Управление образования Администрации Амурского муниципального района Хабаровского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №3 г. Амурска

Амурского муниципального района Хабаровского края

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ:Директор МБОУ СОШ № 3 г.Амурска\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Ю.Нарышкина«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2012 год |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

 **«Спортивные танцы»**

**Направление «культурно – спортивное»**

**1 - 5 классы**

**начального общего образования**

**на 2012-2017 учебные годы**

**Составители:**

Горн Светлана Николаевна;

Лебедева Илона Васильевна

педагог дополнительного образования

МБОУ СОШ № 3 г. Амурска

2012г

**Пояснительная записка**

Современный спортивный танец – вид хореографического искусства, связанный со спортом. В настоящее время спортивные танцы завоевывают все большую популярность. Это объясняется доступностью освоения, возможностью прийти к быстрому результату; зрелищность красота исполнения приходит к тем, кто соприкасается с классикой, что дает большие возможности для самореализации личности. Занятия танцами с детского возраста способствуют гармоничному развитию личности ребенка, повышению общей культуры, укреплению его физического и психического здоровья, позволяют свободно и уверенно чувствовать себя на сцене, в коллективе и в жизни.

Данная программа – программа, отражает современные подходы в организации дополнительного образования, продолжает многолетние традиции преподавания спортивных танцев в образцовом танцевальном коллективе "И-Версия" ДООПЦ "Юность" г.Амурска.

**Образовательная программа** образцового танцевального коллектива "И-Версия" культурно–спортивной направленности, модифицированная, составлена с учетом требований ФГОС и на основе программ: Ткаченко Т., Лопухова А. «Методика преподавания классического танца» федерального компонента цикла специальных дисциплин Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования второго поколения по специальности: **070304 «Педагогика балета», квалификация: «Педагог-балетмейстер»**; Шиляева А."Спортивная аэробика" для системы дополнительного образования детей; Бочкарева А. и др. "Народно-сценический танец" научно-методический комплекс для студентов

Данная образовательная программа является комплексной, включает 6 основных предметов. Освоение учебных дисциплин распределяется в соответствии со спецификой возраста, уровнем (классом) танцора по 3 ступеням обучения: подготовительной, спортивной, хобби.

Срок реализации программы - 5 лет.

**Цель образовательной программы:**

развитие мотивации личности к познанию и творчеству, самореализации и самоопределению посредством хореографии.

**Задачи:**

Образовательные

* формирование знаний о современном, народном, классическом танце;
* знакомство с различными танцевальными стилями и направлениями;
* обучение технике исполнения танцев разных направлений;
* формирование и развитие навыков исполнительского мастерства.

Развивающие

* развитие физических качеств ребенка;
* развитие эмоциональной сферы, художественного вкуса.

Воспитательные

* развитие коммуникативных навыков, чувства партнерства;
* воспитание танцевальной и общей культуры обучающихся;
* пропаганда здорового образа жизни.

**Программа основывается на таких принципах, как:**

* принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
* принцип системности и последовательности в практическом овладении основами танцевального мастерства;
* принцип доступности (движения от простого к сложному, постепенного усложнения учебного материала);
* принцип наглядности, привлечение образного восприятия, использование показа;
* принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

**Комплексный характер программы предполагает изучение следующих дисциплин**

* Ритмика (разминочные танцы) – предмет, необходимый для овладения простейшими ритмами, развития координации движения, гибкости.
* Партерная гимнастика – дает общефизическую подготовку, развивает физические данные учащихся, формирует осанку, необходимые технические навыки.
* Спортивный танец - дает возможность формирования начальных навыков в хореографии, самовыражения и самоопределения через танец.
* Классический танец – необходим для развития физических данных, постановки корпуса, рук, головы, является источником высокой исполнительской культуры.
* Народно-сценический танец - знакомство с традициями, характером исполнения танцев мира.
* Джаз-танец – необходим для развития пластики и координации движения.

**Формы организации учебно-воспитательного процесса**

В работе объединения можно выделить ряд основных форм организации учебно-воспитательного процесса:

* Групповая, при которой обучающиеся получают теоретические и практические знания, навыки и имеют возможность для ее закрепления.
* Мастер–классы по предметам народно-сценический танец, джаз-танец, классический танец для обучающихся среднего и старшего возрастного состава.
* Репетиции – подготовка к концертным, показательным выступлениям.
* Сводные тренировки (прогоны) для создания финалов, прологов сольных концертов коллектива и при привлечении других коллективов с целью воплощения идей, задумки режиссера концертной программы. Репетиции проходят перед концертами в соответствии с планом культурно-массовых мероприятий коллектива.
* Для подготовки номеров, постановки программ и зрелищных мероприятий, в деятельности коллектива предусмотрены постановочные часы – 2 часа в неделю на учебную группу, на которые приглашаются дети из разных групп, в зависимости от концертной программы.
* Индивидуальная работа с одаренными детьми предусмотрена для формирования индивидуального почерка, подготовки сольных программ; работы одаренных детей с обучающимися, при подготовке к концертам и конкурсам.

**Методы и формы работы**

Наглядно-демонстрационный метод

* показ видеофильмов по танцам (записи конкурсов, концертных номеров),
* демонстрация альбомов, иллюстраций и др.

Словесный метод

* рассказ (об известных исполнителях, музыке, танцевальных образах, т.д.);
* описание (перечисление и раскрытие признаков, характерных для того или иного движения (танца));
* объяснение (изложение учебного материала, движения, которое будет исполняться);
* беседа (диалогическая форма изложения и освоения учебного материала, в основе которой – продуманная система вопросов).

Объяснительно – иллюстративный

* показ танцевальных движений с объяснениями и комментариями.

Практический

* упражнения – многократное повторение движений с целью формирования и совершенствования танцевальных умений и навыков.

Проблемно–поисковый

* совместный с детьми поиск новых связок, танцевальных движений для создания более яркого танцевального образа

**Структура программы**

Программа включает в себя три ступени освоения:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Возраст | Год обучения |
| 1 | Подготовительная ступень (ОФП) | 4- 7 лет | 1-3 г.о. |
| 2 | Спортивная ступень (СФП) | 7-8 – и старше | 4-7 г.о. |
| 3 | Хобби (концертный состав) | 13-18 лет | Переход из спортивной ступени |

*Подготовительная ступень* (ОФП)

Цель: ознакомление ребенка с искусством танца, мотивация к занятиям танцами, помощь в определении его творческих наклонностей.

По результатам обучения дети, показавшие хорошие способности для занятий спортивными танцами, подтвердившие свои успехи в систематическим посещением, концертах, конкурсах, по желанию родителей и рекомендации педагогов переходят на следующую ступень.

*Спортивная ступень* (СФП)

Цель: Воспитание танцора, обладающего внешней и внутренней красотой, умеющего организовать себя для победы над собой и быть способным поддержать товарища. Основной деятельностью на данной ступени является подготовка танцоров для участия их в концертной деятельности, организация и проведение конкурсов спортивного танца.

 Группы формируются в зависимости от возрастной категории и уровня танцора. Возможны разновозрастные (с разностью 2-4 года) группы при одинаковом классе танцоров.

Спортивная ступень включает группы младшего и старшего составов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная категория | Дети 1 | Дети 2 | Юниоры 1 | Юниоры 2 | Молодежь |
| Возраст | С 8 лет | 10-11 лет | 12-13 лет | 14-15 лет | 16-18 лет |
| Состав | Младший состав | Старший состав |  |
| Количество учащихся в группе | 12 человек | 10 человек |

 На спортивной ступени обучающиеся осваивают программу классического танца, а так же народного и джаз танцев. Занимаются конкурсной, концертной деятельностью. Перевод из «младшего состава» в «старший состав» осуществляется по итогам зачетов и результатам участия в конкурсах разного уровня.

*Хобби* (концертный состав)

 Рассчитан на обучающихся, которые не имеют возможности заниматься спортивной, конкурсной деятельностью, но желают совершенствовать свои творческие способности. Они могут реализовать себя в концертной деятельности образцового танцевального коллектива "И-Версия". В хобби группы принимаются дети, прошедшие обучение на подготовительной и спортивной ступени, перешедшие из других коллективов.

 Обучающиеся принимают активное участие во всех мероприятиях образцового танцевального коллектива "И-Версия, праздничных мероприятиях города и района, фестивалях, конкурсах разного уровня " согласно плану культурно-массовых мероприятий с которым в начале учебного года ознакомлены все родители.

Выпускниками образцового танцевального коллектива "И-Версия" считаются обучающиеся, прошедшие полный курс обучения на спортивной или хобби ступени. Они получают свидетельство об окончании обучения в коллективе. Наиболее одаренным выпускникам вручаются рекомендации для поступления в учреждения высшего и среднего образования по данному профилю.

**Формирование универсальных учебных действий**

В целях реализации требования ФГОС программа направлена на формирование у учащихся 7-11 лет универсальных учебных действий.

|  |  |
| --- | --- |
| Личностные УУД | -личностное, самоопределение;-смыслообразование-установление связи между результатом мотивом обучения; -нравственно-этическая ориентация, в том числе, и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор |
| Коммуникативные УУД | -планирование сотрудничества с преподавателем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;-постановка вопросов;-разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;-управление поведением — контроль, коррекция, оценка действий партнера и своих собственных |
| Регулятивные УУД | -составление плана и последовательности действий;-контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;-коррекция — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;-оценка — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; -оценка результатов работы;-саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий. |
| Познавательные УУД | -рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; -постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.-моделирование — преобразование объекта из чувственной формы в модель; - составление целого из частей; -установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений;-формулирование проблемы;-самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера |

**Требования к конечному уровню освоения программы:**

**Обучение на каждой ступени предполагает следующий результат:**

* знания, умения и навыки обучающиеся могут с успехом использовать в повседневной жизни, неформальной обстановке, в проведении досуга;
* правильная осанка, хорошая походка, грация движения;
* умение преодолевать неуверенность в себе, вырабатывать стремление к победе (в конкурсе);
* коммуникативность, культура общения и поведения, расширение опыта социального взаимодействия;
* сформированная мотивация к здоровому образу жизни.

Мониторинг качества освоения образовательной программы на каждой ступени позволяет не только фиксировать результаты: знания, умения, навыки, но и в соответствии с полученными данными корректировать образовательную деятельность, выбор педагогом различных форм, методов и средств в работе с детьми.

 **Способы проверки:**

* зачет, тестирование;
* конкурсы, фестивали разного уровня;
* показательные выступления;
* концертные выступления.

**Виды контроля**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид контроля | Задача | Период | Способы (формы) контроля |
| 1 | Входной контроль | Фиксация педагогом уровня усвоения материала прошлого года. | 1 раз в год в начале учебного года | Наблюдение на учебном занятии |
| 2 | Предварительный контроль | Анализ готовности к показательнымвыступлениям | Перед выступлениями на концертах, конкурсах, проверка готовности к данным мероприятиям. | Наблюдение. Контрольный прогон. |
| 3 | Текущий контроль | Фиксация педагогом уровня усвоения изучаемой темы, результатов четверти, полугодия. | По итогам изучаемой темы, четверти, полугодия. | Демонстрация индивидуальных достижений на учебных занятиях, в конце четверти, полугодия.  |
| 4 | Промежуточный контроль | Отслеживание роста исполнительского мастерства танцоров. | 2 раза в год  | Конкурсы и фестивали разного уровня. |
| 5 | Итоговый контроль | Подведение итогов на конец учебного года | Май | Аттестационный турнир, итоговое занятие с фиксацией результатов за год. |

Диагностика проводится по результатам наблюдений за деятельностью обучающихся.

**Реализация программы**

Для занятий танцами желательно иметь просторное помещение с хорошей вентиляцией, с деревянным покрытием пол, оборудованной специальными станками и зеркалами. Обязательно наличие высококачественной аппаратуры (аудио-, видео-).

**По окончании курса "Спортивные танцы" выпускник должен**

***знать:***

1. профессиональную терминологию;
2. элементы и основные движения классического танцев; народно-сценического, спортивного танцев;
3. технику исполнения прыжков, вращений, трюковых элементов;
4. принципы взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;

***уметь:***

1. исполнять характерные партии;
2. иметь практические навыки работы в своем коллективе в разных хореографических направлениях.
3. уметь самостоятельно составлять композиции в ритме современных стилизованных танцев и уметь грамотно анализировать их художественные достоинства;
4. обладать способностью самостоятельно характеризовать танец, манеру и стиль исполнения друг друга;
5. иметь практические навыки публичных выступлений в концертных программах коллектива, конкурсах и фестивалях разного уровня.

**Этапы многолетней подготовки:**

многолетняя подготовка учащихся делится на три этапа:

* Этап предварительной подготовки: группы начальной подготовки, возраст занимающихся 6-7 лет;
* Этап начальной специализации: занятия второго-третьего годов обучения, возраст занимающихся 8-12 лет;
* Этап углубленной специализации: занятия четвертого, пятого, шестого, седьмого года обучения. Возраст занимающихся от 13 - 18 года.

**Содержание работы по этапам подготовки**

**I этап - *предварительная подготовка***

1. Углубленная и соразмеренная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости).

2. Формирование правильной осанки и стиля школы выполнения упражнений.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

4. Специально- двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих, базовых элементов.

6. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

7. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизации под музыку с использованием базовых шагов аэробики.

8. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивными танцами, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности, трудолюбия.

9. Участие в показательных выступлениях, концертах в составе танцевального коллектива.

Требования к уровню подготовки предварительного этапа подготовки:

 - исправление недостатков в осанке;

 - воспитание первоначальных навыков координации движений;

 - развитие физической силы учащихся.

 - выработка правильной осанки, то есть правильной постановки корпуса, ног, рук, головы.

**II этап - *начальная специализация* (8 - 12 лет)**

1. Углубленная и соразмеренная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости, ловкости, быстроты, выносливости).

2. Тот же, что и на предыдущем этапе.

3. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).

4. Начальная функциональная подготовка - освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок.

5. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных) элементов: прыжки, скачки, повороты, махи, равновесие, гибкость.

6. Базовая хореографическая подготовка - освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.

7. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, ритм, темп, тихо - громко, слитно-отрывисто, форма) и согласовывать своим движения с музыкой.

8. Базовая психологическая подготовка.

9. Начальная теоретическая подготовка.

Регулярное участие в показательных выступлениях.

Требования к уровню подготовки начальной специализации:

 - исправление недостатков в осанке;

 - воспитание первоначальных навыков координации движений;

 - развитие устойчивости при использовании экзерсиса;

 - выработка правильной осанки, то есть правильной постановки корпуса, ног, рук, головы;

 - развитие физической силы учащихся.

**III этап *углубленная специализация (13 - 18 лет).***

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно- силовых качеств.

2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки - планомерное освоение возрастных тренировочных нагрузок, превосходящих нагрузки при показательных выступлениях и концертах.

3. Совершенствование базовой техники подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

4. Совершенствование хореографической подготовленности - повышение качество исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

5. Освоение поддержек, раскованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов

6. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния готовности к показательным выступлениям, самонастройка, саморегуляция, сосредоточения и мобилизации.

7. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

8. Активная практика показательных выступлений и концертной деятельности.

Требования к уровню подготовки углубленной специализации:

 - выработка выносливости;

 - развитие эмоциональной выразительности движений;

 - формирование физической силы мышц;

 - овладение техникой вращения;

 - обладать профессиональными данными: выворотностью ног, эластичностью стопы, танцевальным шагом, гибкостью тела;

 - обладать начальными практическими навыками танца в хореографическом ансамбле (коллективе) т.е. минимальным опытом исполнительского мастерства.

 - развитие выразительности и музыкальности обучающегося.

**Примерная структура занятия:**

Подготовительная часть:

1. Фрагмент - упражнения по "кругу"

 1-я серия -спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени);

 2-я серия - специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный высокий, острый, широкий);

 3-я серия - танцевальные шаги, соединения.

2. Фрагмент - упражнения у станка и на середине:

 4-я серия - общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног - голеностопных, коленных и тазобедренных ("снизу -вверх" и туловища - шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника (сверху - вниз");

 5-я серия - хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю жете, рон де жан пар тер, батманы фондю, фрапе и сутеню, февлопе и реляве лян, гран батман жете.

3. Фрагмент - упражнения на середине:

 6-я серия - упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные;

 7-я серия - упражнения в равновесии;

 8-я серия - повороты на двух и на одной;

4. Фрагмент - прыжки:

 9-я серия - упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

 10-я серия амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, косаясь и др.).

Основная часть:

5. Фрагмент - специально двигательная подготовка (освоение базовых шагов в сочетании с различными движениями рук).

6. Фрагмент - изучение и совершенствование техники элементов, соединения, частей и показательных комбинаций в целом.

Заключительная часть:

7. Фрагмент - общая физическая подготовка: упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.)

8. Фрагмент - музыкально - двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры, творческая импровизация.

9. Фрагмент - подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

##### 2. Темы и краткое содержание курса:

##### Музыкально-ритмические занятия - дети Подготовительная ступень (группы ОФП).

##### Ритмика - специальный раздел, который имеет целью активизировать восприятие детьми музыки через движение и помочь выявить их музыкальные способности.

#####  С первых занятий дети должны приобрести необходимые музыкально-двигательные навыки, привыкнуть внимательно слушать музыку во время движения, начинать и оканчивать  движение вместе с музыкой.

#####   Музыка и движение являются основными средствами ритмической тренировки. Передача в движении ритма сменяющихся разнохарактерные темы -  ведущий метод ритмической тренировки.

#####  Движения на ритмических занятиях могут применяться самые разнообразные: и гимнастические, и бытовые, и танцевальные.

#####  Музыкальные произведения, подбираемые для занятий ритмикой, должны быть доступны для восприятия и соответствовать возрасту детей.

#####  Ритмические задания могут решать несколько задач одновременно. Например, ребятам  предлагается шагами передать ритмический рисунок музыкальной темы, а руками - дирижировать в данном метре. Это развивает не только музыкальность, но и координацию движений. Характерная черта ритмических занятий -большое количество заданий для коллективного выполнения - помогает детям ориентироваться в пространстве.

##### Занятия ритмикой в игровой форм

#####        Игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций. Поэтому игры были и остаются традиционным средством педагогики.

##### Игра всегда вызывает у детей приподнятое настроение, формирует устойчивое заинтересованное отношение к занятию. Именно в игре легче всего следить  за дозировкой физической нагрузки, за точностью исполнения движений. Кроме того, игровые занятия вызывают активную работу мысли ребенка. А проведение занятий в игровой форме, как доказывает практика, доставляет детям большое удовлетворение и избавляет их от скучного, нарочитого изучения движений.

#####  Игровой метод в работе с школьниками начального звена хорош на любых занятиях, но если при разучивании основ классического танца, народно-сценического  или бального этот метод применим лишь частично, то музыкально-ритмические упражнения дают простор для фантазии педагога. И тогда каждое занятие может стать увлекательной игрой.

#####  В процессе работы с детьми  были разработаны такие темы для занятий ритмикой:

##### -игра «Иголка и нитка»;

##### - «Танцуем сидя»;

##### - «Цапля и лягушки»;

##### - «Вороны и птицы»;

##### - «Мы пойдем с начало вправо»;

##### - «Сказочный лес»;

##### - «Воздушный шарик»;

##### - «Волшебные картонки»;

##### - «Лабиринт» и т.п.

##### Например: - игра 1.«Нитка-иголка».

##### Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Водящий встает впереди: он- «иголка», дети- «нитка». Куда иголка идет - туда и нитка тянется. Ведущий ведет детей по залу, что-то обходит, идет змейкой по кругу и т. д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку.

##### 2.игра - «Танцуем сидя».

##### Веселый танец-игра исполняется под музыку. Все участники танца сидят на стульях, перед ними - ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая.

##### 3.игра- «Цапля и лягушки».

##### Все играющие - лягушки, а один ребенок -цапля (стоит посередине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки     приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелился, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами - лягушками. Выбирается лучшая цапля. И т.д.

##### «Волшебные картонки». Эта игра для постановки корпуса.

##### Дети становятся в круг и кладут на голову картонку. идут по кругу друг за другом, руки опущены. Поворот во круг себя, идут в другую сторону, поворот во круг себя. Меняются местами с теми, кто стоит напротив. Продолжая идти по кругу только лицом в круг и приставным шагом.

##### Элементы основ классического танца.

#####   Основная силовая нагрузка  в классическом танце  падает на мышцы ног. Именно к пяти годам у ребенка значительно увеличивается масса  мускулатуры, в особенности нижних конечностей, повышается сила и работоспособность этих мышц. А это значит, что детям такого возраста уже доступны и посильны некоторые движения из системы классического танца.

#####  Классический танец разносторонне развивает мускулатуру всего тела, особенно ног, рук, спины; помогает формировать правильную осанку. В результате занятий ребенок приобретает устойчивость, подтянутость, физическую силу.

#####  На занятиях классическим танцем продолжается музыкальное развитие школьника начального звена, так как музыка является неотъемлемой составляющей танца.

#####  Круг движений классического танца велик и многообразен. Конечно же, эта программа охватывает лишь необходимый, посильный детям комплекс. Для приобретения детьми необходимых двигательных навыков в системе классического танца и их закрепления требуется определенная повторяемость и последовательность. Повторяемость движений должна быть умеренной, разумной и не слишком однообразна.

#####                 В обучении основам классического танца от детей дошкольного возраста не следует требовать полной выворотности ног, если только она не является природной особенностью ребенка.

#####              Музыкальное сопровождение:

##### 1.Ф.Шуберт :

##### -Лендлер соч.18,т.2,18(медленно).

##### -Экосез соч.49,№3,№4 (медленно), (быстро).

##### - «Немецкий танец».

##### 2.А.Гречанинов:

##### - «Марш»

##### - «Этюд» (медл.), (быстро).

##### - «Мазурка».

##### - «Вальс».

##### 3.П.Чайковский («Детский альбом»).

##### - «Старинная французская песенка».

##### - «Камаринская» (медл.), (быстро).

##### - «Сладкая греза» (медл.), (быстро).

##### - «Полька» (медл.), (быстро).

##### - «Новая кукла».

##### - «Вальс».

##### 4.С.Майкапар:

##### -«Бирюльки».

##### - «Менуэт».

##### - «Колыбельная».

##### - «Полька».

##### - «Музыкальная шкатулка».

##### - «В садике».

##### - «Мотылек».

##### 5.М.Глинка:

##### - «Мелодический вальс».

##### - «Танец Людмилы».

##### - «Полька».

##### - «Ходит ветер у ворот».

##### - «Хор волшебных дев» и т.д.

##### Элементы бального и историко-бытового танца.

#####        Обучение бальному танцу включает в себя два раздела. Первый - современный бальный танец. Изучение танцевального репертуара рекомендуется начать с детских бальных танцев, так как доступность движений и простота композиций позволяют освоить их довольно быстро.

#####          Второй - историко-бытовой танец, который дает возможность проследить за развитием бального танца выявить его корни в народном творчестве.

#####          Изучение историко-бытового танца начинается со знакомства с элементами простейших танцевальных форм. В отличии от классического и характерного танцев здесь нет особых технических сложностей. Но освоение, казалось бы, незамысловатых поз, шагов, поклонов и положений корпуса представляет известные трудности, так как требует определенной манеры исполнения.

#####         Поэтому цель педагога приобщать ребенка к миру танца, воспитывать любовь и интерес к бальному танцу, формировать пластику, культуру движений, их выразительность, способствовать развитию творческих проявлений.

##### Музыкальное сопровождение:

##### - «Менуэт»,

##### - «Веселый поезд»,

##### - «Русский лирический»,

##### -«Венский вальс»,

##### - «Вальс дружбы»,

##### - «Детская полька»,

##### - «Современные ритмы» и т.д.

##### Элементы народно-сценического танца.

#####         Народный танец на протяжении всей своей истории не мог существовать вне народных традиций, духовной и материальной культуры. Каждый народ создал свои ,только ему присущие пляски, музыку, песни, игры.

#####  Музыкальные и танцевальные ритмы, взаимосвязаны, многие хороводные песни иллюстрируются танцем; их содержание разыгрывается танцующими, что усиливает смысл, заложенный в песне.

#####           Простейшие элементы изучаются как у станка (если он имеется),так и на середине зала, можно использовать комплекс партера. Затем из разученных элементов составляются танцевальные этюды или законченные по форме танцевальные миниатюры. Изучение программы начинается с несложных движений и заданий на первом году занятий, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующем году.

##### Музыкальное сопровождение:

##### -«Барыня» русский народный танец,

##### -«Подмосковная кадриль» народная музыка,

##### -«Русский хоровод»народная музыка,

##### - «Калинка» русская народная музыка,

##### -«Русские гармошки» русские народные наигрыши,

**Программные задачи первого-четвертого годов обучения групп СФП в образцовом танцевальном коллективе "И-Версия" (в основе обучения классический, стилизованно-классический танцы).**

***Тема 1. Педагогика балета.***

Соотношение принципов общей педагогики и педагогики балета. Место педагогики классического танца в системе дополнительного образования детей. Основные особенности, цели и задачи балетной педагогики. Методика Вагановой и авторские методические принципы. Роль образования и личного сценического опыта педагога в формировании собственного подхода к реализации педагогической системы А.Я. Вагановой. Методы пробуждения у учащихся осознанного интереса к классическому танцу. Принципы развития эстетического восприятия классического танца. Принципы воспитания сознательного вдумчивого отношения к уроку классического танца.

***Тема 2. Программные задачи первого-четвертого годов обучения.***

**Первый год**: постановка корпуса, ног, рук, головы в экзерсисе у палки и на середине зала; начальное освоение прыжков, постановка ног на пальцах; развитие элементарных навыков координации движений. Выработка силы ног за счет увеличения повторений однородных движений в более подвинутом музыкальном темпе; укрепление стопы - ряд движений у палки изучается на полупальцах; введение в экзерсис и адажио больших поз на 90о, attitude и arabesque**;** развитие координации движений ног, рук и головы в каждой части урока.

**Второй год**: дальнейшее развитие природных данных, силы ног, устойчивости; введение полупальцев в экзерсис на середине зала; ускорение темпа исполнения движений (ряд движений экзерсиса исполняется восьмыми долями); начало освоения движений en tournant, заносок, прыжков на пальцах; изучение pirouette; развитие координации движений во всех разделах урока; работа над выразительностью. Особое внимание уделяется сценической практике: учитывая, что дети в данном возрасте еще не владеют классическим репертуаром будущий педагог должен уметь сочинять небольшие номера (как на одного человека, так и на всю группу) на основе пройденного материала (вальс, полька, мазурка).

**Третий год:** работа над устойчивостью на полупальцах и пальцах в больших позах; подготовка к вращению в больших позах; tour lent в больших позах; освоение техники tours (женский класс), pirouettes (мужской класс); исполнение упражнений на середине зала en tournant; изучение заносок с окончанием на одну ногу; начало изучения больших прыжков; усложнение координации, работа над пластичностью рук и корпуса. В четвертом-пятом классах начинается физиологическая и психологическая перестройка учащихся, что требует от педагога гибкости в распределении нагрузки и повышенного внимания к индивидуальным особенностям характера каждого ученика.

**Работа с одаренными детьми:** дальнейшее развитие устойчивости; исполнение упражнений на середине зала en tournant на полупальцах; постановка вращений в больших позах; изучение pirouettes с разных приемов на месте и с продвижением по диагонали; освоение техники различных tours на пальцах; развитие пластичности и гибкости в поворотах из одной позы в другую; введение более сложной формы adagio с переменой темпа внутри комбинации; начало развития элевации в больших прыжках; туры в больших позах (два оборота) с различных приемов; работа над комбинированными вращениями на полупальцах и пальцах на месте и с продвижением (с включением двух оборотов); развернутая форма *adagio;* развитие техники заносок; изучение больших прыжков с разных приемов.

Раздел 2. Правила исполнения и методика изучения движений классического танца во всех формах. Характерные ошибки. Музыкальная раскладка движений на различных этапах обучения.

Тема 1. Программа методики первого года обучения

##### Экзерсис у станка

 На первом этапе обучения для правильности выполнения упражнения изучаются лицом к станку. По мере освоения движений, изучение продолжается одной рукой держась за станок. Для выработки более правильных навыков использования выворотности ряд упражнений первоначально изучаются в сторону, затем вперед и назад.

Постановка корпуса

**Позиции ног:** I позиция; II позиция; III позиция; IV позиция (как наиболее трудная, изучается последней); V позиция. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Для более правильного закрепления положений ног их сохраняют в позициях на протяжении 4 тактов 4/4 или 16 тактов 3/4.

**Позиции рук:** подготовительное положение; I позиция; II позиция (как наиболее трудная, изучается последней); III позиция. Позиции рук вначале изучаются на середине зала, положение ног в I позиции, без точного соблюдения выворотности.

**Demi-pliÉ** в I, II, V и IV позициях. Музыкальный размер: 4/4. Вначале каждое demi-plié исполняется на два такта 4/4, по усвоении – на один такт.

**Battements tendus** из I позиции в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

**Battements tendus** с **demi-pliÉ** в I позиции в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

**PassÉ par terre** изучается через I позицию с остановкой вытянутым носком на полу вперед и назад.

**Demi-rond de jambe par terre.** Движение, предшествующее изучению rond de jambe par terre. Музыкальный размер: 4/4.

**Rond de jambe par terre en dehors et en dedans** (вначале объясняется понятие en dehors et en dedans). Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

**Battements tendus** изV позициив сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

**Battements tendus** с **demi-pliÉ** вV позицию в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

**Battements tendus jetÉs** изI и Vпозиций в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4.

**Battements tendus jetÉs** с **demi-pliÉ** вI иVпозиции в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4.

**Battements tendus pour le pied** с I иVпозиций:

а) с опусканием пятки на II позицию;

б) с опусканием пятки на II позицию в demi-plié (II полугодие).

Музыкальный размер: 4/4.

**RelevÉ lent на 45**о в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4. Изучается на два такта 4/4.

**Battements tendu jetÉs piquÉs.** Музыкальный размер: 4/4. Исполняется на 1/4.

**Battements tendus jetÉs** с сокращением (flex) стопы работающей ноги на высоте 25о в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт, равномерно.

Положение ноги **sur le cou-de-pied** впереди (основное и условное), и сзади. Изучается из положения ноги, вытянутой на II позицию носком в пол, затем с V позиции.

**Battements frappÉs** в сторону, вперед и назад. Вначале изучается, открывая работающую ногу носком в пол. Во втором полугодии – на 45о. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. (Вначале изучается на один такт 4/4, по усвоении – на один такт 2/4.)

**Petit battement sur le cou-de-pied** (перенос стопы равномерный). Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

**Battements doubles frappÉs** в сторону, вперед и назад. Вначале изучается, открывая работающую ногу носком в пол. Во втором полугодии – на 45о. Музыкальный размер: 4/4.

**Battements fondus** в сторону, вперед и назад. Первоначально изучается, открывая работающую ногу носком в пол, во втором полугодии – на 45о. Музыкальный размер: 4/4.

**RelevÉ** на полупальцах по I, II и V позициям**.** Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. (Исполняется на два такта 4/4, на один такт 4/4, на один такт 2/4.)

**Grand pliÉ** по I, II и V позициям**.** Музыкальный размер: 4/4. Исполняется на два такта 4/4 и один такт 4/4 в конце года.

**Battements soutenus** в сторону, вперед и назад. Вначале изучается на целой стопе, во втором полугодии с rеlеvé на полупальцы в V позиции. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.

**PrÉparation** к **rond de jambe par terre** **en dehors et en dedans.** Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4, затем на 2/4.

**Battements relevÉs lent** на 90о из I и V позиций в сторону, вперед и назад. В сторону и назад первоначально изучается лицом к палке, вперед держась за палку одной рукой. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4.

**Grands battements jetÉs** изI и V позиций в сторону, вперед и назад. В сторону и назад первоначально изучается лицом к палке. Вперед – держась за палку одной рукой. Музыкальный размер: 2/4. Вначале исполняется на один такт 2/4, позднее каждое движение исполняется на 1/4 и 1/4, стоять в позиции.

**Rond de jambe en l’air** **en dehors et en dedans.** (Изучение начинается со сгибания и разгибания ноги в колене.) Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Вначале исполняется на один такт 4/4, позднее на один такт 2/4.

**Battements rЕtirÉ** (движение, предшествующее изучению battements développés). Музыкальный размер: 4/4.

**Battements dÉveloppÉs** в сторону, вперед и назад. В сторону и назад первоначально изучается лицом к станку, вперед – держась одной рукой за палку. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4.

**Battements dÉveloppÉs passÉs.** Изучается во втором полугодии.

**Rond de jambe par terre на pliÉ** **en dehors et en dedans** как заключение rond de jambe par terre. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4.

**Port de bras:**

а) первое и третье сочетаются с различными упражнениями.

б) третье port de bras исполняется как заключение к rond de jambe par terre.

Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4.

**Pas de bourrÉe** с переменой ног **en dehors et en dedans** (изучается лицом к станку). Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движение изучается на один такт 4/4, позднее – на один такт 3/4.

**Pas de bourrÉe suivi** на полупальцах в V позицию**.** Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движение исполняется на каждую 1/8.

**Перегибы корпуса назад** и **в сторону** лицом к палке в I и V позициях. Исполняются в конце экзерсиса. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Исполняется на два такта 4/4 или восемь тактов 3/4.

**Полуповороты** в Vпозицию с переменой ног на полупальцах:

а) **demi-plié** в V позиции, **relevé** на полупальцы, 1/2 поворота и закончить в demi-plié;

б) **demi-plié** в V позицию, **relevé** на полупальцы, 1/2 поворота и закончить в V позицию на вытянутых ногах.

Музыкальный размер: 4/4. Поворот исполняется на один такт.

#### Экзерсис на середине зала

Упражнения те же, что у палки с добавлением **еpaulement.**

**Epaulement croisÉ et effacÉ** вV и IV позициях**.** Вначале объясняется понятие «еpaulement».

**Port de bras** первое, второе и третье. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движение изучается на два такта 4/4 или на восемь тактов 3/4.

**Основные позы классического танца:**

 а) croisée,

 б) effacée,

 в) écarté

Изучаются вперед и назад с руками в больших и маленьких позах. Работающая нога вытянута носком в пол.

**1-й, 2-й и 3- й arabesques.** Работающая нога вытянута носком в пол.

**Temps liÉ par terre.** Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движение изучается на два такта 4/4 или на восемь тактов 3/4.

**RelevÉ** на полупальцахпо I, II и V позициям на вытянутых ногах и с окончанием в demi-plié.

**Pas de bourrÉe** с переменой ног **en dehors et en dedans** с окончанием в еpaulement. Музыкальынй размер: 4/4 и 3/4.

**Повороты на полупальцах** вокруг себя на одном местепо V позиции(2-4 поворота). Музыкальный размер: 2/4 и 3/4 (каждое движение на 1/8 музыкальную долю).

#### Allegro

Прыжки первоначально изучаются лицом к станку. Как только освоена элементарная правильность исполнения, изучение переносится на середину зала.

**Temps levÉ** по I, II и V позициям**.** Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт 4/4.

**Changement de pieds.** Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт 4/4.

**Pas ÉchappÉ.** Музыкальный размер: 4/4. Вначале изучается с остановкой на II позиции на два такта 4/4, затем – на один такт.

**Pas assemblÉ** в сторону. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.

**Pas jetÉ** в сторону. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.

**Sissonne simple.** Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.

**Pas balancÉ.** Музыкальный размер: 3/4. Каждое balancé исполняется на один такт 3/4.

**Pas de basque** (сценическая форма). Музыкальный размер: 3/4. Каждый pas de basque исполняется на один такт 3/4.

**Pas польки.** Музыкальный размер: 2/4. Каждое pas исполняется на один такт 2/4.

**Трамплинные прыжки** по **I** позиции Музыкальный размер: 2/4. Исполняется восьмыми долями такта.

**Экзерсис на пальцах (изучается во втором полугодии).**

Первоначально движения изучаются лицом к станку, по мере усвоения переносятся на середину зала.

**Pas relevÉ** по I, II и V позициям**.** Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт 4/4.

**Pas ÉchappÉ** с I и V позиции с окончанием на II позицию**.** Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт 4/4.

**Pas assemblÉ soutenu.** Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт 4/4, затем – на 2/4.

**Pas de bourrÉe** с переменой ног.Музыкальный размер: 2/4 и 3/4. Движение исполняется на один такт 2/4 или на один такт 3/4.

**Pas couru** вперед и назад по невыворотной I позиции. Музыкальный размер: 2/4 и 3/4.

**Pas de bourrÉe suivi** по V позиции без продвижения и с продвижением в сторону. Музыкальный размер: 2/4 и 3/4.

**Повороты на одном месте** по V позиции (2– 3 поворота). Музыкальный размер: 2/4 и 3/4.

**Pas glissade** (факультативно). Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.

###### *Тема 2. Программа методики второго года обучения*

**Экзерсис у палки.**

Повторение упражнений первого года обучения с добавлением **еpaulement**. Изучение больших поз на 90о, **attitude** и 2-й **arabesque.**

**Маленькие позы:**

 а) croisée,

 б) effacée,

 в) écartéе.

 Изучается носком в пол – на вытянутой опорной ноге и на demi-plié. По мере усвоения позы вводятся как заключение к отдельным упражнениям.

**Battements tendus** в больших и маленьких позах **crois**é**e, effac**é**e, écart**é**e, 2-й arabesque.**

**Battements tendus jetÉs:**

 а) в больших и маленьких позах croisée, effacée, écartée;

 б) battements tendus jetés balansoir.

Полуповоротыпо **V** позиции **с переменой ног на полупальцах** к палке и от палки на 2/4.

**Третье port de bras** изучается с plié на опорной ноге (растяжка), работающая нога при этом вытянута вперед или назад носком в пол. Движение исполняется в заключение rond de jambe par terré и в сочетании с другими упражнениями. Музыкальный размер: 4/4, движение исполняется на два такта 4/4 (первый такт – наклон вперед и подъем, второй такт – перегиб назад и подъем).

**Battements fondus** во всех направлениях. В начале года чередовать движение на целой стопе и на полупальцах. К концу полугодия исполнять на полупальцах. В начале II полугодия – в маленьких позах.

**Double battement fondu** на всей стопе и на полупальцах en face.

**Battement fondu с plie-relevÉ** на целой стопе, позднее – на полупальцах en face.

**Battement fondu c pliÉ-relevÉ et demi rond de jambe** на целой стопе и на полупальцах en face.

**TombÉe и coupÉ** на всю стопу и на полупальцы (комбинируется с battements frappés, petits battements, rond de jambe en l’air).

**Battements soutenus носком в пол и на 45**о**,** исполняется во всех направлениях en face и в позах: croisée, effacée, écarté.

**Battements frappÉs** во всех направлениях. В начале года чередовать движение на целой стопе и на полупальцах, в конце полугодия исполняется на полупальцах. Музыкальный размер: 2/4, каждое движение исполняется на 1/4.

**Battements doubles frappÉs** во всех направлениях. В начале года чередовать движение на целой стопе и на полупальцах, к концу полугодия исполнять на полупальцах. Музыкальный размер: 2/4. Движение исполняется на один такт 2/4.

**Petits battements sur le cou-de-pied.** В начале года чередовать движение на целой стопе и на полупальцах. К концу I полугодия исполнять на полупальцах. Исполняется равномерно и с акцентом вперед и назад. Музыкальный размер: 2/4. Движение исполняется на каждую четверть.

**Flic** вперед и назад на всей стопе.

**Temps relevÉ на 45**о **en dehors et en dedans** на целой стопе и на полупальцах. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется сначала на 4/4, потом на 2/4.

**Rond de jambe en l’air en dehors et en dedans**  на целой стопе, к концу I полугодия исполняется на полупальцах.

**Battements relevÉs lent на 90**ово всех направлениях и в больших позах: croisée, effacée, écarté, 2-й arabesque на всей стопе и с подъемом на полупальцы.

**Battements developpÉs** во всех направлениях и в больших позах: croisée, effacée, écarté вперед и назад, 2-й arabasque на всей стопе и с подъемом на полупальцы. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4.

**Attitude croisÉe et effacÉe.**

**Battements developpÉs passÉs** для перехода из позы в позу с различных направлений.

**Demi rond de jambe на 90**о **en dehors et en dedans.** Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4.

**Grand rond de jambe** **en dehors et en dedans.** Исполняется во II полугодии. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4.

**Grands battements jetÉs** во всех направлениях и в больших позах: effacée вперед и назад, 2-й arabesque. Музыкальный размер: 2/4. Исполняется на 1/4.

**Grands battements jetÉs pointÉs** во всех направлениях и в больших позах: effacée вперед и назад, 2-й arabesque.

**Поворот**  **fouettÉ:**

а) по 1/4 круга из позы в позу с носком на полу на вытянутой ноге и на demi-plié en dehors et en dedans.

б) по 1/2 круга из положения en face к палке и от палки.

**Soutenu en tournant en dehors et en dedans:** 1/2 поворота, начиная носком в пол

**Экзерсис на середине зала**

Те же упражнения, что и у палки en face и epaulement, исполняются на всей стопе.

**Grand pliÉ в IV позиции, epaulement croisÉe et effacÉЕ**

**Battements tendus в маленьких и больших позах:** croisée, effacée вперед и назад и 3-й arabesque.

**Battements tendus jetÉs в маленьких и больших позах:** croisée, effacée вперед и назад и в 3-й arabesque.

**Battements relevЕs lents на 90**овперед, в сторону и назад, и в позы: croisée, effacée и в 1-й, 2-й и 3-й arabesques. Позы écarté и 4-й arabesque исполняются на **90**о во II полугодии.

**Battements dЕveloppÉs** вперед, в сторону, назад и в позы: croisée, effacée и écartéвперед и назад, в 1-й, 2-й и 3-й arabesque, attitude croisée et effacée. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4.

**Grands battements jetÉs** вперед, в сторону и назад и в позы: croisée, effacée вперед и назад и в 3-й arabesque.

**RelevÉ на полупальцах по IV позиции croisÉe et effacÉe** на вытянутых ногах и с demi-plié.

**Элементарное адажио** из пройденных поз: croisée, effacée вперед и назад, attitude, arabesque, battements developpés, relevé lent, demi и grand rond de jambe, различные port de bras и связующие движения. Адажио исполняется не менее 16 тактов 4/4.

**Temps liÉ par terre с перегибом корпуса.**

**Четвертое и пятое port de bras.** Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движение исполняется на 2 такта 4/4 или 8 тактов 3/4.

**Pas de bourrÉe без перемены ног с открыванием ноги в сторону.** Делается носком в пол и на 45о.

**Pas de bourrÉe-ballottÉ** с открыванием ноги вперед и назад. Делается носком в пол и на 45о, epaulement croisée и effacée.

**PrÉparation к pirouette sur le cou-de-piÉd** **en dehors et en dedans** с V и II позиций. (Один pirouette факультативно в мужском классе.) С V позиции на один такт по 4/4; со II позиции на два такта по 4/4.

**Soutenu en tournant:** 1/2 поворота en dehors et en dedans.

**Glissade en tournant** по 1/2 поворота en dehors et en dedans. **Полуповорот в V позиции с переменой ног на** полупальцах.

**Allegro**

Продолжается изучение прыжков трамплинного характера (исполняются восьмыми долями).

**Pas glissade** в сторону, вперед и назад en face, а также в маленькие позы croisée и effacée вперед и назад.

**Pas double assemblÉ.**

**Pas assemblÉ** вперед и назад (en face и в маленькие позы croisée и effacée).

**Pas jetÉ** в сторону в маленькие позы (с руками).

**Pas ÉchappÉ на II позицию с окончанием на одну ногу,** другая нога в положении sur le cou-de-piéd спереди или сзади.

**Grand ÉchappÉ по II и IV позиции.**

**Petit changement de pieds.**

**Grand changement de pieds.**

**Pas de basque** вперед и назад.

**Sissonne ouverte** в сторону, вперед и назад, и в позах croisée и effacée с окончанием прыжка носком в пол и на 45о.

**Sissonne fermÉe** в сторону, вперед и назад, в конце года – в маленькие позы croisée и effacée.

**Сценический sissonne в** **I arabesque** по диагонали в сочетании с pas de chat (перед прыжком исполняется preparation в сценической форме).

**Pas de chat** с броском ног назад и вперед. Начальное изучение.

**Pas balancÉ и pas de basque на 1/4 поворота** в сценической форме (в музыкальном сопровождении использовать танцевальную литературу). Музыкальный размер: 3/4.

**Pas sautÉ по IV позиции.**

**Grand changement de pieds по 1/4 поворота.**

**Экзерсис на пальцах**

**Pas relevÉs по IV позиции** en face, epaulement croisée и effacée.

**Pas echappÉ по IV позиции** на croisée и effacée.

**Pas EchappÉ на II позицию с окончанием на одну ногу,** другая – sur le cou-de-piéd вперед или назад.

**Pas de bourrÉe с переменой ног en dehors et en dedans**  с окончанием в маленькую позу croisée.

**Pas de bourrÉe без перемены ног** с открыванием ноги в сторону носком в пол и на 45о.

**Pas de bourrÉe-ballottÉ** с открыванием ноги вперед и назад носком в пол и на 45о. Исполняется на croisée и effacée.

**Pas assemblÉ soutenu** в маленькую позу croisée. Движение исполняется на 2/4.

**Pas glissade** вперед, назад, в сторону и в маленькие позы croisée и effacée.

**Pas de bourrÉe suivi и pas couru** изучаются в более подвинутом музыкальном темпе; по прямой и по диагонали.

**Pas suivi en tournant.**

**Sissonne simple en face и epaulement.**

**Поворот в V позиции** (с croisée на croisée).

**Sus-sous** с продвижением вперед и назад.

**Temps liÉ.**

**Pas jetÉ:**

а) на месте с открыванием ноги в сторону;

б) с продвижением в сторону, вперед и назад, в маленьких позах.

Тема 3. Программа методики третьего года обучения

**Экзерсис у станка**

**Grand pliÉ в комбинации с port de bras.**

**Battements tendus pour batteries.**

**Rond de jambe на 45**о **en dehors et en dedans** на полупальцах и на demi-plié.

**Battements fondus doubles в маленьких позах.**

**Battements fondus:**

а) **с pli**é**-relev**é**;**

б) с **plie-relev**é и **demi rond** в маленьких позах.

**Battements fondus doubles с demi rond de jambe en face.**

**Battements fondus на 90**о**.**

**Battements soutenus на 90**ово всех направлениях en face и в позах.

**Battements frappÉs.** Исполняется четвертями в сочетании с восьмыми долями такта. Исполняется en face и в позах.

**Battements doubles frappÉs на 45**о **на полупальцах и с окончанием в demi-pliÉ** носком в пол en face и в позах.

**Flic-flac en face:**

а) без поворота;

б) en tournant, 1/2 поворота, начиная со II позиции.

**Pas tombÉ:**

а) с продвижением в сочетании с battements fondus на 45о вперед и назад с окончанием sur le cou-de-pied.

б) с окончанием носком в пол и на 45о во всех направлениях.

**Rond de jambe en l’air c окончанием в demi-pliÉ** **en dehors et en dedans**. Движение исполняется на 1/4 и 1/8 музыкальную долю такта.

**Grands battements jetÉs passÉs par terre** с окончанием на носок вперед или назад.

**Третье port de bras** с ногой, вытянутой на носок назад на plié (с растяжкой) с переходом с опорной ноги на другую.

**ПОЛНЫЙ поворот на полупальцах на двух ногах по V позиции** к палке и от палки.

**ПОЛУПОВОРОТ с подменой ноги на целой стопе и на полупальцах** к палке и от палки в сочетании с различными упражнениями.

**ПОЛУПОВОРОТ с tombÉ** к палке и от палки.

**PrÉparation и pirouette с V позиции en dehors et en dedans.**

Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.

**Soutenu en tournant** **en dehors et en dedans** (целый поворот), начиная носком в пол, и на 45о со всех направлений.

**Экзерсис на середине зала**

**Battements tendus и battements tendus jetÉs en tournant** **en dehors et en dedans** по 1/8 и 1/4 поворота.

**Rond de jambe par terre en tournant** по 1/8 поворота.

**Demi rond de jambe на 45о en dehors et en dedans** на полупальцах и на demi-plié.

**Battements fondus:**

a) на полупальцах en face и в позах;

б) с plié-relevé и demi rond de jambe на 45о en face, на полупальцах;

в) double на всей стопе и на полупальцах.

**Battements soutenus на 90**о **en face.**

Музыкальный размер: 4/4. Исполняется на 4/4.

**Battements frappÉs** на полупальцах**.**

**Battements doubls frappÉs:**

а) на полупальцах на 45о;

б) с окончанием в demi-plié носком в пол en face и в позы.

**Petits battements sur le cou-de-pied** на полупальцах.

**Pas tombÉ** с продвижением:

а) с окончанием **sur le cou-de-pied;**

б) с окончанием вытянутой ногой носком в пол;

в) с окончанием на 45о.

**Pas coupÉ на полупальцах** (для применения в комбинациях).

**Rond de jambe en l’air en dehors et en dedans** на полупальцах.

**Petits temps relevÉs** **en dehors et en dedans** на всей стопе и на полупальцах.

**Battements relevÉs lents et battements developpÉs en face и в позах** с подъемом на полупальцы (4-й arabasque и еcartée исполняются на целой стопе).

**Demi et grand rond de jambe developpÉ на 90**о **en dehors et en dedans en face** и из позы в позу на всей стопе.

**Grands battements jetÉs passÉs par terre** с окончанием на носок вперед или назад en face.

**Третье port de bras** с ногой, вытянутой на носок назад на plié (растяжка) без перехода с опорной ноги и с переходом.

**Pas de bourrÉe dessus-dessous** (en face).

**Pas de bourrÉe ballottÉ en tournant** по 1/4 поворота.

**Pas jetÉ fondu** с продвижением вперед и назад по диагонали.

**Soutenu en tournant** **en dehors et en dedans** целый поворот, начиная движение носком в пол, и на 45о.

**Pas glissade en tournant en dehors et en dedans** с продвижением в сторону по 1/2 поворота и целому повороту.

**PrÉparation к pirouette и pirouette с IV позиции en dehors et en dedans** с окончанием в V позицию.

**PrÉparation к pirouette и pirouette со II и V позиций en dehors et en dedans** с окончанием в V позицию.

**Шестое port de bras.** Изучается на два такта 4/4.

**TEMPS LIÉ на 90**она целой стопе.

**АДАЖИО** из пройденных поз в сочетании с port de bras с поворотами на двух ногах, pas de bourrée и другими движениями.

**Allegro**

**Temps sautÉ в V позицию** с продвижением в сторону, вперед и назад.

**Changement de pieds** с продвижением в сторону, вперед и назад.

**Pas ÉchappÉ на II и IV позиции en tournant**  по 1/4 и 1/2 поворота.

**Double pas assemblÉ** (каждое assemblé на 1/8).

**Pas assemblÉ с продвижением en face и в позах.**

**Pas jetÉ** с продвижением во всех направлениях en face и в маленьких позах с ногой в положении sur le cou-de-pied и на 45о.

**Pas de chat** вперед и назад.

**Temps levÉ** с ногой в положении sur le cou-de-pied спереди или сзади.

**Sissonne ouverte на 45**о во всех маленьких позах.

**Sissonne tombÉe** en face и в позах.

**Temps lie sautÉ.**

**Pas ballonnÉ:**

а) в сторону и в сторону с продвижением;

б) вперед и назад в маленьких позах effacée и croisée.

**Sissonne fermÉe** во всех маленьких позах.

**Pas de basque en tournant** по 1/4 поворота и по 1/2 поворота.

**Pas ÉchappÉ battu со II позиции.**

**Petit changement de pieds en tournant** по 1/8 и 1/2 поворота. Grand changement de pieds en tournant по 1/4 и 1/2 поворота.

**Entrechat quatre.**

**Entrechat royal.**

**Сценический sissonne в 1-й arabesque с pas couru.**

**Экзерсис на пальцах**

**Pas ÉchappÉ en tournant на II и IV позиции** по 1/4 поворота.

**Pas assemblÉ soutenu en tournant** **en dehors et en dedans** по 1/2 и целому повороту.

**Pas glissade en tournant** по 1/2 и целому повороту с продвижением в сторону.

**Pas de bourrÉe dessus-dessous.**

**Pas de bourrÉe ballottÉ** по 1/4 поворота.

**Sissonne ouverte** на 45о во всех направлениях и позах.

**Pas tombÉ** из позы в позу на 45о (факультативно).

**RelevÉ на** **одной ноге**, другая нога в положении sur le cou-de-pied и на 45о (2–4 раза).

**Pas coupÉ ballonnÉ** с открыванием ноги в сторону.

**Pas ballonnÉ** на effacée вперед и назад (3–4 раза).

**Pas jetÉ** в позах на 45о с окончанием в demi-plié.

**Pas jetÉ fondu** по диагонали вперед и назад.

**PrÉparation к pirouette sur le cou-de-pied** en dehors et en dedans с V и IV позиций, один pirouette во 2-м полугодии.

**Pas couru и pas de bourrqÉЕ suivi** в разных направлениях в более быстром темпе.

Тема 4. Программа методики четвертого года обучения

**Экзерсис у станка**

**Поворот** **fouettÉ** en dehors et en dedans:

а) с вытянутой ногой на 45о вперед или назад (к палке и от палки). Исполняется сначала медленно на всей стопе (на 4/4), затем на полупальцах и с **plié-relevé** (на 2/4).

б) поворот **fouetté** en dehors et en dedans с ногой на 90о (к палке и от палки). Исполняется медленно на всей стопе (на 4/4).

**Flic-flac en tournant** en dehors et en dedans с окончанием на 45 градусов во всех направлениях.

**Rond de jambe en l’air** **en dehors et en dedans** **с plié-relevé и relevé** на полупальцы.

**PrÉparation** к **tours и tour с temps relevé** на 45о.

**Battements doubles frappÉs** с поворотом на 1/4 и 1/2 круга, en face и в позах.

**Battements battu** sur le cou-de-pied вперед и назад, epaulement effacée et croisée.

**Grand rond de jambe jetÉ**. Сначала изучается на 4/4, затем исполняется на 2/4 и 1/4.

**Battements relevÉ et battements developpÉ:**

а) с plié-relevé, en face и в позах.

б) с plié-relevé и demi rond de jambe, en face и в позах.

**Battement fondu** на90оen face и в позах.

**Battements developpÉs ballottÉs** одной ногой вперед, другой – назад (два такта на 4/4).

**RelevÉ** на полупальцы – работающая нога поднята в любом направлении на 90о.

**Soutenus en tournant** en dehors et en dedans (1/2 и целый поворот), начиная со всех направлений ноги на 90о и с больших поз.

**Tour sur le cou-de-pied** en dehors et en dedans, начиная из положения ноги в сторону на 45о.

**Tour tire-bouchon** en dehors et en dedans из V позиции.

**Battement developpÉ tombÉ** en face.

**Grand batteMents jetÉ** с подъемом на полупальцы и на полупальцах.

**Grand battement jetÉ developpÉ** (“мягкие”) с подъемом на полупальцы.

**Grand temps releveÉ**en dehors et en dedans (на 4/4).

**Port de bras** с ногой, поднятой вперед или назад на90о на всей стопе.

Экзерсис на середине

**Battements tendus et battements tendus jetÉ en tournant** с поворотом на 1/2 круга.

**Rond de jambe par terre en tournant** с поворотом на 1/4 круга.

**Rond de jambe** с вытянутой ногой на 45о на полупальцах, на demi-plié и с plié-relevé.

**Battement fondu на 90**о en face и в позах на полупальцах.

**Battement soutenu на 90**о во всех направлениях en face и в больших позах (на 2/4).

**Petit pas jetÉ en tournant** по 1/2 поворота с продвижением в сторону en dehors et en dedans (по прямой линии и по диагонали).

**Battement frappÉ** в позах на полупальцах.

**Battement double frappÉ** с plié-relevé на полупальцы, с поворотом на 1/4 и 1/2 круга.

**Rond de jambe en l’air** en dehors et en dedans с окончанием в demi-plié.

**Pas tombÉ** из позы в позу на 45о.

**Flic-flac en face** с окончанием на 45о.

**Поворот fouettÉ** en dehors et en dedans, начиная из положения ноги вперед или назад на 45о, на всей стопе и с plié-relevé.

**Battements relevÉs lents et battements developÉs** en face и в больших позах на полупальцах и с plié-relevé.

**Demi-rond de jambe developpÉ** en face и из позы в позу на полупальцах, на demi-plié и с plié-relevé.

**Grand rond de jambe developpÉ** на полупальцах en face.

**Temps liÉ** на 90о на полупальцах.

**Tour lent Á la seconde** и в больших позах en dehors et en dedans (изучается первоначально с поворотом на 1/2 круга).

**Медленный ПОВОРОТ** из одной большой позы в другую через passé на 90о.

**PrÉparation к tours:**

а) а la seconde en dehors и en dedans со II позиции.

б) в больших позах со II и IV позиций en dehors et en dedans.

**Шестое port de bras** с окончанием в IV позицию как préparation к tours в больших позах.

**Grand battement jetÉ developpÉ** (мягкие battements) на всей стопе и с подъемом на полупальцы.

**Два tours** en dehors et en dedans со II и IV позиций с окончанием в V и IV позиции.

**Tour tire-bouchon** en dehors et en dedans с V и IV позиций.

**Preparation к tours** en dehors et en dedans с grand plié с I и V позиций.

**Pas de bourrÉe dessus-dessous en tournant**.

**Pas de bourrÉe** с переменой ног en tournant.

**Soutenu en tournant** (1/2 и целый поворот), начиная со всех направлений ноги на 90 о и с больших поз.

**Pas glissade en tournant** с открыванием ноги вперед по диагонали.

**Tour chainÉs** (4—8).

**Tour с V позиции** по одному подряд (8).

**Pas couru** для применения в комбинациях.

**Allegro**

**Pas ÉchappÉ battu** с усложненной заноской.

**Pas ÉchappÉ battu** с окончанием на одну ногу.

**Pas assemblÉ battu**.

**Entrechat-cinq**.

**Entrechat-trois**.

**Pas brisÉ** вперед и назад.

**Temps levÉ** с ногой на 45о во всех направлениях и позах.

**Pas assemblÉ** на 45о с продвижением в сторону (подготовка к grand assemblé), изучается с приемов: coupé-шаг, pas glissade.

**Grand sissonne ouvert** а la seconde и в больших позах (без продвижения). По усвоении, в позах исполняется с продвижением.

**Sissonne simple en tournant** с поворотом по 1/2 круга (женский класс), целый поворот (мужской класс).

**Petit pas emboitÉ** (одна нога sur le cou-de-pied спереди, другая сзади) на месте, с продвижением в сторону и по диагонали.

**Grand pas emboitÉ** с продвижением по диагонали.

**Rond de jambe en l’air sAutÉ** на 45о, en dehors et en dedans (один); изучается с приемов: sissonne ouvert и с V позиции.

**Pas chassÉe** вперед, назад и в сторону.

**Grand assemblÉ** в сторону с coupe-шага и pas glissade.

**Pas ÉchappÉ en tournant** на II и в IV позиции с поворотом на 1/2 круга.

**Упражнения на пальцах**

**Pas ÉchappÉ** на II и IV позиции en tournant по 1/2 поворота.

**Pas de bourrÉe en tournant** все виды:

а) с переменой ног;

б) dessus-dessous.

**Pas glissade en tournant** с открыванием ноги вперед, с продвижением по диагонали (4–8).

**Grand sissonne ouvert** во всех направлениях и позах (без продвижения).

**Pas jetÉ** в большие позы с мягким опусканием в plié в данной позе.

**RelevÉ** на одной ноге в позах (без продвижения), другая нога поднята на 45о (от 2 до 8 раз) и на 90о (от 2 до 4 раз).

**RelevÉ en tournant** на одной ноге по 1/4 поворота, другая нога в положении sur le cou-de-pied.

**Pas ballonnÉ** с продвижением вперед и назад.

**Rond de jambe en l’air et dehors et en dedans**.

**Tours** en dehors et en dedans с IV позиции (1–2).

**Tour** en dehors с V позиции по одному подряд (4–8).

**Temps sAutÉ** на пальцах в V позиции с продвижением вперед и назад.

**Changement de piÉd** с продвижением вперед, назад и en tournant.

**Sissonne simple** en tournant по 1/4 и 1/2 поворота.

**Pas de bourrÉe suivi** по кругу.