение нового материала проходит без музыкального сопровождения, затем он осваивается в очень медленном темпе, после чего пробуются исполнение в полтемпа и затем в полный темп.

Элементарные понятия, с которыми знакомятся учащиеся первого года обучения:

- характер музыки, темп, ритм, музыкальный размер;
- динамические оттенки в музыке (форте, пиано), характер исполнения (легато, стаккато);
- строение музыкальной речи, длительность звука, такт, фраза, предложение;
- эмоциональная выразительность.

Знакомство происходит в процессе занятия танцем на музыкальном материале танцевальных упражнений, музыкальных игр, танцевальных композиций. Музыкальные произведения должны быть просты и доступны для детского восприятия по стилю, жанру и характеру, иметь яркую выразительную мелодию, четкий метроритмический рисунок и, как правило, быть квадратными по форме.

Знакомство с основами актерского мастерства происходит также во время занятия танцем. Осознать это помогут игровые задания на передачу эмоциональных состояний: радостно - грустно, вкусно - невкусно, весело - страшно, интересно – неинтересно, любопытно - безразлично и т. п.

Подобным же образом, в игровой форме можно познакомить учеников с анатомией частей тела – суставов и мышц, объяснив особенности их работы в процессе выполнения тех или иных движений. Эти знания помогут детям более осознанно усваивать танцевальные па и избегать возможных травм. Сведения по ритмике и основам актерского мастерства будут активно использоваться на практике при разучивании и исполнении музыкальных игр, танцев-игр, а впоследствии при изучении танцевального репертуара.

Темп - выполняются движения в различных темпах (подскоки, галоп, разные виды бега). Вырабатывается умение не только сохранять заданный темп, но и ускорять и замедлять его вместе с музыкой, а также сохранять заданный темп после временного прекращения музыки.

Динамические оттенки - выполняются движения с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения.

Строение музыкальной речи - дети учатся четко определять (не только на слух, но и вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало и окончание части, периода, предложения, фразы, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и т. д.).

Метроритм - дети учатся воспринимать сильную и слабую доли на слух, отмечая в движениях сильную долю хлопком, взмахом платка, притопом, а также на слух определять музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, осознанно выполняя движения в этих размерах.

Варианты структуры занятия

Первая часть занятия (подготовительная):

- вход учащихся в танцевальный зал. Желательно
- выстраивать детей по росту - от меньших к большим;
- построение детей в несколько линий, в 4 или более колонн (в зависимости от размеров зала и численности группы);
- поклон педагогу и концертмейстеру;
- разминка (для головы, плеч, рук, корпуса, ног).

Вторая часть занятия (основная):

- изучение музыкально-ритмического материала, тренировочных вспомогательных упражнений, элементов хореографической азбуки;

- работа над этюдами, танцами.

Третья часть занятия (заключительная):

- закрепление музыкально-ритмического материала в игре;
- музыкально-танцевальные импровизации;
- основное построение для выхода из зала;
- поклон педагогу и концертмейстеру;
- выход из танцевального зала.

Варианты занятий

Пример 1-го занятия

- Вход в танцевальный зал. Поклон педагогу и концертмейстеру.
- Работа у станка над элементами и комбинациями классического танца - 20 мин.
- Разучивание и отработка движений историко-бытового и бального танца на середине зала - 10 мин.
- Соединение в отдельные фигуры и общую композицию - 15 мин. Поклон и выход из зала.

Пример 2-го занятия

- Вход в танцевальный зал маршем, различные виды шагов и бега, боковой галоп, полька, подскоки, переход на марш и перестроение в линии, поклон –7-10мин.
- Тренаж современной пластики - 10 мин.
- Разучивание элементов, фигур и законченных композиций современных танцев - 25 мин.
- Поклон и выход из зала.

Пример 3-го занятия

- Вход в зал маршем и построение по линиям. Поклон. Разминка в различных возможных вариантах (вспомогательно-тренировочные упражнения, элементы классического и народного танца, бального танца) - 10 мин.
- Работа над элементами и фигурами народного танца – 15 мин.
- Разучивание репертуара народного танца - 20 мин.
- Поклон и выход из зала.

Возрастные особенности обучения

Возраст	Возрастные особенности	Методические особенности обучения
1	2	3
3 года	У детей от трех лет формируется способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым (хлопать, притопывать ногой, полуприседать, совершать повороты кистей рук), умение начинать движения с началом музыки и заканчивать с ее окончанием.	Методы и приемы, используемые в работе с дошкольниками, можно условно разделить на наглядные, словесные и практические. Наглядный метод включает в себя разнообразные приемы бразный показ педагога, эталонный образец-показ движений лучшим исполнителем, подражание образам окружающей действительности, прием тактильно-мышечной наглядности, наглядно-слуховой прием, демонстрация эмоционально-мимических навыков, использование наглядных пособий. Словесный метод – рассказ,
4 года	Дети четвертого года жизни учатся двигаться в соответствии с характером музыки. Улучшается качество исполнения танцевальных движений, появляется умение двигаться под музыку ритмично, согласно темпу и характеру музыкального произведения	

5 лет	На пятом году формируется навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки, дети могут самостоятельно менять движения в соответствии с музыкой. Совершенствуются танцевальные движения, умение двигаться в парах по кругу, в танцах и хороводах, ритмично хлопать в ладоши, выполнять простейшие перестроения, подскоки.	объяснение, инструкция, беседа, анализ и обсуждение, словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца, прием раскладки танцевального движения, прием закрепления целостного танцевального движения движения-комбинации, прием словесной репрезентации образа хореографического движения. Практический метод обогащен комплексом различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом - игровой прием, детское «сотрудничество»,
6 лет	На шестом году жизни ребенок физически крепнет, становится более подвижным. Успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Появляются элементы творчества во всех видах детской деятельности.	соревновательность и переpleтственность, использование ассоциаций-образов, ассоциаций метафор, комплексный прием обучения выработка динамичного стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений), фиксация отдельных этапов хореографических движений, сравнение и контрастное чередование движений и упражнений, прием пространственной ориентации, развитие основных пластических линий, музыкальное сопровождение танца, как методический прием, хореографическая импровизация, прием художественного перевоплощения.
7 лет	Дети седьмого года жизни имеют достаточно развитые двигательные навыки: они умеют ритмично ходить и бегать; легко, энергично, а также высоко поднимать ноги в коленях; скакать с ноги на ногу; самостоятельно строить круг, расширяя и уменьшая его; двигаться парами по кругу, сохраняя расстояние между парами; выполнять различные движения с предметами и без них; исполнять отдельные танцевальные движения (выставлять ноги вперед на прыжке, делать приставной шаг, с приседанием, полуприседанием, кружиться, продвигаясь вперед), способны передавать игровые образы различного характера.	Психолого-педагогический метод - прием педагогического наблюдения, проблемного обучения и воспитания, прием индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребенку, прием воспитания подсознательной деятельности, педагогическая оценка исполнения ребенком танцевальных исполнений, прием контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха. С точки зрения возрастных психофизических особенностей детей, типологических особенностей в младшей группе обучение носит наглядно-действенный характер с преобладанием наглядных и практических методов (показ; повторность движений; игровой; релаксации; использование

		практических образов - метафор...). Обучение танцу в средней и старшей группе носит не только наглядно-действенный, но и исследовательский характер – с добавлением абстрактных методов (заместителей реальности) - слова, а в подготовительной группе происходит еще более яркий и интенсивный процесс рефлексорного усиления роли словом и словесными образами, а также осознанностью действий через слово (словесный метод). На этом возрастном этапе роль словесных приемов обучения танцу повышается. Они опираются на сознание детей (упражнения выполнит лучше и быстрее тот, кто внимательно слушает и более собран и т.п.). Методические приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.
7-9 лет	Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благополучным для начала регулярных занятий хореографией. 1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. 2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. 3. Интенсивно развивается мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения. 4. Регуляторные механизмы сердечнососудистой,	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. Целесообразно направленное, но осторожное развитие гибкости. При преобладании на занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения. Зрительное внимание уделять мышцам-разгибателям и развитию координации движений. Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер. Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено. Основными методами должны быть наглядный метод (с правильным показом) и игровой. Целесообразно применение предметов пропорционально уменьшенных размеров.

	дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны. 5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности не велика – до 15 минут. 6. Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов. 7. Антропологические размеры на 1/3 меньше взрослых.	
10-14 лет	С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в высоту (до 10 см в год), повышение обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма. 1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры. 2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств. 3. Неравномерность в развитии сердечнососудистой системы приводит к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости. 4. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителями.	Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать нагрузки. Необходимо осваивать новые и сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку: осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль. Важно задачей воспитания является «воспитание тормозов»; необходимы спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.

Мониторинг реализации программы

Мониторинг реализации программы рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам (педагогу, детям и родителям) оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.

Цель мониторинга – выявление:

- уровня развития способностей детей;
- качества усвоения ими основ танца;
- степени сформированности у них исполнительской и зрительской культуры и ее соответствия прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи проведения мониторинга:

- определение уровня теоретической подготовки воспитанников;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся;
- анализ полноты реализации образовательной программы;

- сравнение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательной работы;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику.

Критерии оценки результатов реализации программы

- знание отличительных особенностей определенного стиля, техники (умение показать ее и рассказать о ней);
- степень владения терминологией модерн-джаз танца;
- уровень владения основами техники изученного материала;
- качество выполнения заданий итоговой аттестации;
- развитость специальных хореографических способностей;
- культура организации исполнительской деятельности.

Оценка оформления и анализ результатов

Результаты итоговой аттестации оцениваются по трехбалльной системе:

- **1 балл** – учащийся частично выполняет задания.
- **2 балла** – учащийся полностью справляется с заданием.
- **3 балла** – учащийся проявляет признаки одаренности.

Таблицы мониторинга реализации дополнительной образовательной программы

Промежуточный мониторинг реализации дополнительной образовательной программы

Модуль «Танцующие крохи»

Младшая группа 3-4 года

№	Ф.И. учащегося	Умение воссоздать увиденное, подражая педагогу		
		Общеразвивающие упражнения	Элементы партерной гимнастики	Простейшие танцевальные комбинации на середине зала

Итоговый мониторинг реализации дополнительной образовательной программы

Модуль «Танцующие крохи»

Младшая группа 3-4 года

№	Ф.И. учащегося	Умение воссоздать увиденное, подражая педагогу		
		Общеразвивающие упражнения	Элементы партерной гимнастики	Простейшие танцевальные комбинации на середине зала

Промежуточный мониторинг реализации дополнительной образовательной программы

Модуль «Танцующие крохи»

Средняя группа 4-5 лет

№	Ф.И. учащегося	Умение воссоздать увиденное, подражая педагогу		
		Общеразвивающие упражнения	Элементы партерной гимнастики	Простейшие танцевальные комбинации на середине зала

Итоговый мониторинг реализации дополнительной образовательной программы

№	Ф.И. учащегося	Умение воссоздать увиденное, подражая педагогу		
		Общеразвивающие упражнения	Элементы партерной гимнастики	Простейшие танцевальные комбинации на середине зала

Промежуточный мониторинг реализации дополнительной образовательной программы Модуль «Танцующие крохи» Старшая группа 5-6 лет

№	Ф.И. учащегося	Умение воссоздать увиденное, подражая педагогу		
		Общеразвивающие упражнения	Элементы партерной гимнастики	Танцевальные комбинации на середине зала

Итоговый мониторинг реализации дополнительной образовательной программы

№	Ф.И. учащегося	Выполнения заданий контрольного занятия под руководством преподавателя			
		Упражнения по кругу	Партерный экзерсис	Подскоки (на месте, с продвижением вперед, вокруг себя)	Танцевальные комбинации на середине зала

Промежуточный мониторинг реализации дополнительной образовательной программы Модуль «Танцующие крохи» Подготовительная группа 6-7 лет

№	Ф.И. учащегося	Умение воссоздать увиденное, подражая педагогу		
		Общеразвивающие упражнения	Элементы партерной гимнастики	Танцевальные комбинации на середине зала

Итоговый мониторинг реализации дополнительной образовательной программы Модуль «Танцующие крохи» Подготовительная группа 6-7 лет

№	Ф.И. учащегося	Выполнения заданий контрольного занятия под руководством преподавателя
---	----------------	--

		Общеразвивающие упражнения	Партерный экзерсис	Прыжки (по VI позиции, по точкам, боковой галоп)

Промежуточный мониторинг реализации дополнительной образовательной программы
Модуль «Подготовительный»
Возраст – 7-9 лет

№	Ф.И. учащегося	Выполнение заданий контрольного занятия		
		Продemonстрировать шаг с носка на пятку	Вовремя начать движение и закончить его с окончанием музыкального предложения	Продemonстрировать позиции ног, и рук на середине зала

Итоговый мониторинг реализации дополнительной образовательной программы
Модуль «Подготовительный»
Возраст - 7 – 9 лет

№	Ф.И. учащегося	Выполнение заданий контрольного занятия		
		Элементарные приемы разминки (синхронное исполнение движений)	Продemonстрировать позиции рук и ног классического танца у станка	Умение изобразить в танцевальном шаге повадки животных

Промежуточный мониторинг реализации дополнительной образовательной программы
Модуль «Подготовительный»
Возраст воспитанников 10 - 14 лет

№	Ф.И. учащегося	Выполнение заданий контрольного занятия		
		Продemonстрировать элементарные приемы разминки на середине зала	Синхронное исполнение движений и комбинаций на середине зала	Умение координировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога

Итоговый мониторинг реализации дополнительной образовательной программы
Модуль «Подготовительный»
Возраст воспитанников 10 – 14 лет

№	Ф.И. учащегося	Выполнение заданий контрольного занятия		
		Самостоятельно продemonстрировать приемы разминки на середине зала	Исполнять хореографические этюды в группе	Самостоятельно выполнять изученные элементы классического, народного танцев

--	--	--	--	--

Промежуточный мониторинг реализации дополнительной образовательной программы
Модуль «Основной»
1 год обучения
Возраст - 8 - 10 лет

№	Ф.И. учащегося	Выполнение заданий контрольного занятия		
		Продemonстрирова ть позиции рук и ног классического танца у станка	Исполнять движения народного танца (притоп, гармошка, моталочка, подскоки на месте)	Умение корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога

Итоговый мониторинг реализации дополнительной образовательной программы
Модуль «Основной»
1 год обучения
Возраст - 8 – 10 лет

№	Ф.И. учащегося	Выполнение заданий контрольного занятия		
		Самостоятельно исполнить изученные элементы классического танца	Самостоятельно выполнять изученные элементы народного танца	Исполнять хореографические этюды в группе

Промежуточный мониторинг реализации дополнительной образовательной программы
Модуль «Основной»
1 год обучения
Возраст - 11 - 13 лет

№	Ф.И. учащегося	Выполнение заданий контрольного занятия		
		Знать правила постановки рук и ног в положении «стоя боком к станку»	Исполнять движения народного танца (шаг с подскоком, переменный шаг моталочка, веревочка простая)	Под руководством преподавателя продemonстрировать элементарные приемы джазовой разминки на середине зала

Итоговый мониторинг реализации дополнительной образовательной программы
Модуль «Основной»
1 год обучения
Возраст - 11 – 13 лет

№	Ф.И. учащегося	Выполнение заданий контрольного занятия		
		Самостоятельно исполнить изученные элементы классического танца	Самостоятельно выполнять изученные элементы народного танца	Исполнять хореографические этюды в группе

Промежуточный мониторинг реализации дополнительной образовательной программы
Модуль «Основной»
1 год обучения
Возраст - 14 - 16 лет

№	Ф.И. учащегося	Выполнение заданий контрольного занятия		
		Исполнение элементов джазовой разминки на середине зала	Исполнять изученные элементы классического и народного танца под руководством преподавателя	Под руководством преподавателя исполнять выученные связки и компоновать их в композицию

Итоговый мониторинг реализации дополнительной образовательной программы
Модуль «Основной»
1 год обучения
Возраст - 14 – 16 лет

№	Ф.И. учащегося	Выполнение заданий контрольного занятия		
		Исполнять изученные элементы классического танца у станка и на середине зала	Знать основные движения русского танца уметь правильно их исполнять	Самостоятельно выполнять джазовую разминку

Промежуточный мониторинг реализации дополнительной образовательной программы
Модуль «Основной»
2 год обучения
Возраст - 8 - 10 лет

№	Ф.И. учащегося	Выполнение заданий контрольного занятия		
		Выполнять приемы разминки на середине зала	Выполнять элементы классического танца из положения «лицом к станку»	Исполнять движения народного танца (шаг с подскоком, переменный шаг моталочка, веревочка простая)

Итоговый мониторинг реализации дополнительной образовательной программы
Модуль «Основной»
2 год обучения
Возраст - 8 – 10 лет

№	Ф.И. учащегося	Выполнение заданий контрольного занятия
---	----------------	---

		Самостоятельно выполнять приемы разминки на середине зала	Выполнять изученные элементы классического танца в положении «стоя боком к станку»	Синхронное исполнение комбинаций в группе под руководством преподавателя

Промежуточный мониторинг реализации дополнительной образовательной программы

Модуль «Основной»

2 год обучения

Возраст - 11 - 13 лет

№	Ф.И. учащегося	Выполнение заданий контрольного занятия		
		Под руководством выполнить элементы классического танца стоя «боком к станку»	Под руководством выполнить элементы классического танца на середине зала	Выполнение движений и небольших комбинаций джаз танца

Итоговый мониторинг реализации дополнительной образовательной программы

Модуль «Основной»

2 год обучения

Возраст - 11 – 13 лет

№	Ф.И. учащегося	Выполнение заданий контрольного занятия		
		Самостоятельно выполнять элементы народного танца «стоя боком к станку»	Самостоятельно выполнять элементы народного танца на середине зала	Технически грамотное исполнение базовых элементов джаза

Промежуточный мониторинг реализации дополнительной образовательной программы

«Модуль «Основной»

2 год обучения

Возраст - 14 - 16 лет

№	Ф.И. учащегося	Выполнение заданий контрольного занятия		
		Грамотное исполнение экзерсиса у станка под руководством преподавателя	Знание некоторых темповых обозначений и терминов	Составление небольших танцевальных этюдов под руководством преподавателя

Итоговый мониторинг реализации дополнительной образовательной программы

Модуль «Основной»

2 год обучения

Возраст - 14 – 16 лет

№	Ф.И. учащегося	Выполнение заданий контрольного занятия		
		Исполнять грамотно и музыкально основные элементы классического танца	Продемонстрировать навыки прыжков и вращений	Технически грамотное исполнение базовых элементов джаза, на основе изученных элементов исполнять этюды и танцы в группе

Промежуточный мониторинг реализации дополнительной образовательной программы

Модуль «Основной»

3 год обучения

Возраст - 10 - 13 лет

№	Ф.И. учащегося	Выполнение заданий контрольного занятия		
		Экзерсис у станка и на середине зала под руководством преподавателя, знать название изученных элементов	Продемонстрировать навыки прыжков и вращений	Технически грамотное исполнение базовых элементов джаза, на основе изученных элементов

Промежуточный мониторинг реализации дополнительной образовательной программы

Модуль «Основной»

3 год обучения

Возраст - 14 - 16 лет

№	Ф.И. учащегося	Выполнение заданий контрольного занятия		
		Самостоятельное, грамотное исполнение экзерсиса у станка	Самостоятельное, грамотное исполнение экзерсиса на середине зала	Самостоятельное исполнение джазовой разминки на середине зала, синхронное исполнение движений и комбинаций

Итоговый мониторинг реализации дополнительной образовательной программы

Модуль «Основной»

3 год обучения

Возраст - 14 – 16 лет

№	Ф.И. учащегося	Выполнение заданий контрольного занятия		
		Продемонстрировать владение техникой афро-джаза, скольжение, владение диксилендом и свингом	Выполнение комбинаций с использованием изученного материала в сочетании с падениями и подъемами	Самостоятельное исполнение этюдов в группе и сольно

Взаимосвязь программы с образовательными областями

№	Образовательная область	Содержание
1.	словесность	– Знания о выразительных средствах танца: движение тела, жесты рук, мимика лица, позы. – Понятия о жанрах хореографии, об особенностях танцев народов мира. – Связь хореографии с музыкой. Слушание и анализ танцевальной музыки. – Термины, принятые в хореографии, их правильное произношение и написание. – Ведение рабочих тетрадей.
2.	естествознание	– Игровые танцевальные этюды в подражание движениям животным, птиц, рыб, явлений природы и т.д. – Язык тела в танце: пантомима, инсценирование, творческие ситуации, танцевальный тренинг. – Времена года в танцевальных композициях.
3.	Физическая культура	– Понятие «Здоровый образ жизни»: часы общения, беседы, музыкально – ритмические упражнения и игры, гимнастические тесты, комплекс упражнений ритмической гимнастики. – Особенности строения человеческого тела: гибкий скелет, устройство ступней ног, кистей рук, шеи и т.д. – Условия, обеспечивающие равновесие и устойчивость положения тела в танце: правильная осанка, постановка корпуса, специальные тренировки танцора. – Понятие о предельных физических нагрузках в период репетиции: учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения мышц, учить правильно дышать при выполнении упражнений и исполнении танцев.
4.	Культурная антропология	– История становления танцевальной культуры у различных народов мира. – Танцевальные костюмы: история костюма, изучение отдельных элементов, их изготовление. – Выдающиеся исполнители танцовщики, знаменитые хореографы, балетмейстеры, мастера танцев. – Понятие о танцевальных обрядах у различных народов мира.
5.	Технология	– Понятие о тренинге танцора: классический экзерсис, народно – характерный экзерсис, тренаж на современную пластику, комплекс ритмической гимнастики. – Освоение специальных упражнений на выработку выносливости, силы, ловкости, выразительности поз и танцевальных фигур: разминка, освоение шага, экзерсис, прыжки, партерная гимнастика, освоение танцевальных элементов, движений и комбинаций. – Изучение народных, историко- бытовых, бальных и современных танцев. – Постановка танцевальных номеров, на основе изученного материала. – Подготовка самостоятельных творческих работ: танцевальные композиции по выбранной теме. – Сдача выпускных экзаменов.

6.	Искусство	– Беседы о хореографическом искусстве, просмотр фрагментов балетов, концертных выступлений и т.д. – Посещение выступлений танцевальных коллективов, ансамблей песни и пляски, балетов и т.д. – Подготовка коллектива юных танцоров к концертным выступлениям, к участию в фестивале народного творчества, к гастрольным поездкам.
7.	Психологическая культура	– Понятие об особенностях психологии деятельности профессионального танцора. – Уроки актерского мастерства: понятие «Душа танца», можно ли в танце передать настроение исполнителя, почему зрители плачут или смеются. – Особенности диагностики личностного развития обучающихся. – Танцевальный тренинг, игры психо– эмоциональной разгрузки, тренинг общения, релаксация.
8.	Математика	– Понятие о симметрии, ритме, темпе, размере и других музыкальных характеристиках, необходимых для исполнительского мастерства танцора. – Различные построения и перестроения, рисунок танца, условные точки танцевального зала. – Ракурсы, повороты, танцевальные позы, движения с расчетом высоты, разворота, подъема и т.д.
9.	Социальная практика	– Понятие о правилах хорошего тона, тематические часы общения. – Понятие о правах и обязанностях гражданина. – Требования к обучающимся, беседы, инструктажи. – Правила поведения в период гастрольных поездок. – Концертная деятельность: выступление юных танцоров, участие в конкурсах. – Работа с родителями: собрания, общие мероприятия, индивидуальные беседы, организация открытых занятий. – Взаимодействие между творческими коллективами

Примерный материал для проведения теоретических занятий

История танца

Вы знаете, что первые танцы древности были далеки от того, что в наши дни называют этим словом? Они имели совсем иное значение. Разнообразными движениями и жестами человек передавал свои впечатления от окружающего мира, вкладывал в них свое настроение, свое душевное состояние. Возгласы, пение, пантомимная игра были взаимосвязаны с танцем. Сам же танец всегда, во все времена был тесно связан с жизнью и бытом людей. Поэтому каждый танец отвечает характеру, духу того народа, у которого он зародился. С изменением социального строя, условий жизни менялись характер и тематика искусства, изменялся и танец. Своими корнями он глубоко уходит в народное творчество.

Пляски были очень распространены у народов древнего мира. Танцующие стремились к тому, чтобы каждое движение, жест, мимика выражали какую-нибудь мысль, действие, поступок. Выразительные танцы имели огромное значение и в быту, и в общественной жизни. Очень часто празднества начинались и сопровождались плясками.

В произведениях древних поэтов, писателей, художников встречаются названия танцев и их участников, описываются правила исполнения.

Древнегреческий поэт Гомер в «Илиаде» описал хоровод, а в «Одиссее» - мужской дуэт на фоне танцующих юношей. Описание танцев мы можем встретить и у Аристотеля, в трагедиях Эсхила, Софокла, Еврипида, в комедиях Аристофана.

Танцы древних греков можно разделить на священные (обрядовые, ритуальные), военные, сценические, общественно-бытовые. Примерно такие же по характеру танцы были и у других народов.

Первые балеты возникли в средневековой Франции. Именно там из танцев с покачиваниями и притопами, подскоками и прыжками, называемых бранлями (бранли - от слова *branle*, т.е. качание, хоровод) со временем возникла французская хореография.

Профессионалы-хореографы средних веков своим мастерством подняли искусство исполнения танца на новую высоту. Их достижения явились тем фундаментом, на котором позднее сформировался классический академический балет. В то время, когда танец соединяется с музыкой и появляется в привычном для нас понимании, расцветают такие музыкально-танцевальные формы, как сюита, пастораль, интермедия.

В XVI веке был сделан большой шаг вперед в развитии техники танца. Фабрицио Карозо в 1581 году издал в Венеции книгу «Танцовщик», где описал танцы Венеции, технику их исполнения, основные танцевальные движения. Во Франции Туано Арбо тоже выпустил книгу под названием «Орхесография», в которой говорил о значении танца, о зависимости танца от музыки. Приход в балет профессионально обученных исполнителей способствовал дальнейшему развитию танца. Этот процесс был длительным. Постепенно балет становился самостоятельным видом искусства, обновлялась танцевальная техника, оживлялся темп, облегчался костюм.

Замечательным событием стало открытие во Франции в 1661 году Королевской академии танца. Тринадцать академиков во главе с балетмейстером Шарлем Бошаном должны были развивать дальше благородное искусство танца.

В Италии, Франции, Англии хореографы каждый по-своему искали четко выраженную форму нового балетного спектакля, новые возможности танцевальной техники пантомимы, музыки, декоративного и костюмного оформления. Появились смелые новаторы, которые пытались освободить балет от рутины, от однообразия и штампов. Среди них был француз Жан Жорж Новер. Новер хотел, чтобы балет стал искусством в высоком смысле слова, он утверждал, что танец должен стать действенным, осмысленным, эмоционально выразительным. Под влиянием новой эстетики многое изменилось в балете, костюм становится свободным, не стесняющим движения танцовщицы, туфли – типа греческих сандалий. Такие преобразования подготовили почву для дальнейшей реформы балетного спектакля и появление романтического балета.

Наиболее последовательно и полно романтическое направление проявилось во французском балете. Почти все романтические балеты строились одинаково. В них противопоставлялись два мира – реальный и фантастический, мир мечты. Образ воздушного,

сказочного создания – сильфиды, в светлом газовом облаке туник (то же, что пачка – женский балетный костюм), с крылышками за спиной, с венчиком на голове, характерен для романтического балета.

Сильфида – дух воздуха – была гостьей на земле, ее воздушность балетмейстер подчеркивал в танце: в нем преобладали прыжки, парения над сценой. Исполнительница роли Сильфиды, одетая в воздушный костюм – пачку, стремясь создать впечатление невесомости героини, едва касалась сцены кончиками пальцев. Так утверждался танец на пальцах, каким мы знаем его сейчас. Однако тогда не было специальной обуви с твердым носком и жесткой прокладкой (пуантов) и танцовщице приходилось приподниматься на кончиках собственных пальцев в мягких балетных туфлях.

Предполагается, что впервые поднялись в танце на пальцы Мария Тальони в балете «Сильфида» и русская танцовщица Авдотья Истомина в балете «Зефир и Флора».

Богатство русской хореографии

Зарождение различных танцев и музыки на Руси относится к глубокой древности. Точно установить время появления плясок очень трудно. Так, старинные изображения пляшущих людей – литые серебряные фигурки – найдены в одном из кладов на Киевщине. Ученые считают, что сделаны они были в VI веке н.э. В древнем искусстве славян неразрывно сочетались музыка, слово и танец. Об этом свидетельствуют такие выражения, как «играть песню», «ходить песню», «водить песню». Связь танца и песни во все времена придавала русской народной пляске особое очарование, мелодичность, певучесть и содержательность. Древнейшими народными плясками на Руси были пляски-игры, изображающие трудовые процессы.

Самым древним русским народным танцем был хоровод, он сопровождался песней. Хоровод – массовый танец, его рисунок – простой круг – олицетворял движение Солнца вокруг Земли. Под пение танцующих в хороводе разыгрывались разные сценки. В шуточных хороводах участники изображали животных и птиц. В танце-игре «Зайка» юноша наряжается зайцем, вертелся, подпрыгивал, стремился вырваться из круга танцующих. В хороводе «Воробышек» солист должен был точно передать походку старика, хромого, скупого, пьяного, нищего, купца, боярина. Все это он исполнял по заданию танцующих или хора.

Но особенно хороша русская сольная пляска, когда соревнуются двое мужчин в буйном переплясе, танцуют девушка и парень в парном поединке. Девушка в нем кокетливо зазывает, а юноша стремится ответить ей лихостью и удалью.

В сольной пляске от танцующего требовалось выразительное исполнение – высокое техническое мастерство и актерское дарование, умение передавать содержание танца зрителю. При этом содержание передавалось обязательно в реалистической, достоверной форме, без условностей и символичности. Пляска имела четкую драматическую основу. Все эти качества в дальнейшем составили главное слагаемое русской национальной культуры, русского балетного искусства.

Первыми профессиональными исполнителями русского народного танца были-скоморохи. В Киевской Руси скоморошество было весьма популярно. В те далекие времена скоморохов считали существами, отмеченными богами, а искусство их – служением божеству. Они образовывали особые «ватаги», которые бродили по Руси и давали представления, называемые «позорищами», т. е. зрелищами. Мастерство исполнения русских плясок скоморохами было довольно высоким.

Непосредственными продолжателями скоморошских представлений были игрища – короткие народные театральные представления сатирического характера, высмеивающие человеческие пороки, изображающие вечную тему борьбы добра и зла. Основными выразительными средствами игрищ были пляски и пантомима с помощью которых и передавалось содержание.

Не меньшее значение имел танец и в народной комедии. Народная кукольная комедия сохраняла старинный народный танец, тщательно отбирая и обобщая его движения, складывавшиеся веками. Упрощенные, доведенные до совершенства отчетливостью исполнения они давали возможность передать характер, первоначальные танцевальные приемы русской, украинской и цыганской плясок.

Разновидностью русской народной кукольной комедии, в которой большое место занимал танец, был театр Петрушки. В кукольной петрушечной комедии танцевали и Петрушка, и его жена, и остальные персонажи.

Большой интерес в плане развития профессионального танцевального искусства представляет школьный театр XVII века. Именно в нем наметился переход от народных форм представлений к профессиональному театру.

Начиная с XVI века, оживляются связи Московского государства Западной Европой, а в XVII веке наряду с народным и школьным театром начинает создаваться придворный театр. 8 февраля 1673 года состоялось представление первого в России балетного спектакля, который называется «Балет об Орфее и Эвридике». Этот спектакль был еще далек от современного балета. В него кроме танцев и пантомимы включались пение и сценическая речь.

В 1718 году Петр I издает указ об ассамблеях, которые положили начало публичным балам в России. На ассамблеях все должны были принимать участие в танцах. Существовал строгий церемониал их исполнения. Следует сказать, что русскую публику на ассамблеях не устраивали чинные европейские танцы и не редко в разгар бала танцующие переходили на более живые и яркие, более привычные им русские народные пляски. Петр не возбранял это.

Вместе с танцами в быт входила светская музыка, что было не менее значительным событием, так как свидетельствовало о росте в стране музыкальной культуры.

Интерес к танцам все больше возрастал. Появились и первые учителя танцев – танцмейстеры, которых выписывали, как правило, из-за границы. Они не только учили танцевать, но и воспитывали учеников.

Становление и развитие русской балетной школы началось с организации в 1731 году в Петербурге Шляхетского кадетского корпуса, в учебный план которого было введено изучение изящных искусств, в том числе и бального танца. Танцмейстером в кадетский корпус в 1734 году был приглашен француз Жан Батист Ланде. Именно по его прошению, подписанному 4 мая 1738 года, была организована «Собственная Ее Величества танцевальная школа» (в настоящее время – Академия русского балета имени А.Я. Вагановой в Санкт-Петербурге).

В школу принимали детей «подлого звания», то есть детей из народа. Это был новый и очень важный шаг в борьбе за создание самостоятельной национальной балетной школы.

Двенадцать девочек и двенадцать мальчиков – первые ученики Ланде. Среди них особенно выделялись Аксинья Баскакова, Авдотья Тимофеева, Елизавета Зорина, Афанасий Топорков, Андрей Нестеров.

Под влиянием французской и итальянской школ происходило рождение новой самобытной русской школы классического танца. Во второй половине XVIII века русское балетное искусство шагнуло далеко вперед. На русских сценах, отесняя иностранцев, стали появляться все больше русских танцовщиков-профессионалов, русских постановщиков балетов.

Соединение хореографии и музыкального симфонизма стало национальной традицией русского балетного искусства. И связано это с именами композиторов П.И. Чайковского и А.К. Глазунова и балетмейстеров Мариуса Петипа и Льва Иванова.

Балеты Чайковского – цельные, строго продуманные произведения. В них невозможно менять последовательность танцевальных номеров, делать вставки из произведений других авторов. Главное отличие балетной музыки Чайковского – глубокая содержательность и танцевальность.

Современное искусство танца немыслимо без П.И. Чайковского, без его «Лебединого озера», «Спящей красавицы», «Щелкунчика». Драматическая, но в то же время мелодичная музыка этих балетов одинаково волнует зрителей разных континентов и возрастов.

15 января 1895 года «Лебединое озеро» было поставлено Л. Ивановым и М. Петипа. С этого времени начинается новый этап развития не только русского, но и мирового классического балета.

За несколько лет до этой знаменательной победы состоялись еще две премьеры: 3 января 1890 года – премьера балета «Спящая красавица», а через 2 года, 6 декабря 1892 года, - премьера «Щелкунчика».

«Спящая красавица» - выдающееся явление в истории мировой хореографии XIX века. Благодаря прекрасной, подлинно русской, глубоко содержательной музыке танцовщикам удалось создать многогранные, жизненно правдивые образы героев. Каждое движение артистов,

каждый танец были осмысленными, предельно выразительными. На сцене действовали живые люди, со своими чувствами, переживаниями, страстями. Многие сцены в этом балете стали образцами музыкального и балетмейстерского искусства. Музыкально-хореографические образы открывали новые выразительные возможности в языке классического танца.

Балет «Щелкунчик», так же как и «Спящая красавица», развивал тему борьбы добра и зла, и здесь герои уже активно боролись за победу добра, за светлое будущее. Поставил «Щелкунчика» Лев Иванов по сценарию Петипа. Глубоко проникнув в смысл музыкальных образов, поняв развитие музыкальной драматургии балета, он создавал рисунок танцев в полном соответствии с музыкой – танец выражал содержание музыки. Это было новым словом в хореографии.

Вторая половина XIX века справедливо называется в балете эпохой Мариуса Петипа. Шестдесят три года прожил он в России. Француз по происхождению и русский по духу, он был блестящим мастером хореографии, выдающимся балетмейстером. С именем Петипа связано торжество русского балетного искусства. За пятьдесят шесть лет работы он поставил более 60 балетов вместе с русскими композиторами, художниками, артистами.

Большая заслуга в развитии русского балетного академизма принадлежит Х.П. Иогансону. Тщательно изучив русскую систему хореографического образования и наблюдая в течение долгих лет русских исполнителей, он создал свою, иогансоновскую систему преподавания, главное в которой было развитие в учениках прежде всего индивидуальности, особенностей природных данных, наиболее ярких граней таланта.

За свою долгую педагогическую деятельность он подготовил несколько поколений русских выдающихся танцовщиц и танцовщиков, таких как А. Павлова, Т. Карсавина, О. Преображенская, М. Кшесинская, П. Гердт, Н. Легат, М. Фокин.

Деятельность Энрико Чеккетти, в балетном училище Петербурга сыграла значительную роль в подготовке ряда поколений русских артистов балета. Русские танцовщики учились у Чеккетти виртуозности, умению выполнять движения быстро и темпераментно. Однако блестящая техника никогда не считалась главным достоинством на русской сцене, и довольно быстро ученики Чеккетти переходили Иогансону – совершенствовать чистоту форм классического танца, добиваться выразительности исполнения. А ученики Иогансона работали над техникой в классе Чеккетти, который для своих русских учеников выработал особую систему преподавания.

В начале XX века хореографическое искусство на Западе переживает упадок. Классический балет как жанр практически перестает существовать. На смену ему приходят всевозможные ритмопластические танцы. В каждой стране они назывались по-разному: в одних – современный танец, в других – выразительный, свободный, художественный, ритмопластический и т.д. Но их всех объединяло одно – их создатели отрицали классический танец, как устаревший не способный раскрывать современные темы и образы. Танцы Востока, Египта, Индии, Греции, Ассирии, древней Иудеи составляли их эстетическое кредо. Наиболее яркими представителями этого направления хореографии были Айседора Дундн, Франсуа Дельсарт, Эмиль Жак-Далькроз.

Формирование эстетического идеала хореографического искусства в начале XX века в Европе и Америке проходило под непосредственным влиянием русского классического балета. Одна за другой появляются балетные труппы в странах, не знавших ранее классического балета. Например, балетные театры США своим появлением обязаны русским педагогам и балетмейстерам – М. Мордкину, А. Соколовой, М. Фокину, Дж. Баланчину.

С середины XIX века в Америке становятся популярными музыкальные комедийные представления с танцами, предшественники современных мюзиклов. Параллель с этим шло развитие танца модерн. Первыми хореографами для которых главным стал танец модерн, были известные американские танцоры Руфи Сев-Денис, Тед Шоун. Они стремились в танце передать чувства и мысли современного человека, используя для этого пластику танцев Индии, Египта, Японии.

Одно из значительных мест в истории американской современной хореографии занимает Джон Батлер. Он добился больших творческих удач в различных жанрах: в классическом балете, танце модерн, в опере, оперетте, в музыкальных спектаклях. Стиль работы Джона Батлера

включает в себя и технику классического танца, и технику танца модерн. Батлер использует в своей работе и фольклор.

Среди американских балетмейстеров особое место занимает Джордж Баланчин. Труппа Дж. Баланчина воспитана на единых художественных принципах. Артисты обладают свободой и гибкостью в технике классического танца, ориентируются в танцевальной музыке, ощущая ритм, дух и мелодическую основу каждого движения.

Начало XX века стало временем новых направлений в русском искусстве. В балете они связаны с именами А. Горского и М. Фокина, по-новому утверждавшими идейно-художественные принципы театра. Мировое признание пришло к Фокину вовремя гастролей русского балета в Париже в 1909 году. Гастроли эти, получившие название Русских сезонов, организовал один из основоположников «Мира искусства» Сергей Павлович Дягилев. Успех был настолько велик, что Дягилев, Фокин и ведущие русские артисты сразу стали мировыми знаменитостями. Среди многочисленных звезд Русских сезонов особое место занимают четыре имени: Анна Павлова, Вацлав Нижинский, Тамара Карсавина и Ольга Спесивцева.

Русское хореографическое искусство прошло сложный путь развития. Каждый новый спектакль выдвигал новые художественные требования. Балетмейстеры находили пути обновления старого в драматургии спектакля, в его хореографической и музыкальной партитуре, в соединении классического и народного танцев.

Профессиональный классический балет вырос на основе народного танцевального искусства. Народные танцы, жанрово разнообразны, очень богаты темами и сюжетами, отличаются друг от друга не только в разных странах, но и в разных краях, областях. Балетмейстеры всегда обращались к народному творчеству, отыскивая в нем новые сюжеты, обогащая хореографическое искусство народными мелодиями, ритмами, своеобразными танцевальными композициями, яркими художественными образами.

Интересен и разнообразен танцевальный фольклор нашей страны. Множество самодеятельных и профессиональных танцевальных коллективов сохраняют фольклорные образцы и развивают дальше народное танцевальное искусство.

В 1935 году в марте в Москве был открыт Театр Народного творчества, который дал возможность приобщиться к хореографическому искусству и стать танцорами многим людям. Осенью 1936 года состоялся первый фестиваль народного танца, а в феврале 1937 года был организован Ансамбль народного танца СССР под руководством И.А. Моисеева. Спустя год, в 1938 году, была создана танцевальная группа при Государственном русском народном хоре им М.Е. Пятницкого.

В настоящее время в нашей стране множество профессиональных и самодеятельных ансамблей народного танца, ансамблей песни и пляски, народных хоров с танцевальными группами.

С 1937 года, с момента организации Ансамбля народного танца СССР, весь свой талант, все свои творческие возможности И. Моисеев отдает работе с этим коллективом. Он обновляет старые танцы, ставит новые. Много внимания балетмейстер уделяет изучению хореографического искусства народов нашей страны и народов мира. Балетмейстер ставит не только отдельные танцы, концертные миниатюры, но и фольклорные циклы, танцевальные сюиты. В них своеобразная народная хореография накладывается на академическую основу танца, сливается с ней. Многие композиции Моисеева вошли в золотой фонд классического наследия народно-сценической хореографии.

Творчество профессиональных ансамблей народного танца оказывает влияние на развитие классического хореографического искусства, а также обогащает репертуар самодеятельных ансамблей народного танца.

Искусство танца не стоит на месте, оно постоянно развивается, обновляясь все более сложными формами. На сцену театров приходят новые молодые танцовщики, которые своим искусством приносят радость людям.

Вы хотите стать таким же известным?

Их имена навсегда останутся в истории мирового танцевального искусства.

Агриппина Яковлевна Ваганова - замечательный педагог хореографии и балетмейстер. Ваганова оставила сцену и занялась педагогической работой. Сопоставляя, критически отбирая

все наиболее близкое из того, что довелось ей узнать за годы ее учебы и работы в Мариинском театре Ваганова постепенно сформировала свои художественные и педагогические принципы, которые легли в основу ее педагогической системы, ее «вагановского» метода, основу которого составляет осмысленность хореографических приемов, техники, а не формальное изучение отдельных движений.

Сначала А.Я. Ваганова преподавала в Школе русского балета, а с 1921 года - в Ленинградском хореографическом училище с которым была связана до последних дней своей жизни. В 1946 году Вагановой было присвоено звание профессора хореографии. Среди ее учениц такие блестящие балерины, как М.Семенова, О.Иордан, Г.Уланова, Т.Вечеслова, Г.Кириллова, Н.Дудинская, А. Шелест, И. Колпакова и другие.

Анна Павлова - жизнь ее принадлежала целиком искусству. Замечательная актриса, обладающая даром перевоплощения, Павлова была на месте в любой роли лирической, трагедийной, характерной, комической. На сцене Мариинского театра Павлова станцевала много ролей. В 1905 году М. Фокин сочинил для Павловой танец «Умиравший лебедь» на музыку Сен-Санса, который все жизнь оставался любимым концертным номером балерины. Павлова поражала зрителя везде, где бы она ни танцевала. Сильфида из «Шопенианы» в ее исполнении стала эмблемой Русских сезонов в Париже. Двести спектаклей в год она танцевала во многих странах, на самых разных сценах, для разной публики, но всегда и везде сохраняла идеалы русского национального балета.

Михаил Фокин - прекрасный танцовщик, балетмейстер, педагог; он к тому же хорошо рисовал, играл на различных музыкальных инструментах. С 1902 года Фокин уже начал заниматься педагогической деятельностью. Эстетические требования Фокина сводились к тому, чтобы танец, музыка и художественное оформление спектакля составили единое целое, чтобы формы танца соответствовали характеру всего балета. Мировое признание пришло к Фокину во время гастролей русского балета в Париже в 1909 году. Прекрасный танцовщик с благородной манерой исполнения, Фокин проявил свой талант в основном в балетмейстерском творчестве. Лучшими постановками Фокина были балеты «Петрушка», «Жар-птица», «Шахерезада».

Сергей Павлович Дягилев - организатор Русских сезонов подобрал для заграничных гастролей исключительную по своему составу труппу. В нее входили А.Павлова, С.Федорова 2-я, В. Нижинский, М. Мордкин и другие. Балетмейстером и художественным руководителем был назначен М.Фокин. Спектакли оформляли прекрасные художники А.Бенуа, Л. Бакст, А.Головин, Н. Рерих.

Елена Андриянова - выдающаяся романтическая танцовщица, она была любима не только в Петербурге, но и во многих городах страны, в которых гастролировала, и за рубежом. Народный танец на балетной сцене – вот чему посвятила себя Андриянова. Андриянова исполняла главную роль на премьере балета Адана «Жизель». Воздушный танец первой русской Жизели органично соединялся с пантомимой. Созданный образ поражал романтизмом. Современники высоко ценили ее талант – виртуозность исполнения классического и народного танцев. Многие балетмейстеры ставили балеты специально для нее, например «Пахиду».

Авдотья Истомина - первая русская балерина, выдающаяся танцовщица начала XIX века. Имя Истоминой часто встречается в литературе: в стихах, в затем в мемуарах. Зрители восхищались ее искусством. Среди поклонников ее таланта были Пушкин, Грибоедов, Шаховской, Всеволожеский, многие будущие декабристы.

Вацлав Нижинский - выдающийся танцовщик, обладал редкими способностями, даром удивительного внешнего и внутреннего перевоплощения. Он поражал своим необычайно полетным прыжком, легкостью и грациозностью движений, удивительными актерскими данными. Нижинский танцевал классические роли, такие как Альберт в «Жизели», Зигфрид «Лебедином озере» и др., а также главные роли в балетах Фокина «Карнавал», «Шехерезада», «Видение розы», «Петрушка», «Нарцисс», «Синий бог», «Дафнис и Хлоя».

Мария Тальони - самая яркая звезда романтического классического балета ее времени. Танец Марии Тальони был как бы неземным. В нем преобладали необычные прыжки, полеты, остановки в прекрасных позах. Вершина ее искусства – балет «Сильфида», основа творчества, классический танец.

Иван Иванович Вальберх - первый русский балетмейстер, он пришел на сцену 1786 году, в «век» Екатерины II, когда появление на театральной афише фамилии русского балетмейстера

придворного театра было немыслимо. Следует отметить, что Вальберх придавал большое значение балетной музыке, считал ее не просто сопровождением действия, но и частью драматургии спектакля. Вальберх был не только балетмейстером в театре, но и руководил балетной школой. Это была большая победа.

Айседора Дункан – американская танцовщица, одна из основоположниц танца модерн, имела громкую славу. Ей подражали во всех странах мира, ее копировали, перенимали ее манеру танцевать. Дункан отрицала классический танец, выдвигала принцип общедоступности танцевального искусства. Опираясь на древнегреческую традицию, Дункан заимствовала греческую пластику, стремилась слить воедино танец и музыку.

Лев Иванович Иванов - многое сделал для развития народного танца и достиг в этом совершенства. В 1900 году в балете Ц. Пуни «Конек-Горбунок, или Царь-девица» он впервые поставил чардаш. Велики заслуги Иванова в симфонизации русского балета, в усилении выразительности классического танца. Особенно ярко это проявилось при работе над балетами П.И. Чайковского «Щелкунчик» и «Лебединое озеро».

Тамара Карсавина - балерина реалистического направления. Она была очень музыкальна, хорошо рисовала. По началу ее успехам в классическом танце мешала недостаточная выворотность одной ноги. Однако темпераментность и выразительность ее танца привлекли к ней внимание, и она танцевала главные партии в Мариинском театре: Жизель, Одетта-Одиллия, Раймонда, Никия, Аврора, Царь-девица, Пахида, Лиза.

Руфи Сев-Деиис и Тед Шоун - основали в Лос-Анджелесе школу, которая называлась «Денишоун». В отличие от Дункан они не отвергали классический танец, а использовали его выразительные возможности.

Марта Грэхэм - ученица школы «Денишоун», создала, свою систему преподавания, свою систему педагогических приемов и организовала школу современного танца.

Галина Уланова - великолепная классическая танцовщица, своим искусством она развивала принципы и традиции русской хореографической школы. При создании образов ее совершенная танцевальная техника органично сливалась с пластикой и драматической игрой. Танцу Улановой свойственны чистота и строгость линий и форм, мягкость, изящество и естественность жеста.

Мировую славу балерине принесли два балета – «Жизель» и «Ромео и Джульетта». Уланова танцевала Золушку в одноименном балете С. Прокофьева, Парашу в «Медном всаднике», Тао Хоа в «Красном маке».

Сергей Лифарь - французский хореограф, строил свои балеты на слиянии классического танца с новой пластикой и символикой.

Майя Плисецкая - содержательность и музыкальность, выразительность и техническое совершенство вот что характеризует ее творчество, в котором верность традициям сочетается с новаторскими устремлениями.

Репертуар Плисецкой необыкновенно широк: Маша из «Щелкунчика», Одетта-Одиллия, фея Сирени и Аврора из «Спящей красавицы», Китри из «Дон Кихота» и многие другие. Классическая танцовщица удивительно тонко сочетает характерный танец и академическую строгость с неиссякаемой энергией.

Шедевром стал в исполнении Плисецкой «Умирующий лебедь» Сен-Санса, поставленный еще Фокиным для великой Анны Павловой.

Интересно также и творчество Плисецкой как балетмейстера. Свидетельство тому поставленные ею на музыку Р. Щедрина балеты «Анна Каренина» и «Чайка». Исполняя заглавные партии в этих балетах, М. Плисецкая создала психологически тонкие, глубокие образы героинь.

Очень интересной работой Плисецкой является ее книга «Я - Майя Плисецкая», в которой она делится своими мыслями, воспоминаниями, переживаниями.

Пьер Лакотт - французский балетмейстер. Он обновляет партитуры романтических композиций, воссоздает художественную гармонию классического искусства танца, реставрирует старинные спектакли, шедевры ранних балетных эпох.

Константин Сергеев - с первых шагов на сцене встал в ряды тех, кто боролся за чистоту классического танца, за сохранение классического наследия. Роли следовали одна за другой: Зигфрид, Альберт, Юноша, Дезире – партии классических балетов. Прекрасный полетный

прыжок, легкость и мягкость исполнения самых сложных движений, актерская выразительность свидетельствовали о незаурядных данных артиста. Лучшие его роли - Евгений в «Медном всаднике», Ромео в балете «Ромео и Джульетта».

Екатерина Максимова - балерина академической школы, наделенная огромным сценическим обаянием, необыкновенно грациозная, изящная. Ее танец отличается отточенностью, чистотой каждого движения, артистизмом. Прекрасные данные позволяют ей выступать в самых различных по жанру, по характеру партиях. Классический репертуар открывается для Максимовой партией Жизели, которую она готовила с Г. Улановой. Е. Максимова танцевала во всех балетах П. Чайковского, в ее репертуаре Одетта-Одиллия, Маша, Аврора. В балетах Прокофьева выступала в партиях Джульетты и Золушки.

Танец Максимовой вносит свежую струю в старые любимые спектакли и, обновляя, традиции, она продлевает им жизнь, наполняя их своим талантливым, исполнением. Максимова танцует и в новых балетах такое разнообразие ролей подчеркивает исключительные возможности балерины в самых различных жанрах: лирико-драматическом, героическом, трагедийном, комедийно-сатирическом. Е. Максимова снялась в фильмах-балетах «Галатhea», «Анюта».

Владимир Васильев - танцовщик, который обладает удивительным даром актерского перевоплощения. Исключительные танцевальные данные Васильева позволяют ему танцевать самые разнообразные балеты: классические, лирические, комедийные, героические, драматические, трагедийные: «Лейла и Меджнун», «Спартак», «Паганини», «Иван Грозный», «Ромео и Джульетта».

Великолепны в его исполнении партии Базиля, Альберта, Зигфрида, Щелкунчика, Дезире, Спартака, Ивана Грозного. Все их объединяет мужественное, волевое начало.

Васильев обращается и к балетмейстерской деятельности. Он поставил балеты «Икар» С. Слонимского, «Эти чарующие звуки» на музыку Торелли, Корелли, Рамо и Моцарта, «Макбет» Е. Молчанова.

Он овладел не только высотами классической техники, но и искусством перевоплощения, восприятия в традиции своих знаменитых предшественников.

Елизавета Гердт - прославленная балерина и педагог, посвятившая искусству балета всю свою жизнь. Одним из свидетельств большого признания ее актерского таланта – серебряная звезда, подаренная Елизавете Павловне к пятидесятилетию ее сценической деятельности зрителями галерки.

Рисунок, ее танца закончен скульптурен, гармонично уравновешен, у него легкая, но четкая линия, в которой нет места акварельной зыбкости или экспрессивной сгущенности красок. Интерпретации Гердт классических партий присуща утонченно-холодная бесстрастность, виртуозный академизм. Ей поручают ведущие партии в балетах «Спящая красавица», «Раймонда», «Лебединое озеро», «Конек-горбунок», «Баядерка», «Щелкунчик» и других спектаклях.

Среди воспитанниц Елизаветы Гердт прославленные балерины Анна Шелест, Майя Плисецкая, Екатерина Максимова, Раиса Стручкова и многие другие. Елизавета Павловна щедро отдавала своим воспитанницам не только знания, но и все богатство своей души. Она всегда старалась подсказать, на что надо обратить внимание, будь то область изобразительного искусства литература, история или музыка.

Наталья Дудинская - одна из лучших учениц А.Я.Вагановой. Не одно поколение зрителей с увлечением и любовью встречалось на сцене с героинями Дудинской. Лауренсия и Сари, Гаяна и Золушка, Аврора и Раймонда, Одетта и Жизель - невозможно перечислить все те шедевры, что составляют уникальную галерею - галерею пластических образов Наталии Дудинской.

Наталья Михайловна Дудинская - один из крупнейших педагогов, который учит постигать живую трепетную душу русской школы классического танца юных артистов балета.

Этот список можно дополнить и продолжить еще очень многими известными именами людей, которые внесли свой вклад в русское или мировое танцевальное искусство.

Развитие танца

Возможно, история танца не короче истории человечества. Нам остается только догадываться, как танцы выглядели в ранние эпохи.

Natya Shastra – это ранняя рукопись, описывающая танец. На ней основана современная интерпретация классического индийского танца Bharathanatyam.

В европейской культуре одно из первых упоминаний о танце делает Гомер в своей «Илиаде» - он описывает chorea (греч. хоровод, пляска).

Ранние греки превратили искусство танцевания в систему, выражающую разнообразные страсти. Например, танец Фурий наводил ужас на всех, кто оказывался его зрителем. Греческий философ Аристотель приравнивал танец к поэзии и утверждал, что танцоры благодаря телодвижениям в определенном ритме могут передавать манеры, страсти и действия. Выдающиеся греческие скульпторы изучали позы танцоров, имитирующих те или иные состояния.

До-история танца

Исторически танец использовался людьми как часть религиозных ритуалов и общественных праздников. Доказательства этого обнаруживаются в многих документах доисторической эпохи. Вероятно, придворные танцы существовали столько же, сколько короли и королевы. Многообразие танцевальных форм включало в себя народные, социальные, бальные, религиозные и экспериментальные и другие формы. Крупной ветвью этого искусства был Театральный Танец, возникший в Западном Мире. Корни современного балета, танца, который все мы знаем, уходят во Францию шестнадцатого века - Эпохи Возрождения.

XVI и XVII столетия: придворный танец

Предпосылкой появления балета были новые способ мышления и философия Просвещения: теперь человек становился центром вселенной и мог управлять своим бытием при помощи искусств и наук. «Используя музыку, которая в точности имитировала пропорциональную гармонию планет, человек шестнадцатого века считал, что может притянуть к себе планетарные воздействия. Танец сам по себе был подражанием движению небес» (Designing for the Dancer, Elron Press, London, 1981).

К концу XVI века придворный балет достиг расцвета: он полностью финансировался французской монархией, которая использовала его для превозношения собственного величия. Балеты стали частью роскошных, огромных праздничных феерий, которые продолжались несколько дней кряду и включали в себя все виды развлечений. По существу, все эти праздники были способом самовозвеличивания Французского Двора.

XVIII и XIX век: от придворного танцевания к Романтизму

Уже к началу XVIII века балет мигрировал из Французского Двора в Парижскую Оперу к разностороннему театральному деятелю Жану-Батисту Люлли, который «сохранил основной концепт балета – сложносоставность формы, в которой танец является неотъемлемым и значимым элементом». В течение этого столетия балет распространился по Европе и из утонченного способа передвижения образов во время крупного представления превратился в самодостаточное искусство исполнения, ballet d'action («действенный балет», балет с сюжетом – пр. пер.). Эта новая форма почти полностью уничтожила искусственность, присущую придворному танцу, и установила новый закон: "искусство должно стремиться к подражанию природе, естеству". В результате костюмы и хореография стали более вольными и способствующими большему раскрытию выразительных талантов тела. Открылась дверь в мир натуралистических костюмов и бескаблучной обуви - пуантов, которые предоставляли танцору большие возможности при подъеме на полупальцы.

Эпоха Романтизма начала XIX века с балетами, фокусирующимися на эмоциях, с фантазией и богатыми духовными мирами ознаменовала начало настоящей работы на пуантах. Теперь идеальная балерина (качества которой воплотились тогда в легендарной Мари Таглиони) в своих туфлях, казалось, едва касалась поверхности сцены и ее бесплотный дух словно не знал, что такое земля. В это время восходящие звезды женского танца полностью затмили присутствие бедных мужчин-танцоров, которых во множестве случаев окрестили просто двигающимися статуями, существующими только для того, чтобы балерины на них опирались. Эту ситуацию в начале двадцатого столетия немного подправило восхождение звезды Нижинского из Русского Балета. К этому времени уже развились традиционные для нас балетные костюмы, хореография, декорации, бутафория, словом, все стало почти таким, как есть сейчас.

Начало двадцатого века: от балета к современному танцу

Русский балет, начавший революцию в балетном искусстве, пытался сломать устаревшие формы классического балета. В настоящее время художественные возможности балетной техники и аккомпанирующих ей музыки, декораций и мультимедиа более глобальны, чем когда бы то ни было. Границы, которые определяют классический балет, постоянно раздвигаются и размываются, и все, что появляется вместо них, теперь лишь едва напоминает о традиционных балетных терминах типа «вращения».

Грянуло новое мышление. Артисты танца стали принимать во внимание качества личности, ритуальные и религиозные аспекты, примитив, выразительность и эмоциональность. В этой атмосфере произошел бум современного танца. Внезапно появилась новая свобода в том, что теперь считалось приемлемым, что получило название признанного искусства, в котором отныне хотели творить многие люди. Все атрибуты нового искусства стали такими же ценными, как костюмы балета – или даже ценнее их.

Большинство хореографов и танцоров начала XX века относились к балету крайне негативно. Исихора Дункан считала его безобразной бессмысленной гимнастикой. Марта Грэм (Грэхем) видела в нем европейщину и империализм, у которых с американцами нет ничего общего. Мерс Каннингхэм, несмотря на то, что использовал в преподавании некоторые основы балетной техники, подходил к хореографии и выступлению с позиций прямо противоположных традиционному балету.

Двадцатый век определенно стал временем отрыва ото всего, на что опирался балет. Временем беспрецедентного творческого роста танцоров и хореографов. Временем шока, удивления и зрителей, которые изменили свое представление о танце. Временем революции в полном смысле этого слова.

Конец двадцатого века: развитие современного танца

Шестидесятые годы ознаменовали развитие постмодернизма, который изменил курс на простоту, красоту маленьких вещей, нетренированных тел и безыскусственных, простых движений. Знаменитый манифест «Нет», отвергающий все костюмы, сюжеты и «показуху» ради сырого, необработанного движения – это, наверное, ярчайшая крайность этой волны новой мысли. К сожалению, отсутствие костюмов, сюжетов и бутафории не способствуют успешности танцевального шоу – и спустя недолгое время «декорации», «художественное оформление» и «уровень шока» снова появились в лексиконе хореографов современного танца.

К восьмидесятым годам классический танец вернулся в исходную точку, а современный танец (или, к этому времени уже *contemporary dance*) стал высокотехничным оружием профессионалов, недалеким от политики. Две формы танца, *contemporary dance* и классический балет, мирно сосуществуют бок о бок, испытывая одна к другой лишь крохотную долю былой неприязни и почти не вступая в соперничество. Сегодня танцевальное искусство проникнуто творческой конкуренцией и хореографы зачастую стремятся к тому, чтобы именно их работу назвали самой шокирующей. Однако до сих пор в искусстве есть красота, и танец современности потрясает такими профессионализмом, силой и гибкостью, которых никогда не было доньше.

Классический танец, то есть балет стал основой многих из направлений танца, существующих сегодня. Кроме утверждения танца как высокого искусства и самостоятельного вида театральной деятельности, способного существовать без пения или декламации, благодаря балету сформировалась терминология танца и система обучения танцу. Сегодня, система изучения танца (это касается практически всех танцевальных стилей) взята из образовательной системы балета.

Именно поэтому балеринам рекомендуют начать обучение с уроков классического танца, даже если они в последнее время специализировались на современном танце, балетных представлениях или джазовом танце.

Современный танец появился в Северной Америке в начале 20-ого века как способ выразить новые чувства того периода в танце. Также, это была своего рода реакция на бедность в государстве. Так продолжалось до тех пор, пока мир не всколыхнули «Русские сезоны Дягилева».

Термин «современный» преимущественно используется в США. Иногда различие в терминах используется в различных школах танца, существующих в настоящее время.

Современный танец отрицает, основные отличия балетной школы или принимает их во внимание, но не использует как основу. Это такие, отличая классического балета, как танец на пуантах, особая постановка рук и специальные па. Достаточно часто балерины, исполняющие современные танцы, танцуют босиком, а не на пуантах.

На сегодняшний день существуют различные направления современного танца, однако они очень сильно различаются между собой, как «конечный результат». Так и методика преподавания.

Разнообразие выразительных элементов современного танца делает его более демократичным. Это заключается в том, что современные танцы могут танцевать и люди с не идеальной пластикой или те, которые по каким-либо причинам не подошли для классического танца.

Классический балет и современный танец, безусловно, влияют друг на друга. Многие из выдающихся балерин достаточно хорошо владеют обоими этими стилями. Также, многие балетмейстеры свободно и непринужденно сочетают в своих постановках элементы обоих этих стилей танца.

Джазовый танец возник как городской социальный танец Америки. Он неделимо связан с джазовой музыкой, развиваясь вместе с ней, впитывая в себя элементы различных этнических и европейских танцев.

В тот период, когда пик популярности джазовой музыки совпал с растущим утверждением танца на американской сцене, это танцевальное направление стало основой для многих произведений. Характерной особенностью джазового танца является использование тела для отображения ритма самой музыки.

Нужно обязательно следовать за ритмом, тело должно быть наклонено. Поэтому джазовый танец выглядит не таким легким и воздушным как балет. Кроме того, при исполнении джазовых танцев акцент делается не на толчок, а на ногу, все движение направлено вниз, к полу.

Одной из характерных особенностей данного танца является, так называемая изоляция – это когда одна часть тела двигается независимо от других и следует за собственным ритмом.

Золотая эпоха джазового танца закончилась в 60-ые годы 20-го века. В это время появились новые направления в музыке и, соответственно, возникли новые направления в танце, такие как рок-н-ролл, диско и так далее.

Сегодня существует достаточно небольшое количество трупп, которые могут показать настоящий джазовый танец. Есть несколько шуточных определений, помогающих разобраться в различиях танцевальных стилей:

если балерины пытаются доказать, что серьезности не существует – это балет;

если балерины пытаются демонстрировать, что серьезность действительно существует – это современный танец;

если балерины пытаются демонстрировать, что серьезность действительно существует, но они предпочитают умереть, борясь с этим, чем признать это, то это – джаз.

История балета



Самые ранние танцы, которые мы можем отнести к прародителям балета, исполнялись на балах в Италии (в эпоху Ренессанса). Это были достаточно сложные представления, в которых было все – живопись, поэзия, музыка и танец. Представления устраивались в больших залах, залы, также использовались для банкетов и балов.

Танцы, исполняемые в 1489 году, фактически исполнялись во время застолий и тесно перекликались с меню. Например, танец, рассказывающий об Истории Джейсона и Золотом Руне, предшествовал жареной баранине. Танцовщицы исполняли танцы, сюжетами которых становились социальные проблемы и достижения.

С развитием истории, итальянский балет развивался далее, покоря Францию. Балет *Le Comique de la Reine* (Комедия Балета Королевы) – это было первое полное представление, уже не связанное с приемом пищи. Этот балет был представлен в Париже

в 1581 году. Он был организован Балтазаром де Божуаеом, придворным скрипачом королевы.

Балет был исполнен аристократией в огромном зале вместе с королевской семьей. При этом значительном для того времени событии, конечно же, присутствовали многочисленные зрители, расположившиеся в галереях на трех сторонах залы. Так как большая часть аудитории наблюдала представление сверху, хореография была призвана подчеркнуть сложность линий, созданных группами и балеринами. Во время танцев читали поэзию и пели песни.

Большинство французских балетных представлений преимущественно состояло именно из танцев, диалоги и монологи в таких представлениях были минимальны. Так как балет изначально стал развлечением для высших сословий, непременными атрибутами были богатые костюмы, изысканные декорации.

Авансцена была принята во Франции в середине 1600-ых годов, тогда же появились первые балерины. Но, все же тогда им не разрешали танцевать в большом балете, так как еще сохранялось привилегированность балета только для короля и его придворных.

Расцвет балетного искусства пришелся на правление Луи XIV(1643-1715), который всем известен как Король Солнца. Это прозвище он получил благодаря роли, которую он исполнял в балете.

Многие из балетов, представленных во время его правления созданы итальянско-французским композитором Жаном Баптистом Лаллай и французским балетмейстером Пиерр Бошампом, который, по одной из версий, определил пять положений ног.



Ранний балет

В 1661 году Луи XIV впервые была создана профессиональная балетная труппа. Сам он прекратил заниматься балетом в 1670 году и, соответственно, придворные последовали его примеру, а как же иначе. Изначально все танцы танцевались мужчинами, обязательным атрибутом для исполнения танца (его женской

партии) была маска. Впервые женские роли начали исполняться женщинами, причем профессионально, в 1681 году. Это был балет *Le Triomphe de l'Amour* (Триумф Любви).

Техника исполнения танца того исторического периода (она была описана в 1700 году в книге Рауля Фейома) обязывала исполнять многочисленные шаги и разнообразные позы, многие из которых дошли до сегодняшних дней.

В дальнейшем, так как время не стоит на месте, балет развивался и появились новые движения и па. Балерины восемнадцатого века должны были носить маски, парики или высокие головные уборы, а также достаточно тяжелую обувь.

Женщины, во время танцев носили платья, которые были достаточно широкими и драпировались с двух сторон. Мужчины обязаны были носить *tonnelet* (тоннелеты), длиной до колена.

Однако, из всякого правила бывают исключения. Так, например, французская балерина Мэри Камарго, укорачивала длину платья, что было дерзким вызовом для тогдашнего общества. Также она носила обувь без каблуков, чтобы лучше были видны её изящные прыжки. Её соперница Мэри Заль, также боролась с устоями. Она отказывалась носить корсеты и надевала наряды в греческом стиле, участвуя в собственном балете, который назывался Пигмалион (1734 год).

Во второй половине 18-го века балетные труппы состояли исключительно из мужчин, среди которых был итальянско-французский виртуоз Га, известный своим мастерством и прыжками. Несмотря на это, женщины также внесли свой вклад в развитие балетной техники. Примером тому служит немецкая балерина Энн Эинэль – она была первой балериной (женщиной), которая смогла сделать двойной пируэт.

Несмотря на блеск французских балерин, балетмейстеры, которые не работали в Париже, также смогли достичь больших высот в искусстве драматического балета. Например, в Лондоне английский балетмейстер Джон Вивер убрал из представления слова и пробовал передать драматическое действие через танец и пантомиму. В Вене австрийский балетмейстер Франц Хилвердинг и его итальянский ученик Гаспаро Анджолини экспериментировали с драматическими темами и жестами.

Самым известным поклонником драматического балета 18-го века был француз Жан Джорджес Новерр, труды которого, датированные 1760 годом, влияли на многих балетмейстеров в течение его жизни и даже после его смерти. Он советовал использовать те движения, которые были бы естественны, которые легко понять. Также, он в своих трудах подчеркивал, что все элементы и движения танца должны быть гармоничны, выражая при этом все то, о чем хотел сказать балетмейстер. В результате Новерру удалось воплотить в жизнь его идеи в Штутгарте в Германии. В 1763 году на суд широкой публики был представлен его самый известный балет Медея и Джейсон.

У Новерра были многочисленные ученики, которые использовали его идеи, но уже для создания не драматического, а комического балета. Итальянский ученик Добервала Сальваторе Виган, работающий в театре Милана (*La Scala*) развивал пантомиму, причем в строгом соответствии со звучащей музыкой.

Чарльз Диделот, французский студент, возвращенный на идеях Новерра и Добервала, работал главным образом в Лондоне и Санкт-Петербурге. В его балете, увидевшем свет в 1796 году, невидимые провода помогли балеринам создать ощущения полета их в воздухе.

Танец на пуантах стал развиваться приблизительно в то же время. Хотя тогда балерины балансировали пальцах ног только мгновение или два. Пуанты еще не были изобретены и балерины подкладывали в свои туфли различные предметы, дабы усилить твердость и устойчивость.

Итальянский балетмейстер Карло Блазис, ученик Добервала и Вигана, отразил существовавшую на то время технику балета (начало 19 века) в Кодексе Терпсихоры (1830 год). Именно ему приписывают изобретение танца на пуантах.

Балет Сильфида, изначально представленный в Париже в 1832 году, стал первым в эпохе романтического балета. В балете рассказывается о Сильфиде, партию которой исполняла Мэри Таглиони – это сверхъестественное существо, которое любило и неосторожно разрушено смертным человеком. В балете (постановщиком которого был отец Мэри Таглиони Филиппо Тальони) использовались движения на пальцах ног. Это было сделано для того, чтобы подчеркнуть потустороннюю легкость Сильфиды. Сильфида стала новаторским балетом, в балете все было ново и необычно – тема, стиль, техника и костюмы.

Всемирно известный балет Жизель, представленный в 1841 году, стал приемником Сильфиды. В этом балете также противопоставлялся сверхъестественный мир миру человека.

В эпоху романтического балета сюжеты представлений не были ограничены только потусторонними существами. Например, австрийская балерина Фанни Элслер популяризировала более земной, чувственный характер. Одним из самых известных её танцев, стал качуча (в Ле Дябль Буатее, 1836 год). В танце смешался испанский стиль (танцы с кастаньетами) со стилизованными версиями национальных танцев.

В эпоху романтического балета, в труппах уже было гораздо больше женщин, можно даже сказать, что количество женщин было преобладающим. Несмотря на то, что в это время было много хороших танцовщиков, таких как Жюлья Перроа и Артур Сэйнт-Ла, исполняющих достаточно сложные партии. Все же их затмили такие балерины как Taglioni (Таглиони), Elssler (Илсслер), а также итальянские танцовщицы Карлотта Гризи и Фанни Сиррито, и другие.

Taglioni (Таглиони), Elssler (Илсслер) танцевали в России и других странах в тамошних балетных постановках. Elssler (Илсслер) также танцевала и в Соединенных Штатах. Хотелось бы заметить, что в Америке были и свои известные балерины, которые, кстати, обе родом из Филадельфии - Августа Мэйвуд и Мэри Энн Ли.

А в Париже в это время интерес к балету начал постепенно снижаться. Поэтические качества уступали место представлениям виртуозов и зрелищам. Мужским танцем пренебрегали. Партии в балетах предназначались для женщин, даже бывали такие случаи, когда главная мужская роль в балете и та исполнялась женщиной.

В то же время Дания поддержала стандарты романтического балета. Датский балетмейстер Боернонвилл, который учился в Париже, не только создал систему обучения, но также и поставил много постановок, включая его собственную версию Сильфиды. До сих пор многие из этих постановок вы можете увидеть, посетив Королевский датский балет.

В конце 19 века Россия сохранила целостность балета. Француз, Мариус Петипа, стал главным балетмейстером Имперского русского балета. Он усовершенствовал постановку представления, объединив все предыдущие знания о балете. Самыми известными работами Петипа являются Спящая красавица (1890 год) и Лебединое озеро, наверняка вы слышали об этих знаменитых постановках. Оба этих балета сопровождались музыкой Петра Ильича Чайковского.

Эпоха Возрождения



Как правило, когда речь идет о танцах эпохи Возрождения, подразумеваются ранние европейские танцы, которые можно восстановить по различного рода историческим материалам. Сегодня наши знания о том, какие были танцы в эту эпоху, какую они играли роль, базируется на дошедших до наших дней трактатах, а также на различных дневниках и записях.

Первоисточники охватывают два столетия, отображая культуру того времени и все слои населения. Таким образом, все многообразие танцевальных стилей, дошедших до нас, основывается на сведениях этих двух столетий.

В начале 17 века во Франции появился новый танец, который принято называть «танец Барокко». Это принято считать отправной точкой всех в последствии возникших танцев, относящихся к эпохе Возрождения.

Самая ранняя хореографическая работа, которая фактически и является началом классического танца - это De Arte Saltandi & Choreas Ducendi (Де Арте Салтанли и Чореас Дукенли), датированная серединой пятнадцатого века.

У подобного рода танцев уже была хореографическая постановка, танцорами исполнялись достаточно сложные, для того времени, па, поэтому их можно отнести к прародителям классического балета

Такие танцы, как saltarello (салтарелло), galliard (галлиард), и coranto (коранта) были построены на импровизации и пользовались большой популярностью среди всех слоев населения.

К сожалению, на сегодняшний день ни одного подтверждения о происхождении танцев, дошедших к нам с тех давних времен. Очень трудно получить копии большей части исходного материала.

20-ый век

Спустя некоторое время хореографические методы и принципы Петипа стали обязательными. Фокин призывал к большей выразительности и большему количеству подлинности в хореографии, пейзаже, и костюмах. Вскоре началась новая балетная компания, организованная русским импресарио Сергеем Дягилевым.

Русский балет впервые был показан в Париже в 1909 году и сразу же начал пользоваться невероятным успехом. Французы восхищались русским танцовщиком Ваславом Нежинским, так как в то время в Париже практически не осталось хороших танцовщиков.

Во время этой шумевшей компании были представлены различные работы. Фокин привез одноактные балеты с очень красивыми сюжетами русского и азиатского фольклора. Русский балет стал синонимом нового, волнительного. Такую репутацию русский балет поддерживал на протяжении 20 лет.

Несмотря на то, что наиболее известные члены компании были русскими, Дягилев привлек многих западноевропейских художников и композиторов, таких как Пабло Пикассо и Морис Равэль к совместному сотрудничеству. Собрал сильную команду единомышленников, Дягилев и Фокин экспериментировали с новыми темами и стилями движения.

Естественно, что благодаря русскому балету, интерес к данному виду искусства проснулся во всем мире. Например, русская балерина Анна Павлова, танцевавшая в начале сезона, создала свою собственную компанию и путешествовала по всему миру.

Фокин работал со многими компаниями, включая будущий американский Театр балета (American Ballet Theatre). После смерти Дягилева, две балерины - польская Мэри Рамберт и британская Нинетт де Валуа стали основательницами британского балета.

В 1920-ых и 1930-ых годах стал развиваться современный танец в Америке и Германии. Американские балерины Марта Грэм и Дорис Хэмфри, немецкая балерина Мэри Вигман, а также другие порвали с традиционным, классическим балетом для того, чтобы создать свои собственные выразительные стили движения и поставить танцы, которые были более близко связаны с реальной человеческой жизнью.

Конечно же, все это отразилось на балетных постановках – они стали максимально приближаться к реализму. В 1932 году немецкий балетмейстер Керт Джусс создал антивоенный балет, который назвал Green Table (Зеленый стол).

Энтони Тадор развивал психологический балет, который показывал внутреннее существо характеров. Современный танец, в конечном счете, также расширял балетные движения, особенно это, касалось использования тела и движений, которые выполнялись лежа или сидя на полу.

Популярные формы танца также обогатили балет. В 1944 году американский балетмейстер Джером Роббинс поставил Свободное Воображение – это был балет, основанный на танце в джазовом стиле, который развился в музыкальной комедии.

Также, становилась все более популярной идея чистого танца. В 1930-ые был изобретен симфонический балет, который стремился выражать музыкальное содержание симфоний немецких композиторов Бетховена и Брамса.

Также, в это время начали создавать бессюжетные балеты, в которых первичное побуждение стало движением к музыке. Драгоценности балета (1967 год) считаются первым балетом этого типа.

В 1940-ых годах были основаны две большие американские балетные компании – Театр балета (American Ballet Theatre) и Балет Нью-Йорка (New York City Ballet). В последний очень сильно стремились попасть многие балерины. С середины 20-го века, балетные классы и труппы основывались во многих городах Америки и Канады. Среди них - National Ballet of Canada (Национальный балет Канады), в Торонто (1951 год); Les Grands Ballets Canadiens (Лес Грандс балет Канадиес) (1952 год); Pennsylvania Ballet (Балет Пенсильвании) в Филадельфии (1963 год); и Houston Ballet (Балет Хьюстона) (1963 год).

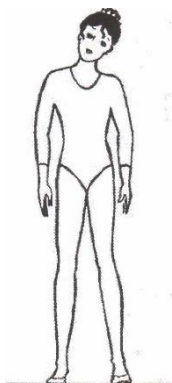
Начиная с 1956 года, впервые на запад попали известные русские труппы из Большого театра. Интенсивное драматическое чувство и техническая виртуозность русских танцоров оказали большое влияние на тех, кому удалось попасть на спектакли. Русская школа продолжает достаточно сильно влиять на балет и сегодня.

Начиная с середины 1960-ых годов, танец приобрел небывалую популярность, которая увеличивалась с каждым днем. Начали ставиться балетные постановки для детей, при чем такого рода постановки были на самые разнообразные темы и в разных стилях.

Благодаря величайшей физической подготовке танцоров, некоторые балетные постановки выглядели как спортивные соревнования, виртуозными па танцоров восхищались, так как казалось невозможно сделать что-либо подобное. Во многих постановках использовалась наряду с классической, и популярная музыка, такая как рок-н-ролл и джаз.

На сегодняшний день балетный репертуар предлагает большое разнообразие постановок. Новые балетные постановки и переделка старых балетов достаточно хорошо уживаются, при этом одна и та же труппа может участвовать в балетных спектаклях различных стилей. Балетмейстеры экспериментируют и с новыми и с традиционными формами и стилями, а балерины постоянно стремятся расширить свой технический и драматический диапазон. Благодаря достаточно частым гастролям балетных трупп, зрители во всем мире могут наслаждаться прекрасным искусством балета.

Примерный перечень упражнений
Упражнения для развития тела
Упражнения для улучшения гибкости шеи



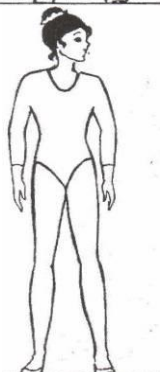
Упражнение 1. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. На счет «раз-два-три-четыре» наклоните голову вправо (почувствуйте растяжение мышц противоположной стороны шеи). То же в другую сторону. Повторить упражнение 2 раза.



Упражнение 2. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. На счет «раз-два-три-четыре» наклоните голову вперед, стараясь как бы «свернуться» (почувствуйте растяжение мышц шеи и спины). То же назад. Повторить упражнение 2 раза.

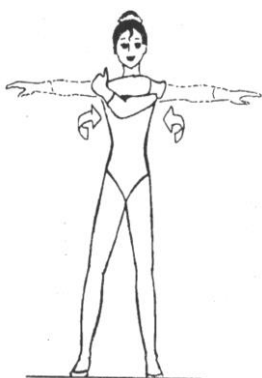


Упражнение 3. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. На счет «раз-два-три-четыре» выполняйте круговое движение головой вправо с максимально возможной амплитудой; на счет «пять-шесть-семь-восемь» - то же в другую сторону. Повторить упражнение 2 раза.



Упражнение 4. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. На счет «раз-два-три-четыре» поверните голову влево. То же в другую сторону. Повторить упражнение 2 раза.

Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов



Упражнение 5. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки в сторону. На счет «раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь» «обнимите» себя за плечи, стараясь поднять локти повыше и продвинуть пальцы рук как можно ближе к позвоночнику; на счет «восемь» вернитесь в исходное положение. Повторить упражнение 2 раза.



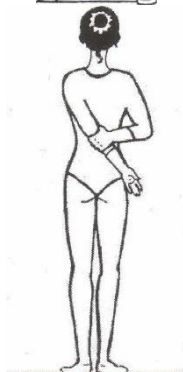
Упражнение 6. Исходное положение - стоя на расстоянии шага лицом к спинке стула, ноги на ширине плеч. На счет «раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь», наклоняясь вперед, положите руки на спинку стула и, не сгибая локти, потянитесь плечевыми суставами к полу; на счет «восемь» вернитесь в исходное положение. Повторить упражнение 8 раз.



Упражнение 7. Исходное положение - стоя, левую руку согнуть локтем вверх так, чтобы пальцы касались лопатки. На счет «раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь», надавливая правой рукой на локоть левой (очень осторожно!) старайтесь опустить ладонь ниже; на счет «восемь» поменяйте положение рук. Повторить упражнение 4 раза.



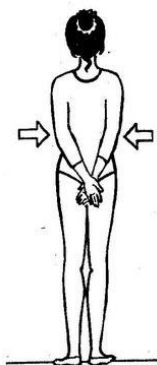
Упражнение 8. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед. На счет «раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь» положите правую руку на левое плечо, левой возьмитесь за правый локоть; надавливая на него, старайтесь подвинуть локоть к левому плечу; на счет «восемь» вернитесь в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить упражнение 4 раза.



Упражнение 9. Исходное положение - стоя, скрестить руки за спиной. Насчет «раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь» положите кисть одной руки на локоть другой; на счет «восемь» вернитесь в исходное положение. Повторить упражнение 8 раз.

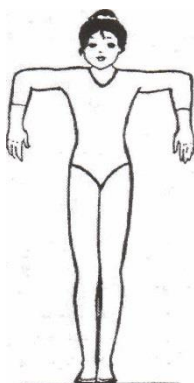


Упражнение 10. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, взять в руки концы полотенца. На счет «раз-два-три-четыре» поднимите руки вверх и, не сгибая локти, переведите руки назад, натягивая полотенце; на счет «четыре-пять-шесть-семь» - то же, что на счет «раз-два-три-четыре», но в обратном порядке. Повторить упражнение 3 раза. Расстояние между руками можно постепенно сокращать. Это движение следует выполнять по кругу.



Упражнение 11. Исходное положение - стоя, кисти опущенных рук переплести за спиной. На счет «раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь» разверните плечи, стараясь как бы приблизить локти друг к другу; на счет «восемь» вернитесь в исходное положение. Повторить упражнение 8 раз.

Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья



Упражнение 12. Исходное положение - стоя, руки в стороны, согнуты в локтях предплечьями вверх. На счет «раз» опустить предплечья; на счет «два» вернуться в исходное положение. Плечи неподвижны. Повторить упражнение 16 раз.



Упражнение 13. Исходное положение - стоя в горизонтальном наклоне вперед, руки согнуты локтями назад, пальцы сжать в кулак. На счет «раз» выпрямить руки назад; на счет «два» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 16 раз.



Упражнение 14. Исходное положение - стоя, ноги врозь, руки в стороны. Поочередные круги предплечьями во внутрь и наружу. Повторить упражнение 16 раз.

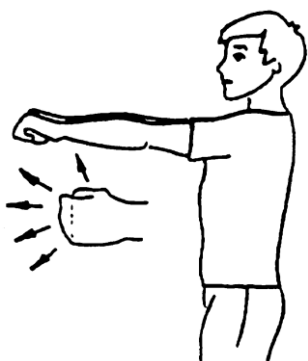


Упражнение 15. Исходное положение - стоя, ноги врозь, руки вперед, кисти соприкасаются тыльной стороной. На счет «раз-два» делать круговые движения в локтевых суставах; на счет «три-четыре» - то же в другую сторону. Повторить упражнение 16 раз.



Упражнение 16. Исходное положение - стоя, ноги врозь, руки согнуты перед собой, локти в стороны. На счет «раз» - круговое движение предплечьями вовнутрь; на счет «два» вернуться в исходное положение; на счет «три» - круговое движение предплечьями наружу; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 12 раз.

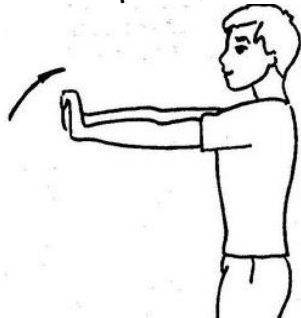
Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья



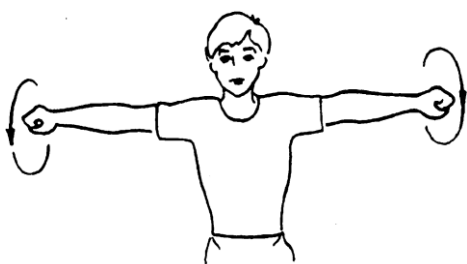
Упражнение 17. Исходное положение – стоя, ноги ширине плеч, руки вперед, пальцы сжатые кулак. На счет «раз» выпрямить пальцы и с напряжением развести их как можно шире. На счет «два» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 16 раз.



Упражнение 18. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела ладонями вперед, пальцы разведены. На счет «раз-два-три-четыре» последовательно сгибать пальцы, начиная с мизинца, приближал их к запястью; на счет «пять-шесть-семь-восемь» разогнуть пальцы в обратном порядке. Повторить упражнение 8 раз.



Упражнение 19. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы согнуть. На счет «раз-два» поднять согнутые кисти вверх, На счет «три-четыре» опустить согнутые кисти вниз. Повторить упражнение 16 раз.



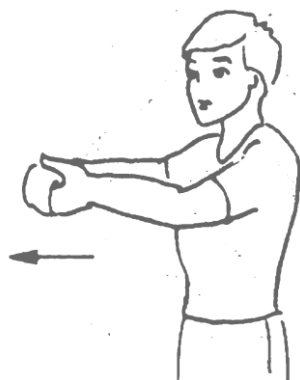
Упражнение 20. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы собраны в кулак. На счет «раз-два» вращать кисти вперед. То же назад. Повторить упражнение 16 раз.



Упражнение 21. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью, пальцы собраны в «замок». На счет «раз-два-три-четыре» «нарисовать» кистями восьмерку перед собой. Повторить упражнение 12 раз.



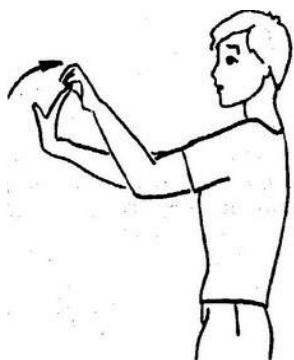
Упражнение 22. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны вверх, пальцы развести. На счет «раз-два» вращать кистями вперед. То же назад. Повторить упражнение 16 раз.



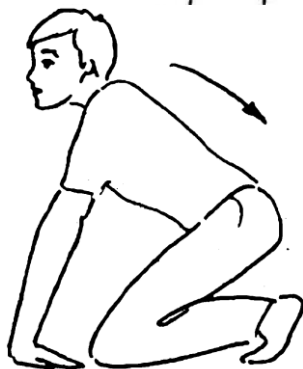
Упражнение 23. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью; пальцы собраны в «замок». На счет «раз-два» вытянуть руки как можно дальше вперед ладонями наружу, на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 12 раз.



Упражнение 24. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счет «раз-два-три» соединить ладони перед собой пальцами вверх и попытаться поднять локти как можно выше; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 12 раз.



Упражнение 25. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед. На счет «раз-два-три» отогнуть вверх пальцы одной руки с помощью другой; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. То же, поменяв положение рук. Повторить 8 раз.



Упражнение 26. Исходное положение - на коленях, с опорой на руки кистями к себе. На счет «раз-два», стараясь сесть, на пятки, отклонить руки от вертикали, ладони от пола не отрывать; на счет «три-четыре» вернуться, в исходное положение. Повторить упражнение 8 раз.

Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы



Упражнение 27. Исходное положение - стоя. На счет «раз» согнуть правую ногу, встав на носок, поднять пятку вперед (нагрузка распределяется равномерно на все пальцы стопы); на счет «два» вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить упражнение 16 раз.



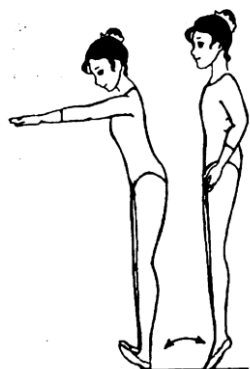
Упражнение 28. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет «раз» подняться на носки как можно выше; на счет «два» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 16 раз.



Упражнение 29. Исходное положение - стоя, носки на небольшом возвышении, пятки на весу, руками взяться за опору. На счет «раз» постараться опустить пятки как можно ниже вниз; на счет «два» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 16 раз.



Упражнение 30. Исходное положение - стоя лицом к спинке стула в положении выпада с опорой руками. На счет «раз-два», сгибая сзади стоящую ногу, потянуться коленом к полу, пятку от пола не отрывать; на счет «два» вернуться в исходное положение. То же с другой ноги. Повторить упражнение 16 раз.



Упражнение 31. Исходное положение - стоя. На счет «раз», приподнимаясь на носки, переместить пятки вправо; на счет «два», опираясь на пятки, приподнять носки и переместить их вправо. То же в другую сторону. Повторить упражнение 8 раз.

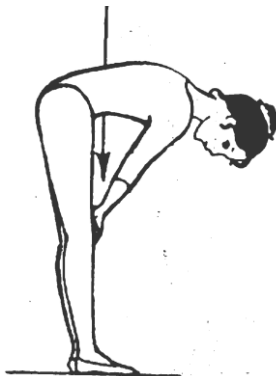


Упражнение 32. Исходное положение - стоя. На счет «раз», приподнимая носки, выполнить перекат на пятки, руки вперед; на счет «два», опуская руки, перекатиться с пяток на носки. Повторить упражнение 16 раз.

Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника



Упражнение 33. Исходное положение - стоя, ноги врозь. На счет «раздва-три-четыре» круговое движение туловищем вправо; на счет «пятьшесть-семь-восемь» - то же в другую сторону. Повторить упражнение 16 раз.

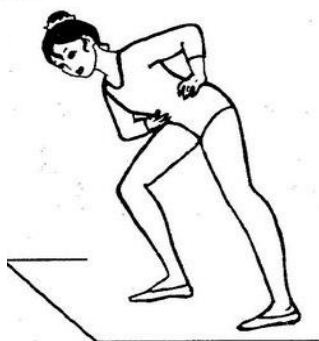


Упражнение 34. Исходное положение - стоя в горизонтальном наклоне вперед, ноги врозь, руки на коленях. На счет «раз-два» вывести поясницу вверх, голову опустить, спину округлить; на счет «три-четыре-пять» опустить поясницу, голову поднять, прогнуться. Повторить упражнение 16 раз.

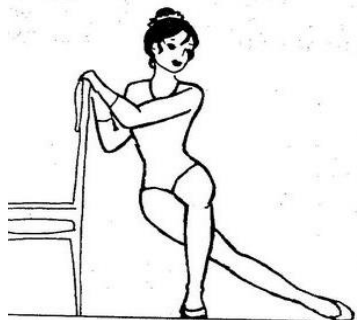
Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра



Упражнение 35. Исходное положение - стоя на левом колене, согнутая правая нога впереди, руки на правом колене. На счет «раз-два-три» подать левое бедро и таз вперед-вниз; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. То же с другой ноги. Повторить упражнение 16 раз.



Упражнение 36. Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, руки на бедрах. На счет «раз-два-три» присесть на правой ноге и наклониться вперед; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить упражнение 16 раз.



Упражнение 37. Исходное положение - стоя правым боком к стулу и держась за его спинку руками. На счет «раз-два-три», приседая на левой ноге, вывести за ней правую ногу как можно дальше в сторону, туловище вертикально; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить упражнение 12 раз.



Упражнение 38. Исходное положение - стоя, ноги шире плеч. На счет «раз» - наклоны вперед, положить ладони на пол; на счет «два» развести пятки в стороны; на счет «три» развести носки в стороны; на счет «четыре» - как на счет «два»; на счет «пять» перевести пятки вовнутрь; на счет «шесть» перевести носки вовнутрь; на счет «семь» как на счет «пять», на счет «восемь» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10 раз.

Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов

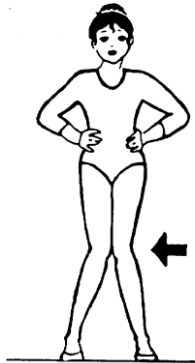


Упражнение 39. Исходное положение - стоя. На счет «раз-два» присесть, не отрывая пяток от пола; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10-12 раз.

Упражнение 40. Исходное положение - стоя, правая нога впереди, левая сзади. На счет «раз-два-три», сгибая правую ногу, сделать выпад; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить упражнения 10-12 раз.

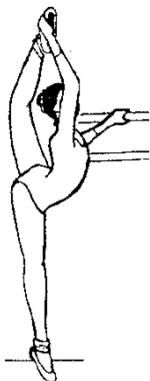


Упражнение 41. Исходное положение - стоя, руки на поясе. На счет «раз-два», слегка приседая, сделать горизонтальный круг коленями вправо; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10-12 раз.



Упражнение 42. Исходное положение - стоя, ноги врозь, руки на поясе. На счет «раз-два», слегка приседая, соединить колени; На счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10-12 раз.

Упражнения у станка для растяжки и формирования танцевального шага



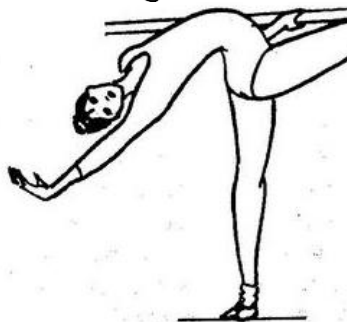
Упражнение 43. Исходное положение - стоя у станка или на середине комнаты, поднять одну ногу назад в «шпагат». Опорная нога должна быть выворотна, обе ноги - вытянуты. Руками стараться брать за бедро поднятой ноги.



Упражнение 44. Исходное положение - стоя лицом к станку, держась за него обеими руками. Положить одну ногу на станок выворотно, опорная нога вытянута и выворотна, спина прямая. Медленно сгибать опорную ногу. Бедра надо держать на одной линии с телом.



Упражнение 45. Исходное положение - стоя лицом к станку и держась за него кидать выворотную и вытянутую ногу назад, опорная нога также вытянута и выворотна. Плечи и спину держать ровно, не наклоняться вперед.



Упражнение 46. Исходное положение - стоя лицом к станку, положить на него одну ногу. Обе ноги должны быть выворотны и вытянуты. Бедро поднятой ноги взять в себя. Отклоняться назад, спину и плечи держать ровно. Чтобы не повредить горловые связки, голову поверните в сторону.



Упражнение 47. Исходное положение – стоя лицом к станку, держась за него обеими руками. Положить одну ногу на станок выворотно, опорная нога вытянута и выворотна, спина прямая. Съезжать ногой по палке, при этом бедра надо держать на одной линии с телом.



Упражнение 48. Исходное положение - стоя лицом к станку, одну ногу положить на него. Обе ноги должны быть выворотны и вытянуты. Наклонить корпус к ноге. Спина должна быть прямой, к ноге нужно тянуться противоположным плечом.



Упражнение 49. Исходное положение - стоя лицом к станку, поставить согнутую ногу на станок. Опорная нога выворотна и вытянута. Все больше сгибать ногу, прижимаясь к станку; спину при этом держать прямой.

Упражнение 50. Исходное положение - стоя ноги вместе. Руки на затылок, локти в стороны. Наклониться вперед с прогнутой спиной. Голову не опускать. Смотреть вперед. выпрямиться и слегка прогнуться назад, поднимал одновременно руки вверх. Ног у отставить назад на носок.

Упражнения для исправления осанки



Упражнение 51. Исходное положение – стоя у станка или гимнастической стенки. Взяться руками за рейку на уровне плеч. Затем руку, соответствующую стороне искривления (опущенного плеча), положить на одну перекладину выше другой руки, стараться выровнять линию плеч и лопаток. Сделать глубокое приседание и возвратиться в исходное положение.

Прыжки со скакалкой



Прыжки на двух ногах. Прыжок выполняется с вытянутыми коленями и ступней. Необходимо следить, чтобы спина была прямая и при прыжке не сгибалась вперед. Можно выполнять этот же прыжок с укороченной стопой, поставив ноги по 1 позиции.



Прыжки со сменой ног по позициям. Этот прыжок выполняют по I, II и V позициям. При исполнении прыжка надо высоко подпрыгивать, спину держать прямой.

Прыжки на одной ноге. Прыжок выполняется на одной ноге. Колени и стопа опорной ноги максимально вытягиваются в прыжке. Согнутая нога должна находиться в положении *sur de pied*.

Прыжки с высокоподнятыми ногами. Эти прыжки можно выполнять следующим образом:

- поднимая пятки как можно выше сзади;
- поднимая колени как можно выше вперед;
- подтягивая колени в стороны, в «лягушку».

Спину при этих прыжках необходимо держать прямой.



Прыжок «Мячик». Этот прыжок выполняется из глубокого приседания. Спину надо держать прямой, чтобы сохранить равновесие. Колени можно направлять вперед или в сторону.

Прыжки через скакалку в четыре сложения. Сложите скакалку четыре раза. Высоко подпрыгнув, перепрыгните через скакалку вперед, а затем назад. Спину обязательно необходимо держать прямой, иначе вы можете упасть вперед или назад.

Прыжки особенно полезно делать мальчикам, т. к. прыжок уже является «трюком» и очень часто используются в народных детских танцах, а также являются хорошей тренировкой, способствующей развитию силы ног. В репертуарах многих детских коллективов есть танцы, основанные на прыжках со скакалкой.

Достигнув мастерства в прыжках их можно усложнить двойным, прокручиванием скакалки за один прыжок.

Партерный экзерсис

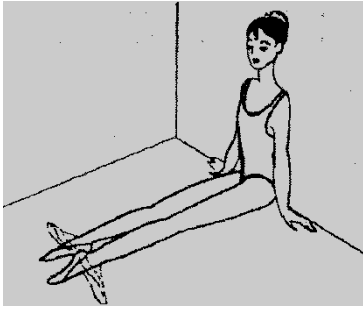
Упражнение 1. Исходное положение – расслабиться, лежа на спине. На четыре счета надо вытянуть ноги и пальцы ног; напрячь все мышцы тела, затем на четыре счета полностью расслабиться.



Упражнение 2. Исходное положение - расслабиться на спине. На счет «раз-два» при свободно лежащем корпусе, голове и руках, медленно вытягивая пальцы (невыворотно), и напрячь мышцы ног. На счет «три-четыре». Поднять как можно выше носки вверх (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола). При этом все внимание сконцентрировать на мышечном чувстве другой группы мышц, особенно подколенных и голеностопных.

Эти упражнения, кроме того, способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.

Упражнение 3. Исходное положение - расслабиться, лежа на спине. На счет «раз-два» при свободно лежащем корпусе медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь только мышцы ног. На счет «три-четыре», напрягая, и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороной наружу так, чтобы пятки подошвенной стороной коснулись, друг друга, а мизинцы – пола. Поворот в тазобедренном суставе производится мышцами, которые, сокращаясь, Растягиваются. Ощутите работу этих мышц. Упражнение позволяет улучшить выворотность ног.

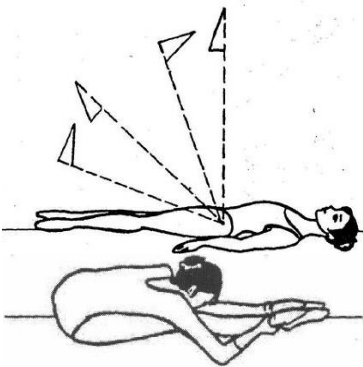


Упражнение 4. Исходное положение - расслабиться, лежа на спине или сидя. На счет «раз-два», вытянув ноги, развернуть их внутренней стороной наружу (выворотно), а пятками (подошвенной стороной) прикоснуться друг к другу, мизинцы должны коснуться пола (мышцы напрягаются). На счет «три-четыре» сократить подъем ног так, чтобы пятки коснулись друг друга и вместе с подошвами носками образовали прямую линию, а мизинцы коснулись пола, то есть должна получиться I позиция. Ноги в коленях выпрямлены. Ощутить сокращение мышц, а затем расслабить мышцы. Упражнение на улучшение выворотности ног.



Упражнение 5. Исходное положение - сесть на пол, согнув ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить пальцы ног руками. На счет «раз-два-три-четыре» медленно наклониться вниз; распрямляя ноги, прижаться головой к ногам, сохраняя первую позицию ног. На «раз-два-три-четыре» вернуться в исходное положение.

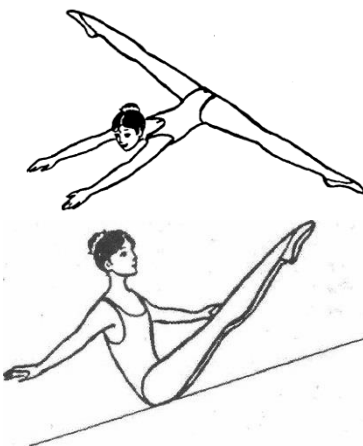
Это упражнение способствует выработке выворотности и подвижности голени в коленном суставе, а также растягивает и укрепляет мышцы спины, и особенно, поясницы.



Упражнение 6. Исходное положение – лежа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно). Медленно поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх, то вытягивая, то сокращая их в I позицию.

Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует выработке выворотности ног, а также исправляет недостатки осанки.

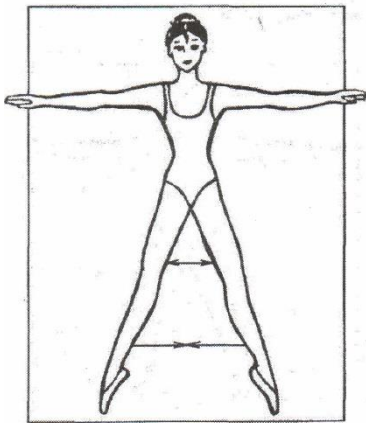
Упражнение 7. Исходное положение – лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз. На счет «раз-два» быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет «три-четыре» - зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение.



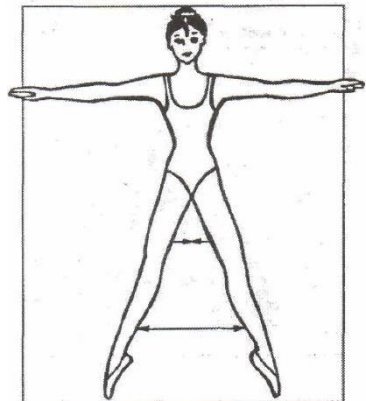
Упражнение 8. Исходное положение - сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны. На счет «раз-два» наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. На счет «три-четыре» зафиксировать такое положение. Это упражнение также способствует выработке амплитуды балетного шага.

Упражнение 9. Исходное положение – лечь на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела ладонями вниз. На счет «раз-два» поднять одновременно корпус и вытянутые ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны. На «три-четыре» положение зафиксировать. На счет «раз-два-три-четыре» прийти в исходное положение.

Упражнение 10. Исходное положение - лечь на пол на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела. На счет «раз-два» согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счет «три-четыре» прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На счет «раз-два» вернуться в исходное положение, на счет «три-четыре» расслабиться.



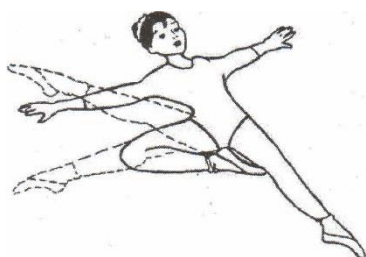
Упражнение 11. Исходное положение - сесть на пол, вытянутые ноги развести циркулем в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне надплечий. На счет «раз-два» развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги, на счет «три-четыре» зафиксировать это положение. На счет «раз-два-три-четыре» вернуться в исходное положение.



Упражнение 12. Исходное положение – лечь на спину, ноги вытянуть, руки положить вдоль тела. На счет «раз-два» легко раскрыть ноги в сторону циркулем, пальцы вытянуть, колени держать чуть присогнутыми, на «три-четыре», возвращая ноги в исходное положение, сосредоточить сопротивление на стопе и голени. Вернуться в исходное положение.

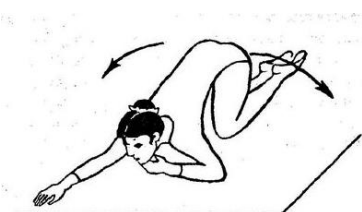
Упражнение 13. При О-образных ногах необходимо растягивать подколенные связки ног. Рекомендуется упражнение «циркуль». Причем раскрывать ноги следует, начиная со стоп, стараясь как можно дольше удерживать стянутыми бедра и колени ног. Возвращаясь в исходное положение, первыми соединить колени.

При плоскостопии следует укрепить рессорную функцию мышечно-связочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие хождение на полупальцах и пятках поочередно и на наружных краях стоп, а также вращение стопами лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы все упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп.

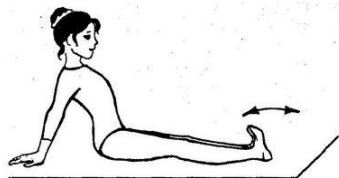


Упражнение 14. Исходное положение - лечь на спину, ноги вытянуты, повернуты внутренней стороной наружу (выворотно, 1 позиция), руки раскрыты в стороны и положены на уровне надплечий. На счет «раз-два» одну ногу, сгибая в колене, подтянуть как можно выше к плечу (другая вытянута выворотно), согнутая нога скользит пальцами по вытянутой ноге, не отрываясь от пола. На счет «три-четыре» зафиксировать это положение. Колено стараться положить на пол, пальцы ног вытянуть. На счет «раз-два» медленно выпрямить ногу и вернуть в исходное положение. Ногу поднимать как можно выше. То же самое проделать другой ногой.

Упражнение 15. Броски ногами поочередно, то правой, то левой, вперед и в стороны. Исходное положение - лечь на спину, вытянуть ноги выворотно, руки положить вдоль тела ладонями вниз. На счет «раз» выбросить правую ногу вверх на 90 градусов, сильно вытянув пальцы ног и 1 колено. Другая нога, вытянутая и выворотная, лежит на полу неподвижно. На счет «два» медленно опустить ногу в исходное положение. Выполнить правой, потом левой ногой. То же самое в стороны.



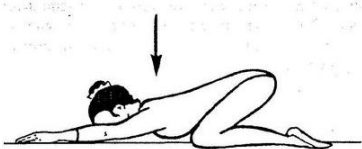
Упражнение 16. Исходное положение – стоя на коленях, правая рука вперед, левая под головой. На счет «раз-два» отклонить таз вправо; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 12 раз. Это упражнение развивает подвижность локтевого сустава, повышает эластичность мышц плеча и предплечья.



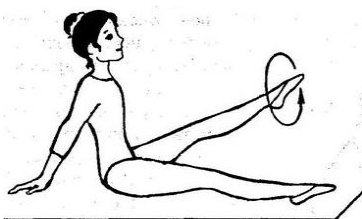
Упражнение 17. Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади. На счет «раз» носки на себя; на счет «два» вытянуть носки, стараясь коснуться большими пальцами пола. Повторить 16 раз. Это упражнение способствует увеличению подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.



Упражнение 18. Исходное положение - сесть на пятки, носки вытянуть. На счет «раз», опираясь левой рукой о пол, захватить правой рукой левое колено и постараться приподнять его; на счет «два» вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 16 раз. Это упражнение увеличивает подвижность голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы.



Упражнение 19. Исходное положение - стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу. На счет «раз-два-три-четыре» потянуться плечами к полу; на счет «пять-шесть-семь-восемь» - вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз. Это упражнение повышает подвижность локтевого сустава, эластичность мышц плеча и предплечья.



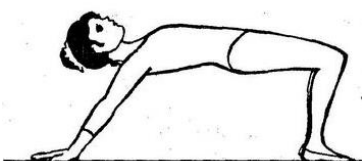
Упражнение 20. Исходное положение - лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. На счет «раз-два-три-четыре» прогнуться, опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 16 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.



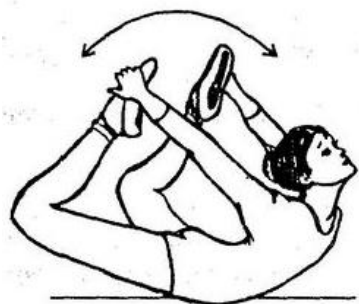
Упражнение 21. Исходное положение - сесть на пол с опорой на руки сзади. На счет «раз» приподнять выпрямленную правую ногу; на счет «два» вернуться в исходное положение. То же другой ногой. То же с вращением стопы вовнутрь. Каждое вращение повторить по 4 раза. Это упражнение способствует увеличению подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.



Упражнение 22. Исходное положение - сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за пятки. На счет «раз-два-три-четыре» попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.

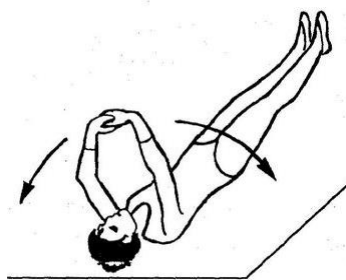


Упражнение 23. Исходное положение - сесть на пол с опорой на руки, сзади ноги согнуты врозь, стопы на полу. На счет «раз-два-три-четыре» приподнять таз и подать его вперед, к пяткам; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз. Это упражнение развивает подвижность локтевого сустава, повышает эластичность мышц плеча и предплечья.



Упражнение 24. Исходное положение - лечь на пол на живот, разведенные ноги согнуть, руки взяться за стопы. На счет «раз-два-три-четыре» попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 16 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.

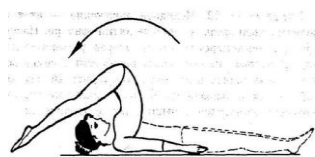
Упражнение 25. Исходное положение - лечь на пол на спину, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. На счет «раз-два» отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз. Это упражнение также способствует улучшению гибкости позвоночника.



Упражнение 26. Исходное положение - лечь на спину, руки вверх, кисти переплетены ладонями вверх. На счет «раз» увести руки вправо; на счет «два» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз. Это упражнение развивает подвижность локтевого сустава, повышает эластичность мышц плеча и предплечья.

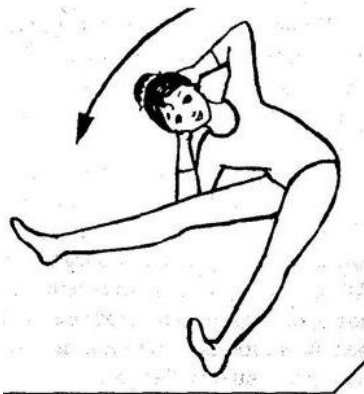
Упражнение 27. Исходное положение - лечь на спину, руки за голову, ноги согнуты. На счет «раз-два» постараться коснуться коленями пола справа, голову повернуть влево на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.

Упражнение 28. Исходное положение - лечь на спину. На счет «раз» согнуть правую ногу, взявшись руками за голень; на счет «два» выпрямить ногу с помощью рук; на счет «три» - как на счет «раз» на счет «четыре» вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 16 раз. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.



Упражнение 29. Исходное положение - лечь на спину руки вытянуты вдоль тела. На счет «раз-два-три-четыре» поставить ноги на пол за головой; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.

Упражнение 30. Исходное положение - сесть на пол. На счет «раз-два-три» наклон вперед, стараясь грудью коснуться ног, руки вперед, ноги в коленях не сгибать; На счет «четыре» вернуться в исходное положение. Повторить 16 раз. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.



Упражнение 31. Исходное положение - сесть на пол. Ноги как можно шире развести врозь, руки за голову. На счет «раз-два» наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пода за коленом правой ноги; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.



Упражнение 32. Исходное положение - стоя на коленях, ноги врозь, взяться за пятки изнутри. На счет «раз-два-три-четыре» подать таз вперед, развернуть плечи, прогнуться на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз. Это упражнение развивает подвижность локтевого сустава, повышает эластичность мышц плеча и предплечья.



Упражнение 33. Исходное положение - сесть на пол, ноги врозь, ладони перед собой на полу пальцами друг к другу. На счет «раз-два-три» наклониться вперед, стараясь положить локти на пол. На счет «четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

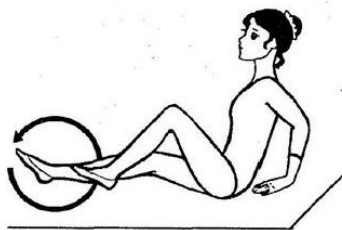


Упражнение 34. Исходное положение - сесть с опорой на руки сзади, ноги согнуть врозь. На счет «раз» опустить правое колено вовнутрь, стараясь коснуться им пола; на счет «два» вернуться в исходное положение. То же другой ногой. То же двумя ногами одновременно. Повторить 16 раз. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.



Упражнение 35. Исходное положение - лечь на живот. Бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу. Лучше это упражнение выполнять вдвоем, чтобы партнер помогал удерживать стопы и бедра на полу. Это упражнение также развивает выворотность и танцевальный шаг.

Упражнение 36. Исходное положение - сидя на коленях и пятках. На счет «раз-два-три» выпрямиться и прогнуться, стараясь вывести бедра как можно больше вперед; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.



Упражнение 37. Исходное положение - сесть на пол с опорой на руки. Поочередно сгибать ноги как при езде на велосипеде. Повторить 10-12 раз. Упражнение улучшает гибкость коленных суставов.



Упражнение 38. Исходное упражнение - сесть на пол, ноги согнуть в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью. На счет «раз-два-три», опираясь руками в колени, опустить их как можно ниже к полу; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Повторить 16 раз. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и для развития выворотности и танцевального шага.



Упражнение 39. Исходное упражнение - стоя на коленях. Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ноги. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед. Это упражнение выполняют для развития гибкости плечевого и поясного суставов.



Упражнение 40. Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты вверх (бедра вертикально, голени горизонтально). На счет «раз-два» сделать круг голениями вправо, то же влево. Повторить 10-12 раз. Упражнение улучшает гибкость коленных суставов.

Упражнение 41. Исходное положение - сидя на полу, согнутые ноги врозь, руки перед грудью. На счет «раз-два» поворот корпуса влево, правым локтем коснуться левого колена, левую руку увести как можно дальше назад и коснуться пола; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.



Упражнение 42. Исходное положение – лежа на спине, руки разведены в стороны. Поднять вытянутую ногу и отвести ее в сторону, удерживая таз на полу. Повторить упражнение с другой ноги. Упражнение выполняют для развития выворотности и танцевального шага.

Упражнение 43. Исходное положение - лежа на спине. Согнуть левую ногу в колене, бедро прижать руками к груди, при этом нужно следить, что бы другое бедро удерживалось на полу, выпрямляя ногу в колене. Следить за тем, чтобы таз не смещался и правая нога оставалась вытянутой. То же с другой ноги. Упражнение способствует развитию выворотности и танцевального шага.

Упражнение 44. Исходное положение - сидя, на полу. Ногу согнуть и выворотной положить на другую. Одной рукой возьмите снизу пятку, другой возьмите голеностоп сверху и начинайте давить на него. Упражнение выполняют для формирования стопы.

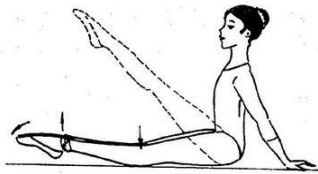
Упражнение 45 «Качалка» (см. рисунок к упражнению 24). Исходное положение - лежа на животе. Согните руки назад,

дотянитесь до согнутых ног и возьмитесь за пальцы ног. Начинайте раскачиваться. Упражнение выполняют для развития гибкости плечевого и поясного суставов.



Упражнение 46. Исходное положение – лежа на животе, ноги фиксируют 1 позицию. Поднимите ногу вверх (от исполнителя), тяните ее рукой к себе и верните в исходное положение. Затем упражнение повторяют с другой ноги. Ногу стремиться поднимать как можно выше, живот держать на полу. Упражнение выполняют для развития выворотности и танцевального шага.

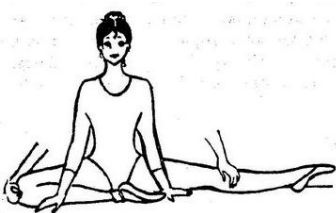
Упражнение 47. Исходное положение - стоя на коленях, руки на поясе. На счет «раз-два» сесть вправо; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 10-12 раз. Упражнение улучшает гибкость коленных суставов.



Упражнение 48. Исходное положение - сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута. Выпрямляйте колени так, чтобы коснуться ими пола, при этом пятки отрывайте от пола как можно дальше, носками старайтесь дотянуться до пола. Это упражнение можно усложнить, поднимая вытянутые ноги под углом над полом. Упражнение выполняют для формирования стопы, а также для улучшения гибкости коленных суставов.

Упражнение 49. Исходное положение - сидя на полу, колени и стопы вытянуть. С абсолютно прямой спиной наклоняйтесь вперед, к ногам. Следите за тем, чтобы спина не сгибалась. Упражнение развивает гибкость плечевого и поясного суставов.

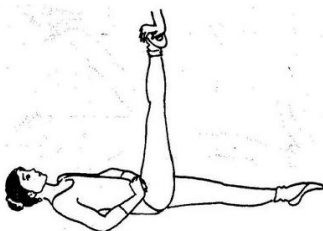
Упражнение 50. Исходное положение - стоя на коленях, носки врозь, руки на поясе. На счет «раз-два» сесть на пол между носками; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. Упражнение улучшает гибкость коленных суставов.



Упражнение 51. Исходное положение - сесть на пол. Разведите ноги в стороны до предела, одну ногу согните в колене перед собой. Другая девочка сзади придерживает согнутую коленку и отводит выворотную и вытянутую ногу назад. Затем ноги меняют. Упражнение выполняют для развития выворотности и танцевального шага.



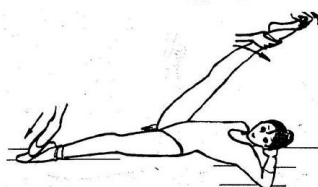
Упражнение 52. Исходное положение - лечь на живот, так чтобы грудная клетка касалась пола, колени прямые, стопы вытянуты или находятся в 1 позиции. Поднимайте плечи вверх и назад, руки лучше держать за головой. Лучше. это упражнение делать вдвоем, чтобы другая девочка придерживала грудную клетку на полу и оттягивала плечи назад. Это упражнение выполняют для развития гибкости плечевого и поясного суставов.



Упражнение 53. Исходное положение - лечь на спину, спину выпрямить, плечи и бедра прижать к полу. Ноги максимально выпрямлены, стопы вытянуты. Одну ногу поднимают вперед на 90 градусов, ступня выворотной и «утиным». Другая девочка, надавливая всем телом на поднятую ногу, помогает прижимать бедро к полу. Уменьшите угол между ногой и телом и, снова нажимая на ступню, прижмите бедро к полу. Нельзя наклонять ногу во время давления. Это упражнение выполняют для развития выворотности и танцевального шага.



Упражнение 54. Исходное положение - сидя на коленях. Одной рукой возьмитесь за пятки так, чтобы они не расходились, другой - за станок. Отрывайте колени от пола, сгибая при этом голеностоп, но не переходя на пальцы. Старайтесь колени поднять выше, а спину держать прямой. Это упражнение способствует формированию стопы и осанки.

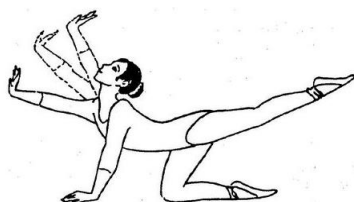


Упражнение 55. Исходное положение - лежа на полу, спина, плечи и бедра прижаты к полу, колени выпрямлены, стопы вытянуты. Другая девочка берет одну ногу и, придерживая вторую на полу, начинает тянуть ногу на 180 градусов, плечи и бедра на полу. Упражнение повторяется с другой ногой. Это упражнение выполняют для развития выворотности и танцевального шага.



Упражнение 56. «Шпагат». Если мышцы паха уже хорошо растянуты, сядьте на «шпагат». Ноги должны быть прямые, стопа спереди вытянута, а сзади «утюгом» (сокращенная стопа). Противоположное передней ноге плечо отведено вперед. Упражнение усложняется тем, что можно заднюю ногу сгибать, приближая к голове. Это упражнение также развивает выворотность и танцевальный шаг учащегося.

Упражнение 57. Исходное положение - сесть на пол по-турецки. На счет «раз-два» постараться встать без помощи рук; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. Упражнение улучшает гибкость коленных суставов.



Упражнение 58. Исходное положение - упор на коленях.

«Раз» - мах правой ногой назад, левая рука поднимается вверх.

«Два» - исходное положение.

«Три» - мах левой ногой назад, правая рука поднимается вверх. Руку стараться поднимать как можно выше.



Упражнение 59. Исходное положение - встать в упор на коленях. Спину прогнуть, голову поднять до предела вверх и опустить назад, одну ногу выдвинуть вперед. Вернуться в исходное положение. Повторить 10-12 раз.



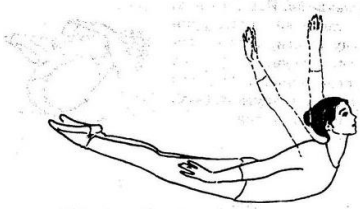
Упражнение 60. Исходное положение - сидя, ноги вместе, стопы на полу, колени согнуты. Руки в сторону.

«Раз-два» - поворот туловища вправо, руки за голову, локти назад, лопатки свести.

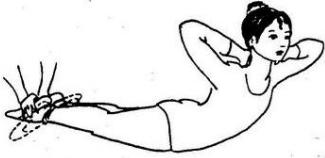
«Три-четыре» - исходное положение.

Упражнение повторяется в другую сторону.

Упражнение 61. Исходное положение - встать на колени и сесть на пятки, руки за голову. Подняться с пяток (стоять на коленях), выдвигая таз вперед, сильно разогнуть тазобедренные суставы. Руки развести в стороны ладонями вверх. Вернуться в исходное положение.



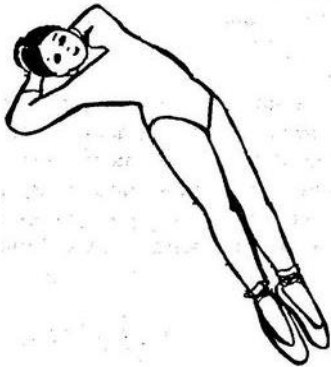
Упражнение 62. Исходное положение - лежа на животе, поднять вытянутые ноги назад над полом, прогнуться, руки назад. Удерживайте это положение некоторое время. Затем опустить руки и ноги на пол, расслабить мышцы. Можно также выполнять это упражнение с поднятыми руками, стараясь поднимать руки как можно выше над головой.



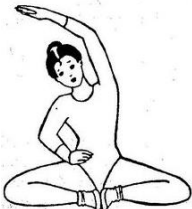
Упражнение 63. Исходное положение - лежа на животе, руки за голову, ноги вместе. Стопы выгнуты или находятся по 1 позиции. Стопы удерживает партнер. Выполняйте прогиб назад, удерживая бедра и живот на полу.



Упражнение 64. Исходное положение - лежа на спине, руки вверх. Согнуть ноги, прижать колени руками к груди. Вернуться в исходное положение, потянуться руками вверх, вытянуть подъем, прижать поясницу к полу.



Упражнение 65. Исходное положение - лежа на спине, руки вверх. «Раз-два» руки за голову, наклон вправо. «Три-четыре» - исходное положение, потянуться. То же в другую сторону.



Упражнение 66. Исходное положение - сесть, скрестив ноги «постурецки». Руки в стороны. Наклон вправо, правая рука за спину, левая поднимается вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Делается еще разворот в талии вперед и назад.



Упражнение 67. «Кошечка». Исходное положение упор на коленях. «Раз-два» - спину прогнуть, голову поднять до предела вверх. «Три-четыре» - спину выгнуть, голову опустить вниз.

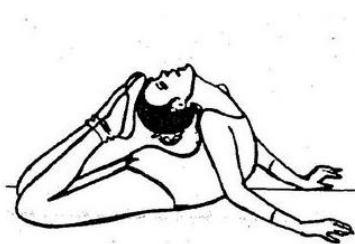
Упражнение 68. Исходное положение - лежа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками. Удерживать это положение несколько секунд. В дальнейшем для развития гибкости поясного отдела постараться достать ногами пол перед головой, руками надо брать за бедра (смотрите рисунок упражнения 24).

Упражнение 69. Исходное положение - встать на колени, руки опущены вниз.

«Раз-два» - правую ногу вытянуть вперед в сторону на носок, наклон к правой ноге.левой рукой коснуться носка правой ноги, правую руку назад.

«Три-четыре» - исходное положение.

Повторить в другую сторону.

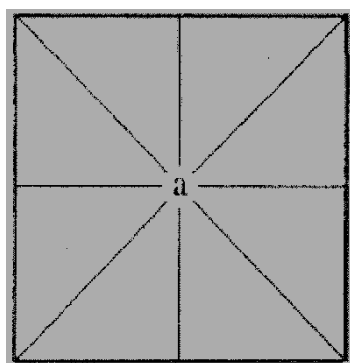


Упражнение 70. «Рыбка». Исходное положение - лежа на животе. Упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы.

Классический экзерсис

Движения экзерсиса выполняются сначала у станка, затем на середине зала. Движения экзерсиса у станка выполняются в четырех положениях: стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за палку станка; стоя спиной к станку, открыв руки в стороны и положив их на палку стоя за станком, лицом в зал; придерживаясь двумя руками за станок; стоя боком (левым, правым), придерживаясь за палку станка одной рукой.

Для обозначения степени поворота корпуса в описании движений классического танца используется способ обозначения, взятый из книги А.Я. Вагановой «Основы классического танца».

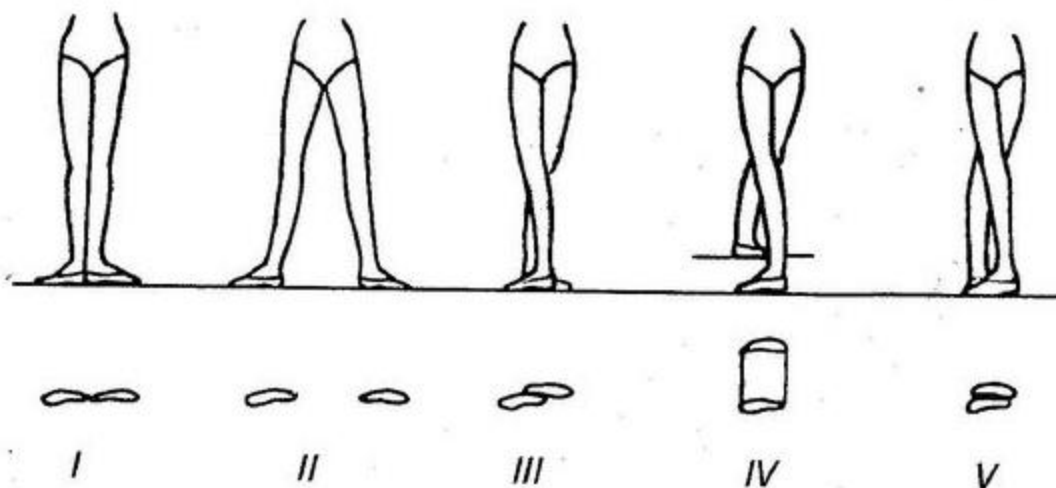


а - место, которое занимает ученик

Позиции ног

Позиции ног являются ничем иным, как точной пропорцией, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение, когда тело находится в состоянии покоя или в движении. Во всех случаях должно сохраняться равновесие.

В классическом танце пять позиций ног. Их пять, потому что при всем желании вы не найдете шестого положения для выворотных ног, из которого было бы удобно и легко двигаться. Позиции ног



изучаются в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая и четвертая.

Первая позиция

Ступни ног, соприкасаясь пятками, развернуты носками. Наружу, образуя прямую линию на полу.

Вторая позиция

Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы.

Третья позиция

В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.

Пятая позиция.

Ступни закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

Четвертая позиция

Стопы параллельны друг другу на расстоянии стопы.

Постановка тела начинается сначала по 1 полувыворотной позиции ног. Для этого, повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную 1 позицию, затем кладут руки на станок. Положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в 1 полувыворотную позицию. Кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая ее, а только придерживаясь.

Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голову следует держать прямо.

Бедра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем.

После закрепления постановки тела в 1 полувыворотной позиции ног переходят к 1 выворотной позиции. Для этого надо отвести до выворотного положения ступню левой ноги, затем развернуть в выворотное положение правую ногу так, чтобы обе ступни образовали прямую линию.

Для правильной постановки тела в выворотных позициях ног в экзерсисе следует развернуть как можно больше бедра и голени внутренней стороной наружу, при этом разворот должен быть равномерным и осуществляться с одинаковой силой для обеих ног, и тогда стопа легко займет выворотное положение, при этом вертикальная ось, проведенная через общий центр тяжести, не должна выходить за линию границ площади опоры.

При постановке тела в позиции с разворотом ног на 180 градусов необходимо тело слегка подать вперед, придав ему «отвесное» положение, и устойчивость.

Опорная нога это нога, на которую в момент исполнения движения приходится тяжесть тела.

Работающая нога - нога, которая находится в движении.

Вытягивание пальцев ноги (носки). Это работа всей стопы, когда при вытянутых пальцах мышцы свода стопы сокращены, щиколотка напряжена.

В классическом экзерсисе при вытягивании стопы недопустим скос стопы, скрючивание ее, Все пальцы должны быть сгруппированы, все мышцы ее направлены к среднему (третьему) пальцу, свод стопы выгнут, а щиколотка ноги напряжена.

Постановка тела во 2 и 3 позициях у станка через вытягивание пальцев ног (носки стопы) в сторону.

Постановка тела во II позиции ног начинается с разучивания перехода тела из 1 позиции ног во 2, строя лицом к станку и придерживаясь за него двумя руками. Переход из 1 позиции ног во 2 производится скользящим движением работающей ноги в сторону от пятки опорной ноги, при этом пятка работающей ноги выдвинута вперед, а пальцы слегка оттянуты назад, свод стопы и голеностопная часть ноги вытянуты. Затем следует мягкое опускание работающей ноги во II позицию, руки передвигаются по палке. Тяжесть тела переносится с опорной ноги на обе ноги так, чтобы вертикальная линия общего центра тяжести проецировалась между ногами. Для проверки равновесия приподнять кисти.

При переходе из II позиции в III необходимо перенести тяжесть тела. На опорную ногу и скользящим движением через 1 позицию задвинуть ногу в 3 позицию спереди или сзади, руки смещаются в сторону опорной ноги и кладутся на станок напротив плеч.

Позиции рук

В постановке рук большое значение имеет правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча.

Существуют три основные позиции рук, подготовительное положение и исходное положение.

Позиции рук исходят из четырех направлений: подготовительное положение рук - руки опущены вниз; 1-я позиция - руки направлены вперед; 2-я позиция - руки направлены в стороны; 3-я позиция - руки направлены вверх.



подготовительная
позиция

Однако нужно выделить еще исходное положение рук, когда они опущены вниз по линии бедер и находятся на небольшом расстоянии от корпуса (не прижаты к корпусу).

Подготовительное положение рук. Обе руки свободно опущены вниз вдоль тела и не соприкасаются с корпусом (в подмышках свободно), образуя овальную форму, слегка закруглены в локтевом суставе. Локти направлены в стороны плеч. Кисти рук направлены внутрь и продолжают овальную форму всей руки, близки одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены. Все пальцы сгруппированы совершенно свободно и мягко в суставах; большой и средний пальцы приближены друг к другу, но не соприкасаются; указательный палец и мизинец продолжают общую округлую линию всей руки от плеча. Кисти рук немного приближены друг к другу.

Первая позиция рук. Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса на уровне диафрагмы, так чтобы грудь была открыта. Руки закруглены в локтевых суставах и несколько приближены к телу, образуя овальный круг. Руки в таком положении поддерживаются напряжением мускулов их верхней части. Кисти рук находятся на одной закругленной линии с локтем и расположены друг от друга на расстоянии примерно 3-5 см.

Пальцы сгруппированы и закруглены в фалангах. Кисти и локти не должны провисать, а плечи при этом не должны быть направлены вперед и приподняты. Руки должны быть несколько присогнуты, чтобы, открываясь на 2-ю позицию, могли свободно разогнуться, раскрыться на всем своем протяжении.

Вторая позиция.

Руки отведены в стороны, чуть-чуть округло согнуты в локте. Следует поддерживать локоть напряжением мускулов верхней части руки. Нельзя затягивать плечи назад или поднимать их. Лопатки слегка опустить вниз. Нижняя часть руки, от локтя к кисти удерживается на одном уровне с локтем. Кисть надо тоже поддерживать, чтобы и она

участвовала в движении. Кисти рук находятся несколько впереди плеч и продолжают мягкую, округлую линию в фалангах пальцев. Для проверки правильности положения рук нужно, не поворачивая головы, увидеть кисти рук.

Третья позиция.

Руки подняты вверх с округлыми локтями. Кисти, продолжая общую округлость рук, направлены внутрь близко одна к другой, но не соприкасаются, и должны быть видимы глазами без поднимания головы. Локти находятся по линии плеч чуть выше уха.

Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю позицию. Установив правильное положение тела в I полувыворотной позиции ног, руки свободно опустить вдоль тела в исходное положение так чтобы они не касались корпуса, кисти свободно опущены вниз, затем приблизить их, образовав подготовительное положение.

При переводе рук из подготовительного положения в 1-ю позицию необходимо следить, чтобы кисти и локти рук поднимались одновременно. Руки в локтевых суставах должны быть округлены больше, чем в подготовительном положении, при этом они должны находиться точно против диафрагмы. Плечи опущены вниз, и все тело находится в спокойном состоянии. Затем руки спокойно опускаются в подготовительное положение. Из подготовительного положения



3 позиция

руки переводятся в 1-ю позицию, из 1-й в 3-ю и через 1-ю опускаются в подготовительное положение. Также из подготовительного положения через 1-ю позицию руки переводятся 2-ю позицию, после чего опускаются в подготовительное положение.

Необходимо следить, чтобы кисти рук и вся рука не были напряжены, и в то же время, чтобы локти и кисти не провисали, когда руки поднимаются, плечи должны быть неподвижными.

Полупозиция от подготовительного положения - это положение рук между подготовительным положением и 2-м заниженной позицией рук, при этом кисти рук опущены и находятся по линии бедер. Полупозиция от 1-й позиции рук - это более раскрытая 1-я позиция, при этом кисти рук параллельны талии. Полупозиция от 2-й позиции рук - это более раскрытая 3-я позиция, при этом линии рук как бы продолжают линии плеч вверх.

Plié

Plié - общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание».

Plié выполняется на пяти позициях; сначала оно делается как *demi plié*, а затем переходят на *grand plié* или большое приседание.

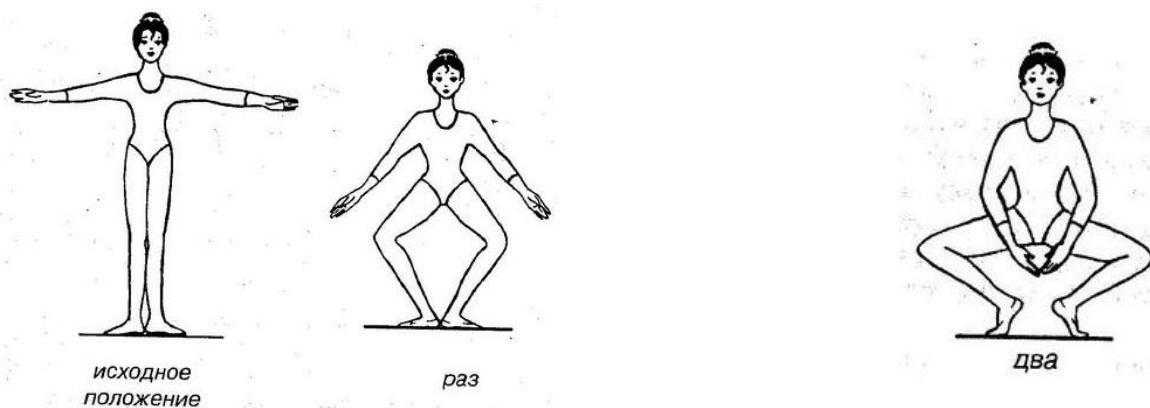
При выполнении *plié* необходимо соблюдать следующее: распределять тяжесть тела не только равномерно на обе ноги, но и на обе ступни.

Demi plié исполняют, не поднимая пятки от пола, стопы плотно прижаты к полу. За этим надо внимательно следить, так как именно удерживание пятки на полу прекрасно развивает сухожилия и связки голеностопного сустава. Сгибание и разгибание ног происходит в трех суставах: тазобедренном, коленном и голеностопном. При исполнении *demi plié* усиленно раскрываются бедра и голени, принимая выворотное положение, при этом оба колена должны проецироваться на срединную линию стоп. Приседание делается плавно и равномерно. Голень со стопой при медленном и равномерном приседании образуют острый угол. Плечи и колени находятся в одной вертикальной плоскости, мышцы всей спины, особенно поясничные, напряжены. Корпус является как бы противовесом ног, находящихся в пружинистом состоянии. Возвращение в исходное положение также плавное и равномерное. Колени выпрямляются, а тело вытягивается вверх.

К изучению *grand plié* приступают после тщательной проработки *demi plié*.

Как при *demi plié*, так и при *grand plié* важно усиленно открывать колени, т. е. соблюдать полную выворотность всей ноги, особенно надо следить за верхней частью - от бедра до колена. Колено сгибается всегда по направлению к носку. При *grand plié* как можно дольше удерживают пятки, не отрывая от пола. Когда дальше уже невозможно растягивать сухожилия ног, поднимают пятки мягко и постепенно. При этом корпус сохраняет вертикальное положение. Все мышцы спины, особенно поясничные, напряжены. Нельзя высоко поднимать пятки и садиться на них.

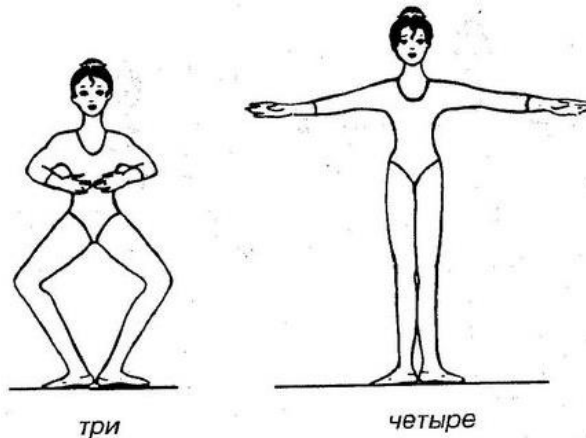
При исполнении *grand plié* во II позиции пятки не отрываются от пола. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги. Выпрямлять ноги следует равномерно и плавно, сохраняя выворотность бедер.



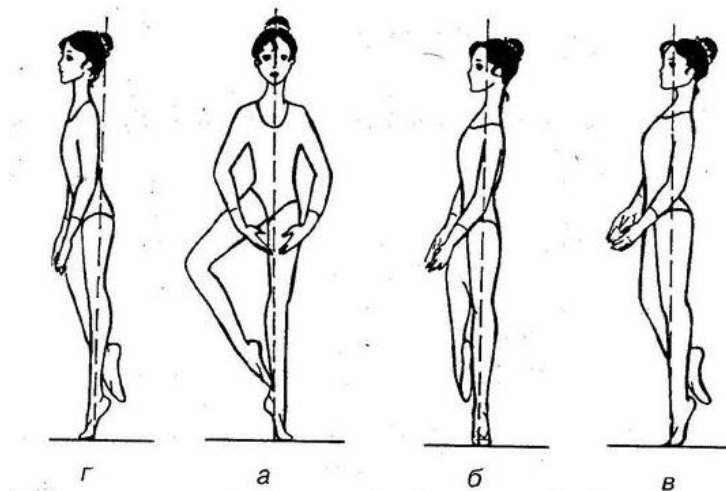
Aplomb

Приобрести aplomb - обладать устойчивостью в танцах - вопрос центрального значения для всякого танцовщика. Во время экзерсиса у палки корпус должен держаться прямо на ноге так, чтобы в любой момент можно было отпустить руку, которой держишься за палку, не потеряв равновесия. Ступня ноги, стоящей на полу, не должна опираться на большой палец, а вес тела должен равномерно распределяться по всей ее поверхности. Корпус, который не стоит прямо на ноге, а наклоняется к палке, не вырабатывает aplomb.

Когда экзерсис делается на полупальцах на середине, устойчивости содействует правильное



положение рук.



Постановка корпуса:

а, б — правильная; в, г — неправильная, чрезмерный наклон назад

Рука, повисшая в верхней своей части, не дает возможности удержать устойчивость.

Стержень устойчивости - позвоночник, при различных движениях надо научиться его ощущать.

Epaulerment

Epaulerment - это первая черта будущего артистизма, которое вносится в упражнения начинающего. При изучении epaulerment следует знать, что кроме фронтального положения тела (en face) существуют, даже значительно чаще, положения (epaulerment), определяемые поворотом плеча: epaulerment, croisée и effasée. 1 и 2 позиции делаются в свойственном им положении face. Но в 3 и 5 позиции делаются уже с поворотом плеча: если правая нога впереди, правое плечо поворачивается вперед и голова - направо. 4 позиция допускает двойкий поворот.

Croisée и Effasée

Croisée в переводе означает скрещивание. Позиция croisée бывает вперед и назад.

Croisée вперед. Встать на левую ногу, правая открыта вперед с вытянутыми пальцами,

корпус повернут в точку 8 плана класса, голова направо – получается скрещивание ног. Левая рука наверху, а правая отведена в сторону - основное положение *croisée* вперед.

Croisée назад. Встать на правую ногу, с тем же поворотом корпуса и головы, левая нога с вытянутыми пальцами сзади. Поднимается вверх та же рука, что и отведенная нога, Т.е. левая рука наверху, правая в сторону, голова направо.

Effasée. В этой позе нога открыта и вся фигура раз верну та.

Effasée вперед. Встать на левую ногу, правая открыта вперед с вытянутыми пальцами, корпус в точку 2, голова налево, левая рука вверх, правая открыта в сторону, корпус наклонен назад.

Effasée назад. Встать на правую ногу, левая - с вытянутыми пальцами назад, направленная носком в точку 6. Голова, руки и корпус в том же направлении. Но корпус немного наклонен вперед.

En dehors и En dedans

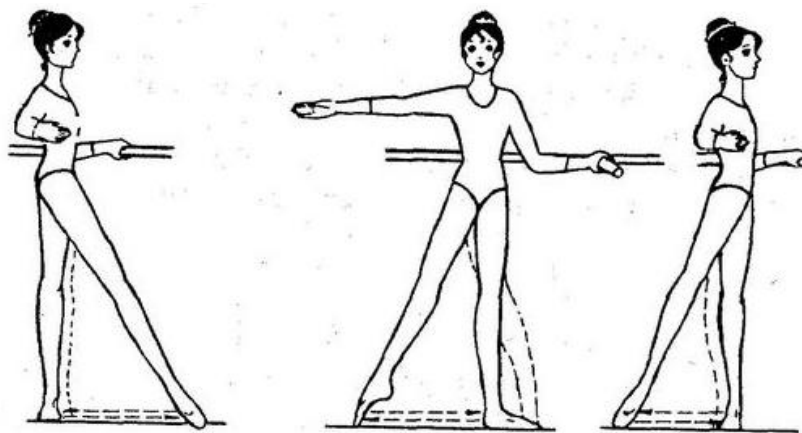
Понятием *en dehors* определяются вращательные движения, направляющиеся «наружу». Поворот будет от ноги, на которой стоишь, то есть если стоишь на левой ноге, то вертись направо, а если на правой, то на лево.

Обратное понятие *en dedans* - вращение внутрь. Поворот будет к ноге, на которой стоишь, т. е., если стоишь на левой ноге, то поворот налево, а если на правой, то направо.

Batternent

Batternent означает в танцевальной терминологии отведение и приведение ноги. Он характеризуется скользящим отведением и приведением выворотной ноги из 1, 2 и 4 позиций. Отводя ногу в сторону, слегка надавить на пол пяткой работающей ноги, как бы проглаживая его. Достигнув предельной точки 2 позиции ног, стараться как можно выше поднять пятку от пола и выдвинуть ее вперед, а пальцы ног слегка оттянуть назад. Мышцы ноги и колено напряжены, и вся нога выворотна от паха. Нельзя упираться пальцами в пол и подшибать их.

Batternent tendu simple



Сначала движение выполняется по 1 позиции с соблюдением тех же правил, как и в 5 позиции. При исполнении **Batternent tendu** из 1 позиции в сторону необходимо следить за выворотностью опорной ноги. Корпус должен держаться прямо и не поворачиваться в сторону работающей ноги. При возвращении работающей ноги в 1 позицию стопа, медленно расслабляясь, плавно опускается и скользящим движением придвигается к пятке опорной ноги. Колено подтянуто, и вся нога от паха сохраняет выворотное положение - пятка и бедро не должны сворачиваться, то есть терять выворотность.

При исполнении **Batternent tendu** перенос тяжести тела на опорную ногу должен происходить одновременно с движением работающей ноги в сторону, вперед и назад. Разворот ног в выворотное положение должен происходить одновременно и с одинаковой силой для обеих ног, корпус при этом сохраняет вертикальное положение, плечи опущены, позвоночник

выпрямлен, мышцы живота слегка втянуты, ягодичные мышцы собраны и зафиксированы в области копчика.

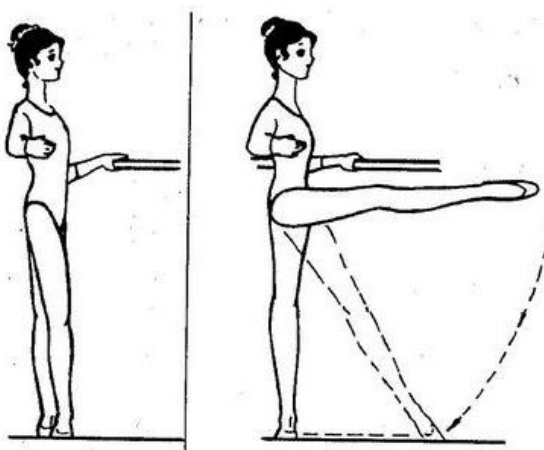
Ноги в 5 позиции, правая впереди. У пор всего тела на левой ноге, правая скользит вперед, не отрывая носка от пола. Движение начинают всей вытянутой ногой, сохраняя, насколько это возможно, выворотной пятку. При небрежном исполнении этого движения часто наблюдается, как нога, скользя носком по полу, ранее, чем достигнет предельно вытянутыми пальцами и подъемом конечной точки, отрывается от пола и затем упирается в него. В момент возвращения ноги на место необходимо как можно выворотнее ставить ступню, тщательно достигая 5 позиции.

То же движение делается в сторону 2 позиции и назад. Нужно все время строго соблюдать выворотность.

Batternent tendu jeté

Нога выбрасывается вперед и назад против 1 позиции, а затем против 5 позиции. Скользя по полу, нога выбрасывается в воздух на 45 градусов вперед, в сторону или назад, при этом не следует поднимать чрезмерно верхнюю часть ноги (бедро). Не останавливаясь на крайней точке, нога проходит через 1 и 5 позицию и продолжает движение. При движении вперед каждый раз, когда нога проходит через V позицию, носок должен тщательно соприкасаться с пяткой другой ноги. При движении в сторону внимание нужно обращать на выворотность действующей ноги. При движении назад нога должна идти так, чтобы ее спереди не было видно и чтобы колено не сгибалось.

Grand batternent jeté

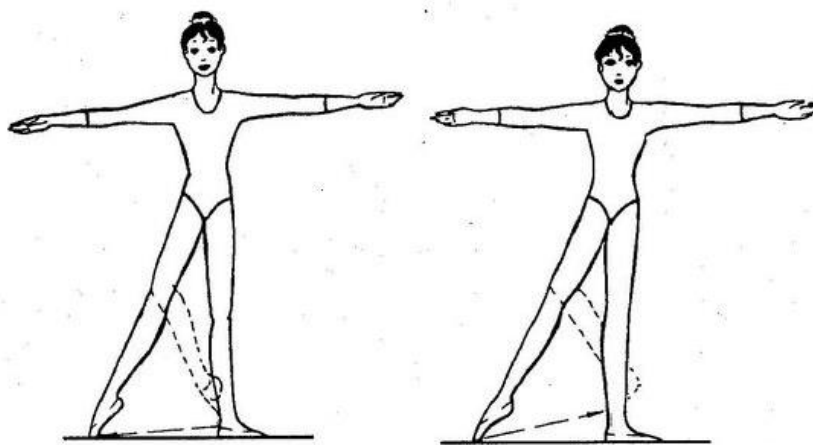


Исполняется, как Batternent tendu jeté, но нога продолжает движение и выбрасывается толчком на высоту 90 градусов. При этом корпус не должен производить никаких движений, только при исполнении Grand batternent назад рекомендуется корпус наклонять слегка вперед.

Из 1 позиции нога скользящим движением быстро отводится в сторону II позиции, колено, подъем и пальцы вытянуты. Затем делается бросок всей ноги с носка на высоту не ниже 60-90 градусов. Натянута и выворотная, сохраняя силу мышц, нога сдержанно опускается с вытянутым носком на пол и скользящим движением возвращается в исходное положение.

Во время броска необходимо следить, чтобы опорная нога была бы выворотна, вытянута и неподвижна. Корпус неподвижен, спокоен.

Batternent frappé



Исходное положение: 1, 3 и 5 позиции ног.

Исходное положение правой ноги - на II позиции, с вытянутыми пальцами, правая нога бьет левую sur le cou-de-pied вперед (обхватное - положение ноги на щиколотке другой ноги, причем ступня с вытянутым подъемом и опущенными пальцами носком охватывает эту щиколотку) и затем резко возвращается на 2 позицию, проскальзывая вытянутым носком по полу. При этом бедро работающей ноги сохраняет выворотное положение и неподвижно.

Когда **Batterment frappé** делается назад, нога не ударяет sur le cou-de-pied, а проходит сзади щиколотки. Sur le cou-de-pied назад выполняется так же, как и вперед, но пятка примкнута к щиколотке сзади.

Battement battu

Исходная точка sur le cou-de-pied. Из этого положения правая нога делает ряд быстрых коротких ударов по пятке левой ноги, сохраняя положение sur le cou-de-pied. Ударять следует носком, нога должна двигаться свободно в части ниже колена.

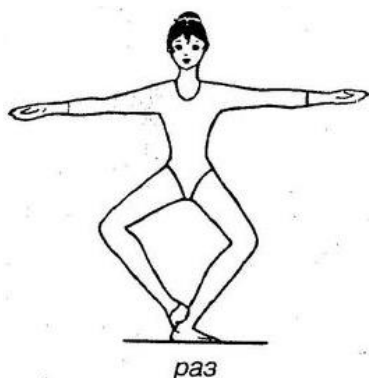
Battement fondu

Выполняется из 1 позиции ногу станка в сторону, вперед и назад.

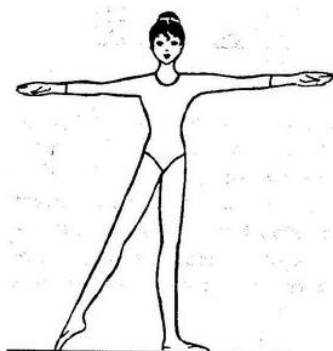
Прежде чем приступить к изучению **Battement fondu**, необходимо выучить положение ноги в sur le cou-de-pied (условное). В условном sur le cou-de-pied нога, согнутая в колене, с вытянутым подъемом и пальцами прикасается кончиком большого пальца выше лодыжки опорной ноги. Пятка и икроножная мышца выдвигаются вперед, бедро и колено выворотно, но корпус прямой.

Из 1 позиции сделать рте paration, то есть открыть ногу скользящим движением в сторону 2 позиции. Приподняв слегка носок от пола, упругим движением сгибая ногу в колене, приблизить стопу вытянутым подъемом и пальцами к щиколотке опорной ноги впереди над лодыжкой, левая делает одновременно demi plié, соблюдая выворотность бедра и колена. Плавное выпрямляя колено опорной ноги, одновременно вытянуть работающую в сторону в пол. Затем движение повторить, приводя уже на sur le cou-de-pied сзади опорной ноги.

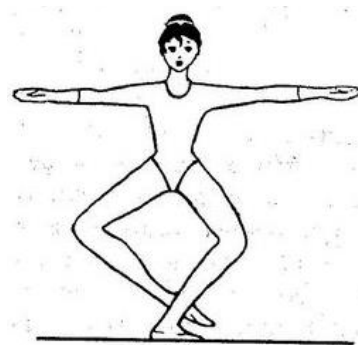
При исполнении движения необходимо, чтобы приседание на опорной ноге и сгибание работающей происходили одновременно, а также одновременно выпрямлялась бы опорная нога и вытягивалась работающая. Колено опорной ноги проецируется на среднюю линию стопы. Корпус в спокойном состоянии, поясница «схвачена» (напряжена).



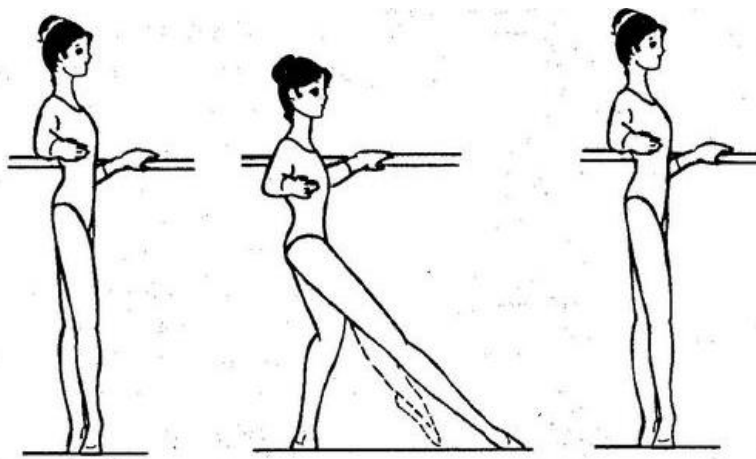
раз



два



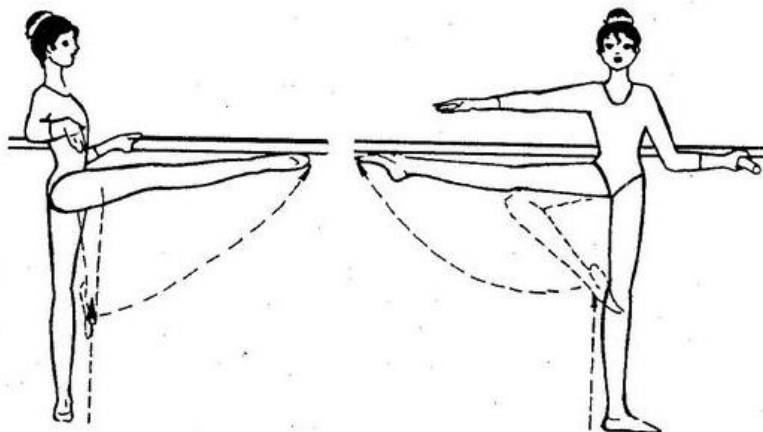
три



Из 5 позиции одновременно правая нога вынимается вперед, на II позицию или назад, левая делает plié. Затем левая нога поднимается на полупальцы, а правая одновременно подтягивается к ней, и обе вытянутые ноги соединяются в V позиции на полупальцах, откуда движение повторяется или делается в другую сторону. Обратите внимание, что вынимаемая нога не должна сгибаться и подниматься высоко.

Battement développés

Из 5 позиции нога с вытянутым подъемом и пальцами поднимается в положение sur le

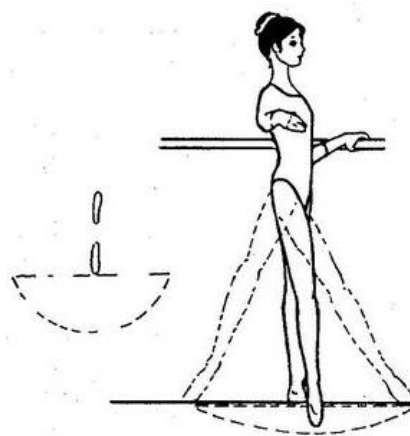


sou-de-pied, фиксируется, затем медленно проводится по передней части опорной ноги до колена, при этом сильно пятка выдвигается вперед, а бедро и колено отводятся по линии плеча в сторону (до подколенной мышцы). Мышцы талии сокращены. Затем, слегка приподняв колено вверх, открыть во 2 позицию на 90 градусов. При открывании ноги в сторону следить, чтобы колено рабочей ноги не опускалось, и нога сохраняла вытянутость и выворотность. Зафиксировать высоту. Опорная нога выворотная. Мышцы бедра подтянуты вверх, тазобедренная часть корпуса должна быть ровной и неподвижной. Опускать ногу надо сдержанно, с вытянутым подъемом и пальцами, сначала на носок, затем спокойно придвинуть ногу скользящим движением в исходное положение.

При исполнении **Battement développés** назад нога, дойдя до колена опорной ноги, отводится назад, при этом бедро отводится как можно выше, нога вытягивается назад и фиксирует высоту. Подтянутый корпус слегка наклоняется вперед. Работая нога медленно опускается. Корпус выпрямляется одновременно с возвращением ноги в исходное положение.

Ronds de jambes

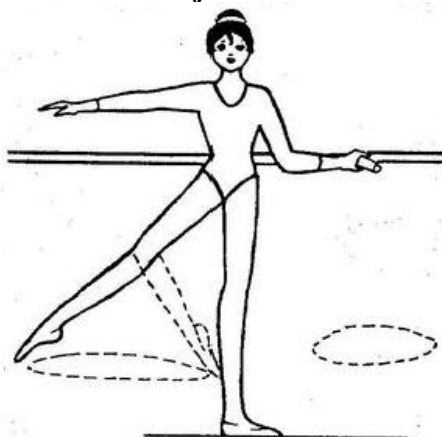
Rond de jambe par terre



En dehors. Движение начинается с 1 позиции. Нога проводится вперед так же, как в *batternement tendu*, отсюда описывается носком дуга через II позицию назад до положения против 1 позиции, от этой точки нога чертит прямую линию до точки, с которой начала дугу, проходя через 1 позицию с опущенной до земли пяткой и вытянутыми коленями. При движении необходимо, чтобы нога достигла сзади предельной точки.

En dedans. Движение в обратном направлении. Нога выводится назад с 1 позиции и чертит ту же дугу и прямую линию в обратном направлении с соблюдением тех же правил. Заканчивая движение, ногу ставят в V позицию вперед в отличие от общего правила заканчивать упражнение в V позицию назад. При этом движении необходимо, чтобы нога достигла предельной точки спереди.

Rond de jambe en l'air

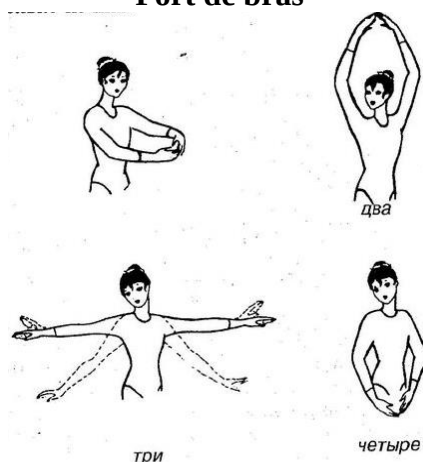


En dehors. Из 1 позиции открыть правую ногу на 2 позиции на 45 градусов, вытянув пальцы. Отсюда носок описывает овал, растянутый в сторону слева направо, начиная с задней его дуги. Когда колено сгибается и носок доводится до икры (но не под колено), он не должен заходить ни спереди, ни сзади за икру левой ноги. Тазобедренный сустав остается в неподвижном состоянии, верхняя часть ноги, от колена вверх, неподвижна.

En dedans. При движении en dedans нога начинает описывать овал с передней его дуги и вразрез с общепринятым правилом, закончив движение, опускается в V позицию вперед.

Rond de jambe en l'air следует исполнять особенно точно, не позволяя ноге «встряхиваться» в коленном суставе. Правильное исполнение Rond de jambe en l'air делает верхнюю часть ноги крепкой и сильной, а нижнюю часть (от колена к носку) послушной при всех вращательных движениях. Хорошо развитая нога, послушная и гибкая, придает выразительность каждому движению в танце.

Port de bras



Port de bras лежит в основе великой науки рук в классическом танце. Виды Port de bras очень разнообразны, особых названий каждая форма не имеет. Вот несколько из них.

1. Встать в V позицию croisée, правая нога впереди. Из подготовительного положения рука поднимается в 1-ю позицию и фиксируется, затем в 3-ю позицию. Из 3-й позиции, удлиняя кисть, руку раскрыть, спокойно опустить до 2-й позиции и закрепить, затем сделать незаметный «вдох» кончиками пальцев, несколько смягчая и округляя локоть, спокойно опустить ладонью вниз до исходной, а затем и подготовительного положения.
2. Исходное положение - en avant croisée, III или V позиция ног, правая нога впереди. Preparation открыть руки через 1-ю позицию. Левая рука поднимается в 3-ю позицию, правая в сторону 2-й позиции.

На первую и вторую четверть, начиная движение от кончиков пальцев, левая рука раскрывается на 2-ю позицию, взгляд направлен на кисть левой руки. На третью и четвертую четверти правая рука поднимается, закрываясь в 3-ю позицию, левая рука, поворачиваясь ладонью вниз, опускается и останавливается чуть выше подготовительного положения. Взгляд следует за кистью этой руки, голова слегка опускается, поворачивается направо, взгляд направлен мимо локтя правой руки. На первую и вторую четверть второго такта правая рука опускаясь, а левая - поднимаясь, соединяются в 1-й позиции. Взгляд - на кисти рук. На третью и четвертую четверти правая рука открывается во 2-ю позицию, левая, - в 3-ю. Голова возвращается направо, в исходное положение.

Attitudes

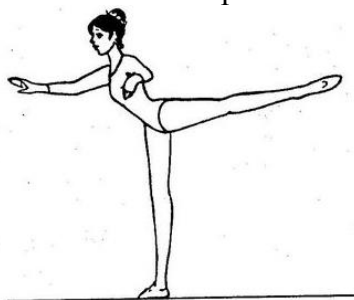


Словом attitudes обозначаются позы croisée или effacée на одной ноге с другой ногой, поднятой на 90 градусов и отведенной назад в согнутом положении. Нога, отведенная назад, должна быть с хорошо убранным назад коленом, причем его нельзя ронять. Согнутая нога позволяет гнуться и корпусу, при поворотах движение красиво, легко.

Arabesques

Arabesque - одна из основных поз современного классического танца. Главные четыре arabesque, приятные в танце, следующие.

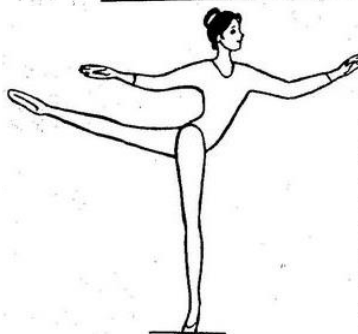
1-й arabesque (называется также *ouverté, allongé*). Тело опирается на одну ногу, другая, вытянутая и прямая, отделяется от пола и простирается назад на высоту не менее 90 градусов. Ноги в положении *effacée*. Рука, противоположная поднятой ноге, вытянута вперед, другая отведена в сторону; кисти вытянуты и обращены ладонью вниз - они как бы опираются на воздух. В arabesque решающую роль играет спина: только хорошо ее поставив, можно создать красивую



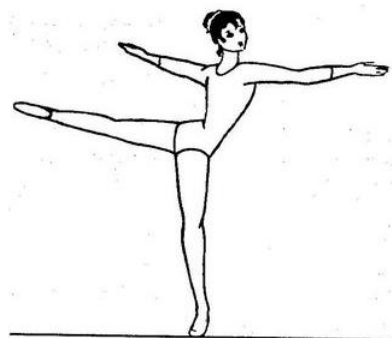
линию.

2-й arabesque. Корпус и ноги в том же положении, как и в 1-м, но вперед вытянута рука, соответствующая вытянутой ноге. Другая отведена назад настолько, что видна позади корпуса. Голова обращена к зрителю.

3-й arabesque. Этот arabesque обращен лицом к зрителю. Ноги на *croisée* назад на 90 градусов. Корпус наклонен вперед, схвачен в спине. Вперед вытянута рука, соответствующая вытянутой назад ноге, другая отведена в сторону. Лицо обращено к этой руке, взгляд как бы следит за ее движением.



4-й arabesque. Ноги в том же положении, как и в 3-м, но впереди рука, противоположная поднятой ноге, и корпус делает поворот, схваченный сильным выгибом спины. Другая рука видна из-за спины. Этот arabesque обращен к зрителю вполоборота спиной. Необходимо следить, чтобы ступня стоящей на полу ноги не теряла выворотности. Голову повернуть к зрителю, подчеркивая направление взглядом. Плечи должны быть на одном уровне. Корпус не должен наклоняться вперед.



Ecartée

Ecartée назад. Стоя на правой ноге, отвести левую на développée на 90 градусов в направлении точки 6. Нога сильно выворотная от самого бедра. Вся поза берется диагонально в одной плоскости к зрителю.

Ecartée вперед. Направление ноги в точку 8, поза гордая, осанистая. Рука поднята та же, что и нога. Голова повернута в том же направлении.

В этой позе нужно следить за плечами, чтобы, несмотря на наклон набок, плечи не теряли линии и чтобы одно плечо не было выше другого, что достигается в данном положении хорошим захватом спины в пояснице.

Pas de bourrée

В классическом танце для передвижения пользуются не простым шагом, а чеканно танцевальным. Один из наиболее распространенных видов такого шага - pas de bourrée.

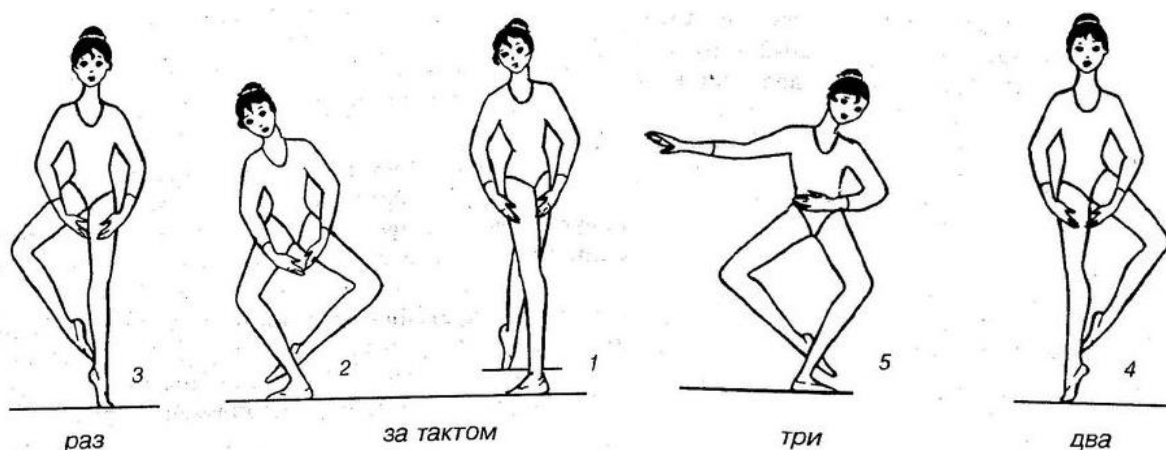
Pas de bourrée делится на два основных вида: с переменной ног и без перемены ног. В первом случае, если начать с правой ноги, по окончании впереди будет левая. Во втором случае - правая.

Рассмотрим pas de bourrée с переменной ног.

Встать в позу croisée назад с левой ноги (правая нога на полу всей ступней). Руки в подготовительном положении. Demi plié на правой ноге (левая - sur le cou-de-pied сзади).

Встать на левую ногу на полупальцы, подведя ее к правой; поднять правую sur le cou-de-pied вперед (но не прижимая к левой ноге, а на небольшом расстоянии от нее), переступить на правую на полупальцы в сторону II позиции, не перемещаясь чрезмерно с места; левая нога sur le cou-de-pied впереди. Упасть на левую ногу на demi plié, на croisée. Правая sur le cou-de-pied назад. То же повторяется с другой ноги (с ходом в другую сторону).

Когда делается несколько pas de bourrée подряд, мы получаем pas coupé. Большей частью оно выполняется в быстром темпе.



Coupé

Это маленькое промежуточное движение, способствующее на чалу другого pas.

Например, при выполнении pas ballonnée вперед, надо сделать сначала demi plié на правой ноге (левая нога sur le cou-de-pied сзади) и перейти на demi plié на левую ногу, сделав это коротким движением, как бы притопнув ногой. Правая нога попадает sur le cou-de-pied и отсюда продолжает движение. Также coupé делается и назад.

Passé

Passé соответствует своему французскому названию - проходящее, переводящее. Если мы стоим на développée вперед на effacée и хотим передать ногу на arabesque, не обводя ее grand rond de jambe, мы согнем ногу в колене, оставив ее на высоте 90 градусов, проведем носком близко к стоящей ноге и выведем на 3-й arabesque. Прохождение этого пути и называется passé.

Temps relevé

Temps relevé - французское название движения, происходящее от глагола *se relever* (подняться), что и определяет его форму.

Petit temps relevé. Встать в V позицию, правая нога впереди; сделать *demi plié*, правая нога *sur le cou-de-pied* впереди, правая рука согнута на 1-й позиции, правая нога проходящим движением вперед без остановки отводится на 2 позицию на 45 градусов; одновременно правая рука открывается на 2-ю позицию, левая нога одновременно поднимается на полупальцы. Начинать это движение нужно только нижней частью (от колена вниз), удерживая верхнюю часть ноги от перемены положения. Таким образом, нижняя часть ноги вытягивается лишь настолько, на сколько позволяет сдержанность мускулов верхней части ноги.

Grand temps relevé. Начало то же, как и для *petit temps relevé*, но правая нога подогнута высоко, носком у колена, после *demi plié* нога выбрасывается на 2 позицию на 90 градусов.

Temps relevé служит *preparation* для *tour* в том случае, когда они делаются не с двух ног, а стоя на одной ноге, в то время как другая в воздухе.

Прыжки

Прыжки классического танца крайне разнообразны. Они делятся на две основные группы. В первой группе - прыжки воздушные: для такого прыжка танцующий должен сообщить движению большую силу, должен замереть в воздухе. Во второй группе - движения, которые нельзя сделать, не отрываясь от земли, без прыжка: но они не устремлены вверх, а, как ползучие растения, стелются по земле.

Воздушные прыжки, в свою очередь, подразделяются на четыре вида:

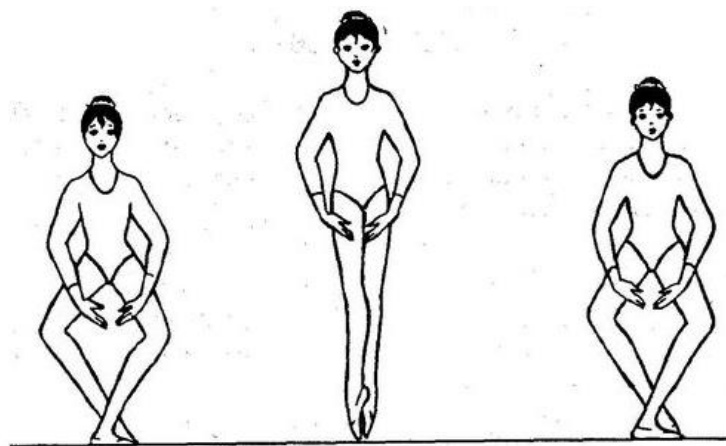
- прыжки с двух ног на две;
- прыжки с двух ног на одну;
- прыжки с одной ноги на другую;
- прыжки комбинированные, по своей структуре состоящие из нескольких элементов.

При исполнении прыжка необходимо руководствоваться следующим:

1. Перед всяким прыжком должно быть сделано *demi plié*. Необходимо при выработке прыжка обращать особое внимание на правильное *demi plié*, т.е. не отрывать пятки пола.
2. В момент прыжка следует держать ноги напряженно вытянутыми в колене, подъеме и пальцах, если прыжок делается двумя ногами. Если же он выполняется на одну ногу, другая принимает требуемое позой положение, причем надо строго соблюдать выворотность верхней части ноги и стройность спины, т. е. не выпячивать ягодиц.
3. После прыжка ноги должны коснуться пола сначала носком, затем плавно перейти на пятку и опуститься на *demi plié*, после чего вытянуть колени.

Changement de pieds

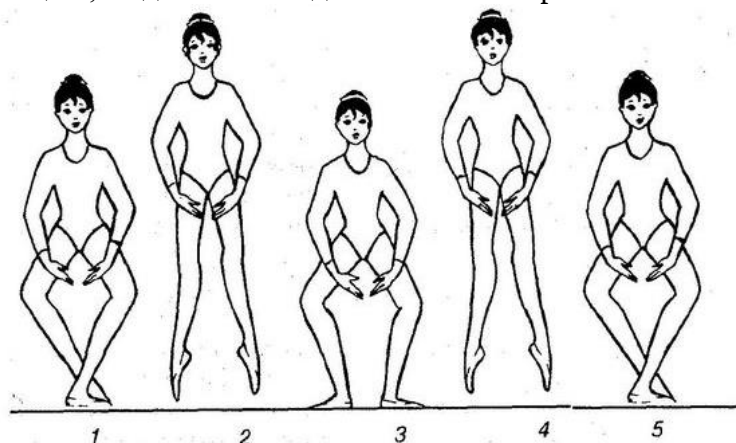
Встать в 5 позицию, правая нога впереди, *demi plié*, оттолкнуться от пола, прыгнуть вверх, захватив вытянутые пальцы, выгнув подъем и втянув колени; опускаясь на пол, подменить ноги, левая будет впереди. Опускаться так же: сначала носком, затем пяткой, заканчивая движение *demi plié* в V позицию. Прием вырабатывает мягкость и эластичность прыжка, устраняя малейшую его жесткость.



Pas echappé

Demi plié в V позиции, оттолкнуться пятками и сразу же с вытянутыми пальцами и коленями прыжком перейти на II позицию На demi plié. Затем возвратиться обратно таким же прыжком, с вытянутыми пальцами и коленями, закончить в V позиции.

Echappé можно делать, заканчивая его на одну ногу. Pas выполняется так же, только ноги возвращаются не на V позицию, а одна из них идет sur le cou-de-pied.

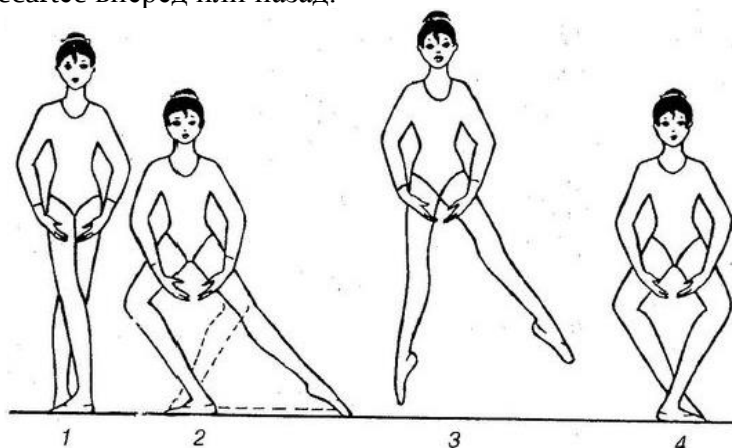


Pas assemblé

Встать в V позицию, правая нога впереди, demi plié и одновременно левая нога отводится скользящим движением в сторону II позиции и, вытянутая, касается носком пола во II позиции; правой ногой, оставшейся в plié, оттолкнуться от пола, вытянув пальцы и колено; левая нога одновременно с правой возвращается в V позицию впереди на demi plié.

С этого plié движение повторяется с другой ноги и таким образом при исполнении этого pas достигается небольшое продвижение вперед.

При исполнении движения необходимо следить за точностью II позиции, т.е. не позволять ноге отклоняться на еcartée вперед или назад.

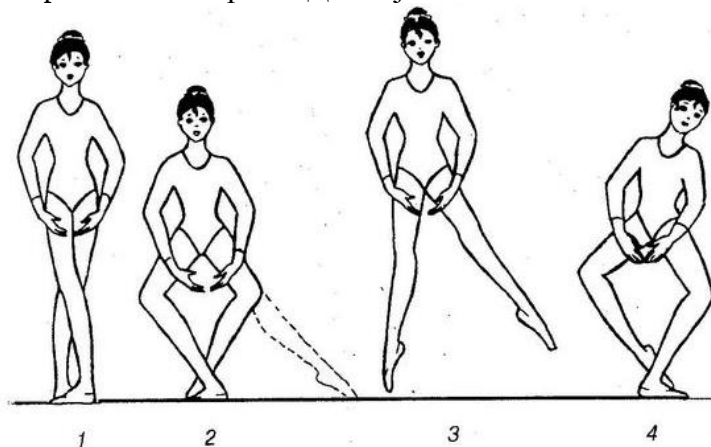


Pas jeté

Встать в V позицию, правая нога впереди; одновременно demi plié, левая нога отводится

в сторону II позиции скользящим движением, причем колено и пальцы вытягиваются и носок касается II позиции на полу. Тогда оттолкнуться правой ногой от пола прыжком, вытянув пальцы и колено, левую ногу вернуть на место правой и опуститься на нее на *demi plié*. Правая нога идет *sur le cou-de-pied* сзади.

Таково движение вперед. При движении назад в сторону идет нога, стоящая впереди. Положение *sur le cou-de-pied* тоже впереди. Далее *jeté* можно делать во всех направлениях.

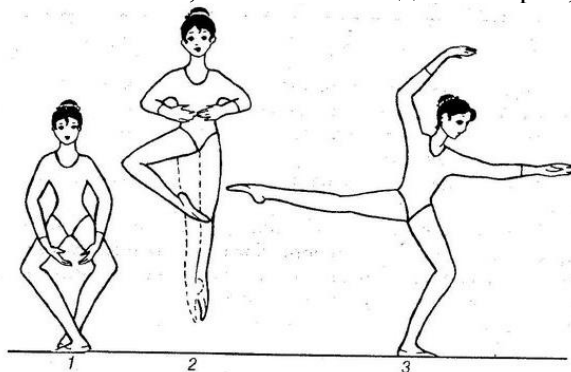


Sissonne

Виды *sissonne* очень разнообразны.

Sissonne fondue - Если мы сделаем прыжок больших размеров с ногой, поднятой на 90 градусов, то получим *sissonne fondu*. Высоко поднятая нога не позволит закончить прыжок одновременно двумя ногам, и закрывание ноги получает характер *fondu* - следует мягко ставить ногу на пол в V позицию, чуть-чуть сдерживая ее.

Sissonne tombée. V позиция, правая нога впереди, *demi plié*, прыжок с двух ног в воздух, проходящим движением правая *sur le cou-de-pied* или у колена, в зависимости от того, большое или маленькое *pas* делается. Падение на *plié* на левую ногу, сейчас же правая нога вынимается в требуемом направлении - *croisée* или *effacée*, и вы на нее падаете на *plié*, как бы с запозданием.

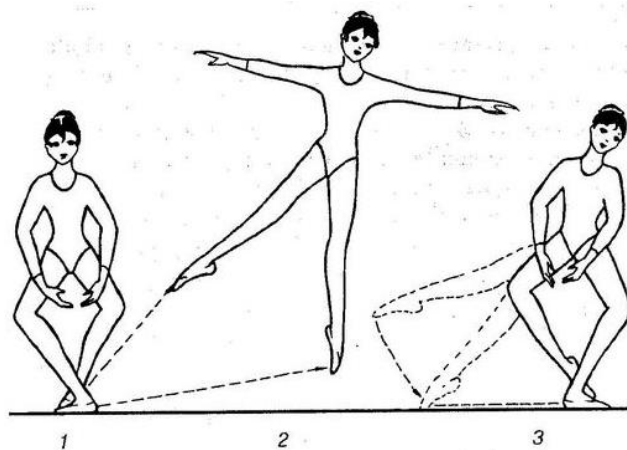


Sissonne ouverte. Это движение является развитием предыдущего, т.е. после прыжка вверх ногу, проведя через положение *sur le cou-de-pied*, открыть на 45 градусов - в сторону на II позицию, вперед или назад.

Sissonne fermée - V позиция, правая нога впереди, *demi plié*, прыжок не вертикально вверх, а с отлетом в сторону, вся фигура отлетает налево, и правая нога открывается на II позицию.

Когда левая нога ступает на пол, правая закрывается в V позицию назад одновременно с левой, и подводится она с первоначального же положения, скользя по полу носком.

Прыжок делается небольшой, и нога поднимается невысоко.

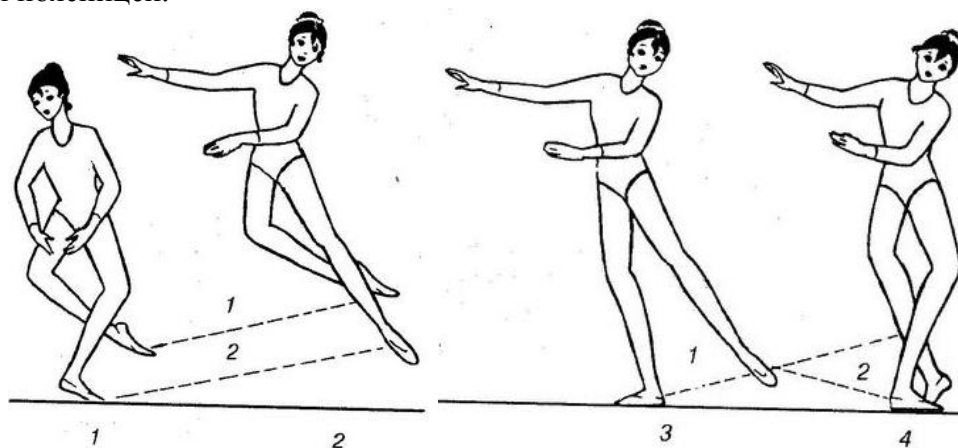


Sissonne simple - V позиция, demi plié, делается прыжок, во время которого ноги соединены вместе, колени и пальцы вытянуты, как при всяком прыжке. После прыжка опуститься на одну ногу на plié, другая sur le cou-de-pied и закончить, сделав assemblé.

Pas de chat

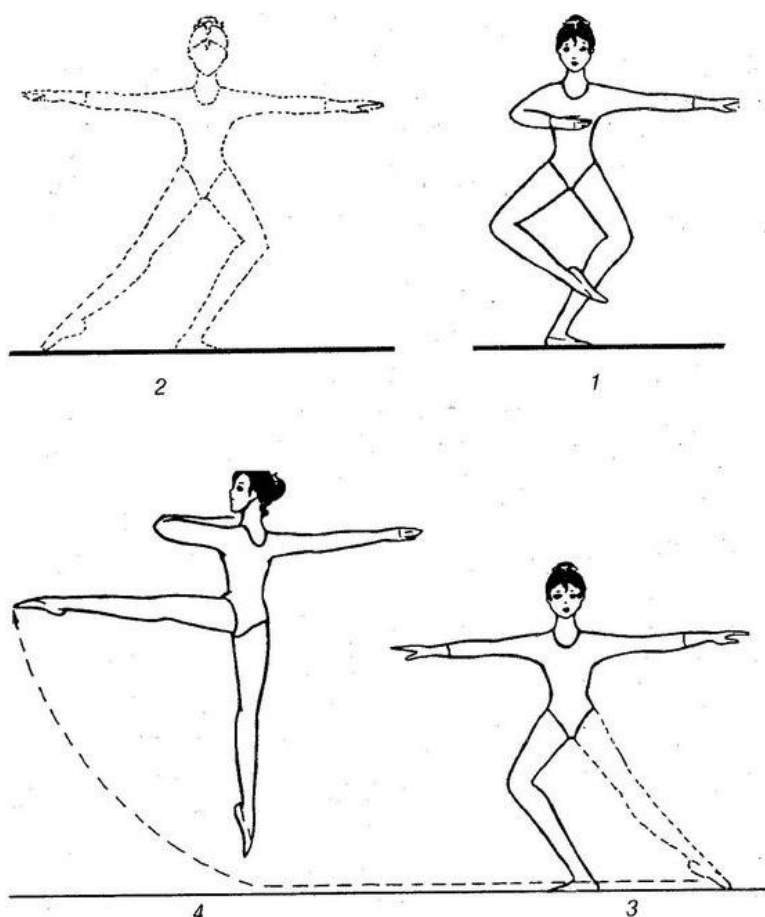
Если мы стоим в 5 позиции, левая нога впереди, отбросить правую ногу в полусогнутом положении назад на 45 градусов croisée, одновременно делая demi plié на левой, оттолкнуться левой, отбросив ее назад в полусогнутом положении на effasée, навстречу правой; должен быть момент, когда ноги, будучи в воздухе вместе, проходят одна над другой, если поддерживать в выворотном положении верхние части ноги не раскрыть их широко; проходящим движением упасть на правую ногу, закончив движение в 4 позицию - левая нога впереди.

Вначале корпус должен иметь некоторый наклон вперед, чтобы дать ему возможность более вогнуться назад. В момент, когда ноги в воздухе, все тело выгибается назад с сильно захваченной поясницей.



Sout de basque

Встать в V позицию, правая нога впереди. Сделать courré правой ногой без прыжка, подняв ее к колену, и одновременно толчком упереться левой пяткой в пол (на demi plié). Правую ногу слегка продвинуть в сторону проходящим движением и сейчас же на ней надо повернуться направо спиной, взлететь, тщательно забросив левую ногу на 2 позицию на 90 градусов, повернуться в том же прыжке (с вытянутыми коленями), передав корпус на левую ногу, для того чтобы все время прыжка не оставаться на месте, а продвинуться в сторону по направлению выбрасываемой левой ноги; упасть на левую ногу на demi plié, в то время как правая нога с вытянутыми пальцами, заканчивая движение, сгибается к колену. Это сгибание делается непосредственно после того, как нога оторвется от пола, без всяких дополнительных движений, которые мы часто видим при неправильном танце. Обе ноги в этом pas сильно развернуты, тем более правая, так как ее колено отведено в сторону.

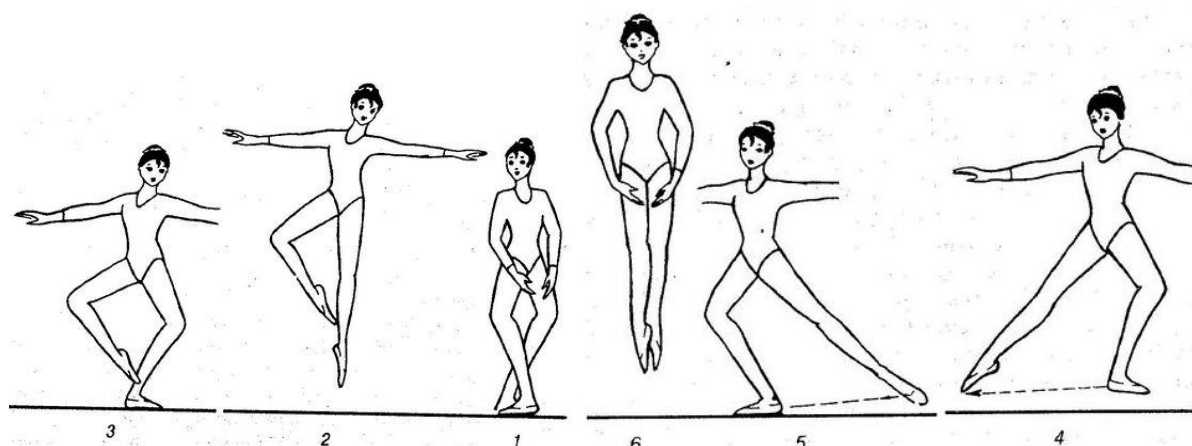


Руки проходят следующий путь: вначале правая согнута на 1-ю позицию, левая - на 2-ю, во время пере хода корпуса на правую ногу правая рука идет на 2-ю позицию одновременно с левой ногой, левая проходит сильным толчком через подготовительное положение по 1-й позиции, что дает силу прыжку. В момент взлета левая согнута на 1-ю позицию, правая отведена на 2-ю.

Pas chassé

Встать в V позицию, правая нога впереди, demi plié, прыжок вверх, правая нога вынимается на II позицию на 45 градусов (делается *sissonne tombée* направо), но более проходящим движением, левая подтягивается, скользя к правой, ноги соединяются в воздухе прыжком вертикально в V позиции с захваченными пальцами. Прыжок должен быть выполнен с продвижением в том же направлении и по возможности более высоко именно в этот момент.

Исполняется это раз во все стороны.



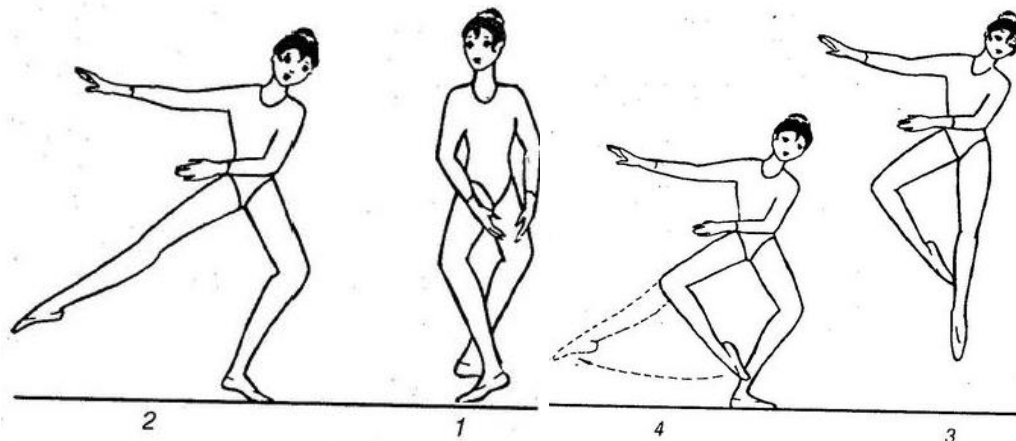
Pas ballonné

Встать в V позицию, правая нога впереди, demi plié, скользя правой ногой на II позицию на 45 градусов, прыжком сильно оттолкнуться левой ногой, вытянув пальцы, как бы перелететь к носку правой ноги; опускаясь на левую ногу на demi plié, одновременно пригнуть правую на

sur le cou-de-pied.

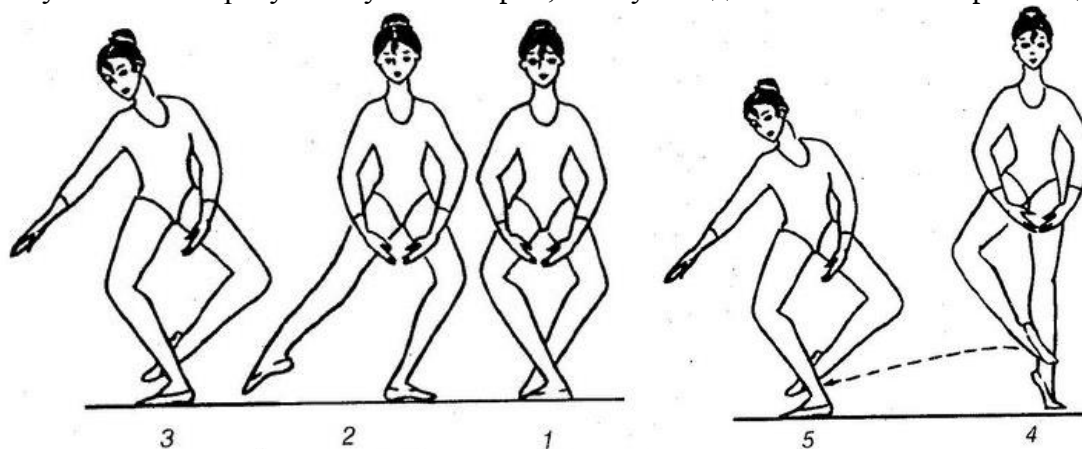
Необходимо обращать внимание на аккуратное приведение ноги sur le cou-de-pied, чтобы не получился перенос за ногу, поскольку в том случае ноги перекрещиваются, что неправильно и некрасиво.

При исполнении ballonné корпус и руки должны оставаться при прыжке в неподвижном состоянии принятой позы, чтобы не чувствовалось усилия и передергивания в руках в виде мнимой помощи прыжку.



Pas balancé

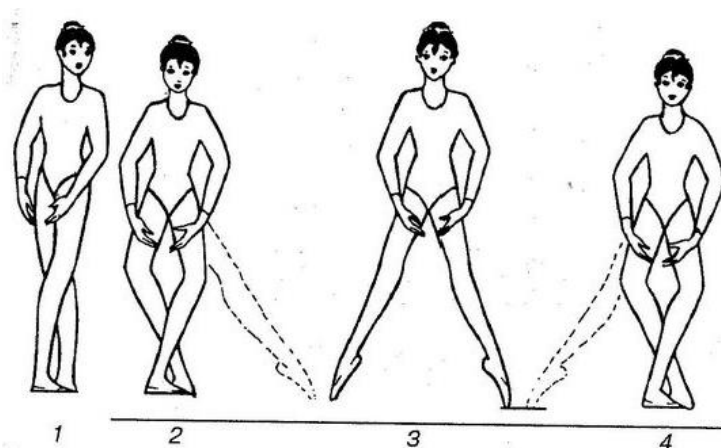
Встать в V позицию, правая нога впереди. С demi plié делается легкое jeté правой ногой с продвижением в сторону, затем подвести левую ногу, sur le cou-de-pied сзади (на «раз»), на «два» - переступить на левую ногу на полупальцы, отделив пятку от пола, вытянув пальцы, и на «три» - опять опуститься на правую ногу на demi plié, а левую поднять sur le cou-de-pied сзади.



Pas glissade

Glissade можно делать с переменной ног и без нее. Встать в V позицию правая нога впереди, demi plié, правая нога скользит на II позицию по полу вытянутым носком и достигает носком II позиции; за этим сейчас же, слитно, передать корпус направо на правую ногу, не отрывая ног от пола, и, скользнув левой ногой по полу, не задерживаясь, привести ее в 5 позицию назад, опускаясь на demi plié.

Делается glissade в разных направлениях и в разных позах.



Народно-сценический танец

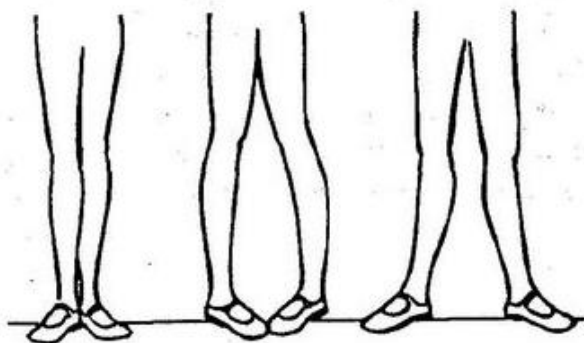
Позиции ног

В народно-сценическом танце применяются те, же позиции ног, что и в классическом танце. Однако эти позиции выполняются несколько иначе, а именно, менее выворотно, чем в классике.

Кроме того, в народно-сценическом танце возможны не только выворотные позиции ног, но также:

- параллельные 2 и 4 позиции, в которых носки обеих ног направлены вперед;
- обратные 1 и 2 позиции, в которых носки обеих ног направлены внутрь, т. е. один к другому.

В народно-характерном танце принята 4 позиция ног, описание которой дается ниже:

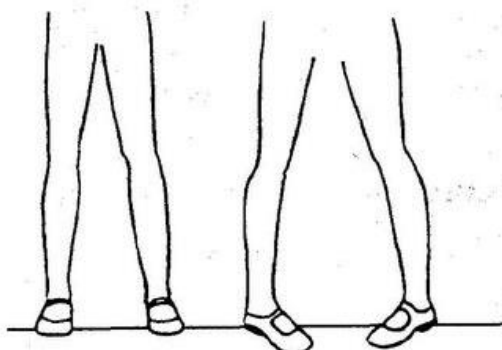


I позиция I-я обратная II позиция

I позиция - пятки сомкнуты, носки равномерно, т.е. симметрично, разведены в стороны.

I обратная позиция – носки сомкнуты, пятки равномерно разведены в стороны.

2 позиция - одна нога отставлена в сторону на расстояние стопы от другой, пятки направлены одна к другой, носки равномерно разведены в стороны.

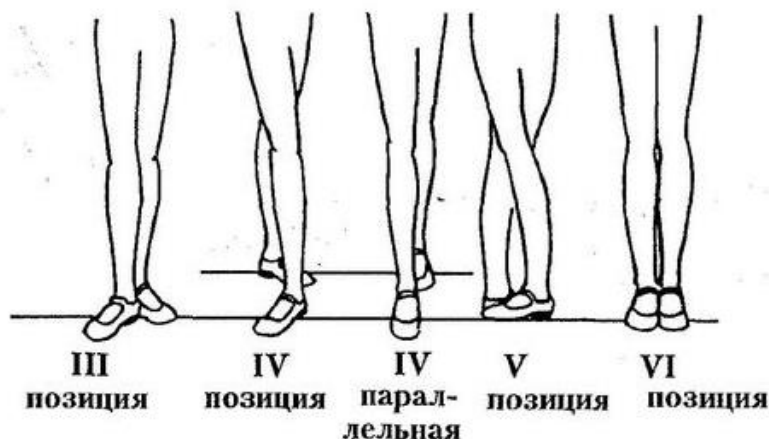


Вторая параллельная позиция

Вторая обратная позиция

2 параллельная позиция - одна нога находится на расстоянии стопы от другой, обе стопы расположены параллельно, носками вперед.

2 обратная позиция - одна нога находится на расстоянии стопы от друга и носки направлены внутрь, пятки равномерно разведены в стороны.



3 позиция - пятка одной ноги поставлена спереди к середине стопы другой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает то правая, то левая нога.

4 позиция - одна нога впереди другой на расстоянии стопы, пятка одной ноги находится против носка другой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает то правая, то левая нога.

4 параллельная позиция – одна нога впереди другой на расстоянии стопы, носки направлены вперед.

5 позиция - пятка одной ноги плотно приставлена к носку другой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает то правая, то левая нога.

6 позиция - обе стопы расположены рядом, параллельно одна другой и сомкнуты, так что носок соприкасается с носком, пятка с пяткой, носки направлены вперед.

Положение стопы и подъема

	Подъем вытянут, т. е. стопа опущена пальцами книзу, носок оттянут вниз
	Подъем не вытянут (сокращен) т. е. стопа тыльной поверхностью поднята к передней поверхности голени.
	Подъем свободен.

	Подъем скошен, т. е. стопа повернута тыльной стороной наружу, внешняя сторона стопы опущена, внутренняя сторона поднята.
---	---

Позиции и положения рук

Позиции рук соответствуют позициям классического танца:

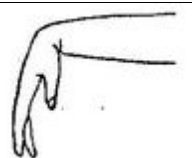
- исходная позиция - направление рук вниз,
- первая позиция - направление рук вперед,
- вторая позиция - направление рук в стороны,
- третья позиция - направление рук вверх.

В противоположность позициям рук положения рук чрезвычайно разнообразны и разнохарактерны. По своему характеру положения рук могут быть разделены на следующие виды.

Простые положения, где руки расположены симметрично, т. е. одна так же, как другая.

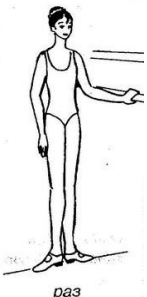
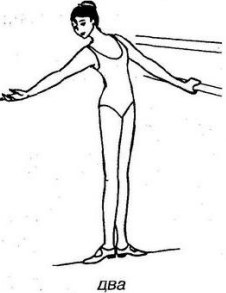
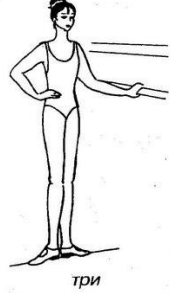
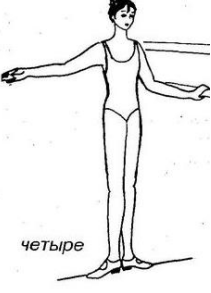
Сложные положения, где расположение одной и другой руки различно.

Комбинированные положения, где одна рука находится в одной из основных позиции, другая в другой позиции или в одном из ранее описанных простых положений.

	кисть отогнута (разогнута);
	кисть приподнята;
	кисть прямая;
	кисть опущена (несколько согнута);
	кисть сброшена (сильно согнута).

Упражнения характерного экзерсиса

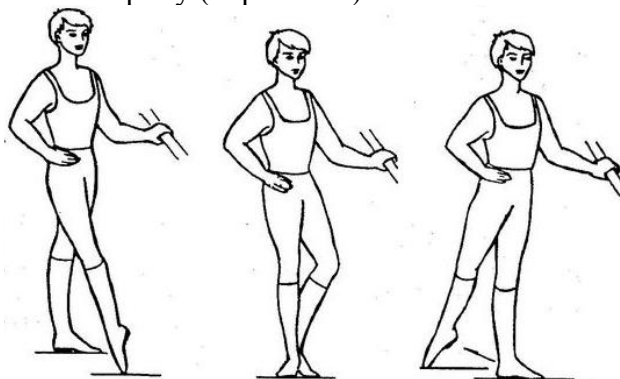
Упражнение 1. Приседание (Plié)

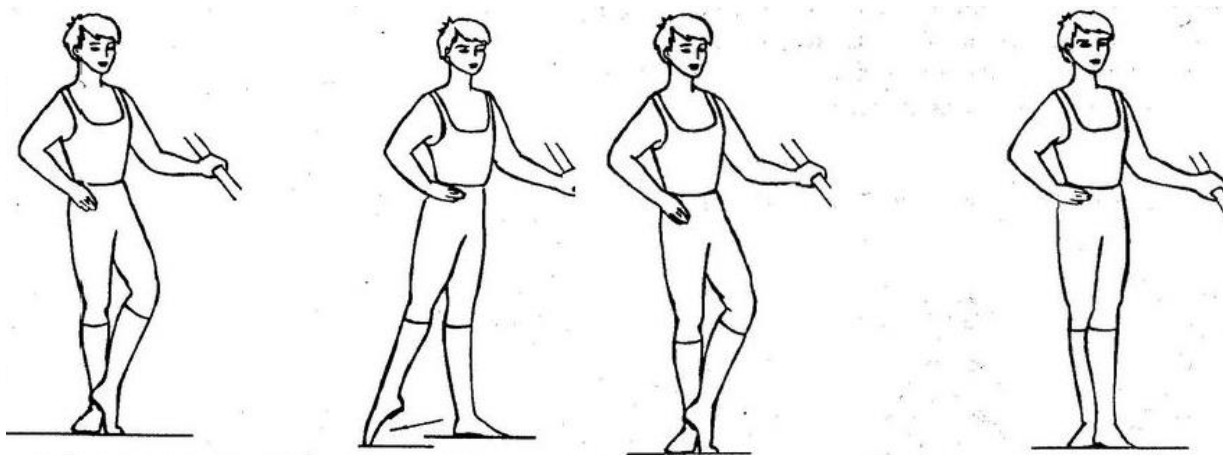
	Исходное положение - ноги в 1 позиции; левая рука на палке; правая свободно опущена вниз.
 раз	«Раз» - Стоять неподвижно.
 два	«Два» - Поднять правую руку вперед и провести в сторону на уровне талии, повернув кисть ладонью вверх. Одновременно немного повернуть голову вправо и слегка наклонить ее к правому плечу.
 три	«Три» - Приподнять правую руку, провести немного вперед и опустить на талию, повернув кисть ладонью внутрь. Одновременно повернуть голову в исходное положение.
 три	1-й такт «Раз» - Сделать demi plié. «Два» - Вытянуть колени. «Три» - Сделать demi plié и одновременно поднять правую руку в 1-ю позицию.
 четыре	«Четыре» - Вытянуть колени и одновременно открыть правую руку во 2-ю позицию.
	2-й такт «Раз» - Сделать demi plié.

 два	«Два» - Сделать grand plié и согнуть корпус влево (голова повернута влево и наклонена к левому плечу). Одновременно опустить правую руку, провести ее перед собой влево, и, немного согнув, поднять до уровня талии (кисть согнута ладонью наружу, пальцами вниз).
	«Три» - Опуститься с полупальцев, вытянуть колени и согнуть корпус вправо (голова повернута вправо). Одновременно поднять правую руку над головой и круговым движением открыть в сторону немного ниже плеча (кисть повернута ладонью вверх).
	«Четыре» - Выпрямить корпус и голову и поднять правую руку на уровне плеча (кисть немного согнута ладонью вниз).
	3-й такт «Раз» «Два» - Сделать grand plié и согнуть корпус влево (голова повернута влево и наклонена к левому плечу). Одновременно опустить правую руку, провести ее перед собой влево и, немного согнув, поднять до уровня талии (кисть согнута ладонью наружу, пальцами вниз). «Три» - Опуститься с полупальцев, вытянуть колени и согнуть корпус вправо (голова повернута вправо). Одновременно поднять правую руку над головой и круговым движением открыть в сторону немного ниже плеча (кисть повернута ладонью вверх). «Четыре» - Стоять неподвижно.
	4-й такт «Раз» - Сделать demi plié, выпрямив корпус и голову. Одновременно провести правую руку немного вперед и опустить на талию, повернув кисть ладонью внутрь. «Два» - вытянуть колени.

Упражнение 2. Battement tendu

Из исходного положения - 3 позиция - исполнитель вытянутую правую ногу резко выводит в IV позицию вперед и упирается в пол вытянутым носком. Затем правую ногу он возвращает в 3 позицию и, с легким ударом, ставит на место. Одновременно левой ногой, чуть согнутой в колене, отделяет пятку от пола. Опустив пятку левой ноги на пол, правую ногу выводит на носок, в сторону. Затем правую ногу ставит в 3 позицию, позади левой, и движение прodelывается назад и опять в сторону («крестом»).





Упражнение 3. Battement tendu

Из исходного положения – 3 позиция – исполнитель правую ногу проводит в сторону, скользя носком по полу, причем стопа ее постепенно поворачивается на носке, на полупальцах, носком внутрь, так что в конце движения носок правой ноги направлен в ту сторону, что и носок левой ноги (ноги параллельны). Правой ногой упирается в пол только полупальцами, пятка ее отделена от пола, колено вытянуто.

Вернув правую ногу в исходное положение, затем повторяет движение, дополнив его приседанием в момент окончания движения.

Ошибки при исполнении этого упражнения следующие: чрезмерное выворачивание бедра наружу для усиления эффекта поворота носка внутрь. Между тем основная задача упражнения – добиться правильного поворота носка, а не бедра. Поэтому корпус должен быть неподвижен. Это упражнение развивает вращательные свойства стопы, которые затем используются в русских, украинских и других танцах.



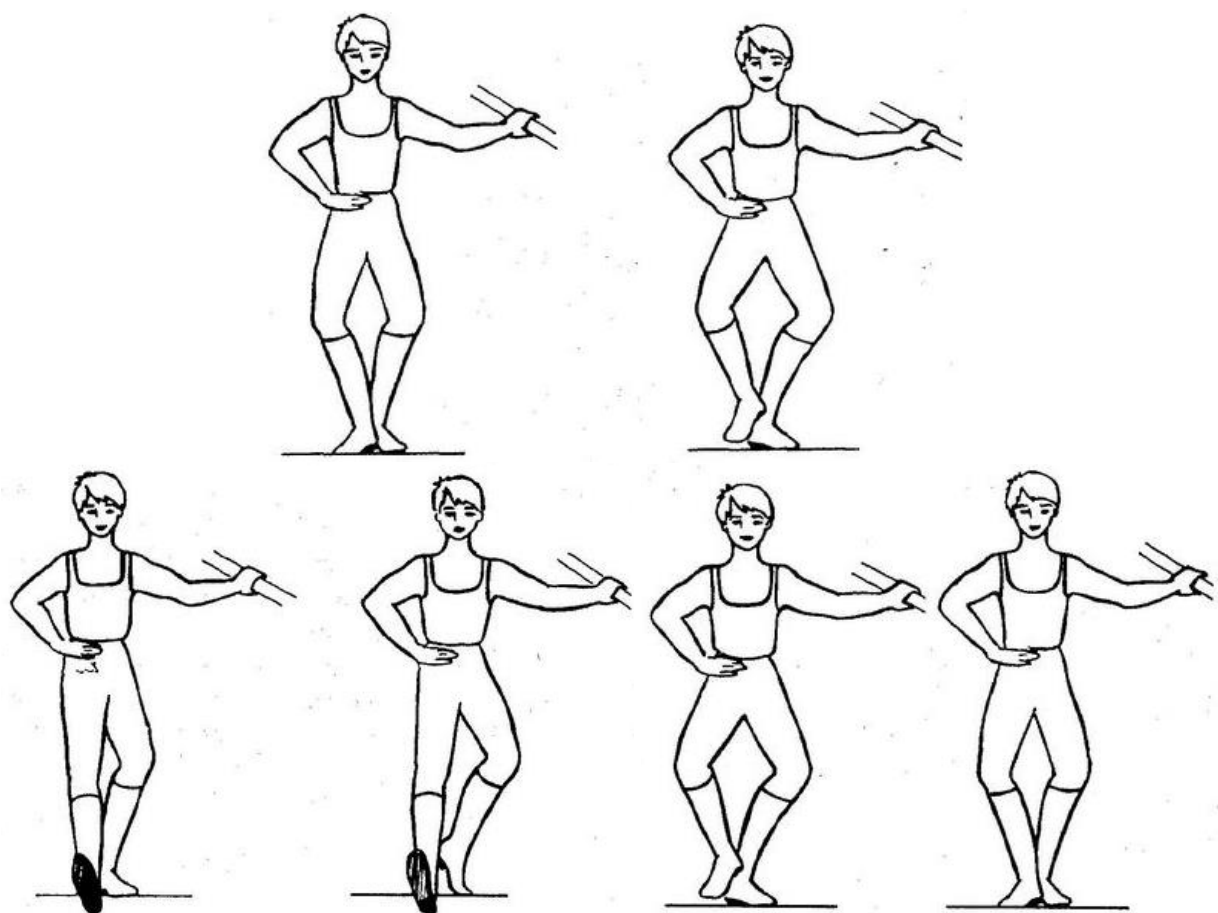
Упражнение 4. Battement tendu

Из исходного положения – колени слегка присогнуты – исполнитель левую ногу сгибает в колене, отделяя пятку от пола. Лево́й ногой с ударом опускает каблук на пол. Правую ногу отделяет от пола и поднимают стопой к щиколотке левой.

Затем исполнитель правую ногу резко выносит вперед и ставит на каблук, носком вверх. Лево́й ногой повторяет сделанное движение с пристукиванием, а правой, отделяя от пола, сгибает в колене и подтягивают к щиколотке левой. Потом правую ногу возвращает в исходное положение с ударом всей стопой в пол.

Все упражнения надо проводить на слегка согнутых ногах. Оно делается «крестом». Работой на согнутой опорной ноге упражнение помогает укреплению икроножных мышц, мышц аппарата колена и четырехглавых мышц бедра, что потом используется особенно при исполнении «трюков» в танцах мальчиков.

При исполнении этого упражнения часто происходит ошибка, распространенная во многих танцевальных движениях, построенных на присогнутых коленях. Исполнитель порой непроизвольно отставляет таз и, «проваливая» спину, нарушает стройность линии корпуса. Необходимо также следить, чтобы верхняя часть тела, в особенности плечи, была абсолютно неподвижна и не реагировала на движения ног. Это достигается тем, что при отделении от пола пятки опорной (левой) ноги необходимо лишь слегка увеличить сгибание в колене, а не подниматься всем корпусом.



Упражнение 5. Battement tendu

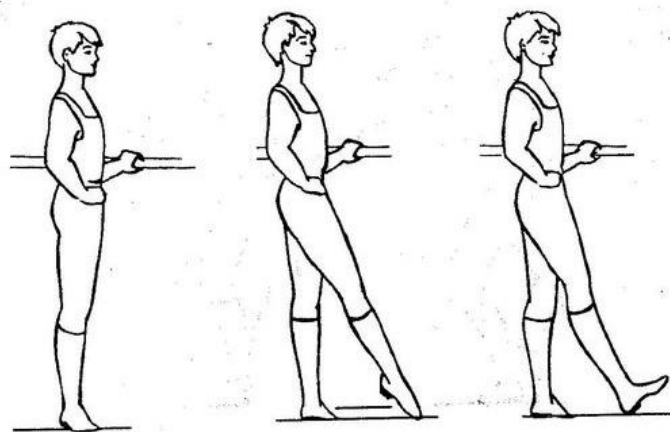
Это еще одно движение, которое направлено на развитие вращательных свойств стопы.

Исполнитель из исходного положения – 3 позиция – выводит вытянутую правую ногу вперед на носок. Затем стопа правой ноги переводится с носка на каблук, носок отделяется от пола и поднимается насколько возможно вверх.

После этого стопа правой ноги переходит с каблука на носок, правая нога возвращается в исходное положение. Колени в этом упражнении вытянуты все время.

Это же упражнение можно проделывать затем с полуприседанием при возвращении ног в исходное положение. Все упражнение выполняется «крестом».

При исполнении этого упражнения мы рекомендуем обращать внимание на четкий и предельный переход стопы с каблука на носок и обратно.



Наиболее характерный элемент народной хореографии – танцевальные шаги. Они являются основой всех танцев, особенно русских, как старинных, традиционных, так и современных. Чаще всего шаги встречаются в хороводах, медленных и плавных плясках. В русском народном танце существует большое количество шагов – шаг с переступанием, простой шаг на ребро каблука, переменный шаг с подбивкой, переменный шаг с притопом и многие другие. Шаги являются также составной частью некоторых элементов – «припаданий», ряда дробей и т.д. Они играют большую роль в соединении отдельных движений между собой.

Простой шаг выполняется в медленном и среднем темпах. При увеличении темпа и при исполнении мелодии в быстром темпе шаг переходит в бег. Существует три вида танцевального бега: шаг-бег (беговой шаг), бег с отбрасыванием согнутых ног назад, бег с поднятием согнутых ног вперед.

Дробь – это движение русского танца, которое в своей основе состоит из сильных и резких ударов ногами в пол – полной стопой, полупальцами и каблуком. Все удары и встукивания в дробях должны быть четкими, ритмичными, легкими и короткими.

Упражнения на выстукивания

Выстукивающие движения распространены во многих характерных танцах, и число их комбинаций неограниченно.

В основе выстукивания лежат быстрые удары всей стопой и ее частями по полу (то каблук, то полупальцы). В выстукиваниях же работает преимущественно напряженная стопа, удары которой в пол и составляют основу этих движений. Для того чтобы освоить технику выстукивающих движений, мы предлагаем вам некоторые упражнения.

Упражнение 6

Исполнитель из исходного положения поднимает правую ногу, согнутую в колене до щиколотки левой, и ударяет всей стопой в пол, в III позицию, впереди левой ноги. Левая нога поднимается к щиколотке правой, позади нее затем исполнитель левой ногой ударяет полупальцами в пол сзади правой, и затем вновь поднимает ее к щиколотке правой.

После этого левая нога с ударом всей стопой опускается на свое место, а правая нога поднимается до щиколотки левой.

Затем исполнитель правую ногу, не разгибая колена, с ударом опускает полупальцами на пол так, чтобы она находилась впереди левой ноги и т.д.

Упражнение 7

Исполнитель из исходного положения поднимает правую ногу, согнутую в колене, до щиколотки левой и ударяет всей стопой в пол, в 3 позицию, впереди левой ноги. Затем левую ногу поднимает к щиколотке правой, позади нее.

Исполнитель левой ногой ударяет полупальцами в пол сзади правой, и затем вновь поднимает ее к щиколотке правой ноги. Это удар повторяется дважды и затем движение начинается с левой ноги, в обратном порядке.

Упражнение 8

Все упражнение выполняется на слегка присогнутых, ногах. Исполнитель из исходного положения - 3 позиция, правая нога впереди - отрывает пятку левой ноги от пола, сгибая ногу в колене, и с ударом опускает пятку левой ноги. Правая нога, согнутая в колене, при этом отделяется от пола, поднимаясь стопой к щиколотке левой.

Затем правая нога с ударом всей стопой в пол ставится в исходное положение, а левая вновь отделяет пятку от пола.

Отработав удары всей стопой, полупальцами и каблуком, можно приступать к изучению дробей.

Упражнение 9 – «Дробь»

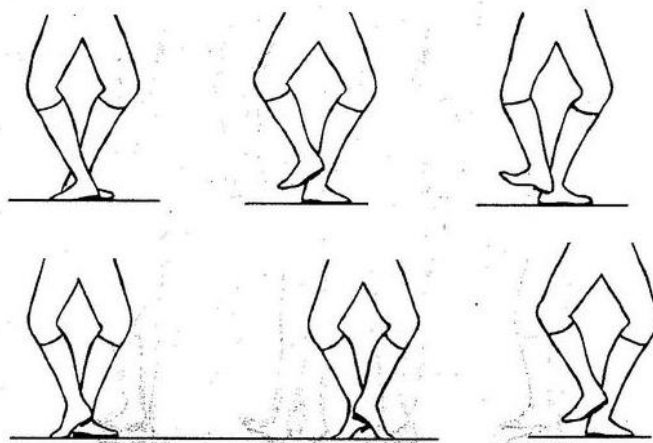
Исполнитель из исходного положения – 3 позиция, ноги слегка присогнуты - сгибая в колене левую ногу, слегка отделяет пятку от пола. И с ударом опускает пятку левой ноги на пол. Правая нога, согнутая в колене, при этом слегка отделяется от пола. Стопа ее напряжена.

Сделав паузу, исполнитель ударяет каблуком правой ноги в пол на месте и переводит стопу правой ноги с каблука на полупальцы (не разгибая колена). Пятка левой ноги при этом отделяется от пола.

Исполнитель опять с ударом опускает пятку левой ноги на пол. Правая нога, согнутая в колене при этом слегка отделяется от пола, и стопа ее напряжена.

Через паузу исполнитель ставит прямую ногу в исходное положение с ударом стопой в пол. Затем все движение повторяется сначала.

Упражнение можно слегка усложнить, если заключительный удар правой ногой в пол при повторении чередовать с ударом в пол стопой, повернутой внутрь.



Упражнение 10 – «Обратная дробь»

Исполнитель из исходного положения - 3 позиция, ноги слегка присогнуты - опускает пятку левой ноги с ударом на пол. Правая нога, согнутая в колене, слегка отделяется от пола. Стопа ее напряжена.

Сделав паузу, исполнитель ударяет полупальцами правой ноги в пол и переводит с ударом стопу правой ноги с полупальцев на каблук. Носок стопы поднят вверх. Левая нога отделяет пятку от пола.

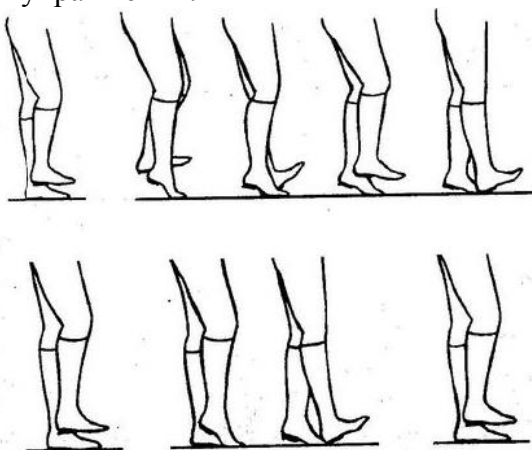
Затем опускает пятку левой ноги на пол с ударом, а правую ногу подтягивает стопой к щиколотке левой.

Опять сделав паузу, исполнитель правую ногу с ударом стопой ставит на пол в исходное положение.

Затем все движение начинается сначала.

Очень многие движения, представленные далее, направлены на развитие вращения стопы или ноги. Они уже достаточно сложны по исполнению и являются или частью танцевального движения, или «трюком», исполняемым во многих русских, украинских, венгерских и т. д. танцах. Все движения народного экзерсиса следует исполнять, хорошо разогрев мышцы, после

исполнения подготовительных упражнений.

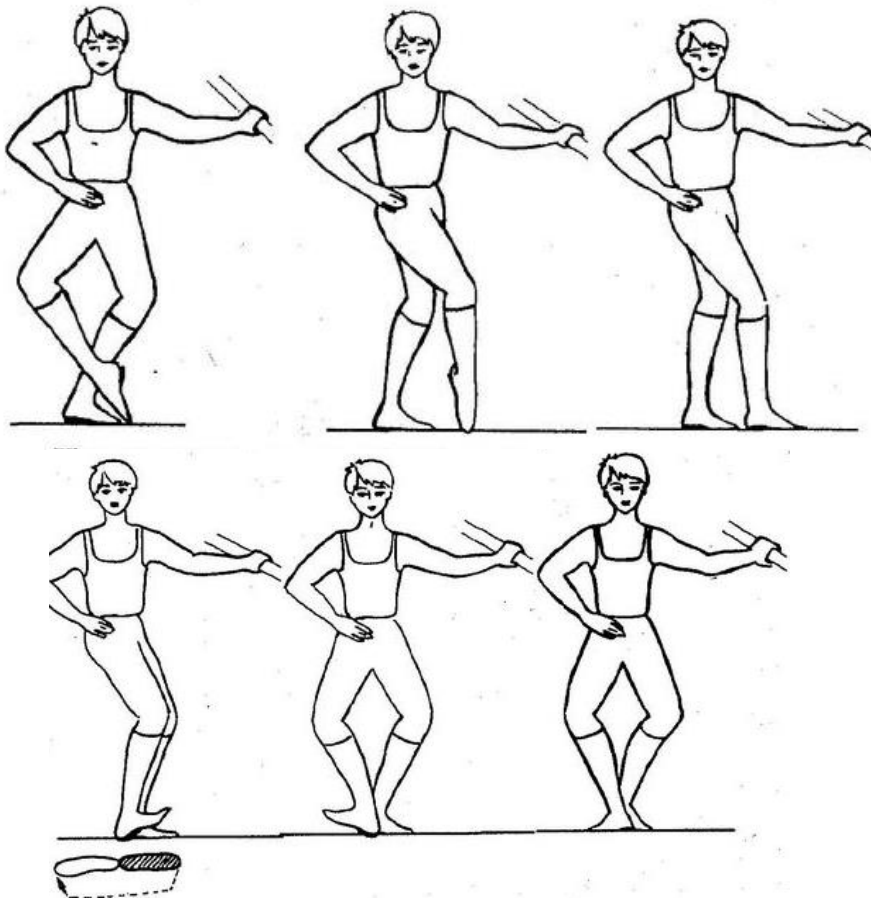


Упражнение 11

Исполнитель из исходного положения - правая нога вынесена в сторону на 15 градусов, носок вытянут, резко выносит правую ногу в выворотном положении через V позицию за носок левой. Стопа ее упирается носком в пол. Ноги слегка присогнуты. Затем, не смещая носка, поворачивает правую ногу внутрь и опускает пятку. Ноги оказываются параллельными.

После этого исполнитель правую ногу с носком, поднятым вверх, поворачиваясь, передвигает на каблук вправо и ставит всей стопой на пол и ноги приходят в исходное положение.

Особенности этого упражнения - в увеличивающейся работе стопы.



Упражнение 12

Исполнитель из исходного положения - правая нога вынесена в сторону на 15 градусов, носок вытянут, резко выносит правую ногу в выворотном положении через V позицию за носок левой. Стопа ее упирается носком в пол. Ноги слегка присогнуты.

После этого, не смещая носка, поворачивает правую ногу внутрь опускает пятку. Ноги оказываются параллельными. Затем правая нога поднятым носком вверх, поворачиваясь,

передвигается на каблуке вправо и ставится всей стопой на пол.

Исполнитель отводит пятку правой ноги, поворачиваясь на полупальцах. Нокон внутрь, наружу и тот час же поворачивается на каблуке, отводя носок вправо. Носок затем опускается на пол (2 позиция *demi plié*).

Исполнитель возвращает ноги в исходное положение и движение повторяется.

Упражнение 13 – Круговращение стопы на полу (*Rond de pied terre*)

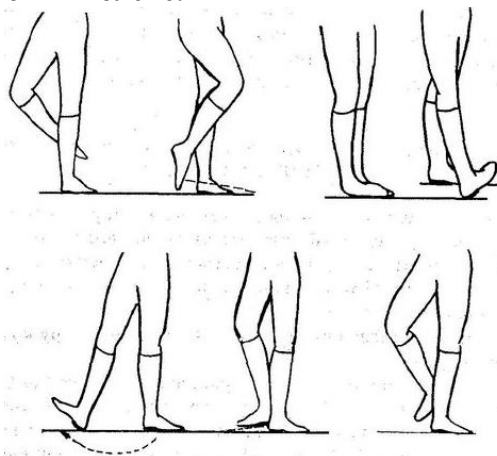
Из исходного положения - ноги в 1 позиции – исполнитель, слегка согнув в колене, подводит правую ногу стопой к щиколотке левой, позади нее, и поворачивает коленом внутрь.

Затем, скосив подъем правой ноги, проводит наружным ребром ее стопы вдоль левой по полу и выводит правую ногу вперед, на *croisée*. Носок правой ноги поднят вверх, колено почти не разгибается. Стопа прикасается к полу наружным ребром каблука.

Исполнитель правой ногой, постепенно переходя в выворотное положение, описывает полукруг каблуком и подводит назад, к IV позиции. Стопа правой ноги при этом, вытягивая подъем, рывком подтягивается к щиколотке левой, позади нее.

После этого исполнитель правую ногу поворачивает коленом внутрь. Стопа ее не отделяется от щиколотки левой ноги. Затем движение повторяется сначала.

Все движения делаются непрерывно, плавно, на неподвижной левой ноге, в умеренном темпе. Упражнение интересно тем, что, наряду с проделываемой ногой кругообразным движением, стопа сама производит полное вращение. Что же касается описываемого ногой круга, то размер его невелик, так как он проделывается при минимальной работе бедра и очень незначительном разгибании ноги в колене.



Упражнение 14 – Круговращение стопы на полу

Повторяется все предшествующее упражнение с той, однако, разницей, что левая нога, почти не отделяя пятки от пола, поворачивается на носке внутрь (*de dedans*). А затем поворачивается на носке наружу (*en dehors*).

Пятка, таким образом, вначале идет наружу, а затем внутрь.

При исполнении этого упражнения нужно внимательно следить за тем, чтобы перемещения стопы левой ноги производились движением голени при минимальных движениях бедра. Распространена следующая ошибка: стремясь к предельному вращению стопы, исполнители «вертят» бедром, что отражается на положении правой ноги, в свою очередь теряющей линию движения. Нужно отметить, что для хорошего исполнения этого упражнения огромную роль играет сохранение устойчивости тела, т. е. состояния спокойного равновесия, не допускающего смещения воображаемой оси тела. Все упражнение проделывается на присогнутой левой ноге.

Упражнение 15 – Круговращение стопы в воздухе (*Rond de pied en l'air*)

Для того, чтобы выполнить это упражнение, нужно разработать автоматичность вращения стопы на полу. В воздухе стопа правой ноги проделывает весь путь, который ранее чертила на полу. Поднимать высоко ногу не надо. Достаточно чуть отделить стопу от пола, чтобы она не задевала его при вращении. Левая нога проделывает вращения стопы, как в предыдущем упражнении. При поворотах стопы левой ноги колено слегка присогнуто.

Сравните упражнения с вращением стопы в воздухе и по земле в характерном экзерсисе с классикой.

Упражнение 16 – Характерный Rond de jambe

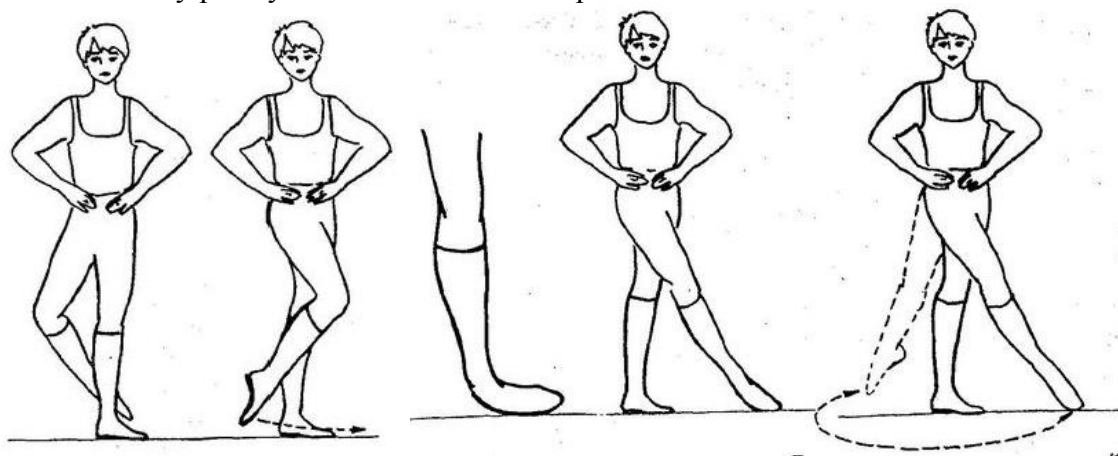
Из исходного положения – 1 позиция - исполнитель правую ногу, согнутую в колене, подводит к щиколотке левой, позади нее, и поворачивает коленом внутрь.

При этом стопа правой ноги, скользя наружным ребром по полу, проводится вдоль левой. Зайдя за нее и выдвинувшись предельно вперед, она останавливается на ребре носка. Подъем ее скошен. Колено вытягивается.

Затем нога описывает полукруг по принципу классического rond de jambe, через 2 позицию назад, и 4 позицию. Стопа из скошенного положения сейчас же переходит в выворотное.

Исполнитель стопу правой ноги рывком подтягивает к щиколотке левой, позади нее. Правая нога поворачивается коленом внутрь. Стопа ее не отделяется от левой ноги. Таким образом, движение начинается сначала.

Основная задача этого упражнения - освоить переход плавного кругового движения к заключительному рывку и движению стопы правой ноги вдоль левой в скошенном положении.



Упражнение 17 – Характерный Rond de jambe

В предыдущем упражнении при движении ноги вперед стопа переходила постепенно с ребра на носок, поднимая пятку. В этом упражнении она переходит на пятку подняв носок вверх. Скошенность подъема вначале остается.

Дальнейшее продвижение ноги по кругу нужно производить так, как описано выше, но стопа движется не носком, а каблуком по полу, причем носок поднят вверх. Поэтому, чтобы вернуться к щиколотке, в конце круга нога до рывка вытягивает подъем.

Упражнение 18 – Большой Rond de jambe на приседание

Это движение подготовит вас к «трюку», к исполнению которого стремятся все мальчики. Этим «трюком» являются различные присядки.

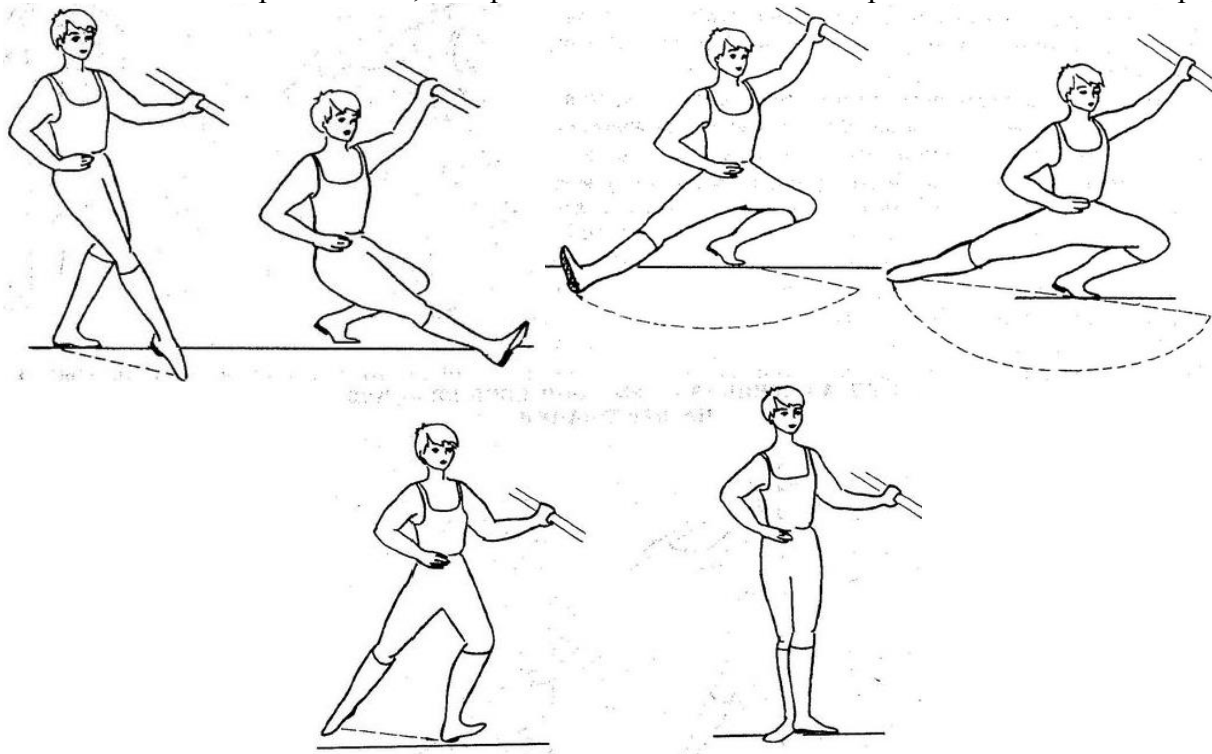
Из исходного положения - нормальное или 3 позиция - исполнитель, одновременно с глубоким приседанием на левой ноге и, не отделяя вытянутого носка от пола, вытягивает правую ногу вперед до предела, переходя здесь с носка на каблук. Пятка левой ноги приподнята.

Затем исполнитель правую ногу, описывая 1/4 круга каблуком по полу, отводит в сторону, не сгибая в колене. Правая нога отводится назад. Стопа ее постепенно переходит с каблука на большой палец. Носок ее вытянут.

После этого ноги исполнителя медленно возвращаются в исходное положение. Это сложное упражнение, как и все упражнения на глубоком приседании, относится к разряду наиболее трудных в характерном танце. Основная трудность его состоит в том, что тяжесть тела сосредоточена на присогнутой опорной ноге, испытывающей давление большого груза. Равновесия в этом положении достигнуть очень трудно из-за вращения другой ноги.

Это упражнение является хорошей тренировкой тела, в особенности спины, для присядочных движений. В этом упражнении совершенно недопустим наклон корпуса вперед, «висячесть» и

качание им в поисках равновесия, которое должно быть найдено прямым положением корпуса.

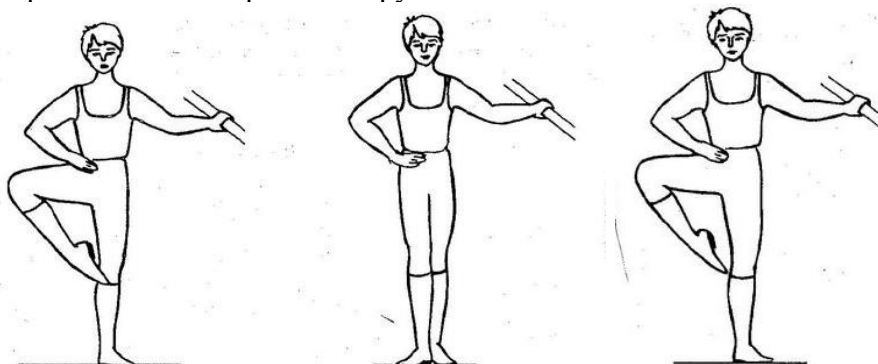


Упражнение 19 – Подготовка к «Веровочке»

Из исходного положения - 3 позиция - исполнитель правую ногу, сгибая в колене, резко поднимает вверх на 90 градусов, так что вытянутая стопа ее идет вдоль и впереди левой. И правая нога опускается всей стопой на пол в исходное положение.

Затем исполнитель снова резко поднимает правую ногу на 90 градусов, сгибая ее в колене, но ногу переводит стопой позади левой и, идя вдоль нее, резко опускает всей стопой на пол, в III позицию.

Упражнение повторяется с другой ноги.



Упражнение 20

Исполняется как предыдущее упражнение, но с подниманием на полупальцы левой ноги одновременно с подъемом вверх правой.

Упражнение 21

Такое же упражнение выполняется и со скачком на левой ноге в момент подъема вверх правой. Во время подъема правой ноги не следует допускать распространенной ошибки - отведения ее стопы от левой. Она должна совершать подъем и опускание, почти прикасаясь к левой.

Упражнение 22

Исполнитель из исходного положения - III позиция - правую ногу, сгибая в колене, одновременно резко поворачивает внутрь и поднимает на 90 градусов. Стопа ее с вытянутым

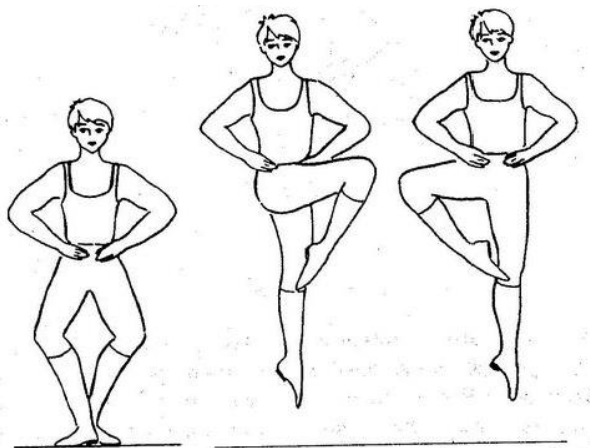
подъемом находится рядом с коленом левой ноги правая нога, не разворачиваясь наружу, опускается на пол, как что стопа ее примыкает к стопе левой.

Затем исполнитель поднимает правую ногу в том же положении на 90 градусов и на этой высоте поворачивает наружу. Стопа сохраняет свое место.

Правая нога опускается в исходное положение. За тем движение повторяется.

Описанное упражнение поможет вам в освоении упражнений, в которых движение ноги внутрь и наружу производится без опускания на пол - непрерывно. Таким образом нога поворачивается внутрь при подъеме вверх, на той же высоте разворачивается наружу и затем только возвращается в исходное положение.

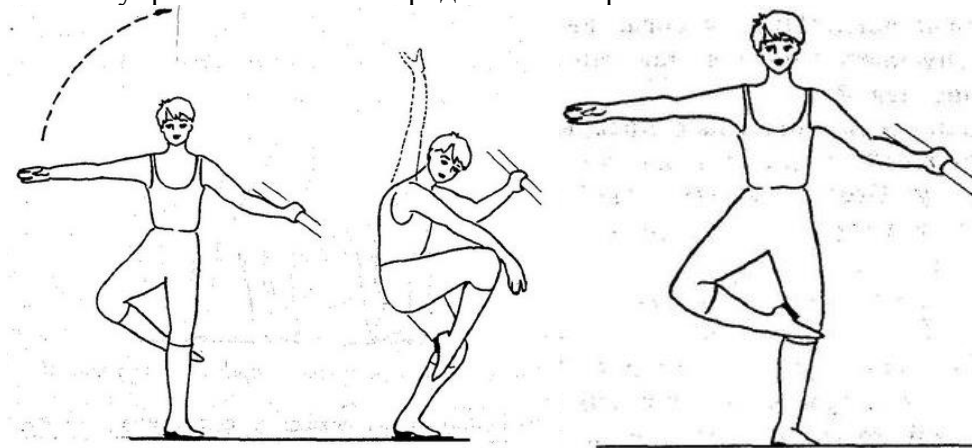
Наиболее распространенная ошибка при развороте правой ноги - отведение стопы от левой, тогда как она должна сохранять свое место, не отрываясь от левой ноги. Нужно также следить за тем, чтобы поворот не совершался на одной высоте, и пресекать желание про изводить его одновременно с опусканием ноги.



Упражнение 23

Исполнитель из исходного положения - 3 позиция – делает *grand battement deéveloppée* и затем, не опуская правой ноги на пол, сгибает ее в колене на высоте 90 градусов, подводя стопой к вытянутому колену левой. Затем правая нога поворачивается коленом внутрь, левая полусгибается. И, наконец, левая нога вытягивается, а правая, не разгибаясь, поворачивает колено наружу, т. е. выворотню.

Все упражнение можно проделывать «крестом».

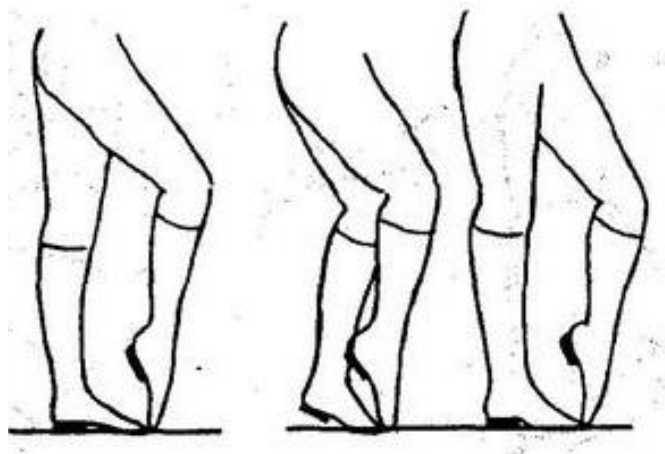


Упражнение 24 – Подготовка к «Штопору»

Это упражнение также направлено на развитие стопы.

Исполнитель из исходного положения - пятки и носки сомкнуты - сгибает правую ногу в колене, не сводя носка с места, и поднимая пятку, упирает острие носка в пол.

Исполнитель возвращает правую ногу в исходное положение и повторяет движение левой ногой. Задача этого упражнения - приучить к пружинистому переходу с одной ноги на другую.

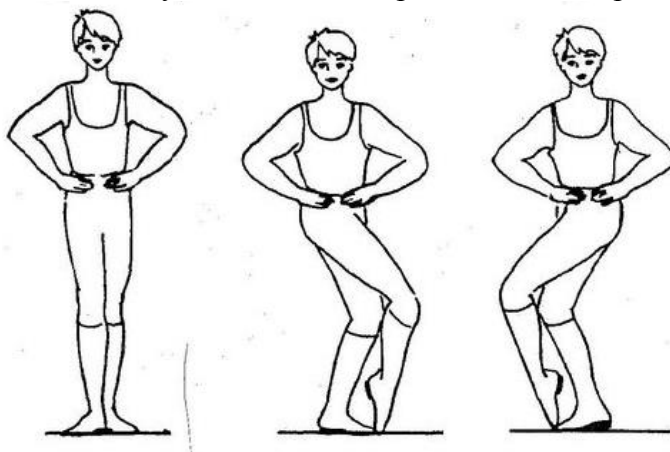


Упражнение 25 – «Штопор»

Из исходного положения - нормальное - исполнитель поднимает пятку правой ноги и упирается острием носка в пол, сгибая в колене и повернув его внутрь. Носок правой ноги прикасается к носку левой. Левая нога слегка сгибается в колене.

Затем правая нога возвращается в исходное положение и слегка сгибается в колене, а движение производится левой и ногой.

При выполнении этого движения нельзя ставить ступню на полупальцы и заводить носок за носок. Как только у каждого носка будет своя точка вращения, весь принцип нарушается.



Упражнение 26 – Подготовка к «Качалке»

Из исходного положения - правая нога вынесена в сторону на 10 градусов - исполнитель правой ногой проводит носком по полу к левой; пройдя V позицию впереди левой ноги и оказавшись за носком ее, правая опускается на пол с полуприседанием. Левая нога, сгибаясь в колене, поднимает пятку и переходит на носок.

После возвращения ног в исходное положение движение повторяется с правой ноги (нога ставится не впереди левой ноги, а позади нее).

Упражнение 27 – «Качалка»

Из исходного положения – правая нога вынесена в сторону на 10 градусов - исполнитель правой ногой про водит носком по полу к левой; пройдя V позицию впереди левой ноги и оказавшись за носком ее, правая опускается на пол с полуприседанием. Левая нога, сгибаясь в колене, поднимает пятку и переходит на носок.

Затем левая нога приходит в исходное положение. Колено ее не вытянуто до предела. Правая переходит со ступни на носок, не сдвигая его с места. Колено ее выворотное. Исполнитель повторяет движение левой ногой и возвращается в исходное положение.

Повторяя упражнения правой ногой, исполнитель проводит ногу не впереди левой, а позади нее.

Это пружинное, качающее движение. Корпус при этом наклоняется к правой (работающей) ноге во время ее сгибания, сохраняя прямую линию спины.

Упражнение 28 – Другой вид «Качалки»

Исполнитель из исходного положения – правая нога вынесена в сторону на 10 градусов - проводит носком правой ноги по полу к левой; пройдя 5 позицию впереди левой ноги и оказавшись за носком ее, правая опускается на пол с гюлуприседанием. Левая нога, сгибаясь в колене, поднимает пятку и переходит на носок. Затем левая нога приходит в исходное положение. Колено ее не вытянуто до предела. Правая переходит со ступни на носок, не сдвигая его с места. Колено ее выворотно.

Исполнитель еще раз повторяет движение левой ногой и делает паузу. Затем левая нога приходит в исходное положение. Колено ее не вытянуто до предела. Правая переходит со ступни на носок, не сдвигая его с места. Колено ее выворотно. Движение повторяется и ноги возвращаются в исходное положение.

Упражнение 29 – Battement développée

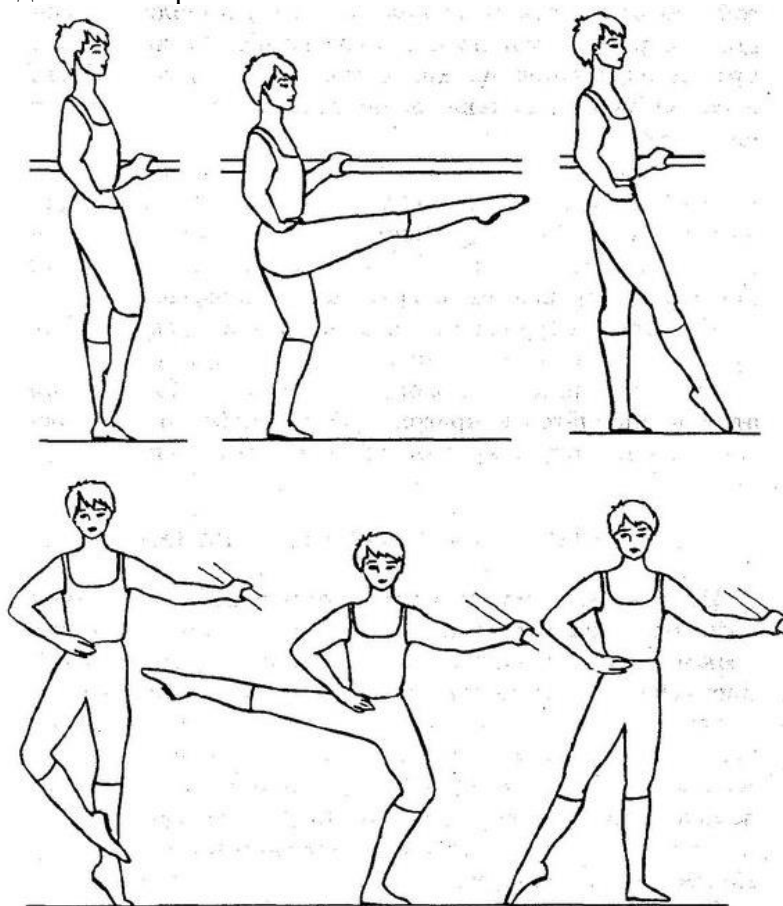
Из исходного положения – 3 позиция или нормальное положение - исполнитель поднимает правую ногу вверх, вдоль левой, сгибая в колене. Колено ее выворотно. Правая нога вытягивается вперед на 90 градусов, а левая полусгибается. Правая рука поднимается вперед и отводится в сторону.

После паузы исполнитель правую ногу вытянутой опускает в 4 позицию, а левую вытягивает. Правая рука возвращается на бедро.

Затем правая - нога, подтягиваясь к левой, вновь начинает движение. Левая нога приподнимается на полупальцы.

После же каждого батмана нога, опускаясь проходящим через исходное положение движением, подтягивается к щиколотке левой ноги, начиная тем самым движение сначала.

Упражнение делается «крестом».



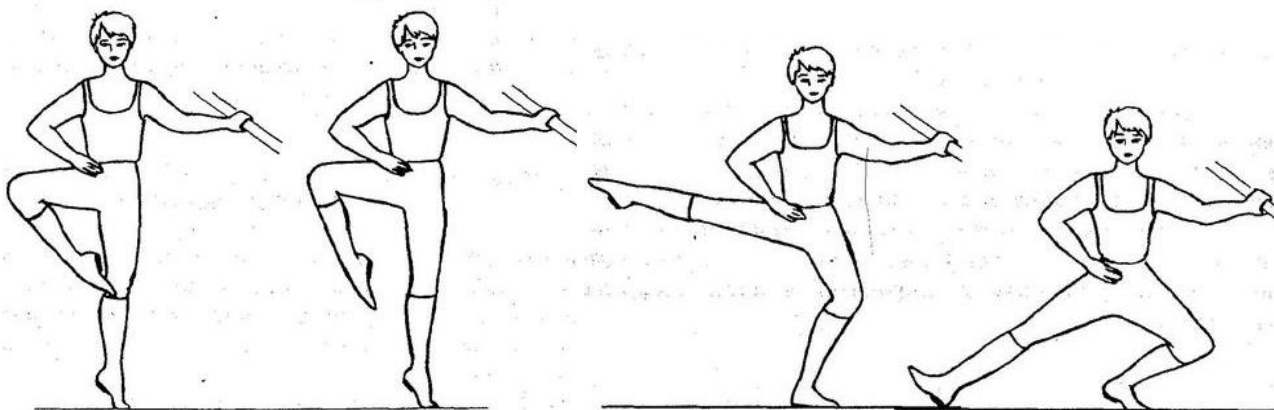
Упражнение 30 – Battement développée на полном приседании

Из исходного положения - 3 позиция - исполнитель поднимает вверх правую ногу вдоль

левой, сгибая в колене. Колено ее вывортно. Затем правая нога вытягивается вперед на 90 градусов, а левая полусгибается. Правая рука поднимается вперед и отводится в сторону.

Исполнитель делает приседание на левой ноге, а затем исполняет полное приседание на левой ноге (пятка отделяется от пола). Вытянутая правая нога опускается вперед, прикасаясь каблук к полу.

Левая нога вытягивается. Правая, подтягиваясь к левой, сгибается в колене, и затем движение повторяется в том же направлении или проделывается «крестом». В конце всего упражнения правая нога приходит в исходное положение.



Упражнение 31 – Battement développée на полном приседании

Исполнитель поднимает правую ногу вверх, вдоль левой, сгибая в колене. Колено ее вывортно. Затем правая нога вытягивается в сторону на 90 градусов, а левая полусгибается. Правая рука поднимается вперед и отводится в сторону.

Затем исполнитель выполняет полное приседание на левой ноге (пятка отделяется от пола), а вытянутую правую ногу опускает на пол, прикасаясь каблук к нему. Левая нога вытягивается. Правая нога в вытянутом положении и с вытянутым подъемом поднимается вновь в сторону на 90 градусов, а затем, опускаясь, приходит в исходное положение.

Это упражнение может делаться «крестом» и способствует выработке силы ног, что используется при исполнении «трюков» в народных танцах старших мальчиков.

Упражнение 32 – Большой батман Jeté с опусканием на колено

Из исходного положения - 4 позиция, правая нога сзади, носком упирается в пол - исполнитель опускается на колено и поднимается с него. После этого правая нога бросается вперед на, 90 градусов и опускается назад в IV позицию, носком в пол. Этот же батман делается и назад из того же исходного положения.

Упражнение 33 – Опускание на колено

Исполнитель опускается не на колено, а на подъем стопы.

Из исходного положения - правая нога отставлена назад, в IV позицию, носком в пол, правая рука на бедре - правая нога одновременно с поворотом корпуса к палке подводится носком по полу к левой, но не вплотную к ней, слегка сгибается в колене и поворачивает его внутрь. Исполнитель приседает на левой ноге, поставив правую руку на бедро.

Левая нога опускается на полное приседание, не поднимая пятки от пола, а, правая нога, опускаясь одновременно с ней, заходит коленом на колено левой и прикасается подъемом к полу. Колено правой ноги к полу не прикасается, а находится несколько впереди носка левой ноги.

Исполнитель поднимается, и ноги приходят в исходное положение, рука открывается в сторону.

При опускании на колено необходимо следить за стройностью линии спины. Подниматься с колена нужно не рывком, а плавно, на рессоре опорной (левой) ноги.

Упражнение 34 – Опускание и переход с колена на колено

Из исходного положения – правая нога отставлена назад, в IV позицию, носком в пол. Правая рука на бедре - правая нога одновременно с поворотом корпуса к палке подводится

носком по полу к левой, но не в плотную к ней, слегка сгибается в колене и поворачивает его внутрь. Левая нога начинает приседание. Правая рука на бедре. Левая нога опускается на полное приседание, не поднимая пятки от пола, а правая нога, опускаясь, одновременно с ней, заходит коленом на колено левой и прикасается подъемом к полу. Колено правой ноги к полу не прикасается, а находится несколько впереди носка левой ноги.

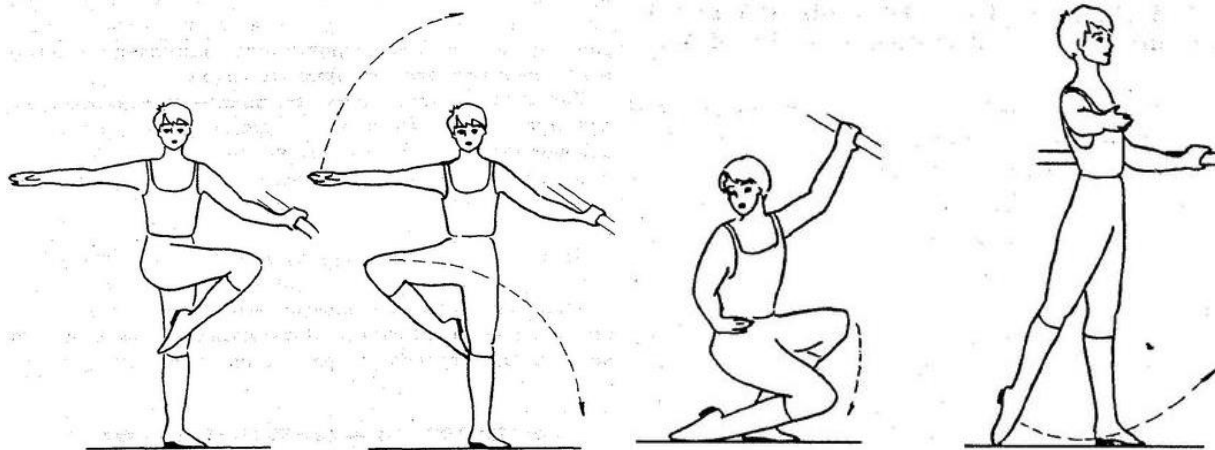
Исполнитель одновременно с поворотом корпуса вправо и без предварительного подъема вверх совершает переход с левой ноги на правую с чуть заметным скачком на присогнутых ногах. Положение ног аналогично предыдущему, но с другой ноги.

Упражнение 35 – Батман с вращением ноги в бедре, опусканием на колено

Из исходного положения - 3 позиция, правая нога сзади левой ноги - исполнитель подымает правую ногу, вдоль левой на 90 градусов, сгибая ее в колене. Колено ноги поворачивается сначала внутрь и на той же высоте тотчас же поворачивается наружу.

Затем исполнитель, поворачивая колено правой ноги внутрь, опускается на него, левая нога вытягивается, правая нога отводится назад, в IV позицию, носком в пол, исполнитель возвращается в исходное положение.

Исполняют упражнение по 4 раза с каждой ноги.



Упражнение 36 – Большой батман Jeté в сочетании с Coupé tombé

Из исходного положения - 3 позиция, правая нога впереди - исполнитель бросает правую ногу вперед на 90 градусов как в классике. Затем, опускаясь в исходное положение, она присгибается, а левая, слегка отделяясь от пола, подводится стопой к щиколотке правой, позади нее.

Исполнитель резко, с ударом, опускает левую ногу в исходное положение, а правую снова выбрасывает вперед, как бы вытолкнутую левой (coupé).

Упражнение выполняется «крестом».

Упражнение 37 – Большой батман Jeté с увеличением размаха работающей ноги

Из исходного положения - 1 позиция, руки раскрыты в стороны - исполнитель бросает вытянутую правую ногу вперед на 90 градусов.

Исполнитель, опустив правую ногу в IV позицию, вперед, носком в пол, повторяет бросок правой ноги. Затем правая нога опускается в 1 позицию, и снова повторяется бросок правой ноги.

Исполнитель опускает правую ногу, проходя назад через 1 позицию в IV, носком в пол, и снова повторяет бросок правой ноги вперед.

Сделав глубокое приседание на левой ноге (не поднимая пятки), исполнитель проводит правую ногу далеко назад через 1 позицию. Правая рука, опускаясь вниз, проходит плавно вперед и приходит в положение как при классическом арабеске. Движение повторяется сначала.

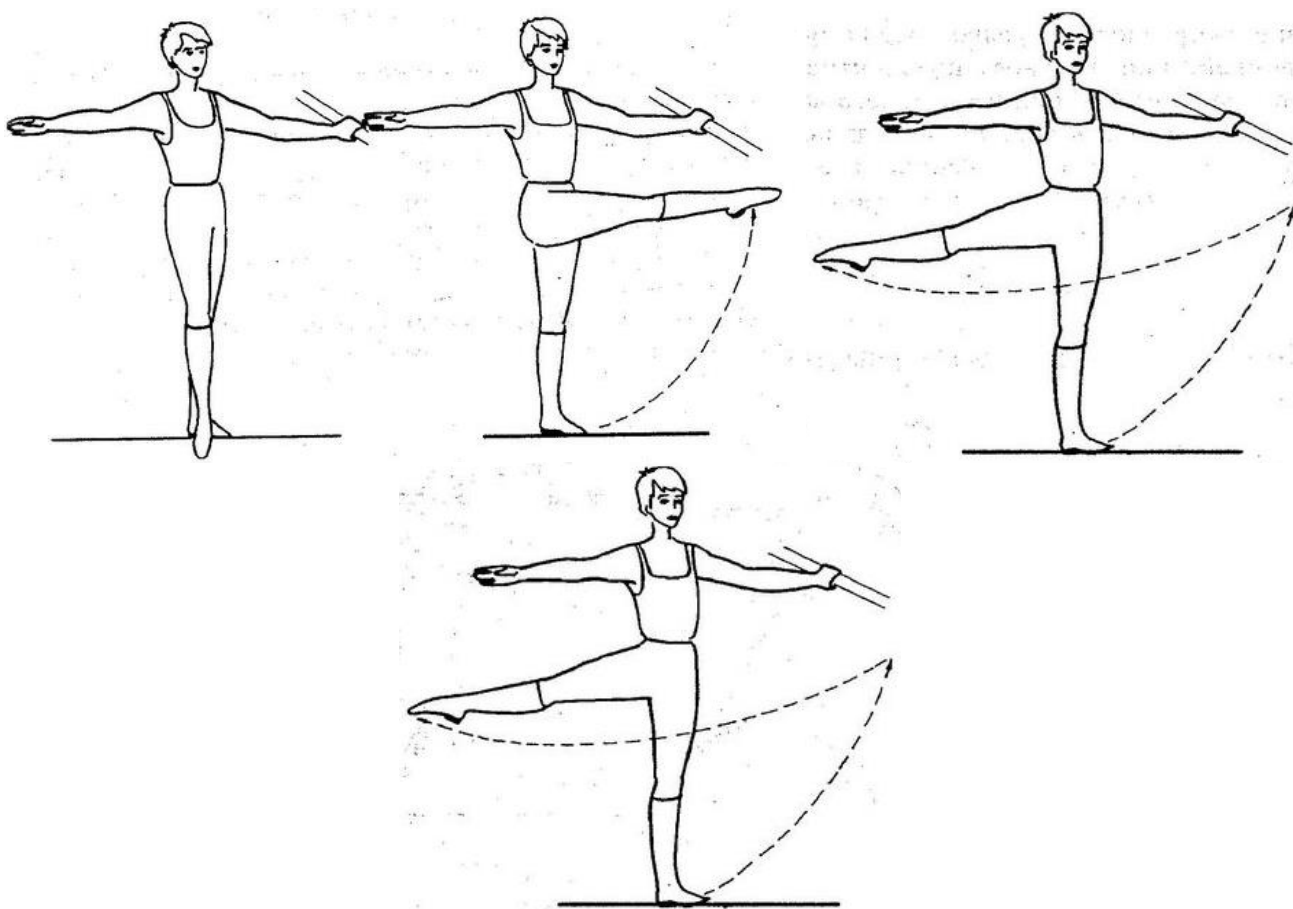
Корпус необходимо сохранять неподвижным, чтобы батман производился только силой броска ноги, без раскачивания корпуса.

Упражнение 38 – Круговой большой батман – Grand rond de jambe

Из исходного положения - 3 позиция – все движение делается единым рывком. Исполнитель

бросает правую ногу вытянутой вперед на 90 градусов и, не задерживаясь в этом положении, тотчас же переводит ее в сторону и назад, описывая таким образом своеобразный большой круг.

Упражнение заканчивается в 3 позиции (правая нога позади левой) и делается затем в обратном порядке.



Упражнение 39 - «Мелкая дробь на месте»

Исполняется на один такт музыки. Счет - 2/4.

Исходное положение - естественная позиция ног. Руки на поясе (упираются тыльной стороной кисти).

На счет «раз» (первая восьмая такта) быстро топнуть два раза правой ногой, потом левой.

На счет «и» (вторая восьмая такта) то же, что на счет «раз».

На счет «два» (третья восьмая такта) топнуть правой ногой.

На счет «и» (четвертая восьмая такта) топнуть левой ногой.

Упражнение 40 - «Приседание и удар стопой об пол»

Исполняется на один такт музыки. Счет - 2/4.

Исходное положение - естественная позиция ног. Руки на поясе.

Из затакта левую ногу отделить от пола. На счет «раз» (первая восьмая такта) наступить на левую ногу приседая. Правую ногу отделить от пола.

На счет «и» (вторая восьмая такта) топнуть правой ногой и сейчас же отделить ее от пола.

На счет «два» (третья восьмая такта) наступить на правую ногу приседая. Левую ногу отделить от пола.

На счет «и» (четвертая восьмая такта) топнуть левой ногой и сейчас же отделить ее от пола.

Затем движение исполняется сначала (со счета «раз»).

Упражнение 41 - «Ход юноши»

Исполняется на два такта музыки.

Исходное положение - естественная позиция ног. Руки на поясе.

Из затакта слегка согнув правую ногу, отвести ее назад, а потом, шаркнув по полу ступней, вытянуть вперед, в воздух.

1-й т а к т. На счет «раз» (первая восьмая такта) - большой шаг вперед правой ногой. Левую ногу отделить от пола.

На счет «и» (вторая восьмая такта) такой же шаг вперед левой ногой.

На счет «два» (третья восьмая такта) еще шаг вперед правой ногой.

На счет «и» (четвертая восьмая такта) левую ногу, слегка согнув, отвести назад, а потом, шаркнув по полу ступней, вытянуть вперед, в воздух.

2-й т а к т. На счет «раз-и-два» (первая, вторая и третья восьмые такта) сделать три шага вперед: левой, правой и еще раз левой ногой.

На счет «и» (четвертая восьмая такта) повторить движение, исполнявшееся из затакта.

Затем движение повторяется сначала (со счета «раз»).

Исполняя это движение, юноша идет широко и сильно, на ходу постепенно раскрывает руки в стороны и далее танцует с раскрытыми руками. Каждый первый шаг юноша слегка акцентирует, корпус слегка и постепенно поворачивает: на 1-й такт вправо, на 2-й такт влево. Необходимо следить за осанкой (корпус должен быть подтянут; танцевать нужно, выпрямив спину и слегка приподняв голову).

Упражнение 42 - «Присядка с попоротом корпуса»

Исполняется на один такт музыки. Счет - 2/4.

Исходное положение - естественная позиция ног. Руки раскрыты в стороны.

а) Движение с поворотом вправо.

На счет «раз» (первая четверть после прыжка вверх опуститься в приседание на низкие полупальцы ног. Руки положить на пояс.

На счет «два» (вторая четверть такта) прыжком подняться во весь рост и, повернувшись вправо (лицом к девушкам), встать на левую ногу, а правую вытянуть вперед. Одновременно левую руку вытянуть по диагонали вверх-влево.

Затем движение исполняется с поворотом влево.

б) Движение с поворотом влево.

На счет «раз» (первая четверть такта), подпрыгнув вверх, опуститься потом в полное приседание на низкие полупальцы обеих ног. Одновременно повернуться лицом к зрителям и левую руку положить на пояс обеих ног.

На счет «два» (вторая четверть такта) прыжком подняться во весь рост и, повернувшись влево (лицом к юношам), встать на правую ногу, а левую вытянуть вперед. Одновременно правую руку вытянуть по диагонали вверх-вправо.

Затем движение исполняется с поворотом вправо.

Упражнение 43 - «Боковой шаг с каблука»

Исполняется на один такт музыки. Счет - 2/4.

Исходное положение - руки на поясе.

а) Движение с правой ноги вправо.

Из затакта правую ногу слегка отделить от пола и вытянуть вправо.

На счет «раз» (первая восьмая такта) поставить правую ногу вправо на каблук, носком вверх.

На счет «и» (вторая восьмая такта) опустить правую ногу на всю ступню и перенести на нее тяжесть тела. Левую ногу слегка отделить от пола.

На счет «два» (третья восьмая такта) переступить на левую ногу, ставя ее на низкие полупальцы сзади пятки правой ноги.

На счет «три» (четвертая восьмая такта) правую ногу слегка отделить от пола и вытянуть вправо, носком вверх.

Затем движение повторяется сначала.

б) Движение с левой ноги влево. Исполняется так же, но шаг с каблука на всю ступню нужно делать левой ногой, а переступать на правую ногу.

Упражнение 44 - «Гармошка»

Исходное положение - естественная позиция ног.

Танцующий продвигается вправо или влево, поочередно соединяя то носки, то пятки ног.

При движении вправо, соединяя носки, нужно опираться на пятку левой ноги и на носок правой. Разводя носки в стороны, нужно опираться на пятку правой ноги и на носок левой.

При движении влево, соединяя носки, нужно опираться на пятку правой ноги и на носок левой. Разводя носки в стороны, нужно опираться на пятку левой ноги и на носок правой.

Двигаться можно медленно (меняя положение ног на каждую 1/4 такта) или быстро (меняя положение ног на каждую 1/8 такта).

Упражнение 45 - «Дробный боковой шаг»

Исполняется на один такт музыки. Счет - 2/4.

Исходное положение - естественная позиция ног.

а) Движение влево.

На счет «раз» (первая восьмая такта) сделать шаг влево левой ногой и чуть присесть на ней; правую ногу слегка отделить от пола.

На счет «и» (вторая восьмая такта) легко ударить полупальцами правой ноги сзади левой и затем переступить на полупальцы правой ноги. Левую ногу слегка отделить от пола.

На счет «два-и» (третья и четвертая восьмые такта) - то же, что на счет «раз-и».

Затем движение повторяется сначала. б) Движение вправо.

Исполняется так же, но шаг нужно сделать вправо правой ногой, а удар полупальцами и переступание левой ногой.

Упражнение 46 - «Русский переменный шаг назад»

Исполняется на один такт музыки. Счет - 2/4.

Исходное положение - естественная позиция ног.

а) Движение с правой ноги.

Из затакта чуть-чуть присесть на левой ноге, правую, отделив от пола, вывести вперед.

На счет «раз» (первая восьмая такта) шаг назад правой ногой. Левую чуть отделить от пола.

На счет «и» (вторая восьмая такта) сделать шаг назад левой ногой. Правую чуть отделить от пола.

На счет «два» (третья восьмая такта) сделать шаг назад правой ногой. Левую чуть отделить от пола.

На счет «и» (четвертая восьмая такта) чуть присесть на правой ноге, левую вывести вперед.

Затем движение исполняется с левой ноги.

б) Движение с левой ноги.

Исполняется так же, но шаг назад сначала нужно сделать левой ногой, потом правой и еще раз левой ногой.

Затем движение повторяется сначала. Девушки исполняют его очень мягко, плавно, делая шаги на низких полупальцах. Юноши делают его более энергично, широко, ставя ногу на всю ступню.

Упражнение 47 - «Русский переменный шаг вперед»

Исполняется так же, как упражнение №46, но шаги делаются не назад, а вперед.

Упражнение 48 - «Присядка с поворотом ступней»

Исполняется на один такт музыки. Счет - 2/4.

Исходное положение - естественная позиция ног. Руки на поясе.

Из затакта с прыжка опуститься в полное приседание на низкие полупальцы обеих ног.

На счет «раз» (первая восьмая такта) прыжком подняться с приседания и встать на низкие полупальцы обеих ног. При этом колени и носки ног повернуть внутрь. Колени ног соприкасаются.



На счет «и» (вторая восьмая такта), легким прыжком встать на каблук обеих ног, широко расставив их.

На счет «два-и» (третья и четвертая восьмые такта) с легкого прыжка опуститься в полное приседание на низкие полупальцы обеих ног.

Затем движение повторяется сначала (со счета «раз»).

Упражнение 49 - «Дробь на месте»

Исполняется на один такт музыки. Счет - 2/4.

Исходное положение - естественная позиция ног.

а) Движение с правой ноги.

Из затакта правую ногу слегка отделить от пола.

На счет «раз» (первая восьмая такта) встать на правую ногу и сейчас же каблуком левой ноги скользнуть по полу слегка вперед.

На счет «и» (вторая восьмая такта) переступить на левую ногу и сейчас же каблуком правой ноги скользнуть по полу слегка вперед.

На счет «два» (третья восьмая такта) переступить на правую ногу, ставя ее рядом с левой. Левую ногу слегка отделить от пола.

На счет «и» (четвертая восьмая такта) топнуть левой ногой, ставя ее рядом с правой.

б) Движение с левой ноги.

Из затакта левую ногу слегка отделить от пола.

На счет «раз» (первая восьмая такта) встать на левую ногу и сейчас же каблуком правой ноги скользнуть по полу слегка вперед.

На счет «и» (вторая восьмая такта) переступить на правую ногу и сейчас же каблуком левой ноги скользнуть по полу слегка вперед.

На счет «два» (третья восьмая такта) переступить на левую ногу, ставя ее рядом с правой. Правую ногу слегка отделить от пола.

На счет «и» (четвертая восьмая такта) топнуть правой ногой, ставя ее рядом с левой.

Упражнение 50 - «Боковой шаг с каблука и полуоборот»

Исполняется на два такта музыки. Счет - 2/4.

Исходное положение - естественная позиция ног.

а) Движение с правой ноги и полуоборот вправо.

Из затакта правую ногу слегка отделить от пола и вытянуть вправо, носком вверх.

1-й т а к т. На счет «раз» (первая восьмая такта) поставить правую ногу вправо на каблук (носком вверх).

На счет «и» (вторая восьмая такта) опустить правую ногу на всю ступню и перенести на нее тяжесть тела. Левую ногу слегка отделить от пола.

На счет «два» (третья восьмая такта) переступить на левую ногу, ставя ее на низкие полупальцы сзади пятки правой ноги.

На счет «и» (четвертая восьмая такта) правую ногу слегка отделить от пола и вытянуть вправо, носком вверх.

2-й т а к т. На счет «раз-и» (первая и вторая восьмые такта) то же, что на счет «раз- и» 1-го такта.

На счет «два-и» (третья и четвертая восьмые такта) повернуться на 180 гр. вправо на полупальцах правой ноги, подгибая левую ногу назад.

б) Движение с левой ноги и полуоборот влево.

Исполняется так же, но шаг с каблука нужно делать левой ногой влево, а на счет «два-и» 2-го такта повернуться на 180 гр. влево на полупальцах левой ноги, подгибая правую ногу сзади левой.

Движение выполняется широко и очень четко.

Упражнение 51 - «Веревочка с переступанием»

Исполняется на один такт музыки. Счет - 2/4.

Исходное положение - естественная позиция ног.

а) Движение с правой ноги.

Из затакта легким подскоком чуть проскользнуть на низких полупальцах левой ноги. Правую ногу, согнув в колене, приподнять и перенести назад за левую ногу.

На счет «раз» (первая восьмая такта) переступить на низкие полупальцы правой ноги, ставя ее сзади пятки левой. Левую ногу слегка отделить от пола.

На счет «и» (вторая восьмая такта) переступить на низкие полупальцы левой ноги, ставя ее впереди правой в 3 позицию. Правую ногу слегка отделить от пола.

На счет «два» (третья восьмая такта) переступить на низкие полупальцы правой ноги, ставя ее сзади левой. Левую ногу слегка отделить от пола.

На счет «и» (четвертая восьмая такта) легким подскоком проскользнуть слегка вперед на низких полупальцах правой ноги. Левую ногу, согнув в колене, приподнять и перенести за правую.

Затем движение выполняется с левой ноги.

б) Движение с левой ноги. Исполняется так же, но сначала переступить на низкие полупальцы ноги (ставя ее сзади правой), потом полупальцы правой ноги и еще раз левой ноги.

Затем повторяется движение из затакта и снова движение с правой ноги.

Упражнение 52

Исполняется на два такта музыки. Счет - 2/4.

Исходное положение - естественная позиция ног.

а) Движение влево.

1 -й т а к т. На счет «раз» (первая четверть такта) - шаг влево левой ногой. Правую ногу слегка отделить от пола.

На счет «два» (вторая четверть такта) правую ногу поставить на полупальцы сзади левой. Левую ногу слегка отделить от пола.

2-й т а к т. На счет «раз» (первая четверть такта) сделать еще шаг влево левой ногой и слегка согнуть ее в колене. Одновременно правую ногу, отделив от пола, вытянуть вправо с прямым коленом, носок слегка приподнять вверх.

На счет «два» (вторая четверть такта), шаркнув по полу подушечкой правой ноги (по направлению к левой), перевести ногу, мягко сгибая ее в колене, влево.



б) Движение вправо.

Исполняется так же, но шаг нужно сделать вправо правой ногой, левую ногу поставить на полупальцы сзади правой ноги, сделать второй шаг вправо правой ногой, а левую, скользя подушечкой по полу, подвести к правой ноге.

Упражнение 53 - «Припадание»

Исполняется на один такт музыки. Счет – 2/4.

Исходное положение - естественная позиция ног.

а) Движение с правой ноги вправо.

На счет «раз» (первая восьмая такта) сделать небольшой шаг вправо правой ногой и чуть присесть на ней. Левую ногу слегка отделить от пола.

На счет «и» (вторая восьмая такта) переступить на низкие полупальцы левой ноги, ставя ее сзади правой в третью позицию.

На счет «два-и» (третья и четвертая восьмые такта) - то же, что на счет «раз-и».

Затем движение исполняется сначала.

б) Движение с левой ноги влево. Исполняется так же, но шаги нужно делать влево левой ногой, а переступать на правую ногу, ставя ее сзади левой.

Это движение исполняется очень мягко, плавно.

Упражнение 54 - «Боковая присядка вправо»

Исполняется на один такт музыки. Счет - 2/4.

Исходное положение - естественная позиция ног.

Из затакта опуститься в полное приседание на низкие полупальцы обеих ног.

На счет «раз» (первая четверть такта), оставаясь в приседании, сделать небольшой скачок вправо на низкие полупальцы правой ноги, левую ногу вытянуть в воздух влево.

На счет «два:» (вторая четверть такта), оставаясь в приседании, сделать еще небольшой скачок вправо и соединить обе ноги в естественную позицию (см. положение из затакта).

Затем движение исполняется сначала (со счета «раз»).

Упражнение 55 - «Боковая присядка влево»

Исполняется так же, как упражнение №54, но скачки нужно делать на левой ноге влево и вытягивать вправо правую ногу.

Упражнение 56 - «Простая присядка с вытягиванием ноги»

Исполняется на два такта музыки. Счет - 2/4.

Исходное положение ~ естественная позиция ног. Руки на поясе.

1-й т а к т. На счет «раз» (первая четверть такта) с прыжка опуститься в полное приседание на низкие полупальцы обеих ног (в естественной позиции).

На счет «два» (вторая четверть такта), поднимаясь с приседания, сделать прыжок вверх; приземлиться на низкие полупальцы левой ноги, правую вытянуть в воздух вправо (или вперед).

2-й т а к т. На счет «раз» (первая четверть такта) то же, что на счет «раз» 1-го такта.

На счет «два» (вторая четверть такта), поднимаясь с приседания, сделать прыжок вверх, приземлиться на низкие полупальцы правой ноги, левую вытянуть в воздух влево (или вперед). Затем движение выполняется сначала.

Упражнение 57 - «Падебаск на месте»

Исполняется на два такта музыки. Счет - 2/4.

Исходное положение - естественная позиция ног.

Из затакта слегка присесть на левой ноге. Правой ногой описать круг по полу (скользя носком, вывести правую ногу вперед, потом вправо и затем назад, за левую ногу).

Одновременно слегка и мягко приподнять плечи, правую руку отвести в сторону и поднять к затылку, левую руку согнуть перед грудью.

1-й т а к т. На счет «раз» (первая восьмая такта) переступить на низкие полупальцы правой ноги, ставя ее сзади левой. Левую ногу чуть отделить от пола. Плечи мягко опустить. Руки оставить в затактовом положении.

На счет «и-два» (вторая и третья восьмые такта) переступить на месте сначала на левую ногу, потом на правую.

На счет «и» (четвертая восьмая такта) слегка присесть на правой ноге. Носком левой ноги описать по полу круг (так же, как вначале, правой ногой). Положение рук при этом меняется: левую руку нужно отвести в сторону и затем назад к затылку, а правую руку отвести вправо и затем согнуть перед грудью. Плечи мягко приподнять.

2-й т а к т. На счет «раз» (первая восьмая такта) переступить на низкие полупальцы левой ноги, ставя ее сзади правой. Правую ногу чуть отделить от пола, плечи мягко опустить. Руки оставить в том же положении.

На счет «и-два» (вторая и третья восьмые такта) переступить на месте сначала на правую, а потом на левую ногу.

На счет «и» (четвертая восьмая такта) повторить движение, выполнявшееся из затакта.

Затем движение выполняется сначала (со счета «раз» 1-го такта).

Упражнение 58

Исполняется на два такта музыки. Счет - 2/4.

Исходное положение - естественная позиция ног.

Из затакта сделать два коротких «мазка» по полу полупальцами правой ноги: вперед и затем к себе, каждый «мазок» на 1/16 такта.

1-й т а к т. На счет «раз» (первая восьмая такта) встать на правую ногу; слегка приседая на ней. Левую ногу отделить от пола. Правую руку широким движением положить на затылок, а левую на бедро.

На счет «и» (вторая восьмая такта) широко, с пристуком опустить левую ногу на всю ступню по диагонали влево. Правую ногу отделить от пола.

На счет «два» (третья восьмая такта) переступить на низкие полупальцы правой ноги. Левую ногу отделить от пола.

На счет «и» (четвертая восьмая такта) сделать два коротких «мазка» по полу полупальцами левой ноги вперед и затем назад к себе (каждое движение на 1/16 такта).

2-й т а к т. На счет «раз» (первая восьмая такта) встать на левую ногу, слегка приседая на ней. Правую ногу отделить от пола. Левую руку широким движением положить на затылок, а правую на бедро.

На счет «и» (вторая восьмая такта) широко, с пристуком опустить правую ногу на всю ступню по диагонали вправо. Левую ногу отделить от пола.

На счет «два» (третья восьмая такта) переступить на низкие полупальцы левой ноги. Правую ногу отделить от пола.

На счет «и» (четвертая восьмая такта) повторить движения, выполнявшиеся из затакта.

Затем движение повторяется сначала (со счета «раз» 1-го такта).

Положение рук при исполнении этого движения может быть другое: на 1-й такт правую руку отвести в сторону ладонью вперед, левую положить на пояс; на 2-й такт левую руку отвести в сторону, правую положить на пояс.

Упражнение 59 – «Шаг польки»

Исполняется на один такт музыки. Счет - 2/4.

Исходное положение - естественная позиция ног.

а) Движение с правой ноги.

Из затакта слегка подскочить на левой ноге, правую отделить от пола и слегка вывести вперед.

На счет «раз» (первая восьмая такта) - шаг вперед правой ногой.

На счет «и» - (вторая восьмая такта) - шаг вперед левой ногой.

На счет «два» (третья восьмая такта) - шаг вперед правой ногой.

На счет «и» (четвертая восьмая такта) повторить движение, исполнявшееся из затакта, Но с другой ноги (подскочить на правой ноге, левую вынести вперед).

Затем движение исполняется с левой ноги.

б) Движение с левой ноги.

Исполняется в том же порядке, но с другой ноги (шаг вперед левой ногой, потом правой и еще раз левой).

Примеры занятий в детском хореографическом коллективе

Пример первого занятия подготовительной группы

План урока

Вводная часть занятия:

- приглашение учеников в зал;
- расстановка учеников вдоль станков;
- приветствие, знакомство с педагогом и концертмейстером;
- обход детей и знакомство с их осанкой;
- беседа-диалог о танце;
- знакомство с элементами ритмики: слушание музыки и определение ее характера, темпа, размера; воспроизведение хлопками и притопами ритмического рисунка.

Подготовительная часть занятия:

- маршировка вдоль станков сначала бытовым и затем танцевальным шагом в различных ритмах (4/4, 3/4, 2/4) - в ритме марша, в ритме вальса, в ритме польки, меняя темп и включая паузы (на один такт 4/4, на 2/4, на 3/4);
- вспомогательные упражнения на полу.

Основная часть занятия - азбука классического танца:

- расстановка детей у станка;
- объяснение и разучивание правильного положения тела и его частей при сомкнутых ногах и с разворотом на 90-120 градусов;
- знакомство с пятью позициями ног, тремя позициями рук и подготовительным положением рук;
- правильное положение тела в 1 полувыворотной позиции ног.

Заключительная часть занятия - поклон при полувыворотном положении ног (в ритме марша 4/4).

Перед началом занятий педагог проводит беседу с родителями об одежде детей, о гигиене, причёске, о дисциплине и т. п. Дети занимаются в белых купальниках и мягких балетных туфлях.

Описание занятия

Вводная часть занятия

На первом занятии педагог проводит организационную беседу, на которой он говорит о своих требованиях, предъявляемых к ученикам: форма, культура поведения на занятиях. Педагог знакомится с родителями учеников. На первом уроке педагог знакомит учеников с залом, с правилами расположения учеников в танцевальном зале, говорит о постановке корпуса.

После этого педагог начинает знакомиться с каждым учеником, с его профессиональными данными проверяет осанку, просит показать подъем ноги на полу в сторону, затем, поднимая ногу своего будущего ученика, определяет высоту шага в сторону, изучает гибкость его тела назад и вперед (назад - у станка, вперед - на середине зала).

На этом же занятии дети знакомятся с элементами ритмики и музыкальной грамоты. Им объясняют значение музыки в хореографическом искусстве. Концертмейстер играет, а дети определяют характер музыки и ее темп. Затем их знакомят с музыкальными размерами 4/4, 3/4, 2/4. Хлопая в ладоши и притопывая, они воспроизводят разнообразные ритмические рисунки.

Подготовительная часть занятия

Педагог объясняет детям, что такое бытовой шаг и что такое танцевальный. Педагог знакомит учеников с разными музыкально-танцевальными жанрами: классическим, характерным, историко-бытовым, современным.

Затем вместе с педагогом дети разучивают несколько вспомогательных физических упражнений на полу, для чего, взяв подстилку, располагаются в шахматном порядке на равных

расстояниях друг от друга. Сначала выполняются упражнения на напряжение и расслабление мышц ног, затем на выворотность ног. Занимаясь партерными упражнениями на подстилках, ученики осваивают технику исполнения тех или других движений.

Основная часть занятия - азбука классического танца

Педагог объясняет детям правильное положение тела и его частей при сомкнутых ногах. При этом следует обратить внимание на следующее:

- тело должно находиться на таком расстоянии от станка, чтобы кисти рук свободно, без упора лежали на палке станка и были на уровне талии;
- четыре пальца руки собраны, большой палец не обхватывает палку, а находится рядом с указательным пальцем, не прижимаясь к нему, запястье кисти опущено;
- руки в локтях слегка согнуты, в области подмышек к телу не прижаты;
- локти отведены слегка в стороны от корпуса;
- ноги сомкнуты так, чтобы носок одной ноги был прижат к носку другой, а пятка к пятке, колени и бедра соединены друг с другом;
- стопы должны плотно прилегать к полу (без упора на переднюю часть), чтобы тяжесть тела равномерно распределялась на обе ноги;
- ноги выпрямлены, бедра подтянуты, коленные чашечки также подтянуты вверх, ягодичные мышцы собраны в области копчика;
- живот слегка втянут, а талия как бы стянута поясом («схвачена»);
- плечи свободно опущены, ключицы расправлены, грудная клетка находится в положении выдоха;
- нижние края лопаток оттянуты вниз к пояснице.

Для правильной осанки важное значение имеет положение корпуса относительно ног: таз должен быть в центре, позвоночник вытянут, голову следует держать прямо, спокойно и непринужденно, подбородок не должен быть опущен вниз или приподнят вверх, шея не напряжена (педагог проверяет это спереди и сзади), все части тела должны быть симметричны.

Педагог проверяет осанку детей, указывает на неправильности постановке тела и отмечает тех, у кого осанка правильная (нормальная).

Затем педагог знакомит учеников с существующими в классическом танце позициям рук и ног. Им объясняется, что такое правильное положение тела (корпуса, ног, рук, головы) при полувыворотном положении ног. Проверив правильность положения тела и ног, педагог предлагает детям постоять таким образом в течение двух-четырех тактов музыкального аккомпанемента.

В конце занятия следует показать, как делается поклон, когда ноги поставлены в полувыворотное положение (90-1200 гр.). Дети отходят от станков и поворачиваются лицом к педагогу, разворот ног 120, за счет «раз-два» голова наклоняется, на счет «три-четыре» голова поднимается.

Некоторые рекомендации по проведению занятий

1. К концу второй недели дети обычно уже разучивают вспомогательные упражнения подготовительной части занятия, но еще не могут их качественно выполнить. Для этого требуются время и постоянные дополнительные тренировки дома:

2. Первое время на занятиях основное внимание уделяется постановке тела (корпуса, ног, рук и головы) 1, 2 и 3 позициях выворотном положении ног (разворот ног на 180 градусов), лицом к станку, придерживаясь двумя руками за палку станка, стоя лицом в центр зала, положив раскрытые руки на палку станка. Особо обращается внимание на подготовку стопы в позициях - не допускать навала на переднюю часть ноги. Снимая руки со станка, следует начать тренировать равновесие.

Однако в этому времени не все дети еще могут стоять выворотно (с разворотом ног на 180 гр.) и в 1 и 2 позициях, поэтому допускается разворот ног на 160-170 градусов.

3. Для выработки равновесия тела большую роль играют правильно поставленные руки, так как они выполняют роль регулятора равновесия.

В экзерсисе у станка и на середине зала на каждом занятии необходимо выполнять

упражнения для рук их комбинации и port de bras (первое, второе, третье), координируя движения рук с поворотами и наклонами головы и одновременно согласовывая с движениями ног.

В дальнейшем значение рук на уроках классического танца будет возрастать, поскольку они несут также пластическую функцию.

4. Путем исполнения вспомогательных подготовительных упражнений можно добиться значительного улучшения стоп.

В экзерсисе при «вытягивании» стопы нужно соблюдать ряд правил: недопустим скос стопы, «скрючивание» ее, все пальцы должны быть сгруппированы, все мышцы направлены к среднему (третьему) пальцу, свод стопы вытянут и щиколотка напряжена.

Все указанные движения в экзерсисе у станка исполняются в 1, 2 или 3 позиции.

Это связано с тем, что можно контролировать и легко устранять навал на большой палец (особенно в 1 позиции), тем самым добиваться устойчивого положения стопы на полу, а значит и устойчивости тела.

В 3 позиции педагог может устранить такую ошибку, как асимметрия бедер. обычно в V позиции когда правая или левая нога. впереди, боковая часть ноги, стоящей впереди, обычно выдвигается вперед. В 3 позиции это легче устранить, чем в 5.

Движения рекомендуется изучать в трех ракурсах:

- стоя лицом к станку, положив руки перед собой на палку станка;
- стоя спиной к станку, раскрыв руки в стороны и положив на станок;
- стоя боком к станку, придерживаясь за него одной рукой.

Важно внимательно следить, как ученик выполняет движения, придерживаясь за станок одной рукой. Необходимо контролировать, на каком расстоянии от станка он стоит, куда кладет кисть опорной руки. Нельзя стоять близко станку, нельзя удаляться от него. Необходимо точно определить, где ученик должен стоять, для чего следует поставить сначала опорную ногу, а затем положить кисть его руки на палку так, чтобы, не поворачивая головы (голова прямо), ученик мог видеть кисть руки. Локти при этом опустить. Нельзя разрешать наваливаться плечом на опорную руку, поэтому для контроля время от времени следует предлагать детям приподнимать кисти руки над палкой станка.

Не требовать в течение долго времени полной выворотности.

Большое внимание необходимо уделять танцевальным элементам, танцам, этюдам: русский танец, полонез, полька. Можно исполнять и танцы собственного сочинения - импровизации.

Танцевальные термины

Рассматриваются основные танцевальные термины и понятия, без знания которых невозможно обучение танцам. Термины расположены не в алфавитном порядке, а по принципу от общего к частному и от более простого к сложному.

Счет - немаловажное понятие, без которого трудно разобрать танец на составные части. Чтобы просчитать музыку, нужно услышать ритм. Легче всего это сделать, слушая ударные инструменты. Подстраиваясь под их ритм, начните отсчитывать счет. Обычно на восемь счетов приходится одна строчка куплета песни. Существуют и более точные способы разбить музыку на квадраты (четыре счета) и восьмерки. Но чтобы танцевать «в такт» не обязательно получать академическое музыкальное образование, достаточно следовать ритму. Считайте от одного до восьми: восемь счетов - это восьмерка, ей соответствуют восемь положений тела, восемь точек, которые могут быть фиксированными или проходящими.

Точка - положение тела. Для того чтобы непрерывное и, порой, достаточно быстрое движение можно было разучить в замедленном темпе, танец рассматривается как ряд поз, соединенных промежуточными движениями, каждая из которых называется точкой. Если в одной из точек происходит остановка, она называется фиксированной точкой. Если остановки нет или она взята условно для того, чтобы понять, через какие промежуточные стадии происходит движение от одной фиксированной точки к другой, мы говорим о наличии проходящей точки, то есть положении тела, в котором мы не задерживаемся.

Пошаговой разбивкой, или пошаговкой, называют процесс разбивки танца на отдельные элементы. Также пошаговкой называют схематичные изображения, помогающие разучивать танец. Чаще всего речь идет о рисунках (фото), изображающих позицию в танце, или схематичных зарисовках проекций стоп танцующих. Танец: если стихи, положенные на музыку, именуются песней, то танец - это движение, положенное на музыку. Танцы можно условно разбить на две категории: релаксация (танец для себя) и профессиональный танец (для других). В первом случае мы позволяем телу двигаться как угодно, не особо интересуясь траекторией движения. Мы двигаемся, расслабляемся, отдыхаем ото всего, просто «колбасимся» под хорошую музыку. Второй вид танцев призван производить впечатление и предполагает четко отработанные движения. Об этом танце мы говорим как о постановочном танце, или постановке.

Танцевальная композиция - это полностью поставленный танец, он может быть как «длинной в песню», так и короче. Обычно танцевальная композиция длится от 1,5 до 5 минут.

Танцевальная связка - это несколько танцевальных движений (3—5), разучив которые, впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации.

Танцевальная комбинация - нечто среднее между связкой и композицией, обычно ее продолжительность составляет 1—2 восьмерки. Танцевальные элементы выполняются либо в классическом варианте, приближенном к балетной технике, либо в варианте модерн.

Классика - великолепная база: овладев основами классического танца, вы с легкостью сможете осваивать различные танцевальные направления и течения.

Модерн - это, так сказать, вариации на тему классики, всяческие изменения, которые вносились в классическую технику. Это направление позволяет танцорам двигаться раскованно, в более вольном стиле.

Трюки: нередко в постановочном танце есть кульминационный, пиковый момент. Это момент, в который танец наиболее насыщен эмоционально и технически. Именно в кульминационный момент выполняются трюки - технические элементы повышенной сложности. В определении того, что считать трюком, а что нет, единой для всех направлений классификации не имеется. Некоторые танцевальные направления, например, брейк, можно считать сплошным непрерывным трюком, а в каких-то категориях танцев высокий бросок ноги в сочетании с поворотом - уже трюк.

Бросок. Кстати, почему именно бросок? Ведь, казалось бы, речь идет о танцах, а не о вольной борьбе или дзюдо. Некоторые танцевальные термины не стоит воспринимать буквально: образные названия лишь напоминают нам об особенностях выполнения той или иной танцевальной техники. Термин «бросок», скорее всего, связан с классической техникой выполнения танцевального элемента, заимствованной из балета. При выполнении классического

броска мы начинаем с того, что затачиваем ногу, то есть усилием мышц подтягиваем вверх коленный сустав, превращая ногу в «палку», после чего усилием мышц бедра «бросаем» получившуюся «палку». При выполнении броска ногой остальные части тела - от опорной ноги и до макушки - остаются неподвижными. Термин «бросок» как нельзя лучше выражает характер этого движения. В современном (модерновом) танце бросковых техник достаточно много. К примеру, часто бросают согнутую, а не прямую ногу, описывая ей замысловатые траектории. И тем не менее термин «бросок» прижился, и мы продолжаем им пользоваться. Термин бросок применим только к движениям ногами. В случае когда речь идет о голове, корпусе или руках, используется термин бросить или сбросить. Подразумевается движение, выполняемое с ускорением и резкой фиксацией в конце.

Мах - этот термин используется для описания движений руками и ногами. Мах отличается от броска тем, что это проходящее движение: во время выполнения маха не делаются какие-либо акценты в воздухе, в махе нет фиксированной точки в середине движения, мах выходит из начальной точки и приходит в конечную.

Удар, в отличие от маха, - движение с ярко выраженной фиксацией, быстрое движение с резкой остановкой.

Волна - движение, при выполнении которого действительно кажется, что по телу танцора проходит волна. Техника выполнения волн дана нами в главе «Разминка». Термины поворот и ось подробно рассмотрены в главе «Первые шаги», при разборе техники поворота, там же раскрыт термин полупалец.

Палец. Термин палец пришел к нам из классического балета: исполняя балетные партии, балерины встают на большой палец ноги, а помогают им в этом пуанты - специальные приспособления, вшитые в балетные тапочки.

Оборот - этот термин подразумевает поворот вокруг своей оси на 360° - (один оборот), пол-оборота - поворот на 180° , четверть - на 90° , два оборота - 720° , и т.д. Если выполнение поворота не укладывается в счет, а занимает, предположим, два счета, мы начинаем поворот на первый счет, а на второй - докручиваемся. Если движение начинается на один счет, а заканчивается на следующий, движение доделывается.

Спрыги, соскок. Когда мы говорим о прыжке и соскоке, имеется в виду небольшой прыжок на месте, часто с изменением положения тела. Например, прыжок с одной ноги на две: при выполнении этого движения мы отталкиваемся ногой, которая стоит на полу (опорная нога), а приземляемся на обе ноги.

Группировка - одно из понятий, помогающих описать принципы, лежащие в основе построения танцевальных движений. Синоним слова сгруппироваться - собраться. При группировке руки и ноги подтягиваются и поджимаются. Полная группировка - это поза зародыша: сидя на корточках, ноги вместе, колени согнуты полностью, голова наклонена к коленям, руки согнуты, кисти рук охватывают шею. Естественно, в танце мы в такой позиции не оказываемся, разве что в самом «модерновом». Неполная группировка называется заворачиванием - мы сжимаемся, стягиваемся к центру. Движение выполняется вовнутрь, когда мы собираем, закрываем руки или ноги. Когда мы чуть сгибаемся вперед, не создавая резких перегибов, мы округляем спину. При описании танцевальных движений мы можем говорить об округлении руки, когда рука (от плеча до ладони) полусогнута в форме плавной дуги.

Полный присед - положение сидя на корточках, но с ровной спиной. Полуприсед - промежуточное положение между полным приседом и положением стоя. Полуприсед может быть разной глубины.

Раскрытие - антоним группировки. Ноги расставлены как можно шире плеч, руки в стороны, позвоночник выпрямлен - вот что такое полное раскрытие. Мы открываемся, производя движение от себя.

Вырастание. Если мы ставим ноги шире или поднимаемся на полупалец, мы вытягиваемся, вырастаем. Впрочем, термин вырастание употребим и для описания подъема из положения приседа или полуприседа. Если из раскрытого состояния мы уводим назад руку или ногу, значит, мы заводим ее за себя. Переносим вес тела на одну ногу, - уходим на ногу. Если разгружаем ногу, снимаем с нее вес, - уходим с ноги.

Выпад - это быстро выполняемый шаг с переносом большей части веса тела на шагающую ногу.

Скольжение - перемещение практически без отрыва ног от пола. Когда вы скользите, держите ноги «в тонусе», иначе вместо скольжения получится приволакивание.

Подшаг - маленький шаг. Если мы движемся в каком-то направлении несколько счетов, употребляется термин по ходу движения, или просто по ходу. Движение, направленное в угол комнаты, - это движение по диагонали. Поэтому наравне с термином диагональ используется термин движение в угол. При выполнении многих сложных движений, в том числе и поворота, мы делаем заход на движение, чтобы придать телу дополнительный импульс. Например, перед тем как резко раскрыться в левую сторону, мы слегка закрываемся вправо, берем разгон для выполнения движения. Рука или нога, первой придающая импульс движению, называется лидирующей.

Противоход - это когда конечности одновременно двигаются навстречу друг другу.

Через - в данном случае термин, уточняющий траекторию. Например, рука, двигаясь сверху вниз, может идти через сторону или через перед. Если мы кладем одну руку поверх другой - мы перекрываем нижнюю руку верхней.

Сброс - расслабление «сбрасываемой» части тела в том положении, которое предусмотрено постановкой.

Оторвать - отвести на какое-то расстояние. Если речь идет о ноге - оторвать от пола означает поднять. Оторвать от тела - отвести в сторону.

Поддержка - технический элемент в парном танце: партнерша поддерживается партнером полностью или частично.

Прокачка - попеременное углубление и ослабление фазы фиксации упражнения во время подготовительного тренинга.

Закачка - проработка мышц и суставов с целью повышения силы и выносливости.

Описание танцевальных направлений

Фламенко – музыкальный жанр, зародившийся в середине XV века в Андалузии, сочетание музыки и движений, характерных только для Испании. Это микс ритма и мелодии арабской, цыганской и еврейской культур и впитав в себя жаркое солнце Андалузии, Фламенко превратилось в яркий и самобытный музыкальный жанр, в основе которого – таинство гитары, песни и танца. Характерные особенности – яркие, своеобразные движения рук, шелканье пальцами, хлопанье в ладоши, а также сложная ритмическая работа ног – сапатеадо. Невероятно темпераментный и страстный танец!

Танец живота - Восточные танцы изначально эротические и чувственные танцы. Это плавные, грациозные движения тела, это лукавый и страстный взгляд танцовщиц и невероятный подъем настроения во время танца. Во время занятий происходит растяжка позвоночника, разработка брюшного пресса и ног, а усиленная работа бедрами тренирует плоскую мускулатуру живота. Тот, кто умеет исполнять танец живота, неотразим.

Капоэйра - Вид бразильской борьбы с использованием элементов акробатики. Занятия проходят под музыкальное сопровождение.

Сальса - Прародитель сальсы считается ритм сон, возникший в конце XIX века на Кубе. Изначально был распространен в восточной части Кубы. Позднее, его популярность начала расти благодаря исполнителю Нене Манфугас, игравшему со своей группой на карнавалах. Зажигательный ритм и веселое настроение.

Латина (La.) - Зажигательные латинские ритмы. Сексуальные бедра и красивые движения рук вот составляющие успеха этого стиля танца Латина включает в себя такие виды латиноамериканских танцев как мамба, меренга, румба, ча-ча и др.

Стандарт (St.) - Направление включающее в себя обучение бальным танцам европейской программы, таким как вальс, танго, квикстеп, медленный фокстрот и венский вальс.

Классический танец - Основы классической хореографии, включающие в себя занятия у станка и на середине. Развивает пластику, координацию, улучшает осанку.

R'n'B - Танцы под музыку R'n'B сейчас одно из самых модных направлений во всем мире. Невозможно сказать, что за стиль в этих танцах. Скорее, это микс хип-хопа, фанка, джаза. Танцы в этом стиле можно увидеть в музыкальных клипах известных западных исполнителей.

Freestyle - В переводе с английского свободный стиль. Он объединяет в себе самые яркие направления уличной хореографии.

Hip Hop - Одно из самых современных и модных направлений в мире, объединяющее множество танцевальных стилей, которые можно использовать в своей интерпритации. Развивает чувство ритма и манеру. Отличный способ самовыражения.

Брейк-данс - Больше чем просто танец- это манера жить. В его основе лежит хип-хоп. Брейк данс делится на верхний и нижний. Нижний брейк требует хорошую физическую подготовку для того чтобы выполнять сложные крутки и стойки на голове и руках. Работают абсолютно все мышцы, а также развивается чувство равновесия. Верхний брейк подразумевает менее серьезную нагрузку.

Диско - Очень яркий, динамичный и зажигательный танцевальный стиль. Включает в себя прыжки, махи ногами, чёткие движения рук, всевозможные повороты и элементы акробатики. Отличный способ провести время и укрепить мышечный тонус.

Детская хореография (Ритмика) - Основы танцевальных направлений, ритмика, характерные танцы, игровые виды. Развивает в ребёнке самостоятельность, чувство коллектива, координацию, творческое начало, и дарит радость и уверенность в себе.

Джаз - Американский городской танец джаз – гремучая смесь самых разных европейских и этнических стилей. Тело создано для того чтобы отбивать ритм, - вот танцевальная концепция джаза. Актуальные движения учат чувствовать музыку, развивают координацию и укрепляют основные группы мышц. В отличие от многих других танцев джаз – это синтез классических и современных движений.

Хастл - Веселый современный танец, придуманный жителями Бруклина в 70-х годах. В переводе с английского означает «толкотня». Универсальный, импровизированный танец не имеет выраженных фигур и исполняется практически под любую музыку. Хастл вобрал в себя понемногу из разных танцевальных течений, в том числе рок-н-ролла и буги-вуги. Основы хастла очень просты, поэтому даже неопытный человек может освоить его за 10-12 занятий. Хастл не требует специальной физической или танцевальной подготовки. Прекрасно укрепляет мышцы ног и корпуса. Главное – ваша фантазия и импровизация.

Аргентинское танго - Танцевать танго можно двумя способами: соблюдая дистанцию и не соблюдая, прижимаясь к партнёру так сильно, чтобы казаться с ним одним целым. И в том и в другом случае важно помнить, что танго – это танец страсти.

Стрейчинг (растяжка) - Комплекс упражнений для развития гибкости. Повышает тонус организма и улучшает самочувствие. Отличное дополнение к любым танцевальным направлениям.

Болл чейндж – танцевальное движение, состоящее из двух шагов: частичный перенос веса на подушечки пальцев за или около второй ноги, за которым следует удар второй ногой. Ритм этого движения синкопирован, и оно делается на счет «и1», «и2» или a1, a2, и т.д., то есть перенос веса на подушечки производится в конце счета. Этот шаг используется в движение кик бол чейндж (удар-подушечка-смена).

Основная фигура - Одна из нескольких серий шагов, которые отличают танец и составляют его основу. Иногда их количество строго не оговорено. Эти шаги обычно изучают начинающие.

Основное движение - это элементарный шаг, который определяет характер танца. Обычно это называется «основной шаг», «основное движение». Для того, чтобы просто получать удовольствие от танца, иногда необходимо знать лишь основной шаг при разном положении рук и в различных танцевальных позициях.

Шаг-квадрат – это танцевальная фигура, названная так из-за того, что шаги расположены как раз в четырех углах квадрата. Он используется, например, в американских бальных танцах – румба и вальс-фокстрот. Партнер начинает шаг с левой ноги и дальше движется по схеме:

Первая половина квадрата: Вперед-в сторону-вместе

Вторая половина квадрата: Назад-в сторону-вместе

На каждый шаг надо полностью переносить вес на ногу. На второй или четвертый шаг нога должна перемещаться по сторонам квадрата, а не по его диагонали.

Ритм может быть разным, например, "1-2-3, 4-5-6" в вальсе и "медленно-быстро-быстро" в румбе.

Шассе – разновидность серии из трех шагов – в сторону-вместе-в сторону. Слово происходит из балетной терминологии.

Закрытые перемены – это шаг в вальсе, выполняемый в закрытой позиции. Партнер шагает вперед любой ногой. В это время партнерша делает шаг назад противоположной ногой (например, партнер делает шаг правой ногой, а партнерша - левой). Затем они делают шаг в сторону другой ногой и закрывают позицию, подставляя вторую ногу. Каждый шаг делается на один счет в музыке.

Перевод партнерши по линии (CBL) - популярный и важный шаг в таких танцах как сальса, мамбо, румба и ча-ча-ча. Партнер отсчитывает 2 и 3 от его основного шага (учитывая шаг на счет 1), делает четвертной поворот налево (поворот на 90°), держа партнершу. Затем отсчитывает 4 и 5, ведет партнершу вперед, твердо держа правую руку на ее спине так, что партнерша проходит поперек, поворачивается и ее лицо обращено в противоположную сторону от той, в которую она смотрела раньше. В это же время партнер делает еще один четвертной поворот, пока он не окажется лицом к лицу с партнершей. В конце этого движения партнеры должны поменяться местами.

Шаг «перевод партнерши по линии» может осуществляться как держась за одну руку, так и за две, с или без поворота партнерши под рукой или со свободным вращением партнерши.

Шаг «спина к спине» - Это круговое движение, когда партнеры, стоящие сначала «спина к спине», обходят друг друга, почти или совсем не поворачиваясь, то есть всегда смотря в одном направлении.

Шаг энчуфла - Это движение, распространенное в сальсе, когда партнеры, стоя лицом к лицу, меняются местами. Партнер держив партнершу за одну или за обе руки, вращаясь на одном месте в разных направлениях.

Шаг «перо» - «Перо» - основной шаг фокстрота, когда партнер делает 3-4 шага вперед, а 3 (правой ногой) за партнершей.

Свободное вращение - Общий термин для обозначения вращения без рук.

«Ганчо» по-испански значит «крюк» и используется для описания «крюкообразных движений» в некоторых латинских танцах, также особенно в аргентинском танго (движение ног) и сальсе (движение рук и ног).

Шаг партнера внутрь - Шаг партнера вперед на место партнерши, она в это время отступает назад. Рисунок шагов обоих партнеров совпадает. Смотрите также #Шаг партнера наружу.

Внутренний поворот - Этот термин используется для отдельного поворота партнера в паре. Он обозначает поворот партнера «внутри» пары. Общий смысл понятен, но его можно совершить разными способами и с разным положением рук, так что даже опытные танцоры могут запутаться. Чаще всего, это внутренний поворот влево под правой рукой или поворот вправо под левой рукой.

Кик - движение стопы и нижней части ноги, имитирующее удар, например, по мячу. Он может быть как легким, так и сильным в спортивных единоборствах.

Лок-шаг – это альтернативная версия шассе, когда вращающаяся нога поворачивается до остановки напротив второй ноги, а не приводится к ней. В латинских танцах комбинация перекрестных позиций и выворот стоп приводят к тому, что пальцы одной ноги должны смотреть в каблук другой, а в классических танцах недостаток выворотности приводит к тому, что ноги должны быть параллельны. За стандартным лок-шагом следует ведение с левой стороны. А латинский лок шаг обычно делается в ча-ча-ча в открытой позиции, держась за одну руку.

Правый поворот и некоторые другие фигуры – движение, когда пара поворачивается вправо (по часовой стрелке).

Шаг партнера наружу - Шаг партнера за движущейся ногой (например, слева от левой ноги). При этом шаге рисунок шагов партнеров не совпадают. Смотрите #Шаг партнера наружу.

Поворот наружу - Этот термин используется для обозначения поворота одного партнера в паре. Поворот осуществляется наружу. Смысл понятен, но его можно сделать различными способами и с разным положением рук, так что даже опытные партнеры могут запутаться. Чаще всего, это внутренний поворот влево под правой рукой или поворот вправо под левой рукой.

Левый поворот - Левый поворот и некоторые другие фигуры – движения, когда пара поворачивается влево (против часовой стрелки).

Тайм-стэп (ритмичный шаг) - В чечетке тайм-стэп задает ритм номеру. Этот термин дошел до нас от знаменитых танцоров чечетки, которые этим шагом задавали музыкантам нужный темп. Более подробную информацию вы сможете узнать здесь. Тайм-стэп используется в ча-ча-ча.

В различных ритмичных бальных танцах Тайм-стэп иногда обозначает характерный шаг танца - "2-3-ча-ча-ча" для Ча-ча-ча и "1,2,3,4" для Пасодобля, "1,2,3,...5,6,7,..." в одиночной сальсе и т.д.

В чечетке может быть также и двойной тайм-стэп. Тогда шаг становится быстрее и сложнее.

Шаг – одно из самых простых танцевальных движений, он встречается почти в каждом танце. Танцевальный шаг похож на обычный, он меняется только в зависимости от техники танца (в латинских танцах на пол сначала опускаются подушечки пальцев, а затем уже каблук).

В описаниях танцев термин шаг применяется обычно, когда делается два или несколько шагов в одном направлении. Один шаг, например, вперед, называется «шаг вперед».

Шаги могут делаться в различных танцевальных позициях – закрытой, променадной, теневой и позиции «возлюбленная».

Шаги по дуге делаются по изогнутой, а не по прямой линии. Этот словарь танцевальных терминов дает краткое описание различных танцевальных движений, используемых в современных танцах. Список включает в себя:

Простые танцевальные шаги и движения, которые можно описать двумя-тремя фразами.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ТЕРМИНЫ

Adagio (ит. «Адажио»)- медленно, спокойно, не спеша): в балете одна из форм танца (в основном дуэта), где используются поддержки балерины партнером при исполнении медленных и быстрых движений, поз, вращений, подъемов.

Adagio - медленная часть *pas de deux*, *grand pas*, *pas d'action*. В уроке кл.танца у станка и на середине - танц. композиция, состоящая из плавных движений, устойчивых поз, поворотов, вращений. В *adagio* вырабатывается устойчивость, координация, сила и гармония движений. Основные элементы: *developees*, *releves*, *grands ronds de jambe*, *grands fouettes renverses*, вращения в различных позах на одной ноге и т.д.

Allonge (аллонже - удлиненный) - удлиненная позиция руки.

Ballotte - раскачивание. Прыжок с продвижением вперед или назад, во время которого вытянутые ноги задерживаются в пятой позиции, корпус отклоняется от поднятой ноги. Затем движение выполняется в обратном направлении.

Battements tendu (тянуть, натягивать)- движение, при котором нога из позиции, вытягиваясь в подъеме, отводится вперед, в сторону и назад до вытянутого положения стопы и пальцев, а затем приводится обратно в позицию.

Battements tendu jete (*jete* - бросать) то же, что и *battements tendu*, но нога из позиции, скользя по полу, чуть приподнимается (примерно на 25 градусов) над полом, а потом возвращается обратно в позицию.

Battements developpe - работающая нога с вытянутыми пальцами скользит по опорной до колена и открывается вперед, в сторону, или назад.

Changement de pieds (шанжман де пье - "перемена ног") Прыжок с двух ног на две из 5 позиции в 5, с обязательной переменой ног.

Croise (круазе - от слова "скрещивать") поза классического танца со скрещенным (закрытым) положением ног.

Demi (деми - половина) термин, указывающий, что выполняется половина движения, например, *demi plie* - полуприседание, *demi rond de jambe* - половина круга ногой.

Ecarte (экарте - раздвинуть) поза кл.танца (*a la seconde*), развёрнутая по диагонали вперёд или назад, корпус чуть отклонён вперёд или назад, голова резко повернута в профиль, поднятая рука соответствует поднятой ноге, другая рука отведена в сторону.

Echappe (эшапе - вырваться, выйти из) прыжок с двух ног на две из первой, третьей или пятой позиций во вторую или четвёртую.

Efface (эфасе - от слова "сглаживать") поза кл.танца с развернутым (открытым) положением ног.

Epaulement(эпольман - от "эполь" - плечо) поза кл.танца, при кот. корпус повернут в одну из сторон, по отношению к en face.

En dedans (ан дедан - вовнутрь): 1. Направление движения работающей ноги, описывающей дугу назад - в сторону - вперед, то есть вовнутрь, к опорной ноге. 2. Направление вращения в пируэтах, турах и движениях, исполняющихся с поворотом(en tournant) по направлению к опорной ноге.

En dehors (ан деор - наружу). 1.Направление движения работающей ноги, начинающей описывать дугу вперед- в сторону - назад, то есть наружу от опорной ноги. 2.Направление вращения в турах и пируэтах от опорной ноги к работающей.

En face (ан фас - напротив) термин показывает, что исполнитель обращен лицом к зрителю.

En l'air (ан л'эр - в воздухе) термин, указывающий на то, что движение одной или обеими ногами выполняется в воздухе. Например: rond de jamb en l'air (круг ногой в воздухе).

En tournant (ан турнан - в повороте).Движение выполняется одновременно с поворотом всего тела. Поворот может быть полным или неполным, в зависимости от задания.

Fondu (фондю - таять). Тающее движение.

Frappe (фрапе - ударять) одна из форм battements резкое движение ногой с акцентом "от себя".

Grand (гран - большой) - термин, определяющий величину движения: максимальную глубину приседания (grand plie) высоту прыжка (grand changement de pied) и т.д.

Jete entrelace - вид перекидного жете, прыжка с одной ноги на другую с поворотом, во время которого ноги поочередно забрасываются в воздух, как бы переплетаясь, при этом одна нога забрасывается вперед, а другая после полуоборота в воздухе, - назад, за себя.

Passe - (пассе - проводить) путь работающей ноги при переходе из позы в позу, на уровне sur le coup-de-pied или tire-bouchon, или через первую позицию.

Pas de bourree (па де буре) мелкие движения, переступания с ноги на ногу. Pas couru - легкий сценический бег, suivi - непрерывный, связанный.

Petit (пти - маленький) обозначение некоторых движений, например petit battement и т.д.

Port des bras (от порте - носить и бра - руки) правильное прохождение рук через основные позиции, закругленные (arrondi) или удлиненные (allonge)с участием поворотов или наклонов головы, а также перегибаний корпуса.

Preparation (препарасьон - приготовление) подготовительное движение.

Releve (релеве - поднимать) 1. Подъем на полупальцы, или пальцы. 2. Медленный подъем ноги (Battement releve lent) 3. Preparation к турам, пируэтам.

Saute(соте - прыгать). Прыжок с двух ног на две, с сохране-нием в воздухе и при приземлении первоначальной позиции.

Sur le coup-de-pied (сюр лё ку де пье - на щиколотке, "на шейке стопы") положение стопы рабочей ноги на опорной.

Temps leve (тан леве - поднимать) Прыжок одной ногой, с возвращением на неё же, без продвижения, преимущественно сохраняя заданную позу.

Tombe (томбе - падать) движение с падением на рабочую ногу.

Образовательные результаты художественной направленности.

Программа: Кабриоль

№	Ф.И. обучающегося	Предметные результаты			Метапредметные результаты			Личностные результаты	
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка		Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД	
		Владение терминологией, ключевыми понятиями, методами, приемами	Специфические умения	Творческие навыки	Умение самостоятельно определять цели обучения	Умение обобщать и делать выводы	Умение организовать учебное сотрудничество, работать индивидуально и в группе	Способность к самоопределению и самообразованию	Нравственно-эстетическая ориентация
1									
2									
3									
4									

Мониторинг определения результатов образовательной деятельности

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Предметные результаты			
Теоретическая подготовка	Владение терминологией, ключевыми понятиями, методами, приемами	• (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объёма знаний, предусмотренных программой) • (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$) • (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой)	Наблюдение.
Практическая подготовка	Соответствие специфических умений программным требованиям	• (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков) • (С) средний уровень • (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	Наблюдение, задания в рамках игровых ситуаций
	Творческие навыки (креативность в выполнении практических заданий)	• (Н) низкий уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога) • (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца) • (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	Наблюдение
Метапредметные результаты			
Регулятивные УУД	Умение самостоятельно определять цели обучения	• (Н) низкий уровень умений, обучающийся испытывает серьёзные затруднения при целеполагании, нуждается в постоянной помощи	Наблюдение

		• (С) средний уровень (работает с помощью педагога или родителей) • (В) высокий уровень (самостоятельно определяет цели своего обучения)	
Познавательные УУД	Умение обобщать и делать выводы	• (Н) низкий уровень обучающийся испытывает серьёзные трудности • (С) средний уровень (с помощью педагога) • (В) высокий уровень (самостоятельно)	Наблюдение
Коммуникативные УУД	Умение организовать учебное сотрудничество, работать индивидуально и в группе	• (Н) низкий уровень (обучающийся испытывает серьёзные трудности) • (С) средний уровень (с помощью педагога) • (В) высокий уровень (самостоятельно)	Наблюдение
Личностные результаты			
Личностные УУД	Способность к самоопределению и самообразованию	• (Н) низкий уровень (испытывает серьёзные затруднения) • (С) средний уровень (с помощью педагога, родителей) • (В) высокий уровень (самостоятельно)	Наблюдение
	Нравственно-эстетическая ориентация	• (Н) низкий уровень • (С) средний уровень • (В) высокий уровень)	Наблюдение

Литература

1. Базаров Н., Мей В. «Азбука классического танца» (М. «Искусство» 1964)
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (М. «Айрис Пресс 1999)
3. Буренина А. И. Ритмическая мозаика, Санкт-Петербург, 2000.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. -М., 2000
5. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (С.-П. 2000)
6. Васильева Т. К. «Секрет танца» (С. –П. «Диамант» 1997)
7. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте // Вопросы психологии. – 1992. 1-2.
8. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально ритмическом развитии детей 4-8 лет.- М.,1998
9. Захаров Р. «Сочинение танца» (М. «Искусство» 1954)
10. Иваницкий А.В. «Ритмическая гимнастика» (М. «Советский спорт» 1989)
11. Климов А. «Основы русского народного танца» (М. Искусство 1981)
12. Кряжева И.Л. «Развитие эмоционального мира детей» (Ярославль «Академия развития» 1996)
13. Костровицкая Т. 100 уроков классического танца. -М "Искусство" 1981.
14. Комарова Т.С. Условия и методика развития детского творчества. –М., 1994.
15. Никитин В.Ю. «Модерн, джаз, танец»(библиотечка «Я вхожу в мир искусства» 4/1998)
16. «Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (М. «Просвещение» 1989)
17. «Советские балеты», краткое содержание (М. Сов. Композитор, 1985)
18. Степанова Л.Г. «Народные сюжетные танцы» (М. Сов. Россия, 1967, библиотечка «В помощь худ. самодеятельности»)
19. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. - М., 2008.

Литература, рекомендуемая для чтения

1. Блэйер Ф. Айседора: портрет женщины и актрисы.
2. Бежар М. Мгновение в жизни другого.
3. Газета «Танцевальный клондайк».
4. Дункан А. Моя исповедь.
5. Журнал «Балет».
6. Маркин Ю. Старинные танцы в джазовом стиле.
7. Нижинская Б. Ранние воспоминания т.1,2.
8. Фокин М. Против течения.