ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 1315»**

**(ГБОУ Школа № 1315)**

|  |  |
| --- | --- |
| = |  |

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Школа танцев «Вертикаль»

Руководитель:

В.В. Маслова

Возраст детей 3-18 лет

Срок реализации 6 лет

**Содержание:**

**1.** Пояснительная записка.

**2.** Общие цели и задачи курса.

**3.** Организация воспитывающей деятельности.

**4.** Ожидаемые результаты.

**5**. Учебно-тематический план и содержание программы.

**6.** Условия реализации программы.

**7.** Организационные условия.

**8.** Материально-технические условия.

**9.** Методическое обеспечение программы.

**10.** Список литературы.

Приложение №1 Словарь терминов.

Приложение №2 Классический танец.

Приложение №3 Современный танец.

Приложение №4 Основы народного танца.

Приложение №5 Постановочная деятельность

**Пояснительная записка**

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков; формировании художественно-эстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также нравственных качеств личности.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память удлиняется латентный период двигательной реакции, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Грамотно спланированный педагогический процесс должен нормализовать двигательный режим школьников, обеспечить активный отдых и удовлетворить естественную потребность школьников в движении.

Занятия современной хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость. Скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной систем.

Движение в ритме и темпе заданного музыкой способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Отличительной особенностью: программа является - синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: (джазовый танец, танец модерн, классический танец, ритмика, стретчинг), акцент ставится на изучение современной хореографии.

**Цели и задачи программы**

Цель программы – формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

**Задачи программы:**

Обучающие: − выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии; − познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами; − сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Художественно-эстетическое и культурное развитие школьников - приобщение к миру танца, знакомство с различными классическими и современными направлениями, прослушивание ритмичной и танцевальной музыки развивает и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

Развивающие: − раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации; содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма; − развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные: − привить интерес к танцевальному творчеству; − воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе; − воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество; − приобщить к здоровому образу жизни; − способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

**Цель обучения:**

Развитие творческих способностей детей, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей, посредством обучения современному танцу. Научить занимающихся определенным танцевальным приемам, связкам движений в различных танцах, самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

**Задачи:**

* Обучение точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств.
* Физическое развитие через систему специальных упражнений.
* Развитие музыкально-исполнительских способностей.
* Формирование личностных качеств: познавательной и жизненной активности, самостоятельности, коммуникабельности.
* Воспитание уважения к коллективу, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.
* обучение технике исполнения основ классического танца;
* обучение технике исполнения современных танцев (джазовый танец, танец модерн);
* обучение основам хореографической постановки, соединению движений различных танцевальных направлений в единый танец.

**Периоды обучения:**Программой предусмотрены шесть лет обучения.

**Организация воспитывающей деятельности.**

Воспитывающая деятельность в объединении ведется в трех основных направлениях:

1. профессиональное воспитание – воспитание у детей хорошего художественного вкуса, исполнительской культуры, потребностей в самостоятельном продолжении танцевальных занятий;

2. нравственно-этическое воспитание – формирование общей культуры каждого ребенка, системы его базовых ценностей;

3. социальное воспитание – формирование у детей позитивного социального опыта, создание условий для их полноценной социализации.

Занятия в группах 1-2 года обучения проводятся 6 раз в неделю по 1 часа.

Занятия в группах 3-4 года обучения проводятся 8 раз в неделю по 1 часа.

Занятия в группах 5-6 года обучения проводятся 8 раз в неделю по 1 часа.

**Методы обучения.**

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются:

− метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);

− методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);

− методы передачи учебной информации посредством практических действий;

− метод идеомоторного упражнения.

**Прогнозируемые результаты.**

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

− предметным, фиксирующим предметные и метапредметные (обще учебные) знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;

− личностным, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении.

Предметные результаты: в результате обучения по программе обучающиеся будут знать: • основные стили современной хореографии;

• специальную терминологию;

• основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;

•принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности. иметь представление:

• об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;

• о тенденциях развития современного танца.

Обучающиеся будут уметь:

• исполнять основные танцевальные движения в манере танца модерн, современных молодежных направлений танца (contemporary, джаз)

• владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами;

• выполнять упражнения на развитие физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;

• определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;

• создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;

• отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;

• творчески реализовать поставленную задачу;

• владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;

• владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;

• владеть навыками сценической практики

**Метапредметные (обще учебные) результаты** обучения будут охарактеризованы: повышением уровня культурного развития личности, развитием учебно-интеллектуальных умений и навыков (использование специальной литературы и компьютерных источников информации); высокой степенью развития коммуникативности и эмпатии; владением технической и эмоциональной уверенностью в танце, в т.ч. в ситуации сценического выступления; развитием учебно-организационных умений и навыков (организация рабочего пространства, соблюдение техники безопасности, аккуратность в выполнении работы).

**Личностные результаты** будут охарактеризованы: проявлением трудолюбия и самодисциплины, воли и выносливости; навыками самооценки; ответственностью за собственный и коллективный результат; способностью справиться с конфликтной ситуацией; установлением и укреплением дружеских взаимоотношений в коллективе.

В конце 1-2 года обучения учащиеся будут:

* знать основы классического танца
* различать рисунки танца и уметь совершать перестроения;
* технично исполнять «простые» акробатические трюки;
* исполнять движения из партерной гимнастики;
* освоить первые навыки танцевальной импровизации;

В конце 3-4 года обучения учащиеся будут:

* владеть движениями классического танца;
* знать различные танцевальные этюды;
* познакомиться с основами народного танца;
* технично исполнять движения из партерной гимнастики;
* владеть техникой вращений
* исполнять танцевальные этюды

В конце 5-6 года обучения учащиеся будут:

− знать основные направления современного танца;

− владеть приёмами изоляции и координации;

− владеть корпусом во время исполнения движений;

− технично, точно исполнять танцевальные элементы и комбинации.

− исполнять более сложные танцевальные комбинации со сменой ракурсов и направлений;

− владеть различными видами вращений и пируэтов на месте и в продвижении;

− владеть манерой исполнения различных элементов и комбинаций;

− исполнять хореографический этюд в группе;

− соединять отдельные элементы в хореографические композиции.

В ходе реализации программы подростки расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности

**Учебно-тематическое планирование 1-2 года обучения (240 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела и темы | Всего  Кол-во часов |
| **1.** | **Вводное занятие.** | **2** |
| **2.** | **Основы классического танца.** | **50** |
| 2.1. | Позиции рук и ног в классическом танце | 6 |
| 2.2. | Основные движения классического танца | 38 |
| 2.3. | Этюд на основе классического танца | 6 |
| **3** | **Изучение танца «Валенки»** | **80** |
| 3.1. | Изучение танцевальных комбинаций | 14 |
| 3.2. | Партерные упражнения в танце | 8 |
| 3.3. | Отработка перестроений | 11 |
| 3.4. | Отработка выразительности и эмоциональности танце | 9 |
| 3.5 | Отработка «простых» акробатических трюков в танце | 17 |
| 3.6 | Репетиции | 20 |
| 3.6 | Контрольный показ | 1 |
| **4.** | **Партерные упражнения и комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета** | **41** |
| 4.1. | Силовые упражнения, тренирующие выносливость | 24 |
| 4.2. | Упражнения, развивающие эластичность мышц (гибкость) | 4 |
| 4.3. | Упражнения для улучшения гибкости спины | 11 |
| 4.4. | Контрольный показ пройденного материала | 2 |
| **5.** | **Кросс и силовые упражнения для развития выносливости** | **35** |
| 5.1. | Танцевальные комбинации, объединяющие в себе работу разных центров, для лучшей координации | 11 |
| 5.2. | Прыжковые комбинации | 16 |
| 5.3 | Кросс упражнения | 8 |
| **6.** | **Танцевальные этюды и игры для развития пластики движения** | **23** |
| 6.1 | Танцевальные этюды | 10 |
| 6.2 | Игро-ритмика | 9 |
| 6.3 | Игра – знакомство с импровизацией | 4 |
| **7.** | **Теоретические понятия о танце.** | 7 |
| 7.1. | Инструкции о техники безопасности во время занятий, правила поведения в залах и на территории учебного заведения | 2 |
| 7.2. | Изучение рисунков танца: линии, круг, полукруг, перестроения | 4 |
| 7.3 | Беседы о танце | 1 |
| **8** | **Контрольное занятие** | **2** |
|  | **Итого** | **240** |

**Учебно-тематическое планирование 3-4 год обучения (320 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела и темы | Всего  Кол-во часов |
| **1.** | **Вводное занятие.** | **1** |
| **2.** | **Классический танец.** | **66** |
| 2.1. | Port de bras 1 и 3, 4 и 5, (движения рук, перегибы корпуса) и | 5 |
| 2.2. | Battement tendus jetes. По 1 и 5 позициям | 8 |
| 2.3. | Battement tendus, battement tendus plié-soutenu, | 7 |
| 2.4. | Battements frappes, battements fondus | 5 |
| 2.5. | Battements releves lents на 90, battements releves lents на 90 гр. в «больших» позах, battements reties | 8 |
| 2.6. | Demi rond de jambe par tere en dehors et en dedans. | 4 |
| 2.7 | Grand battements jetes вперед, в сторону и назад, pas balance | 5 |
| 2.8 | Releve, pas echappe | 11 |
| 2.9 | Rond de jambe par tere en dehors et en dedans., Положение sur le cou-de-peid, Rond de jambe en l’air., | 5 |
| 2.10 | Положение 4-й arabesques, Тemps soute по 1; 2; 5 позициям, Temps lie par terre, Temps saute по 4-ой позиции | 8 |
| **3** | **Основы народного танца** | **30** |
| 3.1. | Изучение позиций ног, рук. Положения корпуса в народном танце. | 7 |
| 3.2. | Полуприседания и приседания с разным музыкальным темпом | 5 |
| 3.3. | Работа стоп в народном танце: | 3 |
| 3.4. | Круговые движения и развороты ног | 4 |
| 3.5 | Перегибы корпуса, движения не напряженной стопой, змейка, | 3 |
| 3.6 | Раскрытие ноги на 90 градусов, большие броски | 2 |
| 3.7 | Танцевальные комбинации в народном стиле по пройденному материалу | 6 |
| **4.** | **Основы джаз танца** | **37** |
| 4.1 | Позиции рук и ног, положения стопы в танце джаз | 5 |
| 4.2 | Contraction, roll down, roll up, drop, curve.  понятия изоляции и центров движения | 7 |
| 4.2 | Brush, flat back, lateral, hinge, low back, swing, release, arch | 8 |
| 4.4 | Комплексы движений танца джаз | 7 |
| 4.5 | Танцевальная комбинация на основе выученных движений в стиле джаз | 6 |
| 4.6 | Изучение вращений в стиле танца джаз | 4 |
| **5.** | **Игры** | **13** |
| 5.1. | Развивающие игра для лучшего понимания темпа и ритма музыки | 6 |
| 5.2. | Игровая импровизация | 7 |
| **6.** | **Упражнения на продвижение и перемещение в пространстве, вращения** | **39** |
| 6.1 | Простые шаги, бег, галоп, полька | 6 |
| 6.2 | Прыжковые упражнения | 13 |
| 6.3 | Кросс | 14 |
| 6.4 | Техника вращений | 6 |
| **7** | **Постановочная работа. Подготовка танцев «Вертолеты», «Моана»** | **46** |
| 7.1. | Танец «Вертолеты» изучение комбинации | 5 |
| 7.2. | Танец «Вертолеты» перестроение и партер | 5 |
| 7.3. | Танец «Вертолеты». Отработка акробатических элементов. Репетиция | 8 |
| 7.4 | Изучение танцевальной комбинации к танцу «Моана» | 4 |
| 7.5 | Перестроения в танце «Моана» | 10 |
| 7.6 | Отработка акробатических трюков в танце «Моана» | 10 |
| 7.7 | Репетиция танца «Моана» | 4 |
| **8.** | **Партер** | **49** |
| 8.1. | Силовые упражнения в партере, нацеленные на укрепления мышечного корсета, ног и рук | 16 |
| 8.2. | Упражнения для улучшения гибкости спины | 16 |
| 8.3 | Упражнения для растяжки | 17 |
| **9.** | **Танцевальные этюды** | **39** |
| **10.** | **Теоретические понятия** | **7** |
| 10.1 | Техника безопасности | 2 |
| 10.2 | Беседы о танце | 4 |
| 10.3 | Вводное и итоговое занятие | 2 |
|  | **Итого:** | **320** |

**Учебно-тематическое планирование 5- 6 год обучения (320 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела и темы | Всего  Кол-во часов |
| **1.** | **Вводное занятие. Техника безопасности** | **4** |
| **2.** | **Классический танец. Экзерсис у станка** | **36** |
| 2.1. | Demi plie и grand plie в сочетании с port de bras (движения рук, перегибы корпуса) и degagee по II и IV позициям | 4 |
| 2.2. | Battements fondu на полупальпах во всех направлениях | 6 |
| 2.3. | Grand battements jetes: – на полупальцах; – developpes («мягкие» battements) на полупальцах; – balancoir (вперед и назад); – passé на 90о | 8 |
| 2.4. | Battement developpe в сочетании с attitudes, arabesques, с окончанием в demi – plie и больших позах | 8 |
| 2.5. | Положение attitude вперед и назад как составная часть adagio | 2 |
| 2.6. | Rond de jambe en l`air en dehors et en dedans: – double на всей стопе и с окончанием в demi-plie; – на 90о на всей стопе | 8 |
| **3** | **Экзерсис на середине** | **38** |
| 3.1. | Battement soutenus во всех направлениях на 90о en face; – в позах классического танца | 10 |
| 3.2. | Battements tendu en turnant en dehors et en dedans на 1/2 круга | 8 |
| 3.3. | Grand battements jetes passé на 90о | 12 |
| 3.4. | Battement fondu; – на 90о во всех направлениях en fas; – в сочетании с double battement fondu | 8 |
| **4.** | **Allegro** | **44** |
| 4.1. | Grand pas de chat | 8 |
| 4.2. | Pas assemble en tournants по 1/4 круга | 8 |
| 4.3. | Grand pas jete вперед в позах attitude croisee, III arabesque с V позиции, шага – coupe; attitude efface, I и II arabesque с V позиции, шага – coupe, pas glissade et pas chasse | 10 |
| 4.4. | Sissonne simple en tournant en dehors et en dedans | 8 |
| 4.5. | Grand pas jete с продвижением по диагонали в сочетании с pas glissade | 10 |
| **5.** | **Импровизация** | **32** |
| 5.1. | Контактная импровизация Разнообразные приемы поддержки в дуэте / Этюды (текучесть, стаккатто) | 16 |
| 5.2. | Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды | 16 |
| **6.** | **Элементы гимнастики.**  **Силовые упражнения и упражнения стрейч-характера** | **28** |
| **7.** | **Кросс** | **32** |
| 7.1. | Шаги с координацией 3х центров.  Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации. Шаги с использованием contraction и release | 8 |
| 7.2. | Смена направлений в комбинации шагов Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации | 10 |
| 7.3. | Комбинации прыжков | 14 |
| **8.** | **Партер** | **20** |
| 8.1. | Виды поворотов на полу. Гимнастические элементы. Построение и разучивание комбинаций в партере | 10 |
| 8.2. | Спирали. Виды поворотов на полу. Построение и разучивание комбинаций в партере | 10 |
| **9.** | **Изучение техники вращений** | **32** |
| 9.1. | Вращение по кругу, по диагонали | 12 |
| 9.2. | Туры в больших позах | 12 |
| 9.3. | Вращения со сменой уровней | 8 |
| **10.** | **Постановочная работа** | **50** |
| **11.** | **Итоговое занятие. Текущий контроль** | **4** |
|  | **Итого:** | **320** |

**Условия реализации программы**

**Методическое обеспечение**

− Библиотека по хореографии: учебно-методическая литература для преподавателей.

− Наглядные пособия: учебные DVD фильмы, нотный материал, CD диски, альбомы, книги по истории танца, персоналии-библиографии.

− Специальные журналы по хореографии «Балет и Танец» для учащихся.

− Электронные образовательные ресурсы (мультимедийные презентации, учебные пособия, интернет-контент).

**Кадровые условия.** Для осуществлений данной программы нужны педагоги дополнительного образования, имеющие специальное образование. Необходимо знание основ психологии и педагогики. Знание специальной терминологии.

Режим занятий составлен на основе Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.1251-03.

**Материально-техническая база.**

Важным условием выполнения учебной

программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

– наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;

– полы в зале должны быть дощатые или покрытые специальным покрытием;

– качественное освещение в дневное и вечернее время;

– наличие фонотеки;

– специальная аппаратура для проигрывания музыки с флеш-носителем ;

– гимнастические коврики для занятий партерной гимнастикой;

– специальная форма и обувь для занятий;

– костюмы для концертных номеров.

**Список литературы:**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.

2. Ваганова А.Я. Основы классического танца

3. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.

4. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975.

5. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999. 6.Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.

7. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.

8.Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение. – М.: Искусство, 2001

9.Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968.

10. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: 2010.

11. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. Изд.: «Терра. Спорт», М. – 1998.

12. Уроки танцев: лучшая методика обучения танцам / Джим Холл [пер. с англ. Т. В. Сидориной]. – М.: АСТ : Астрель, 2009.

**Приложение 1**

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ.

A la SECONDE [а ля згонд] – положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90°.

ARCH [атч] – арка, прогиб торса назад.

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

ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» или на 90°, положение торса, рук и головы зависят от формы арабеска.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] – вынимание через passe ноги вперед, назад или в сторону на 90°.

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

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

BATTEMENT RELEVE LENT (батман релеве лян] – плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

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

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

BODY ROLL [боди ролл] – группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»). BOUNCE [баунс] – трамплинное покачивание вверх вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

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

CONTRACTION [контракшн] – сжатие, уменьшение объема корпуса, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN (корскру повороты] – «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

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

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

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

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

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

DEVELOPPE [девлоппе] – разновидность battements, работающая нога из пятой позиции, сгибаясь, скользит носком по опорной ноге, поднимается до колена и вытягивается вперед, в сторону или назад.

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

EN DEDAN [ан дедан] – направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHOR [ан деор] – направление движения или поворота от себя или наружу.

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

FLAT STEP [флэт стэп] – шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол. FLEX [флекс] – сокращенная стопа или кисть.

FROG-POSITION [фрог-позишн] – позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны. GLISSADE [глиссад] – партерный скользящий прыжок без отрыва от пола из пятой позиции в пятую позицию с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

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

GRAND PLIE [гран плие] – полное приседание.

НОР [хоп] – шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

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

JUMP [джамп] – прыжок на двух ногах.

KIСК [кик] – бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe.

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

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

PAS DE BOURREE [па-де-бурре] – танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования pas tombe и pas coupe. Синоним step pas de bourree. В модерн-джаз танце во время pas de bourree положение sur le cou-de-pied не фиксируется.

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

PETIT BATTEMENT [пти батман] – в классическом танце – маленький прыжок.

PLIE RELEVE [плие релеве] – положение ног на полупальцах с согнутыми коленями. POINT [пойнт] – вытянутое положение стопы

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

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

RELEVE [релеве] – подъем на полупальцы.

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

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

ROND DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терре] – круг вытянутой ногой, касаясь пальцами ноги пола.

SAUTE [соте] – прыжок классического танца с двух ног на две ноги (синоним temps leve).

SIDE CONTRACTION [сайд контракшн] – боковое сжатие в торсе.

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

SOUTENU EN TOURNANT [сутеню ан турнан] – поворот на двух ногах, начинающийся с вытягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

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

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

СВИНГОВОЕ РАСКАЧИВАНИЕ – раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

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

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

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

TOUR CHAINES [тур шене] – туры, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.

**Приложение 2**

**Классический танец**

Основная задача - постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажа, развитие элементарных навыков координации движений.

Все упражнения исполняются поочередно с правой и левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, позже – вперед и назад.

**Постановка корпуса**

Правильно поставленный корпус – залог устойчивости (aplomb). Постановку корпуса вырабатывают стоя, лицом к палке, затем держась за палку одной рукой и в упражнениях на середине зала.

Начиная вырабатывать правильную постановку корпуса, надо стать лицом к палке, положив на палку руки, слегка согнутые и опущенные в локтях. Кисти рук свободно положены на палку против середины корпуса рядом одна с другой, не обхватывая палку.

Умение держать корпус подтянутым становится исполнительским навыком. Это позволяет сохранять длительную устойчивость на полупальцах, на одной ноге, фиксируя позу, позволяет не потерять ее устойчивость после большого прыжка; постановка корпуса важна в турах, пируэтах

**Позиции ног**В классическом танце пять позиций ног. I позиция. Обе ступни, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу и образуют на полу прямую линию.

II позиция. Ступни находятся на одной линии, но между пятками выдерживается расстояние, равное длине ступни.

III позиция. Ступни соприкасаются, закрывая друг друга на половину своей длины.

V позиция. Ступни, плотно прилегая, совершенно закрывают друг друга. Пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

IV позиция (как наиболее трудная, изучается последней). Ступни располагаются аналогично V позиции, но одна находится перед другой на расстоянии, равном длине стопы.

**Позиции рук**

В классическом танце огромная роль принадлежит постановке рук – они являются одним из основных выразительных средств, придают завершенность различным позам. Кроме того, руки должны помогать корпусу и ногам при выполнении танцевальных движений, особенно вращательных – на полу, в воздухе, и трудных прыжков.

Постановка рук – это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте, в позициях и других положениях, принятых в классическом танце. Изучение начинается с подготовительного положения и трех основных позиций на середине зала с первых же уроков. Прежде чем изучать позиции рук, надо усвоить положение кисти руки: пальцы сгруппированы, кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге среднего пальца. В дальнейшем кисть получает относительную свободу: сохраняется округлость пальцев, но большой палец не соприкасается с третьим, а лишь направляется к нему.

Подготовительное положение - руки опущены вниз перед корпусом, не соприкасаются с ним. Локти направлены в стороны, закруглены, образуют овал. Кисти рук и пальцы закруглены, ладони направлены вверх. Расстояние между кистями равно примерно двум пальцам.

Подготовительное положение даст направление рукам вниз.

I позиция – дает направление рукам вперед.

II позиция – дает направление рукам в сторону.

III позиция – дает направление рукам вверх.

**Упражнения для рук**

Музыкальный размер: 4/4, 3/4.

И.п. – свободная I позиция ног.

Изучается на четыре такта 4/4, восемь тактов 3/4, два такта 4/4.

На четыре такта 4/4.

1-й такт.

2/4 – руки поднимаются в I позицию;

2/4 – положение сохраняется.

2-й такт.

2/4 – руки поднимаются в III позицию;

2/4 – положение сохраняется.

3-й такт – опускаются в I позицию.

4-й такт – опускаются в подготовительное положение.

На восемь тактов 3/4.

1–2-й такты – руки поднимаются в I позицию;

3–4-й – раскрываются во II позицию;

5–6-й – возвращаются в I позицию;

7-8-й – опускаются в подготовительное положение.

На два такта 4/4.

2/4 – руки поднимаются в I позицию;

2/4 – поднимаются в III позицию;

2/4 – возвращаются в I позицию;

2/4 – опускаются в подготовительное положение.

Во время движения руки свободны, плечи в движении не участвуют, оставаясь раскрытыми и опущенными.

Усвоив три позиции рук, изучают положение рук во время экзерсиса у палки, держась за палку одной рукой.

Стоять у палки надо на расстоянии свободно согнутой и опущенной в локте руки, положив кисть на палку (не обхватывая ее) несколько впереди корпуса.

Если стать левым боком к полке, то когда правая рука поднимается в I позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисть руки. Когда рука раскрывается во II позицию, голова, поднимаясь, поворачивается направо, взгляд следует за кистью руки. Когда рука опускается в подготовительное положение, голова остается в повороте направо. Если через I позицию рука поднимается в III позицию, голова, поворачиваясь направо, слегка поднимается, взгляд следует за кистью руки. Если рука раскрывается во II позицию, голова поворачивается направо. Движения головы свободны, шея не напряжена.

**Battement tendu**

Battement tendu – натянутые движения – вырабатывают натянутость всей ноги в колене, подъеме и пальцах, развивая силу ног. Вначале battement tendu изучают лицом к палке и в сторону, так как в данном направлении легче правильно воспитать выворотность.

**Demi-plie**

Plie означает «сгибание», «складывание», а в уроке классики – приседание. Demi-plie – полуприседание.

Движение развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, эластичность и выворотность ног.

Demi-plie изучается в I, II, III, V, затем в IV – с одной рукой на палке. Переход из позиции в позицию осуществляется при помощи battement tendu. Характер музыкального сопровождения плавный. Когда demi-plie исполняется, держась одной рукой за палку, перед началом движения свободная рука выполняет preparation.

**Demi-rond de jambe par terre**

Rond de jambe par terre – круг ногой по земле. это круговые движения ноги по полу в направлении en dehors (из I позиции вперед, по дуге в сторону II позиции, далее назад, заканчивая круг в I позицию) и en dedans (из I позиции назад, по дуге в сторону II позиции и далее вперед, заканчивая круг в I позицию).

Движение вырабатывает подвижность тазобедренного сустава, укрепляет его.

**Battement tendu jete из V позиции**

Battements tendus jetes – натянутые движения с броском. Движение развивает подвижность тазобедренного и голеностопного суставов, вырабатывает силу, легкость движения ноги. Музыкальный размер: 2/4. Бросок ноги и ее возвращение выполняются спокойно, без помощи корпуса. Плечи ровные. Сначала движение изучается в медленном темпе, в каждом направлении (первоначально в сторону) отдельно, затем вперед – в сторону – назад – в сторону.

**Battement tendu pour le pied (double battement tendu)**

Это движение способствует укреплению подъема стопы и пальцев, развивает силу, упругость ахиллова сухожилия.

Музыкальный размер: 4/4.

Изучается на два такта, по усвоении – на один такт, сначала с опусканием пятки во II позицию, затем с опусканием пятки во II позицию и demi-plie.

И. п. – V позиция, правая нога впереди, боком к палке.

За тактом, на 2/4 – preparation руки во II позицию.

Раз-и – работающая нога отводится в сторону II позиции, соблюдая правила battement tendu.

Два-и – пятка работающей ноги опускается на пол; стопа прямая; мышцы обеих ног остаются вытянутыми, ноги выворотны; Ц. т. на опорной ноге.

Три-и – подъем работающей ноги вытягивается, нога касается носком пола.

Четыре-и – работающая нога возвращается в и. п.

Движение может исполняться с двукратным и более опусканием пятки на пол.

Вариант исполнения Battement tendu pour le pied.

И. п. – вышеизложенное.

Раз-и – работающая нога по правилам battement tendu отводится во II позицию на носок.

Два-и – работающая нога вместе с опорной исполняют demi-plie; корпус прямой, подтянут; Ц. т. в demi-plie равномерно распределен на обе ноги (при первоначальном изучении рука остается во II позиции, голова enface).

Три-и – подняться из demi-plie, передав ц. т. на опорную ногу; работающая нога вытягивается на носок.

Четыре-и – работающая нога возвращается в V позицию.

Движение выполняется на упругих мышцах. Demi-plie следует делать после того, как пятка работающей ноги коснется пола (колено работающей ноги не должно сгибаться раньше времени). Рука включается в работу после того, как изучен этот вид battement tendu demi-plie. Во время исполнения demi-plie рука подводится в I позицию немного снизу (если работает правая рука, голова наклонена к левому плечу}. Когда ноги поднимаются из demi-plie, рука раскрывается во II позицию, голова поворачивается направо.

Далее эти два вида battement tendu изучают. с отведением ноги на «затакт».

И – отвести ногу в сторону.

Раз – пятка работающей ноги опускается на пол, и сразу – demi-plie на обеих ногах.

И – работающая нога вытягивается в подъеме, и ноги возвращаются из demi-plie.

Два-и – работающая нога заканчивает движение в V позицию. Темп медленный.

**Battement frappe**

Battement frappe – ударяющее движение.

Движение вырабатывает умение владеть нижней частью ноги – от колена до пальцев; четко, энергично сгибать и разгибать ногу при неподвижном верхе, развивает силу ноги.

Battement frappe исполняется в сторону, вперед и назад, носком в пол и на 45°.Музыкальный размер:

4/4, 3/4, 2/4.

**Releve на полупальцы**

Releve – подъем на высокие полупальцы на обеих ногах в I, II, IV, V позициях и возвращение на всю стопу. Движение хорошо развивает силу ног, эластичность мышц, способствует укреплению голеностопа, подготавливает ноги к исполнению движений на полупальцах. Музыкальный размер: 4/4, 3/4.

И. п. – 1 позиция, лицом к палке. Корпус во время движения подтянут, остается легким. Голова enface. Ц. т. – на обеих ногах. Руки свободно лежат на палке. На два такта 4/4.

1-й такт...

Раз-и, два-и – ноги, сохраняя выворотность и натянутость, одновременно отрывая пятки от пола, поднимаются на высокие полупальцы. Поднимаясь, нужно удерживать пятки вперед, без «завала» на большие пальцы.

Три-и, четыре-и – стоять на высоких полупальцах. 2-й такт.

Раз-и, два-и – стоять на высоких полупальцах

Три-и, четыре-и – опускаться, удерживая выворотность ног, пятки обеих ног должны одновременно коснуться пола (особенно при исполнении releve в V позиции).

На один такт 4/4.

Раз-и, два-и – медленный подъем на полупальцы;

Три-и, четыре-и – опуститься с полупальцев.

В дальнейшем медленный подъем на полупальцы чередуется с быстрым.

При исполнении releve руки могут принимать различные положения, сохраняя правильные позиции. Часто releve ш полупальцы соединяют с demi-plie, особенно в упражнениях на середине зала.

**Grand piie**

Grand plie – большое приседание.

Движение развивает силу ног, вырабатывает эластичность, гибкость, выворотность ног. Музыкальный размер: 4/4. Соблюдая правила demi-plie, ноги плавно, равномерно доходят до положения demi-plie. Далее, удерживая ноги в выворотном состоянии, постепенно отделяя пятки от пола, выполнить приседание до предела вниз, пятки отрываются от пола минимально. Ц. т. корпуса находится на обеих ногах. Поясница не расслабляется. Колени, сгибаясь, раскрываются в стороны. Положение стопы на полу ровное, без «завала» на большой палец.

2-й такт.

Обе ноги плавно, равномерно начинают выпрямляться. Пятки постепенно опускаются на пол, выворотность ног соблюдается. Подтянутость корпуса усиливается. Через demi-plie ноги, вытягиваясь, возвращаются в И. п. Во II позиции пятки не отрываются от пола во время приседания. Во II и IV позициях Ц. т. тела распределяется равномерно на обеих ногах.

Движение рук при исполнении grand plie на один такт 4/4.

И. п. – I позиция, боком к палке.

За тактом, на 2/4 – preparation руки во II позицию.

Раз-и, два-и – с началом grand plie рука, повернув ладонь вниз, начинает свое движение вниз; в конечной точке grand plie рука опускается в подготовительное положение; голова поворачивается en face и наклоняется немного вниз; взгляд сопровождает руку.

Три-и, четыре-и – при возвращении ног в И. п. рука начинает подниматься в 1 позицию. Ноги доходят до demi-plie, рука – до I позиции, голова наклонена клевому плечу, взгляд на кисть руки. Далее plie заканчивается, рука раскрывается во II позицию, голова поворачивается направо. Смена позиций происходит сначала на два добавочных аккорда, далее – на «затакт» следующего приседания. Движение исполняется не более 2 раз в каждой позиции.

**Battement releve lent на 90°**

Это медленное поднимание ноги на 90°. Движение развивает силу ног, шаг; выполняется в медленном темпе.

Музыкальный размер: 4/4.

Раз-и – работающая нога скользит в сторону II позиции (по правилам battement tendu).

Два-и – не задерживая носок на полу, нога начинает плавно подниматься вверх, доходя до 45°.

Три-и – не прерывая движения и не ослабляя натянутости, работающая нога поднимается на высоту 90°; опорная нога также натянута и выворотна; корпус прямой, не отклоняется в сторону; Ц. т. на опорной ноге; плечи ровные.

Четыре-и – положение ноги на 90° сохранить.

2-й такт.

Раз-и – положение сохранить.

Два-и – работающая нога, не ослабляя своей выворотности и натянутости, плавно, непрерывно начинает опускаться.

Три-и – нога доходит до положения «носком в пол».

Четыре-и – не задерживаясь, закрывается в V позицию.

Далее battement releve lent изучается в каждом направлении отдельно, держась одной рукой за палку.

Battement releve lent вперед на 90°.

И. п. –Vпозиция, правая нога впереди, боком к палке.

За тактом на 2/4 – preparation руки во II позицию.

Работающая нога плавно, непрерывно поднимается вперед точно по прямой на 90°. Правила исполнения и счет те же, что и в battement releve lent в сторону. Поднимаемую ногу необходимо держать выворотно, а бедра ровные.

Battement releve lent назад на 90°.

И. п. – вышеизложенное, но правая нога сзади.

Счет тот же, что и в battement releve lent в сторону.

При исполнении battement releve lent назад корпус немного подается вперед. Бедра и плечи ровные. При возвращении ноги в 1 (V) позицию корпус выпрямляется. На два заключительных аккорда рука опускается в подготовительное положение. При первоначальном изучении голова en face, позже повернута к руке, открытой во II позицию.

**Rond de jambe en l'air**

Ronds de jambe en Fair – круги ногой в воздухе.

Движение вырабатывает силу верхней части ноги, развивает легкость и подвижность нижней части ноги – от колена до пальцев; исполняется en dehors и en dedans.

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

**Rond de jambe en l'air en dehors**

И. п. –V позиция, правая нога впереди, боком к палке.

Движению предшествует preparation на один такт 4/4.

Раз-и – рука поднимается в I позицию, голова в наклоне, взгляд на кисть руки.

Два-и – положение сохранить.

Три-и – рука открывается во II позицию, одновременно нога выводится во II позицию носком в пол.

Четыре-и – нога поднимается на 45°.

Раз-и – сгибаясь в колене, нога описывает дугообразную линию назад, подводя носок к середине икры опорной ноги.

Два-и – работающая нога без остановки у икры опорной ноги, не касаясь ее, описывает дугообразную линию вперед и возвращается во II позицию на 45°.

Три-и, четыре-и – положение сохранить.

**Rond de jambe en l'air en dedans**

И. п. – V позиция, правая нога сзади, боком к палке. Preparation – вышеизложенный.

Работающая нога, сгибаясь в колене, описывает дугообразную линию вперед, подводя носок к середине опорной ног. Далее, без остановки у икры, описывает дугообразную линию назад, возвращается во 11 позицию на 45°. Счет – тот же, что при rond de jambe en Fair en dehors. Исполняя круг в воздухе, ногу не следует заводить далеко назад: круг должен быть растянутый, эллипсообразный. Верх ноги сильно развернут, неподвижен, нога в бедре закреплена. Колено не уходит вперед, удерживается неподвижно и выворотно. Носок работающей ноги подводится к середине икры, не задевая ее. При вращении пятка работающей ноги выворотны. Конечная точка II позиции фиксируется независимо от темпа.

К концу года rond de jambe en l'air исполняется на один такт 2/4.

На один такт 2/4. Preparation на 2/4: и (затакт) – «вздох» рукой; раз – рука поднимается в 1 позицию; и – рука открывается на II позицию, одновременно работающая нога выдвигается во II позицию носком в пол; два-и – подъем ноги на 45°. En dehors:

раз-и – работающая нога при полной неподвижности своей верхней части сгибается в колене, сохраняя выворотность пятки, описывает дугу (несколько назад), затем направляя вытянутый носок к середине икры;

два-и – возвращение ноги на II позицию 45°. En dedans

раз-и – работающая нога, усиливая выворотность пятки, вытягиваясь, описывает дугу несколько вперед;

два-и – заканчивается движение предельно натянутой и выворотной ногой на II позицию на высоте 45°.

На 1/4 такта (Preparation – тот же). И – начать круг. Раз – закончить. И-два – положение сохранять.

И – начать новый круг, продолжая движение до конца музыкальной фразы.

**Battement soutenu**

Battement soutenu – неослабевающее, непрерывное движение.

Это плавное движение, развивающее силу, выворотность ног, эластичность мышц. Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

**Grand battement jete**

Grand battement jete – движение с большим броском.

Нога делает бросок на 90° и выше. Движение развивает силу ног, большой свободный шаг.

Музыкальный размер: 2/4.

**Battement retire**

Это движение предшествует изучению battement developpe. Оно вырабатывает правильный ход ноги до колена и положение у колена спереди и сзади, а также выворотность верхней части ноги, тазобедренного сустава.

Музыкальный размер: 4/4.

И. п. – V позиция, правая нога впереди, лицом к палке.

1-й такт.

Раз-и – нога подбирается на сон de-pied впереди.

Два-и – положение сохраняется.

Три-и – нога поднимается до колена.

Четыре-и – положение сохранить.

2-й такт.

Нога возвращается в V позицию в обратной последовательности.

Затем движение изучается слитно: из V позиции спереди нога поднимается вверх до колена, переводится назад и опускается в V позицию сзади. И обратно.

Из V позиции нога энергично выходит на условное cou-de-pied впереди (если в исходном положении работающая нога находилась спереди) или на cou-de-pied сзади (если в исходном положении работающая нога находилась сзади); не задерживаясь, скользит носком по передней (в первом варианте) или задней (во втором варианте) части опорной ноги до колена. Верх ноги выворотный, развернутый. Бедра ровные. Пятка удерживается вперед; носок прикасается к опорной ноге одним-двумя пальцами. Корпус подтянут. Мышцы живота и ягодиц подобраны.

В V позицию работающая нога возвращается по передней (задней) части опорной ноги, не теряя выворотности.

**Battement developpe**

Battement developpe – разворачивающееся движение.

Одно из наиболее трудных движений экзерсиса, развивает силу ног, бедра, шаг, подготавливает ноги и тело к adagio на середине зала. При исполнении этого движения нога поднимается на 90° и выше.

Музыкальный размер: 4/4.

**Упражнения на середине зала**

Упражнения на середине зала начинают с первого урока, изучая позиции и упражнения рук и позиции ног.

По мере того, как ученики приобретают устойчивость в упражнениях у палки, эти упражнения переносятся в той же последовательности на середину зала.

На середине зала руки открываются во II позицию на два вступительных аккорда, а в конце упражнения или музыкальной фразы руки опускаются в подготовительное положение на два заключительных аккорда.

Постепенно в экзерсис на середине зала включают повороты корпуса из положения en face в epaulement и обратно en face.

Поворот корпуса и головы совпадает с поворотом ног в V позиции. Во время поворота пятки слегка приподнимаются от пола, выворотность V ПОЗИЦИЙ сохраняется.Epaulement croise, efface в V и IV позициях.

В классическом танце приняты различные положения фигуры: прямо (en face), в половину оборота (epaulement), спиной и в профиль к зрителю. Чаще применяется положение epaulement.

Epaulement – положение фигуры в пол-оборота по диагонали к зрителю. Это понятие тесно связано с croisee и effacee. Croisee означает скрещенность линий в позе танцующего: направление поворота головы и корпуса создает как бы скрещенную линию, ноги тоже скрещены. Например, если в V позиции правая нога находится впереди, корпус повернут правым плечом вперед (в направлении точки 2), голова вправо – положение epaulement croise.

Effacee означает развернутое положение фигуры без скрещенных линий. Если, не меняя поворота плеч и головы, поставить правую негу назад, скрещенность линий пропадает, фигура принимает epaulement efface.Положения croisee и effacee тесно связаны с малыми и большими позами классического танца.

**Приложение 3.**

**Современный танец**

Урок современного танца имеет определенную структуру.

**Разогрев.** Главная задача разогрева – привести в «рабочее» состояние опорно-двигательный аппарат, последовательно разогреть стопы и ахилл, коленный сустав, тазобедренный сустав, позвоночник. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений, в современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине зала и в партере (на полу). По функциональным задачам можно выделить четыре группы упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Педагог имеет возможность выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело воспитанника для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения поставленных задач. Темп разогрева также может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе. Длительность разогрева полностью зависит от года изучения.

**Изоляция** – глубокая работа с мышцами различных частей тела. Основная задача во время изучения движений изолированных центров – следить за тем, чтобы движения были изолированы, т. е. во время движения одного центра не должен двигаться другой центр. Эта на первый взгляд простая задача вызывает трудности, т.к. анатомически все центры тесно связаны. Вот почему учащимся необходимы знания анатомии человека.

Эта часть урока более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

**Партер** – упражнения на полу. Это существенная часть хореографии. В уроке этот раздел имеет очень важные функции:

• разогрев мышц при помощи растяжки, где вырабатывается  
выворотность, шаг, сила;

• упражнения на изоляцию;

• очень эффективны упражнения для развития подвижности  
позвоночника;

• смена уровней способствует координации движений и ориентации в  
пространстве.

**Кросс** – передвижение в пространстве. В этот раздел входят различные виды шагов, прыжков и вращений, а также всевозможные их сочетания. Задача раздела – развить свободное ориентирование в композиционном пространстве, координацию, ритмичность. Эта часть урока самая импровизационная, т. к. в ней каждый педагог может задавать те прыжки, шаги и вращения, какие считает необходимыми, но выдерживая один стиль и манеру движения.

**Комбинация или импровизация.** В этом последнем, завершающем разделе урока изучаются комбинированные движения различных стилей и направлений современной хореографии. Предложенные танцевальные стили могут изменяться на усмотрение педагога. Задача раздела – развить танцевальность, выразительность, ощущение стиля, развитие координации движений, техники манеры исполнения.

**Приложение 4.**

**Основы народного танца.**

Начинать изучение народного танца нужно после того, как учащиеся освоили основы классики. В процессе обучения учащиеся развивают свой суставно-связочный аппарат, эластичность и силу мышц, координацию и выразительность движений, подготавливаются к восприятию любого народно-сценического танца.

Урок народного танца, так же, как и классического, строится таким образом, чтобы движения чередовались правильно и гармонично, переключая нагрузку с одних групп мышц и связок на другие. Педагогу нужно научиться строить урок, рационально распределяя силовые нагрузки, не утомляя и не перегружая суставно-мышечный аппарат учащихся. Особое внимание нужно обратить на необходимость чередования движений, которые выполняются на согнутых и вытянутых ногах. Урок народного танца должен стать основой совершенствования техники исполнения движений, помочь овладеть стилистикой народной хореографии, умением передать её национальные особенности и характерную манеру исполнения.

Задачами экзерсиса первого года обучения являются изучение основ и формирование первоначальных профессиональных навыков, а также развитие суставно-связочного аппарата, выработка пластичности, силы мышц и натянутости ног. Все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе, в так называемом чистом виде или в простейших комбинациях. При изучении основ народного танца экзерсису у станка отводится значительная часть времени.

**Экзерсис у станка.**

Экзерсис помогает исправлению природных физических недостатков (косолапость, сутулость, расхлябанность и др.). Всемерно развивает силу мышц спины, воспитывая правильную постановку корпуса, плеч, шеи, головы, вырабатывая привычку свободно держать голову без напряжения шеи и плеч, что чрезвычайно важно для естественной гармоничности и красоты любых повседневных движений, и дает навыки для освоения принципов почти всей танцевальной пластики.Помимо упражнений, непосредственно развивающих необходимую для танца выворотность ног, вытянутость колен и ступней, мягкость и плавность приседаний, легкость и воздушность прыжков, так же важны и упражнения, в которых сосредоточены принципы необходимых технических приемов:

1. навыки овладения устойчивостью в танце - апломбом;

2. навык перенесения центра тяжести с ноги на ногу;

3. координация движения рук, ног, головы;

4. навыки плавного беспрерывного движения рук;

Основной обучения является знакомство с основами народного танца, формирование интереса к народной хореографии.

В этот период среди основных задач преподавателя можно выделить:

1. Развитие общей физической подготовки (силы, выносливости и т.д.).

2. Развитие хореографических данных.

3. Знакомство с особенностями народного танца.

4. Овладение понятийным аппаратом.

5. Постановка корпуса, рук, ног, головы у станка и на середине зала.

6. Приобретение навыков исполнения основных элементов экзерсиса.

7. Освоение основных элементов русского,

8. Развитие музыкальности, ритмичности, координации, пространственной ориентации.

9. Воспитание трудолюбия, терпения, формирования навыков общения в коллективе.

Один из важнейших факторов работы первого года обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетания. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) даёт возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создаёт впечатление новизны и развивает творческую фантазию.

Обучение происходит путём практического показа и словесных объяснений. Преподавателю необходимо чётко определять баланс в сочетании этих методов. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся. В то же время нельзя ограничиваться только практическим показом, в этом случае учащиеся воспринимают материал подражательно и неосознанно. Все новые движения нужно показывать замедленно, как бы по складам, подтверждая устными пояснениями.

Разучивание движения можно разделить на несколько этапов:

- показ движения полностью, в темпе, с музыкальным сопровождением;

- показ частей или основных моментов;

- повторение без музыки;

- исполнение с музыкальным сопровождением;

- разбор сложных моментов;

- исполнение с музыкальным сопровождением.

Овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться определённым эмоциональным настроем, нельзя учить только движениям, а эмоциональную выразительность откладывать на более поздний срок.

Экзерсис у станка:

1. Позиции ног. Пять открытых: открытые позиции народно танца соответствуют пяти позициям классического танца, пять прямых, пять свободных, две закрытых.
2. Постановка корпуса, рук, головы
3. Подготовка к началу движения (preparation).
4. Переводы ног из позиции в позицию– скольжением стопы, разворотом стоп.
5. Полуприседания и полные приседания по выворотным и прямым позициям. Demi plie начинают изучать стоя лицом к палке, по 1, 2, 3, 5 позициях. Сначала движение исполняется раздельно по 4 раза в каждой позиции на такт 4/4, затем подряд во всех позициях не более 2-х раз в каждой.
6. Изучение на развитие подвижности стопы. Перевод ноги с носка на пятку. Скольжение стопой по полу, с переводом стопы с носка на каблук. Характеризуется скользящим отведением и приведением выворотной ноги. Первоначальное изучение идёт из 1 позиции. По мере усвоения исполняется по V позиции. Необходимо следить за подтянутостью ног и корпуса, выворотном положении и работе ног, за неподвижностью корпуса
7. Маленькие броски. Бросок ноги на 25градусов. Первоначальное изучение и музыкальная раскладка такая же, как и в battement tendu. В отличии от классического battement tendu jete народный исполняют на согнутой в колене рабочей ноге и подъемом и опусканием пятки на пол. Движение должно быть четким, острым.
8. Подготовка к круговому скольжению носком по полу. Из исходного положения 1 позиции исполнитель делает preparation, после чего рабочая нога находится в положении con-de-pied сзади. Колено поворачивается во внутрь при этом стопа скользя наружным ребром по полу, проводится вдоль левой. Зайдя за неё и выдвинувшись предельно вперёд, останавливается на ребре носка. Подъём скошен, колено прямое.
9. «Змейка». Упражнение, направленное на развитие стопы. Выполняется как на ровных ногах, так и на plie. Необходимо следить за положением стоп. Под конец 1-го года обучения это обучения это упражнение может выполняться в любой национальности
10. Медленное поднимание ноги на 90 градусов. Одно из наиболее трудных движений экзерсиса, развивает силу ног, бедра, шаг, подготавливает ноги и тело. При исполнении этого движения нога поднимается на 90 градусов и выше.
11. 12. Большие броски Музыкальный размер 2/4. Первоначально исполняется на 2 такта, проходя и фиксируя все положения стопы на полу, затем на один такт. Упражнение выполняется не менее 4-х раз в каждом направлении. В комбинацию могут быть включены releve, plie. Рука должна быть открыта во 2 позиции.

Народно-сценический танец, как предмет обучения, является составной частью художественно-эстетического образования и воспитания, способствует формированию и развитию учащихся необходимых качеств. В процессе обучения учащиеся развивают свой суставно-связочный аппарат, эластичность и силу мышц, координацию и выразительность движений, подготавливаются к восприятию и усвоению любого рисунка танца. Занятия по народно-сценическому танцу оказывают воспитательное воздействие: у учащихся вырабатываются такие качества как трудолюбие, целеустремленность, творческая дисциплина, коллективизм, работа в ансамбле.

**Приложение 5.**

**Постановочная деятельность**

Исполнительская техника является необходимым средством для исполнения любого танца, вариации, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место в работе занимает развитие танцевальности.

Работа над качеством исполняемого движения в танце, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой, – важнейшимисредствамихореографической выразительности - должна последовательно проводиться на протяжении обучения и быть предметом постоянного внимания.

В работе над хореографическим произведением необходимо обязательно прослеживать связь между художественной и технической сторонами.

Изучаемые танцевальные композиции:

Танец «Валенки»

Танец «Вертолёты»

Танец «Моана»

Танец «Любимые глаза»

Танец «Калинушка»

Танец «Эхо»