

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО

На заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«1» июня 2026 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МАУДО ДТД и М
 М.Н. Жижилева

«1» июня 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Маска. Хореография»

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:
Демиденко Н.П.
Педагог дополнительного образования

Калининград 2026 г.

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «МАСКА. Хореография.» является парциальной в комплексной программе художественной направленности в сфере театрального творчества и нацелена на освоение обучающимися основ хореографического искусства и сценического движения.

Хореография – средство эстетического воспитания широкого профиля, её специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Решая те же задачи эстетического и духовного развития и воспитания детей, что и музыка, танец даёт возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Центральной научно-теоретической идеей программы выступает идея развития свойств и качеств личности в условиях продуктивной творческой деятельности.

Программа разработана с учетом требований ФГОС в части опоры на парадигму субъект – субъектных отношений, планирования предметных, метапредметных и личностных результатов. Таким образом, концептуальной основой программы выступает теория деятельности А.Н. Леонтьева, теории психического развития Л.С. Выготского, идеи педагогики сотрудничества.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Деятельность – система мотивированных и целенаправленных действий человека, имеющих преобразующий (развивающий) характер

Ведущая деятельность – деятельность, которая на определенном возрастном этапе жизни человека обладает для него максимальным развивающим потенциалом

Развитие – процесс прогресс-регрессных, качественно-количественных изменений, продолжающийся на протяжении всей жизни человека; также процесс и результат раскрытия потенциальных задатков и способностей человека

Компетенция – совокупность способов, овладение которыми позволяет обучающемуся осуществлять осмысленную продуктивную деятельность в различных сферах жизни.

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «МАСКА. Хореография.» имеет художественную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Актуальность программы определяется совокупностью факторов её социально-педагогического, практико-методического и прикладного значения.

Социально-педагогическое значение программы определяется её рефлексивным ответом на требования государства в воспитании высоконравственной, творческой,

компетентной личности, укорененной в отечественные и мировые культурные и духовные традиции.

Практико-методическое значение программы обусловлено возможностью трансляции накопленного опыта.

Прикладное значение программы определяется её эффективностью, фиксируемой в параметрах результативности работы.

Педагогическая целесообразность программы определяется соответствием целей и задач программы, способов ее реализации целям комплексной программы, целям общей программы развития деятельности образовательного учреждения, содержанию приоритетных направлений в области образования.

На протяжении веков одним из универсальных средств воспитания было и остаётся искусство, представляющее целостную картину мира в единстве мысли и чувства, в системе эмоциональных образов.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность, а также пробуждение в обучающихся стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству; приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; знакомство с танцевальной культурой, развитие образного мышления и воображения.

Практическая значимость

Состоит в формировании у обучающихся навыков танцевального искусства, создание соответствующей учебной социально-профессиональной среды для обучающихся, оптимизация форм, средств и методов развития знаний умений и навыков обучающихся. Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в том, что игровая деятельность составляет важную роль в построении занятий. Отличительные черты детского хореографического коллектива:

- выражение мыслей, задач взаимоотношений, через телодвижение, жесты, позу, мимику;
- единая форма одежды, которая заставляет участников подтянуться, следить за осанкой (объективный внешний признак);
- репетиционный зал, без которого нет работы в хореографическом коллективе (объективный внешний признак);
- музыкальное сопровождение, создающее атмосферу, воспитывающее участников (объективный внешний признак);
- красочные костюмы для выступления (объективный внешний признак).

Ведущие теоретические идеи, на которых базируется программа, основаны на концепции дополнительного образования - освоение юными танцорами индивидуализированных систем обучения, превращения знания в инструмент творческого освоения мира, включения научно-исследовательской, творческой деятельности в процесс обучения.

Принципы отбора содержания образовательной программы

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;

- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

К отличительным особенностям программы относится ее полифункциональный характер, контекстность, интегративный характер.

В плане полифункциональности программа может быть рассмотрена одновременно как базовая ступень для дальнейшего самостоятельного творчества обучающегося; освоение программы также может рассматриваться как фактор преимущества обучающегося при поступлении в ВУЗы культуры и искусства.

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

Содержание программы определяется спецификой предпрофессиональной подготовки будущих актёров.

Контекстность как отличительная черта программы реализуется как «встроенность» содержания программы в комплексную программу по театральному творчеству.

Интегративный характер программы определяется наличием органических связей с предметными дисциплинами «Мастерство актёра», «История театра», «Сценическое движение», «Мировая художественная культура», «История», «Литература» и др.

Включенные в программу упражнения классического танца создадут основу для физического, эмоционального, художественно-эстетического развития учащихся. Содержание программы, построенное по историческому принципу, поможет эмоционально-образному восприятию материала, изучаемого учащимися на разных уроках общеобразовательного цикла, и созданию на его основе структуры миропонимания. Изучение образцов историко-бытового танца обеспечит интеграцию хореографии с такими предметами, как: история, литература, мировая художественная культура.

Освоение хореографического материала, включённого в программу, не потребует наличия у учащихся профессиональных данных при условии систематичности занятий.

Цель образовательной программы

Цели программы соответствуют содержанию современного национального воспитательного идеала, зафиксированного в таких чертах личности, как высокая нравственность, творчество, компетентность, способность принимать судьбу Отечества и нести ответственность за эту судьбу, укорененность в традиции многонационального народа России.

Разработка и реализация программы преследует цели:

Общепедагогическая - целенаправленное содействие формированию у обучающихся устойчивой потребности и способности в социально значимом творчестве, формирование личностной позиции деятельного отношения к жизни средствами освоения и творческого воспроизведения основ хореографического искусства.

Предметная цель: создание условий для раскрытия творческого потенциала и преобразования природных задатков обучающихся средствами хореографии в процессе обучения в театральной студии.

Средствами хореографического искусства формируется физически и нравственно-здоровая личность, ориентированная в мире культуры, способная самоопределиться по отношению к окружающей действительности.

Задачи образовательной программы

Образовательные (обучающие)

- научить владеть базовыми элементами различных танцевальных жанров;
- сформировать знания, умения, навыки, базовые компетенции в сфере хореографического искусства;
- познакомить с основами классического, народного и современного танца;
- научить самостоятельно использовать полученные знания и навыки в работе над пластическими образами спектаклями;
- обучить основам импровизации.

Воспитательные:

- содействовать формированию ценностного отношения к культуре в целом и хореографическому искусству;
- содействовать формированию ценностно-смысловых ориентаций в сфере культуры, искусства, творчества;
- содействовать формированию личностных позиций ответственности, трудолюбия.

Развивающие:

- развить творческие способности на основе их индивидуальных возможностей;
- приобщить к мировой хореографической культуре;
- развивать образное мышление, физическое и духовное совершенство.

Принципы отбора содержания

- ориентация на лучшие образцы национального и мирового хореографического искусства;
- культуросообразность;
- контекстность;
- учет возрастных, гендерных и индивидуальных возможностей обучающегося;
- развивающий характер.

Задачи первого года обучения

- Ритмические движения как основа танца и тренировочных упражнений.
- Гимнастика. ОФП (общая физ. подготовка, растяжка и гибкость и т.п.)
- Техническое и грамотное исполнение комплекса ОФП.
- Тренировочные упражнения, ритмические движения как основа.
- Разучивание танцевальных связок и этюдов в предлагаемом жанре.
- Освоение движений в связках и танцевальных комбинациях.
- Техническое и выразительное исполнение элементов.
- Подготовка к итоговому занятию.
- Освоение движений в связках и танцевальных комбинациях.
- Корректное и эмоциональное исполнение танцевальных связок.

Задачи второго года обучения

- Ритмические движения как основа танца и тренировочных упражнений.
- Гимнастика. ОФП (общая физ. подготовка, растяжка и гибкость и т.п.).
- Техническое и грамотное исполнение комплекса ОФП.
- Тренировочные упражнения, ритмические движения как основа.
- Разучивание танцевальных связок и этюдов в предлагаемом жанре.
- Освоение движений в связках и танцевальных комбинациях.

- Техническое и выразительное исполнение элементов.
- Освоение движений в связках и танцевальных комбинациях.
- Корректное и эмоциональное исполнение танцевальных связок.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Программа предназначена к освоению обучающимися в возрасте от 12 до 16 лет. Этот возраст – граница между подростковым и юношеским возрастом.

Ведущая деятельность подросткового возраста – межличностное общение. Психологический смысл этапа – обретение чувства взрослости, переход от детства к юношеству, формирование мировоззрения. Новообразование – сформированная «Я-концепция»

Ведущая деятельность юношеского возраста – учебно-профессиональное самоопределение. Психологический смысл этапа – формирование позиций ответственной, компетентной, творческой личности, способной к самоопределению. Новообразование – самоидентификация.

Важнейшими условиями оптимального развития обучающихся данных возрастов выступает их включенность в продуктивную социально значимую творческую деятельность, преимущественно совместную.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в студию – свободный. Программа предусматривает индивидуальные и групповые формы работы с обучающимися. Группы формируются после творческого отбора в соответствии с навыками обучающихся. Количество обучающихся в группе от 10 до 15 человек.

Формы обучения

Формы обучения программы — очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов:

Первый и второй год обучения – 72 часа,

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 5-минутные перемены.

Недельная нагрузка на одну группу:

Первый и второй год обучения – 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 2 года. На полное освоение программы требуется 144 часа, включая индивидуальные консультации, творческие выступления, творческие встречи, посещение экскурсий.

Основные методы обучения

Формы и методы реализации программы соответствуют ее целям, целям комплексной программы.

Основной формой реализации (организации образовательного процесса) выступают групповые занятия различных видов, а также мелкогрупповые и индивидуальные.

Групповые занятия организуются в виде занятий-репетиций, занятий-импровизаций, монотематических занятий, синтезированных, интегрированных занятий, занятий-показов (концертов).

Внеурочные (внеклассные) формы образовательной деятельности: реализация творческих, социально - просветительских проектов, просмотр и анализ выступлений хореографических ансамблей, участие в концертах, фестивалях, конкурсах.

Основными методами выступает совокупность продуктивных, частично-поисковых и репродуктивных.

Планируемые результаты

К общим прогнозируемым результатам освоения программы овладение способами самостоятельной творческой деятельности в области хореографического искусства, сформированность позиций ценностного отношения к ней. В части предметных результатов выделяются:

В конце 1-го обучения обучающийся должен знать и уметь выполнять:

- позиции рук и ног в классическом танце;
- поклон XVI века;
- основной шаг танца «Менуэт»
- вальсовый поворот;
- позиции рук и ног в русском танце;
- основные шаги русского танца;
- положение рук, ног и корпуса в современном танце.
- *demiplié* по I, II, V позиции;
- основной шаг танца «Полонез»;
- основной шаг танца «Мазурка»;
- элементы дробных выстукиваний в русском танце;
- движения плечевого пояса и бёдер в современном танце;
- элементы разучиваемого стилизованного народного танца.

В конце 2-го года обучения обучающийся должен знать и уметь выполнять:

- основные движения историко-бытового и современного бального танца;
- основы импровизации;
- различать стили танцевальных направлений;
- исполнять сложные ритмические рисунки;
- владеть основами контактной импровизации (работа в парах);
- исполнять групповой целостный танец;
- основы джазового танца;
- основы модерн танца;
- создавать пластический образ под самостоятельную выбранную музыку и на самостоятельную выбранную тему;
- применять навыки и умения, полученные на занятиях по хореографии в работе над спектаклем.

Механизм оценивания образовательных результатов

В качестве инструментов оценивания результатов выступают текущий и итоговый мониторинг, процедуры педагогической оценки, само- и взаимно - оценивания, анализ творческих достижений обучающихся.

На протяжении процесса обучения педагог контролирует эффективность работы обучающихся по результатам выполнения танцевальных упражнений, обращая особое внимание на грамотность и выразительность исполнения движений, на эмоциональное состояние обучающихся. Танцевальная пластика оценивается педагогом по соответствию поставленной задаче, технической и эстетической стороне исполнения. В конце учебного года педагогом подводятся итоги освоения программы обучающимися по таким критериям как:

- освоение танцевальной техники;
- выразительность исполнения.

- взаимодействие с партнерами;
- теоретические знания;
- способность к импровизации.

На первом году обучения обучающиеся демонстрируют полученные знания на итоговом занятии в конце учебного года.

Со второго года обучения знания, навыки и умения полученные обучающимися, оцениваются в ходе зачётных занятий, которые проводятся 2 раза в год, а так же в целостных творческих работах: миниатюрах, класс-концертах, спектаклях. Результаты работ оцениваются самими студийцами, педагогами студии театрального творчества, коллегами-профессионалами.

Формы подведения итогов реализации программы

Основными формами подведения итогов выступают: итоговые занятия, показы, презентации, класс-концерты, спектакли, выступления на фестивалях и конкурсах.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательную деятельность по программе осуществляет педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту.

Реализация программы осуществляется в следующих условиях:

- на базе студии учреждения дополнительного образования, при наличии коллектива обучающихся, в специально приспособленном помещении, оснащённом необходимым оборудованием и инвентарем;
- в нормативно-правовом поле, регламентирующем права и обязанности субъектов образовательного процесса, с соблюдением основных санитарно-гигиенических норм, правил техники безопасности, этических норм;
- на основе сочетания традиционных и инновационных педагогических подходов, идей и концепций, определяющих совокупность методических и дидактических принципов, выбора форм и методов организации образовательного процесса;
- на основе диалога субъектов образовательного процесса (администрации, педагога, родителей, обучающихся) с принятием соответствующих обязанностей и реализацией прав.

Материально-технические условия реализации программы

Оснащение занятий

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

Общие требования к обстановке в кабинете:

- оформление и техническое обеспечение кабинета соответствует содержанию программы, постоянно обновляется учебным материалом и наглядными пособиями;
- чистота, освещённость, кабинета;
- возможность организации репетиций на сцене актового зала.

Техническое обеспечение:

Зрительный зал с приемлемым для этого помещения количеством посадочных мест.

- подсобное помещение для хранения декораций, бутафории, реквизита;
- помещение для переодевания с гардеробными шкафами;
- световая аппаратура – проектор;
- музыкальная аппаратура – магнитофон;
- компьютер;
- аппаратура для звукозаписи и видео съёмки

- материалы для конструирования декораций: дерево, бумага, картон, пластик, клей, гвозди, и т.д.;
- ткань для пошива костюмов и оформления сцены;
- театральные декорации;
- театральные костюмы.

Кадровое обеспечение реализации программы:

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение

Организация учебного процесса

Обучение предполагает следующие **виды деятельности**:

- учебные занятия;
- сводные репетиции;
- открытые занятия;
- показ спектаклей;
- мероприятия воспитательного, познавательного характера (участие в мероприятиях Дворца творчества, города)
- участие в театральных конкурсах.

Содержание программы 1 год обучения (72 часа, 1 раза в неделю по 2 часа)

Раздел 1. Классический танец

Теория.

Вводное занятие. Знакомство, оборудование, техника безопасности. Особенности предмета «Хореография» в рамках театрального направления.

Практика.

Позиции ног классического танца. В классическом танце, если говорить о базовых позициях, содержится шесть позиций ног. Если говорить о выворотных позициях, то их пять. Порядок изучения позиций: первая, вторая, третья, пятая и четвертая. Четвертую позицию, как наиболее трудную, проходят последней.

Положение рук, ног, головы, корпуса. В 1-ой позиции обе ступни соединены пятками и образуют одну прямую линию. Во 2-ой позиции ступни так же находятся на одной линии, но между пятками выдерживается расстояние, равное длине ступни. В 3-ей позиции ступни соприкасаются, закрывая друг друга на половину своей длины. В 4-ой позиции ступни располагаются параллельно одна по отношению к другой на расстоянии, равном длине ступни. В 5-ой позиции ступни соединены и полностью закрывают друг друга, при этом пятка одной ноги соприкасается с носком другой. Во всех 5-ти позициях ноги выворотны. Ступни плотно и равномерно примыкают к полу, без навала на большой палец или на мизинец. Центр тяжести тела распределяется на обе ноги. Колени подтянуты, причем во 2-ой и 4-ой позиции они представляют собой прямую, а не вогнутую линию. Позиций рук в классическом танце три. В дальнейшем, когда приступим к изучению portdebras, появятся различные сочетания позиций рук. В сценическом танце допускается еще большее пластическое разнообразие, однако три позиции рук по-прежнему остаются основой их пространственного движения. В 1-ой позиции обе руки округлены в локтях и запястьях и со сближенными кистями подняты перед собой на уровне диафрагмы, ладони обращены к корпусу. Во 2-ой позиции руки

при слегка округленных локтях и запястьях раскрыты в стороны чуть впереди корпуса и несколько ниже линии плеч, ладони обращены вперед. В 3-ей позиции обе руки в овальном подняты вверх несколько впереди корпуса со сближенными кистями, ладони повернуты вниз. Удерживать руки во всех позициях следует в локтях и пальцах. Угловатость локтей совершенно недопустима так же, как напряженность или расслабленность кистей. Пальцы должны быть свободны и не напряжены в суставах, сгруппированы мягко, как продолжение закругляющейся линии рук. В подготовительном положении руки свободно опущены вниз с мягко округленными локтями и запястьями. Кисти сближены, ладони обращены вверх. Надо следить за тем, чтобы в подготовительном положении руки не прикасались к корпусу или отводились слишком вперед.

Demi plie I, II, V позиции. Музыкальный размер 4/4. Комбинация на 16 тактов.

1 такт:

приседание demi-plie, рука вниз

вырастание рука подхватывается в I позицию

релеве рука во II позиции

опускаем пятки рука во II позиции

2 такт: grand plie с port de bras

1,2 садимся вниз grandplie, рука вниз из положения альянже

3 вырастаем в demi-plie рука в I позицию

4 втягиваем колени и рука в II позицию

3 такт: grand plie с port de bras

4 такт:

1,2 battementtendu из I позиции во II

3,4 опускаем руку из II позиции в подготовительную

Тоже самое исполнить во II, V позициях.

Battementtandu I позиция. Музыкальный размер 2/4. Комбинация на 16 тактов.

Preparation руки на 1 такт 2/4

1 такт: 2 battementstendus вперед, на 1/4 каждое

1 такт: battementstendus вперед с demi-plie в IV позиции с переходом с опорной ноги.

Закончить в demi-plie в V позицию.

1 такт: 2 battementstendus в сторону, на 1/4 каждое

1 такт: doublebattementstendus в сторону (с двойным опусканием пятки во II позиции)

1 такта пол поворота с подменной ноги (рука идет через I позицию подхват, исполняется на высоких полупальцах, рабочая нога подтягивается в V позицию, полповорот через кудепье вынос в сторону)

1 такт: пауза

1 такт: 1 пурбатри в сторону (подготовительное упражнение для заноски)

2 пауза

1 такт: 1 пурбатри в сторону

2 закрыть ногу в V позицию нога сзади

Исполнить комбинацию в обратном направлении

Партерная гимнастика.

1. Разминка. На первом этапе партерной гимнастики выполняется несколько упражнений, целью которых является приведение мышц в разогретое состояние. Также за счет разминки удастся активизировать работу суставов, позвоночника и связок. В данном случае упражнения стандартны. Они используются и в других вариантах гимнастики.

2. Упражнения. Основной этап комплекса. Особенность упражнений, которые в данном случае выполняются, состоит в том, что они предполагают исходное положение сидя. За счет этого удастся снизить интенсивность нагрузок на позвоночник и суставы. Группа данных упражнений может быть поделена на те, что работают на растяжку, позволяют увеличить выносливость мышц, а также развить последние. На каждое должно приходиться примерно по 20 повторений.

3. Релаксация. В данном случае используется уже группа упражнений, которые все вместе принято называть заминкой. Их суть – помочь человеку расслабиться, восстановить силы и правильно закончить партерную гимнастику.

Вальсовый поворот. (2 такта). Движение представляет собой полный поворот (360°), или тур вальса, исполняемый вправо (правый поворот) или влево (левый поворот). Движение состоит из шести шагов и делится на две части (два полутура). Каждая из частей заканчивается шагом-приставкой в 3п. Правый поворот. Первая половина (один такт). Движение выполняется с П.Н. И.П. – лицом к Ц, 3п (П.Н. впереди). «Раз» - шаг П.Н. вперед-вправо по 4д с носка на всю ступню; «два» - поворот вправо на П.Н. до положения спиной к Ц и шаг Л.Н. влево по Л.Т. на низкие полупальцы; «три» - шаг-приставка П.Н. в 3п вперед на полупальцы и опускание (в некоторых случаях П.Н. ставится в 3п назад). К.П. – спиной к Ц.

Вторая половина (один такт). Движение выполняется с Л.Н. И.П. – спиной к Ц, 3п (П.Н. впереди). «Раз» - шаг Л.Н. влево по 1д с носка на всю ступню; «два» - поворот вправо на Л.Н. до положения лицом к Ц и небольшой шаг П.Н. вправо по Л.Т. на низкие полупальцы; «три» - шаг-приставка Л.Н. в 3п назад на полупальцы и опускание. К.П. – лицом к Ц, 3п (П.Н. впереди). В паре. И.П. – закрытое положение (К – спиной, Д – лицом к Ц), замкнутая позиция рук (рис. 1а). 1 такт. Исполняют: К - вторую половину поворота, Д - первую половину. Д первый шаг исполняет между ступней К и на втором шаге обходит К. К.П.: К - лицом, Д – спиной к Ц. 2 такт. Исполняют: К – первую половину поворота, Д – вторую половину. К первый шаг исполняет между ступней К и на втором шаге обходит Д. К.П.: К – спиной, Д – лицом к Ц.

Левый поворот. (2 такта). Первая половина (один такт). И.П. – спиной к Ц, 3п (Л.Н. впереди). «Раз» - шаг Л.Н. вперед-влево по 1д с носка на всю ступню; «два» - поворот влево на Л.Н. до положения лицом к Ц и шаг П.Н. вправо по Л.Т. на полупальцы; «три» - шаг-приставка Л.Н. в 3п вперед на низкие полупальцы и опускание (в некоторых случаях Л.Н. ставится в 3п назад). К.П. – лицом к Ц, 3п (Л.Н. впереди).

Вторая половина (один такт). И.П. – лицом к Ц, 3п (Л.Н. впереди). «Раз» - шаг П.Н. вправо по 4д с носка на всю ступню; «два» - поворот влево на П.Н. до положения спиной к Ц и небольшой шаг Л.Н. влево по Л.Т. на полупальцы; «три» - шаг-приставка П.Н. в 3п назад на полупальцы и опускание. К.П. – спиной к Ц, ноги в 3п (Л.Н. впереди). В паре. И.П. – закрытое положение (К – спиной, Д – лицом к Ц) (рис. 1а). 1 такт. Исполняют: К - первую половину поворота, Д – вторую половину. К первый шаг исполняет между ступней Д и на втором шаге обходит Д. К.П.: К – лицом, Д – спиной к Ц. 2 такт. Исполняют: К – вторую половину поворота, Д – первую половину. Д первый шаг исполняет между ступней К и на втором шаге обходит К. К.П. - И.П.

Репетиция презентации. Постановка и репетиция танцевальной композиции к презентации нового театрального класса.

Rond de jamb par terre.

1. По принципу *Battement tendu* открываем ногу вперёд. Точность исполнения очень важна для последующего прогресса в обучении.

Носок рабочей ноги доходит до положения Battementtendu вперёд в максимально выворотном положении по всей длине ноги. При максимально подтянутом корпусе сильно натянутая рабочая нога, сохраняя выворотное положение, описывает четверть круга носком по полу и доходит до положения ноги Battementtendu в сторону. Тяжесть корпуса сохраняется на опорной ноге. Рабочая нога движется совершенно самостоятельно, то есть независимо от всего корпуса. Её максимальная натянутость гарантирует описание максимально отдалённой от опорной ноги линии круга. Не давим весом ноги на носок. Носок рабочей ноги, при правильной её натянутости не опирается на пол, а лишь касается его. Рабочая нога закрывается в первую позицию по принципу Battementtendu в сторону. На этом мы закончили описание первой четверти круга (Demirond). В этом положении стоит проверить постановку корпуса, прежде чем приступить к выполнению его второй части. Вторая часть начинается с открытия ноги в сторону. По принципу Battementtendu рабочая нога открывается в сторону, проскользнув до положения носка против пятки опорной ноги. Тяжесть тела остаётся на опорной ноге. Весь корпус подтянут вверх. Рабочая нога касается кончиком самого длинного пальца пола. Рабочая нога не опирается на пол, а только касается его. Рабочая нога описывает вторую четверть круга начиная из положения Battementtendu в сторону в положение Battementtendu назад. При этом движении надо обратить внимание на выворотность рабочей ноги. Она, как бы, усиливается по мере перемещения рабочей ноги назад. Вес ноги не лежит на кончике носка. Носок останавливается против пятки опорной ноги в положении сзади. Нога, как бы, убирается за себя. Колено натянуто. В этом положении стоит очень хорошо подтянуть весь корпус вверх. Из положения Battementtendu назад рабочая нога закрывается по принципу Battementtendu в первую позицию. Если Вы хорошо усвоили первую часть и поняли, что на протяжении всего движения Demironddejambeaparterre надо следить:

- за правильной постановкой корпуса на опорной ноге,
- за его правильным положением и хорошей подтянутостью вверх во время движения,
- за натянутостью и выворотностью от паха рабочей ноги,
- за её свободным от всего тела и от собственного веса движением,
- за правильным прохождением всех заданных точек, то есть положений рабочей ноги относительно опорной ноги и относительно всего корпуса.

Движение выполняется и в обратном направлении.

Экзерсис классического танца.

Экзерсис у палки

Первое упражнение - plie во всех позициях.

В этом упражнении участвуют корпус, руки и голова; мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойных медленных движениях. Тело танцовщика подготавливается к более сложным движениям («разогревается»), поэтому рационально начинать урок с приседаний.

Второе упражнение - battementstendus, соединенные с battementsjetes,-в котором приобретаются постановка ног, выворотность, активно вводятся в работу все группы малых и больших мышц. Это основные движения, тренирующие и вырабатывающие силу ног.

Battementtendusjetes органически связаны с battementstendus, поэтому выполняются непосредственно за ними. Темп исполнения по сравнению с battementstendus, ускоряется в два раза.

Третье упражнение - rondsdejambeaparterre(в средних и старших классах соединяются с большими rondsdejambejete).

Grandronddejambejete- это усложненное продолжение rondsdejambe par terre, исполняемое энергичным броском ноги на 90°.

Оба эти движения, наиболее эффективные во всем экзерсисе, выполняют общие (но различные по степени сложности) функции, направленные на развитие вращательной подвижности тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног.

В заключение комбинаций rondsdejambe исполняются portdebras, подготавливающие корпус и руки для следующих упражнений, где их участие становится шире и активнее, так как движения усложняются, вводятся tours и повороты.

Четвертое упражнение - battements fondus. Это первое движение, в котором опорная нога поднимается на полупальцы, подготавливаясь к дальнейшей, более усиленной работе.

Fondus вырабатывают мягкость приседания и эластичность, необходимые в прыжках. Это движение можно сравнить с растяжением и сдержанным сокращением тугой резиновой ленты.

К battements fondus присоединяются frappes и doubles frappes, которые исполняются резко и энергично. Это приучает мышцы и сухожилия быстро (контрастно) переключаться с мягких, плавных движений на резкие (стакатто).

Пятое упражнение - rondsdejambe en l'air, разрабатывающие подвижность коленного сустава и придающие его связкам силу и эластичность

Rondsdejambe en l'air- круговые движения ноги в воздухе на высоте 45°- могут комбинироваться с tour sur le cou-de-pied и petits battements sur le cou-de-pied. Здесь также происходит переключение работы мышц и связок. Рекомендуется исполнять rondsdejambe en l'air и на 90°; оно вырабатывает силу бедра и подготавливает ногу к длительной работе (с выворотным бедром) на этой высоте.

Шестое упражнение - petits battements sur le cou-de-pied- вырабатывает быстрое, свободное владение нижней частью ноги (от колена до носка) при выворотном и неподвижном положении верхней части. С battements sur le cou-de-pied можно комбинировать tours и повороты.

Седьмое упражнение - battements developpés. Это самое трудное движение экзерсиса; оно исполняется на 90° и выше и требует всесторонней подготовки.

Developpés развивают шаг и силу бедра, что помогает удерживать ногу на предельной высоте.

Developpés подготавливают тело к сложным adagio на середине зала, а также к прыжкам, где сила бедер необходима при толчке от пола мягкого полуприседания после прыжка.

Восьмое упражнение, завершающее экзерсис,- grands battements jetés (большие батманы). Они развивают шаг значительно активнее, чем developpés: большой, энергичный бросок ноги способствует развитию внутренних бедренных мышц и сухожилий, усиливает работу тазобедренного сустава, что является главным в развитии шага.

Подводя итог экзерсису у палки, мы видим, что каждое упражнение вносит в работу мышц, тазобедренного и коленного суставов новое дополнение: вводится подъем на полупальцы, комбинации становятся более сложными, в ряде движений ускоряется темп (например: rondsdejambe en l'air, petit battement sur le cou-de-pied и т. п. сначала исполняются четвертями, затем на восьмые шестнадцатые доли).

Большая нагрузка падает в экзерсисе и на опорную ногу, сильно вытянутую, выворотную и принимающую на себя тяжесть всего тела.

Корпус во всех упражнениях находится в вертикальном и подтянутом положении, за исключением моментов, когда его наклон, перегиб или поворота требует комбинация.

В движениях рук по позициям и в позах вырабатывается мягкость. Постановка рук и закрепление правильной формы происходят главным образом на второй позиции.

Всевозможные наклоны и повороты головы сопровождают все движения экзерсиса, начиная первого упражнения у палки.

Grandplié. Выполняется по всем позициям. В этом упражнении пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотное», колени направлены в стороны, по линии плеч. Осанка прямая.

Вальс в паре.

Основные позиции в паре.

Закрытая позиция

Танцующие стоят лицом, близко друг к другу, однако партнерша немного смещена вправо относительно партнера. Кисть правой руки партнера находится под левой лопаткой партнерши, кисть левой руки партнерши лежит чуть ниже правого плеча партнера, локти отведены в стороны и подняты немного ниже плеча. Кисть левой руки партнера и кисть правой руки партнерши соединены, локти отведены в стороны и согнуты под углом, несколько большим, чем прямой.

Закрытая позиция

Стопы находятся в шестой позиции, носок правой ноги партнера размещен между носками ступней партнерши. Взгляд партнерши направлен через правое плечо партнера. Чтобы сохранить равновесие в паре и обеспечить синхронность исполнения движений, необходимо постоянно ощущать вертикальную линию корпуса, как бы условный стержень между партнерами.

Променадная позиция

Променадная позиция (ПП) аналогична закрытой позиции, но партнеры развернуты относительно друг друга от $1/12$ до $1/8$ поворота (но не больше): партнер — влево, а партнерша — вправо. Правая сторона корпуса партнера и левая сторона корпуса партнерши находятся в контакте, как бы образуют латинскую букву V.

Голова партнера повернута влево, партнерши — вправо, ступни ног партнера направлены влево, партнерши — вправо. Взгляд в сторону соединенных рук.

Противодвижение корпуса или противоположное движение корпуса используется для сохранения тесного контакта в паре во время исполнения движений танца. Поворот корпуса вправо выполняется с шагом правой ноги вперед или левой ноги назад; и поворот корпуса влево выполняется с шагом левой ноги вперед или правой ноги назад. Противодвижение корпуса (ПДК) не следует путать с позицией противодвижения корпуса (ППДК). Шаги в ППДК выполняются на линии или пересекая линию другой ноги (накрест) — и поэтому позиция противодвижения корпуса не предполагает поворота корпуса, так как корпус уже находится в требуемой позиции.

Шаги медленного вальса могут выполняться одновременно и в променадной позиции, и в позиции противодвижения корпуса.

В описании движений приводятся названия некоторых распространенных элементов: пивот-поворот, лок, браш.

Пивот-поворот (или стержневой поворот) выполняется на подушечке опорной ноги, свободная (от веса корпуса) нога спереди или сзади опорной ноги. Ступни ног на одной линии, ноги выше колен соединены.

Лок — скрестное положение ступней ног, когда свободная нога приставляется накрест впереди или сзади опорной ноги.

Браш (щетка) — свободная (от веса корпуса) нога носком подводится к подъему опорной ноги, и затем следует исполнить шаг в требуемом направлении.

Разминка на середине зала. Экзерсис на середине зала

Экзерсис на середине зала имеет такое же значение и развитие, как экзерсис у палки. Последовательность его в основном та же. На середине зала он значительно сложнее, так как следует сохранять выворотность ног и равновесие тела (особенно на полупальцах) без помощи палки. Правильное распределение центра тяжести потянутого корпуса на двух и на одной опорной ноге, ровные бедра и в особенности подтянутое и выворотное бедро работающей ноги-основные условия для овладения устойчивостью. Работая перед зеркалом, не следует сосредотачивать внимание на какой-либо отдельной части тела,- необходимо охватывать взглядом всю фигуру, следя за правильностью формы и положением ног. Но кроме зрительного восприятия должно быть и ощущение всего тела, его собранности и подтянутости.

В первом классе экзерсис на середине класса идет в строго последовательном программном порядке и исполняется полностью. Во втором - в той же последовательности, что и у палки, но с добавлением к plie во всех позициях простейших developpes.

В третьем классе к plie в позициях прибавляются demironddejambedeveloppe и большие позы.

С четвертого класса перед экзерсисом рекомендуется делать несложное по форме adagio (не более восьми тактов по 4/4), соединяя его в комбинации с battementstendus и jetes и заканчивая маленькими tourssurlecou-de-pied.

В средних и старших классах количество упражнений можно сокращать за счет соединения движений. Комбинации становятся сложнее и разнообразнее.

Основными движениями экзерсиса на середине зала, которые должны исполняться ежедневно, можно считать с battementstendus, jetes, fondus и большие battements.

Ronddejambeparterre, ronddejambeenl`air и petitbattementsurlecou-de-pied могут комбинироваться с основными движениями.

Battementtandu.Батмантандю (вытянутый) (положение ноги на носок вперед, в сторону, назад)

Сгибание и разгибание стопы скольжением по полу до положения ноги на носок. Выполняется из первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед, в сторону, назад.

Цель упражнения — научить правильно вытягивать ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема (голеностопного сустава) и красивую линию ног.

Батман тандю (правая в сторону на носок)

Батман тандю вперед (правая вперед на носок)

Банмантандю назад (правая назад на носок)

Батман тандю вперед и назад выполняется по линии, строго перпендикулярной к туловищу, а в сторону — точно по линии плеча. При выполнении батман тандю сначала по полу скользит вся стопа, затем постепенно вытягиваются пальцы и подъем. Центр тяжести туловища на опорной ноге, носок от пола не отрывается.

Следить за тем, чтобы колени оставались предельно вытянутыми и обе ноги сохраняли «выворотность». В момент дотягивания ноги не должно быть упора на носок. При возвращении ноги в исходное положение стопа постепенно опускается на пол. Пятка опускается на пол только в исходной позиции.

При выполнении вперед скольжение начинается пяткой, а обратно стопа возвращается носком в ИП. При выполнении назад скольжение начинает носок, а обратно стопа возвращается пяткой в ИП.

Музыкальный размер в начале разучивания – 4/4, темп медленный. Позднее выполняется движение из затакта. Музыкальный размер — 2/4, темп средний.

Battementjete. Батман тандю жете (взмах)

Вырабатывает силу мышц, красоту линии ног и четкость выполнения.

Небольшие четкие взмахи ногой в положение книзу и возвращение в исходное положение через батман тандю.

Выполняется по первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед – книзу, в сторону – книзу, назад – книзу.

Батман тандю жете в сторону (взмах правой в сторону – книзу)

Батман тандю жете вперед (взмах правой вперед книзу)

Батман тандю жете назад (взмах правой назад книзу)

Батман тандю жете выполняется так же, как и батман тандю, но при достижении положения на носок нога не задерживается, а взмахом продолжает движение, где фиксируется на высоте середины голени опорной ноги (45°). Обе ноги должны быть «выворотны», мышцы ног подтянуты, а во время взмаха подъем и пальцы работающей ноги должны быть предельно натянуты.

В ИП возвращается скользящим движением через положение на носок.

Музыкальный размер в начале разучивания – 4/4 или 2/4, темп медленный. По мере усвоения упражнения взмах ноги выполняется из затакта, темп средний.

Контрольное занятие по теме: «Классический танец». Контрольное занятие проходит в зачетной форме, на котором учащиеся исполняют танцевальные композиции, выученные за период обучения.

Раздел 2. Народный танец

Теория.

Хороводы. Областные особенности исполнения хороводов. Исторические корни хоровода; его виды: орнаментально-фигурные, сюжетно-игровые, подражательные. Областные особенности хороводов. Наиболее распространённые движения рук в круговых танцах, распространённых в России.

Практика.

Основные шаги русского танца.

Простые шаги

Основной шаг с продвижением вперед занимает половину такта. На «раз» - «и» выполняется шаг с правой ноги, стопа и колени свободные. Плечи должны быть горделиво расправлены, голова приподнята, корпус подтянут. На «два» - «и» выполняется второй шаг, но левой ногой. Партнер ставит ногу на всю стопу, шаги должны быть уверенные, широкие. А партнерша вначале ставит ногу на низкие полупальцы, а затем мягко опускает ее на всю стопу; шаги меньше и короче, чем у партнера. Иногда партнерша выполняет шаги только на низких полупальцах.

Шаг с притопом с продвижением вперед

Это движение занимает один такт. На «раз» выполняется шаг правой ногой, на «и» правая нога слегка сгибается в колене, левая, согнутая в колене, с сокращенным подъемом, слегка поднимается над полом; носок направлен слегка влево. В эту же сторону поворачивается и корпус. На «два» левая нога опускается с притопом на всю стопу рядом с правой, чуть впереди нее. Во время притопа колени обеих ног выпрямляются. Партнер делает притоп громче, чем партнерша, и нога, делающая

притоп, ставится дальше от другой ноги, руки раскрываются резче, а поворот корпуса влево возможен больше.

Дроби. Дроби весьма разнообразны по ритму и технике исполнения.

В некоторых случаях дробь исполняется ударами поочередно одной и сразу же другой ногой в разных ритмических сочетаниях. Нога с каждым ударом опускается сильно и четко, на всю ступню.

В двойной дроби исполнитель два раза подряд ударяет одной ногой об пол, причем первый удар короткий, после него нога тотчас же упруго отделяется от пола; со вторым ударом нога крепко становится на пол, как бы припечатывая. В дробях этого вида как первый, так и второй удар может выполняться не только всей ступней, но также или каблук, или подушечкой стопы, причем акцентируется чаще второй, но иногда и первый удар.

Третий вид дроби — тройная дробь, в которой подряд следуют два коротких удара: обычно первый — каблук, второй — подушечкой стопы и третий — сильный удар всей ступней другой ноги.

Дроби в танце выполняются: на месте, с продвижением вперед, с поворотом, сочетаются с подскоками, хлопками и т. д. К дробным движениям относятся также притопы, т. е. отдельные удары всей ступней об пол.

Притопы в русских плясках очень распространены и применяются в различные моменты танца. Притопы выполняются весело, задорно, лихо.

Хлопушки, присядки. «Хлопушки» являются одним из основных и очень распространённых элементов русского народного танца. Они состоят из различного количества и разнообразных сочетаний хлопков и ударов. Хлопок делается ладонью одной руки о ладонь другой, а удар — ладонью по голенищу, бедру, подошве и т.д. Хлопок и удар выполняются на сильную или слабую долю такта. При выполнении «хлопушек» как удар, так и хлопок должны быть сильными и чёткими, а ладонь при этом — крепкой и напряжённой. При исполнении «хлопушек» локти отведены от корпуса, после удара или хлопка руки быстро и широко разводятся в стороны, локти не должны быть «привязаны» к корпусу, они не прикасаются к нему. «Хлопушки» сложны по исполнению, богаты и разнообразны по ритмическому орнаменту. Исполняются они сильно, чётко, в среднем и быстром темпах. Они хорошо сочетаются и комбинируются почти со всеми элементами русского танца. Хотя «хлопушки» в основном характерны для парней, в некоторых плясках, встречаются у девушек.

Виды и разновидности. 1. одинарные хлопки и удары (-фиксирующие;-скользящие;) , 2. двойные хлопки и удары, 3.тройные хлопки и удары.

Присядка - элемент мужского танца и исполняется только в мужской пляске. В основе всех присядок лежит глубокое приседание. Присядка делится на два вида: полуприсядка — когда исполнитель после каждого глубокого приседания поднимается или же сочетает это движение с другим, исполняющимся в полный рост, и полная присядка — когда исполнитель находится в положении глубокого приседания и исполняет все движения, не поднимаясь из этого положения. «Присядки» требуют от исполнителей большой физической подготовки, силы, выносливости и крепких мышц ног. Это действительно трудный элемент. Если присядки начать разучивать постепенно, делать их правильно и исполнять регулярно, то мышцы ног и связки коленного сустава станут крепче.

Начинать подготовку к присядке держась за станок. В момент глубокого приседания сидеть надо легко и красиво, корпус должен быть прямой и подтянутый, без наклона вперёд. Посадка в глубокое приседание может быть как мягкой, так и резкой.

Виды и разновидности: 1. с открыванием ноги на ребро каблука; 2. с открыванием ноги на воздух; 3. «разножка» - в стороны, на ребро каблука обеих ног; 4. «разножка» - вперед – назад на ребро каблука и на полупальцы; 5. Полуприсядка на ребро каблука одной ноги; 6. «гусиный шаг»; 7. «мяч»; 8. «ползунок»; 9. «закладки»;

Контрольное занятие по итогам I полугодия. Контрольное занятие проходит в зачетной форме, на котором учащиеся исполняют танцевальные композиции, выученные в течение первого полугодия.

Раздел 3. Историко-бытовой танец

Теория.

Бытовые танцы средних веков История возникновения средневековых танцев: бранля, буре, фарандоля, ригодона. Разновидности бранля. Особенности исполнения.

Бытовые танцы эпохи Возрождения. История возникновения танцев эпохи Возрождения: менуэта, аллеманды, паваны, сарабанды. Особенности исполнения, размеры, темпы.

Практика.

«Бранль». Разновидности, основные движения, размер, темп. Танец, который был назван из-за его характерных движений из стороны в сторону. Исполнялся цепочкой танцоров, которые чередовали широкие шаги влево (чаще всего 4 шага) с равным количеством, но более мелких шагов вправо. Таким образом, цепочка танцоров, держась за руки, постепенно смещалась влево по кругу или двигалась влево змейкой. При танце использовали обычные шаги, бег, скользящие шаги, в зависимости от скорости музыки, которая обычно исполнялась в темпе 4/4.

«Фарандоль». Провансальский народный танец в быстром темпе с четкой акцентной ритмикой. Музыкальный размер 2/4 или 6/8 (или движение триолями в двудольном такте), которые иногда чередуются. Участники танца берут друг друга за руки (ленты, платки) и образуют длинную цепочку, движения которой направляет ведущий с флажком или платком в руке (для сигнализации при смене танцевальных фигур). Сложный танцевальный рисунок, спиралевидный или круговой.

«Бурре». Схема танца может быть различной. Но чаще всего бурре имеет линейное построение. Мужская и женская шеренги стоят друг против друга. Первая пара начинает движение, другие поочередно его повторяют. Танец может быть круговым, но движения остаются те же, что и при линейной композиции.

В бурре большое значение имеет движение рук. Во время танца они то опускаются, то поднимаются вверх, то лежат на бедрах. Женщина может держаться за юбку.

Движения ног очень просты и состоят из двух прыжков то на одну, то на другую ногу. Прыжки чередуются с *pas marché* и *pas de bourrée*.

«Ригодон». Курт Закс приводит в своем исследовании па ригодона, сочиненное Рамо в 1750 году.

1-й такт. На «раз» прыжок на левой ноге, одновременно правая открывается на *croisé* вперед.

На «два» *plié* на обе ноги (III позиция).

2-й такт. На «раз» левая нога открывается во II воздушную позицию.

На «два» левая нога становится вперед в III позицию.

«Менуэт». Основной шаг менуэта XVII века (*pas menuet*)

Исходное положение: ноги в III позиции, правая нога впереди.

1-й такт. *Plié* в III позиции на обе ноги (первая четверть), скользящий шаг правой ногой вперед, левая нога сзади в IV позиции (вторая четверть), *plié* на обе ноги, одновременно левая проводится вперед в IV позицию (третья четверть).

2-й такт. Три маленьких шага вперед на низкие полупальцы с левой ноги (четвертая, пятая, шестая четверти). Этот шаг можно исполнять назад.

«Павана». Основной ход паваны — простые и двойные шаги.

Простой шаг состоит из скользящего шага вперед или в сторону с переносом тяжести корпуса на шагающую ногу и с выводом свободной ноги в IV воздушную позицию вперед.

Двойной шаг на 2/4 состоит из двух скользящих простых шагов с переносом тяжести корпуса на шагающую ногу и вывода свободной ноги в IV воздушную позицию.

Например: сделать скользящий шаг правой ногой в сторону (счет: «раз»), подтянуть левую ногу к правой в I позицию (счет: «и»). Правая нога скользит в сторону (счет: «два»), а левая нога выносится в IV воздушную позицию (счет: «и»).

Двойной шаг на 4/4 — сделать скользящий шаг правой ногой в сторону (счет: «раз»), подтянуть левую ногу к правой в I позицию (счет: «два») Правая нога скользит в сторону (счет: «три»), левая выносится в IV воздушную позицию (счет: «четыре»).

«Сарабанда». Медленный танец-шествие торжественно-сосредоточенного, скорбного характера, 3-дольный метр (3/4 или 3/2), акцент на второй доле такта.

«Аллеманда». Основные шаги.

ДЛ/ДП — Двойной с левой/правой ноги с продвижением вперед

В английских вариациях аллеманд эти шаги выглядят так же, как и в паване. Во французских вариациях эти шаги включают еще и движение *piedenl'air* («нога в воздухе»), то есть последний шаг заканчивается выносом свободной ноги вперед в воздух вместо простого закрытия шага. Для этого нужно согнуть ногу в колене, расслабив при этом стопу. Опорная нога в этот момент выпрямлена, и прыжок не совершается.

ДЛп/ДПп — Двойной с левой/правой ноги с прыжком

ДЛ или ДП. На последнем шаге, вместо того, чтобы соединить ноги, сделайте маленький прыжок на той ноге, закончив его небольшим киком вперед, на манер «*piedenl'air*». Это наиболее употребимый «двойной шаг аллеманды», и есть основания полагать, что во всех случаях, когда не указано на обратное, двойной шаг выполняется с таким прыжком. Если в описании аллеманды указано, что определенные ее двойные шаги выполняются с прыжками, значит, все остальные ее двойные шаги выполняются без прыжков.

ДЛн/ДПн — Двойной с левой/правой ноги с продвижением назад

Эти шаги аналогичны описанным выше, но выполняются они с продвижением назад.

ОЛ/ОП — Одинарный с левой/правой ноги с продвижением вперед

Выполняются таким же образом, что и в паване.

ОЛс/ОПс — Одинарный с левой/правой ноги с продвижением в сторону

Выполняются таким же образом, что и ОЛ и ОП в бранле. Можно выполнять эти шаги и во французском стиле, тогда ОЛ заканчивается небольшим киком правой ногой влево, а ОП заканчивается небольшим киком левой ногой вправо («*piedenl'air*»).

ПЛ/ПП — Поворот влево/вправо

Эти шаги выполняются так же, как и ПЛ и ПП в контрдансах. Другой вариант — если партнеры стоят друг к другу лицом, то они делают ДЛ или ДП, держась одной или двумя руками, и тем самым меняются местами.

Бытовые танцы XVIII века. «Классический менуэт». Размер 3/4. Основные шаги классического менуэта. Фигуры менуэта.

«Полонез» Особенности исполнения, основные шаги.

Бытовые танцы XIX века. «Вальс» Вальсовый поворот в паре. Изучение композиции вальса.

«Мазурка» Основной шаг (женский и мужской). Изучение основных фигур и движений.

«Котильон» Изучение основных фигур.

«Полька» Шаг польки, разучивание композиции.

Контрольное занятие по теме: «Историко-бытовой танец». Исполнение основных композиций данного раздела.

Раздел 4. Современный танец

Теория.

История современного танца. Айседора Дункан. История и основные направления современного танца. История возникновения свободной пластики и ее яркого представителя – Айседоры Дункан.

Практика.

Положение рук, ног и корпуса в современном танце

1. Постановка корпуса, основные понятия.

- «вертикаль»;
- «лифт»;
- «contraction»;
- «спираль»;
- «flat back»;
- «баланс»;
- «параллель».

2. Позиция рук.

- нейтральное или подготовительное положение;
- press-position;
- I позиция;
- II позиция;
- III позиция;
- jerkposition.

2.1. Положение рук.

- V положение;
- А – Б – В – положения;

3. Позиция ног.

- I позиция;
- II позиция;
- III позиция;
- IV позиция;
- V позиция.

3.1. Положение ног.

- point;
- flax.

4. Принципы движения рук.

5. Принципы движения ног.

Партерная пластика. Скелетные мышцы развиваются гармоничнее, а их силовые возможности проявляются полнее, если упражнения на силу сочетаются с упражнениями на растяжимость мышц и на повышение подвижности в суставах. Для развития гибкости применяется метод выполнения упражнений с увеличением амплитуды.

Все многочисленные упражнения этого метода подразделяются на активные и пассивные. К активным относятся маховые (всевозможные вращения и махи звеньев тела в различных направлениях), фиксированные (различные наклоны, повороты, прогибания) при закреплённых звеньях тела и статические движения (удержание звеньев тела в положении максимальной амплитуды). Пассивные упражнения на гибкость выполняются с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения.

Репетиция пластических этюдов. Групповые задания по составлению пластических этюдов на предложенную музыку.

Основные движения свободной пластики. Движения свободной пластики, основанные на классическом танце.

Движения плечевого пояса и бёдер в современном танце. Основные движения латиноамериканского танца.

Взаимодействие с партнерами. Контактная импровизация.

Выразительность исполнения. Работа над созданием пластического и внутреннего образа исполнителей.

Импровизация. Работа над пластическими этюдами на заданную музыку.

Рок-н-ролл. Основные элементы. «Основной конкурсный ход». Характерные броски ног за пол такта "5-6" - это kik — ballchange и один такт "1-2-3-4" - это kik — stepkik — step музыки (kik — ballchange — kik — step — kik — step)

Рок-н-ролл. Основные поддержки. Основные простые поддержки.

Контрольное занятие по теме: «Современный танец». Исполнение основных композиций данного раздела.

Раздел 5. Диагностика

Практика.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	№ занятия	Раздел. Тема занятия	Количество часов		Общее количес т во часов
			Теори я	Практик а	
1.	Классический танец				14 часов
	1.	Вводное занятие. Хореография на сцене.	1 час		
	2.	Позиции ног классического танца		1 час	
	3.	Положение рук, ног, головы, корпуса		1 час	
	4.	Demi plieI, II, Vпозиции		1 час	
	5.	Battement tandu I позиция		1 час	
	6.	Партерная гимнастика		1 час	
	7.	Комбинация на 16 тактов.		1 час	
	8.	Rond de jamb par terre		1 час	
	9.	Экзерсис классического танца		1 час	
	10.	Комбинация на 16 тактов.		1 час	
	11.	Grandplié		1 час	
	12.	Разминка на середине зала		1 час	
	13.	Battement tandu		1 час	
	14.	Battement jete		1 час	
2.	Народный танец				6 часов
	15.	Основные шаги русского танца	1 час	1 час	
	16.	Хоровод		1 час	

	17.	Дроби		1 час	
	18.	Дробные выстукивания		1 час	
	19.	Хлопушки, присядки		1 час	
3.	Историко-бытовой танец				12 часов
	20.	Историко-бытовой танец.	1 час		
	21.	Танцы Средних Веков «Брантль»		1 час	
	22.	«Фарандоль».		1 час	
	23.	«Бурре».		1 час	
	24.	«Ригодон»		1 час	
	25.	«Менуэт».		1 час	
	26.	«Павана».		1 час	
	27.	Бытовые танцы XVIII века. «Классический менуэт».	1 час		
	28.	Бытовые танцы XIX века. «Вальс»		1 час	
	29.	Менуэт		1 час	
	30.	«Барыня»		1 час	
	31.	«Мазурка»		1 час	
4.	Современный танец				32 часов
	32.	История современного танца. Айседора Дункан	2 часа		
	33.	Положение рук, ног и корпуса в современном танце		2 часа	
	34.	Партерная пластика		2 часа	
	35.	Репетиция пластических этюдов		4 часов	
	36.	Основные движения свободной пластики		2 часа	
	37.	Положение рук, ног и корпуса в современном танце		2 часа	
	38.	Репетиция движений современного танца		4 часов	
	39.	Движения плечевого пояса и бёдер в современном танце		2 часа	
	40.	Взаимодействие с партнерами		4 часа	
	41.	Импровизация		4 часов	
	42.	Партерная гимнастика		2 часа	
	43.	Экзерсис современного танца		2 часа	
5.	Диагностика				8 часов
	44.	Подготовка к итоговому занятию		6 часа	
	45.	Итоговое занятие		2 часа	
	Всего		6 часов	66 часов	
Итого			72 часа		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Классический танец

Теория.

Rond de jamb par terre.Temps leve

Практика.

Экзерсис классического танца. Партерная гимнастика. Battementfondu. Разминка на середине зала. Экзерсис классического танца. Adagio (relevant на 90 градусов). Экзерсис классического танца. Вальс в паре. Ronddejambrarterre и растяжка. Экзерсис классического танца. Grandbattementjete. Положение epoulement на середине зала. Партерная гимнастика. Разминка на середине зала. Контрольное занятие по теме: Классический танец

Раздел 2. Современный танец

Практика.

Разминка на середине зала. Рок-н-ролл.

Упражнения руками с шагами через деми плие по II позиции и скрещением рук перед собой

Пелвис: крест; квадрат; полукруги; круги; hiplift

Шаги: Flatstep; Catchstep

Шаг «ча-ча-ча»; латин урок; шаги в модерн-джаз манере; шаги в рок - манере.

Положение contraction и release

Разминка на середине зала

Рок-н-ролл

Flatback в сторону.

Flatback вперед в сочетании с работой рук.

Flatstep в сочетании с работой плеч.

Flatstep в сочетании с «восьмеркой» тазом.

«Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно.

Подготовка к зачётному занятию

Зачётное занятие по итогам I полугодия

Раздел 3. Народный танец

Теория.

Поэзия русского танца.

Практика.

«Барыня».

Русская кадриль

Камаринская

Медленный этюд в паре (русский танец)

Контрольное занятие по теме народный танец

Раздел 4. Историко-бытовой танец

Практика.

Поклон XVIII века. Классический менуэт. Мазурка. Полька. Композиция.. Медленный парный этюд. Контрольное занятие по теме: Историко-бытовой танец.

Раздел 5. Композиция и постановка танца

Теория.

Лирический этюд в паре. Репетиция пластических этюдов.

Практика.

Растяжки на середине зала. Репетиция танцевальной композиции. Растяжки на середине зала и около станка. Медленный парный этюд.

Единство музыкального и танцевального выражения

Целостность танцевальной композиции

Контраст в танцевальной композиции

Контраст в танцевальной композиции

Симметрия и асимметрия в танце
 Симметрия и асимметрия в танце
 Подготовка к контрольному занятию
 Контрольное занятие: показ танцевальной композиции
 Контрольный показ пластических работ.

Раздел 6. Диагностика

Практика.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	№ занятия	Раздел. Тема занятия	Количество часов		Общее количес- во часов
			Теория	Практик а	
1.	Классический танец				16 часов
	1.	Rond de jamb par terre. Temps leve	1 час		
	2.	Rond de jamb par terre. Temps leve		1 час	
	3.	Экзерсис классического танца	1 час		
	4.	Экзерсис классического танца.		1 час	
	5.	Rond de jamb par terre		1 час	
	6.	Battementfondu		1 час	
	7.	Adajio (releve lent на 90 градусов)		1 час	
	8.	Temps leve (прыжки)		1 час	
	9.	Rond de jamb par terreирастяжка		1 час	
	10.	Grandbattementjetebalance.		1 час	
	11.	Grandbattementjetepointë.		1 час	
	12.	Grand battementjete		1 час	
	13.	Положение epoulement на середине зала		1 час	
	14.	Партерная гимнастика		2 часа	
15.	Экзерсис классического танца		1 час		
2.	Современный танец				12 часов
	16.	Упражнения руками с шагами через деми плие по II позиции и скрещением рук перед собой		2 часа	
	17.	Пелвис: крест; квадрат; полукруги; круги; hiplift		1 час	
	18.	Шаги: Flat step; Catch step		1 час	
	19.	Шаг «ча-ча-ча»; латин урок; шаги в модерн-джаз манере; шаги в рок - манере.		1 час	
	20.	Положение contraction и release		1 час	
	21.	Рок-н-ролл		1 час	
	22.	Flatback в сторону.		1 час	
	23.	Flatback вперед в сочетании с работой рук.		1 час	
	24.	Flatstep в сочетании с работой плеч.		1 час	
	25.	Flatstep в сочетании с «восьмеркой» тазом.		1 час	
	26.	«Восьмерка» корпусом с позиции		1 час	

		скручивания одновременно.			
3.	Народный танец				10 часов
	27.	Поэзия русского танца	2 часа		
	28.	«Барыня»		2 часа	
	29.	Русская кадрили		2 часа	
	30.	Камаринская		2 часа	
	31.	Медленный этюд в паре (русский танец)		2 часа	
4.	Историко-бытовой танец				8 часов
	32.	Поклон XVIII века		2 часа	
	33.	Классический менуэт		1 час	
	34.	Мазурка		1 часа	
	35.	Медленный парный этюд		2 часа	
	36.	Полька. Композиция.		2 часа	
5.	Композиция и постановка танца				16 часов
	37.	Лирический этюд в паре	1 час		
	38.	Лирический этюд в паре		1 час	
	39.	Репетиция пластических этюдов.		2 часа	
	40.	Растяжки на середине зала и около станка.		2 часа	
	41.	Медленный парный этюд.		2 часа	
	42.	Репетиция танцевальной композиции		2 часа	
	43.	Единство музыкального и танцевального выражения		2 часа	
	44.	Целостность танцевальной композиции		2 часа	
	45.	Контраст в танцевальной композиции	1 час		
	46.	Симметрия и асимметрия в танце		1 час	
6.	Диагностика				10 часов
	47.	Подготовка к итоговому занятию		8 часов	
	48.	Итоговое занятие		2 часа	
	Всего		6 часов	66 часов	
Итого			72 часа		

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «МАСКА. Хореография.»
1.	Начало учебного года	Для 1 года обучения с 15 сентября Для 2 года обучения с 1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	2 года
3.	Продолжительность учебной недели	6 дней
4.	Период учебных занятий	1 раз в неделю по 2 часа
5.	количество часов	1 год – 72 часа; 2 год – 72 часа;
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	1 сентября (15 сентября) по 31 мая

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы: обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённостей через реализацию воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- выявление и развитие творческих способностей, учащихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;
- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формирование у детей гражданско-патриотического сознания;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;
- создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;
- развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;
- усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки, праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	Нравственное воспитание, воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 Марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 года.
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
9. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 2005.
10. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
11. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 2007.
12. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Просвещение, 2003.
13. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 2006.
14. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 2005.
15. Новиков С.Ю. Любимые праздники. - М.: АСТ - ПРЕСС СКД, 2003.
16. Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать. М., «Владос». 2003г.
17. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 2003.
18. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 2007.
19. Соколов - Каминский А. Русский балет и фольклор. Опыт исторической характеристики. М., 2007.
20. Фокина Е.Н. Хореографическое искусство как составляющая мировой культуры //Актуальные проблемы преподавания мировой культуры и глобализация образовательных процессов. Материалы научно-практической видеоконференции. Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2002. Стр. 74-80
21. Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. - Ростов-на-Дону, 2009.
22. Чурко Ю. Хореографическое искусство в эпоху научно - технической революции. М., 2009.
23. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 2006.
24. <http://pedsovet.org/>
25. <http://www.openclass.ru/node/47746>