

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

**СЕКТОР ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ № 1**

Принято  
педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ  
Протокол №1 от 31.08.2023 г.  
Одобрено  
методическим советом МБУ ДО ДТДМ  
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДТДМ  
\_\_\_\_\_ Е.Э. Жихарцева  
Приказ № 789 от 31.08. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Акварель»**

Срок реализации программы: 5 лет.  
Возраст обучающихся: 5– 18 лет.

Разработчики программы:

**Трут К.Г., Французова И.Л.**, педагоги  
дополнительного образования.

Программу реализуют:

**Городова Е.В., Терещенко А.С.**, педагоги  
дополнительного образования.

Методическое сопровождение: **Рустамянц Л.В.**,  
методист.

г. Ростов-на-Дону  
2023г.

**Содержание**

1.Пояснительная записка.....	3
2.Учебно-тематический план.....	11
3.Содержание изучаемого материала.....	18
4.Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной	

программы.....	52
5.Список литературы.....	59

### **1. Пояснительная записка.**

Результаты научных исследований в области художественного образования в различных странах подтверждают более существенный уровень интеллектуального развития и социальной адаптивности у детей, имеющих опыт занятий искусством по сравнению с детьми, не имеющими такого опыта. С точки зрения научной психологии, краткий перечень доказательств необходимости и полезности художественного

образования для умственного развития включает в себя: влияние на структуры мозга и активизацию мозговой деятельности, в частности, обеспечение более тесной связи мозговых полушарий; приращение математических и языковых способностей, способствующее более заметным успехам в академических занятиях; рост коммуникативных способностей и формирование многоканального мышления. В докладе ООН утверждается, что именно в рамках художественного образования и художественной деятельности человек приобретает именно те свойства и качества, которые необходимы для работников, занятых в креативной индустрии.

В основном образовании усилия направлены, главным образом, на приобщение учащихся к различным знаниям об искусстве. Однако, постижение искусства невозможно без продуктивной художественной деятельности.

В современном культурном пространстве занятия хореографией как предметом искусства в условиях учреждения дополнительного образования являются уникальной возможностью приобщения детей к сфере духовной жизни общества, и тем самым способствуют формированию у молодого поколения ценностных ориентации.

Современное хореографическое искусство объединяет в себе классический танец, народно - сценический, балльный и спортивно - современный танец. Занятия искусством хореографии способствуют приобщению детей к миру прекрасного, выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость, повышает жизненную энергию, а главное - обогащает их духовный мир через искусство, развивает художественно - творческий потенциал.

Данная программа направлена на художественное воспитание ребенка, обогащение его духовного мира, на развитие творческого потенциала личности и разработана для работы в условиях дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акварель» относится к *художественной направленности*.

**Направление деятельности** – хореография.

Приоритетом хореографического образования является воспитание духовного мира детей, развитие их эмоционально-чувственной сферы и образного мышления.

**Вид программы** – *модифицированная*.

В процессе разработки были использованы следующие дополнительные общеобразовательные программы: «Волшебство грации» (Уразгильдеева Н.В.); «Каскад» (Арефьева Н.В.), «Калинка» (Абраменко Е. А., Квартник Н.А., Острикова О.С.), «Одухотворение творчеством» (Штейнберг Л.Н.) и др.

**Уровень освоения программы:**

1-2 год обучения – общекультурный (ознакомительный).

3-5 год обучения – общекультурный (базовый).

6 и последующие годы обучения – углубленный.

На 6-м и последующих годах обучения возможна организация работы творческих групп.

**Отличительной особенностью программы** «Акварель» является интегративность, позволяющая объединить различные элементы учебно-воспитательного процесса. В процессе создания программы обобщены лучшие методики известных теоретиков и практиков классического, народно - сценического и массового детского танца: А.Д.

Вагановой, Н.П. Базаровой, В.А. Мей, Т. Ткаченко, В. Уральской, А.С. Стенюшиной, И. Моисеева, Н. Устиновой, Р.Г. Школьниковой, С. Рудневой, Э. Фиш и др.

**Новизна и оригинальность программы** заключается в комплексном содержании, которое включает хореографию и актерское мастерство, что способствует художественно-эстетическому, творческому и общему физическому развитию обучающихся.

**Педагогическая целесообразность программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «Акварель» направлена на создание условий для художественного образования, эстетического воспитания и духовно-нравственного развития учащихся; овладение знаниями, умениями, навыками в области хореографического и театрального искусства; приобретение опыта творческой деятельности; приобщение к духовным и культурным ценностям.

**Актуальность и практическая значимость программы.** Проблема эстетического воспитания детей – одна из актуальных проблем в современном мире. Исследователи в области теории и практики музыкального и танцевального образования постоянно обращаются к вопросу о роли восприятия ребёнком музыки через движение. По мнению многих известных деятелей культуры и искусства в воспитании личности ребёнка большое значение имеет музыкально-танцевальное воспитание.

Недостаточность двигательной активности детей приводит к гиподинамии и, как следствие, к нарушениям в жизнедеятельности растущего организма. Плановые физические нагрузки в процессе занятий хореографией способствуют укреплению общефизического состояния детей, развитию их двигательных функций, исправлению недостатков в осанке.

**Цель программы:** создание условий для раскрытия и развития природных задатков и творческого потенциала ребенка, совершенствования его духовно-нравственных и физических качеств в процессе приобщения к хореографическому искусству.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- сформировать представление о роли хореографического искусства в жизни человека, его значении в духовно-нравственном развитии человека, об основных этапах развития хореографического искусства;
- способствовать освоению хореографической терминологии;
- способствовать овладению комплексом специальных хореографических упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств (сила, выносливость, координация движений, гибкость, осанка, выворотность, шаг и др.);
- формировать умение исполнять элементы и основные комбинации классического, современного и народного танца;
- познакомить с принципами взаимодействия музыкальных, театральных и хореографических средств;
- способствовать освоению основ импровизации и актерского мастерства;
- стимулировать самостоятельное создание обучающимися музыкально-двигательного образа;
- формировать умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;

### ***Развивающие:***

- развивать специальные музыкальные (чувство ритма, ладовое чувство, музыкально-слуховые представления) и физические способности;
- способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через развитие способности чувствовать музыку, переживая ее в движении;
- способствовать овладению логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- способствовать освоению способов решения проблем творческого и поискового характера;
- развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности;
- развивать рефлексивные способности.

### ***Воспитательные:***

- воспитывать духовно-нравственные качества личности обучающегося (доброжелательность, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей);
- способствовать формированию ценностей здорового образа жизни;
- воспитывать уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формировать художественный вкус воспитанников на примерах лучших образцов мировой классической, народной и современной хореографии;
- воспитывать эмоционально-ценностное отношение к хореографическому искусству, содействовать формированию зрительской и исполнительской культуры учащихся;
- формировать потребность в самостоятельном общении с высокохудожественной хореографией и хореографическом самообразовании;
- развивать мотивацию к творческому труду, стремление работать на результат.

***Адресат программы.*** Программа ориентирована на детей в возрасте от 5 до 18 лет, заинтересованных в освоении хореографии и основ театрального искусства.

***Особенности набора детей в объединение.*** Принимаются все желающие дети по заявлению родителей, представивших медицинское заключение о состоянии здоровья и отсутствии медицинских противопоказаний для освоения данной образовательной программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Акварель» разработана в соответствии с психологическими особенностями детей дошкольного, младшего школьного, подросткового и юношеского возраста.

В дошкольном возрасте ведущей деятельностью является игровая, ведущий психический процесс - память. Психологические новообразования определяют развитие воображения и произвольности психических процессов.

В старшем дошкольном возрасте благодаря совершенствованию процессов высшей нервной деятельности продолжают активно развиваться восприятие, внимание, улучшается

произвольная память, развивается способность анализировать, делать простейшие умозаключения. К 5-6 годам дети способны внимательно слушать педагога, понимать и удерживать цель занятия при условии значимости мотива действий. Для этого при реализации программы «Акварель» используются игровые технологии. Данный возрастной период - это период расцвета детской фантазии. Воображение является основой всех видов творческой деятельности человека. Но его успешное развитие происходит только при условии систематической специальной работы педагога по его активизации. Этому способствует комплексный характер программы. У детей старшего дошкольного возраста появляется желание показать свои умения, что важно для организации концертной деятельности учащихся.

Старший дошкольник физически крепнет, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений в ходьбе, беге прыжках. Он может оценить свои движения с позиции качества – красоты, точности, силы, выразительности, целесообразности, что наиболее ярко проявляется в самостоятельных подвижных играх, импровизации. Занимаясь в детском хореографическом объединении, ребенок проходит период адаптации в коллективе, группе, что является залогом его дальнейшей успешной социализации.

В младшем школьном возрасте ведущей становится учебная деятельность, ведущий психический процесс – мышление. Психологические новообразования определяют развитие способности к рефлексии, целеполаганию, формированию обобщенного образа мира. В этом возрастном периоде интеллект начинает опосредовать формирование всех остальных функций, происходит интеллектуализация всех психических процессов, повышение их осознанности и произвольности. Развитие эмоциональной сферы младшего школьника характеризуется тем, что он уже вполне усвоил «язык» эмоций, научился управлять собственными эмоциями, сознательно их показывать, информируя окружающих о своих чувствах. У большинства детей обнаруживаются как общие, так и специальные способности к различным видам деятельности. У детей младшего школьного возраста мышцы развиваются неравномерно: вначале крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, затем идет прирост силы мышц верхних конечностей. В этом возрасте ребенок практически не отличается по координационным параметрам ходьбы взрослого человека. Высшая нервная деятельность достигает достаточно высокой степени развития, заканчивается рост и структурное дифференцирование нервных клеток. Особое место в развитии физических способностей ребенка занимают подвижные игры, во время которых осуществляется комплексное воздействие на моторику и нервно-психическую сферу, на развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки.

В подростковом возрасте ведущей деятельностью является общение со сверстниками, ведущий психический процесс – мышление. Психологические новообразования определяют развитие самосознания, самооценки, формирования Я-концепции, критичности, стремления к взрослости и самостоятельности. Восприятие подростков более целенаправленно, планомерно и организовано. Характерная черта внимания подростка – его специфическая избирательность. Их увлекают интересные дела и занятия, и они могут долго сосредотачиваться на одном материале или деле. Мышление подростков становится более систематизированным, последовательным, зрелым и приобретает новую черту – критичность. Они стремятся иметь своё мнение, склонны к

спорам и возражениям, поэтому подросткам необходимо постоянно предлагать решать проблемные и творческие задачи, такие как: моделирование образа в танце, интерпретация танцевальных движений, импровизация композиции и рисунка танца, самостоятельный подбор музыкального сопровождения.

Так как подростковый возраст наиболее благоприятен для развития творческого мышления, то на занятиях по хореографии необходимо не только предъявлять большую требовательность к точности выполнения движений, но и способствовать достижению сознательного отношения детей ко всему образовательному процессу. Для этого воспитанникам подросткового возраста необходимо предлагать творческие задания-импровизации, включать их в постановочную работу.

Учащиеся могут научиться практически всем движениям, требующим точности и высокой координации. Этому способствует интенсивное развитие пространственной ориентировки и других показателей двигательной функции. Подростки сравнительно быстро адаптируются к неожиданно возникающим двигательным ситуациям, требующим принятия быстрого решения и исполнения. В этом возрасте обучающиеся обладают способностью овладевать технически сложными формами движений.

Подростковый возраст характеризуется совершенствованием мышечной системы и двигательных функций. Интенсивно формируются психомоторные функции, связанные с быстротой и точностью движения. Темпы роста тела в длину замедляются. Отмечается угловатость и скованность в движениях. Неустойчивость психики подростка требует постоянного поддержания интереса к физическим упражнениям.

В юношеском возрасте ведущей деятельностью является учебно-профессиональная, ведущий психический процесс – мышление: творческое, абстрактное. Психологические новообразования определяют развитие теоретического мышления, профессионального и личностного самоопределения, формирование мировоззрения. Старший школьный возраст – период активного осмысления будущего, пора поисков. В юношеском возрасте формируется самостоятельность. Главным становится вопрос определения своего места и роли во взрослом мире. Все то, что вызывает у старшеклассников яркий эмоциональный отклик, что связано с удовлетворением их потребностей и интересов – запоминается непроизвольно, часто оставляет след на всю жизнь. Самостоятельность мышления приобретает определяющий характер и крайне необходима для самоутверждения личности. Старшеклассники ценят интеллектуальные качества: живость ума, находчивость. Чувство взрослости становится глубже и острее. Появляется стремление выразить свою индивидуальность. В этом возрасте высок интерес к «вечным» проблемам: смысла жизни, долга, свободы личности.

***Срок реализации программы – 5 лет.***

***Продолжительность образовательного процесса по годам обучения и режим занятий:***

***Подготовительный курс – «Ритмическая мозаика».***

1 год обучения (1 вариант) – 144 часа в год; 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа).

1 год обучения (2 вариант) – 216 часов в год: 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

Выбор варианта зависит от особенностей условий реализации программы, педагогической нагрузки педагога и запросов родителей.

2 год обучения – 216 часов в год: 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

***Основной курс.***

### **Образовательный модуль – «Хореография».**

3-5 год обучения – 216 часов в год: 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

Подготовительный и основной курс могут быть реализованы в комплексе или самостоятельно.

### **Образовательный модуль – «Актерское мастерство в хореографии».**

3-5 год обучения (1-3 год обучения самостоятельного курса) – 216 часов в год: 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

Образовательный модуль «Актерское мастерство в хореографии» может быть реализован в комплексе с основным курсом «Хореография», другими программами по хореографии и театру или самостоятельно.

В зависимости от социального запроса возможна реализация полного или сжатого курса (144 часа).

**Принцип формирования учебных групп учитывает возрастные психологические и физиологические особенности развития детей.**

#### **Формирование учебных групп по возрасту.**

Год обучения	Учебные группы		
1	5-7 лет	8-10 лет	11-13 лет
2	6-8 лет	9-11 лет	12-14 лет
3	7-9 лет	10-12 лет	13-15 лет
4	8-10 лет	11-13 лет	14-16 лет
5	9-11 лет	12-14 лет	15-17 лет
6 и последующие годы обучения	10-12 лет	13-15 лет	16-18 лет

**Форма организации образовательного процесса:** групповые занятия.

**Виды занятий:** практические и теоретические занятия, выполнение самостоятельной работы, концерты, спектакли и др.

**Ожидаемые результаты.**

**Предметные результаты:**

- наличие представлений о роли хореографического искусства в жизни человека, его значении в духовно-нравственном развитии человека;
- знание основных этапов развития хореографического искусства;
- знание хореографической терминологии, умение ею оперировать;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- умение исполнять элементы и основные комбинации классического, современного и народного танца;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических средств;



- навыки музыкально-пластического интонирования.
- владение основами импровизации и актерского мастерства при создании сценического танцевального образа.
- умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ, владение различными танцевальными движениями на развитие физических данных;
- готовность исполнять хореографические произведения на разных сценических площадках, умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;

### **Метапредметные результаты:**

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности;
- готовность заполнять свое свободное время социально-активной творческой деятельностью;
- владение навыками познавательной рефлексии.

### **Личностные результаты:**

- сформированные эстетические потребности и ценности;
- наличие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- установка на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- развитые специальные музыкальные способности (чувство ритма, ладовое чувство, музыкально-слуховые представления) и физические данные (осанка, выворотность, шаг и т.д.);
- способность чувствовать музыку, переживая ее в движении;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов.

**Способы определения результативности:** фиксированное педагогическое наблюдение, экспертная оценка.

Педагогическое наблюдение осуществляется для коррекции дальнейшего маршрута развития обучающихся в рамках данной программы. Методом экспертной оценки проводится диагностика уровня освоения программы обучающимися.

Для выявления творческой направленности обучающихся, уровня их воспитанности, социально-психологического климата в коллективе детского объединения, а также степени удовлетворённости образовательным процессом психологами МБУ ДО ДТДМ проводится психологическая диагностика (по согласованию).

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:** концерты, фестивали и конкурсы различных уровней.

## 2. Учебно-тематический план.

### 2.1 Учебно-тематический план

#### «Ритмическая мозаика»

**1 год обучения (144 часа).**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Стартовая педагогическая диагностика.	2	-	2
3.	Танец как вид искусства.	2	2	-
4.	Азбука движений.	12	2	10
5.	Элементы партерной гимнастики.	12	2	10
6.	Основы физической подготовки.	12	2	10
7.	Ориентация в пространстве.	8	2	6
8.	Стретчинг (растяжка).	10	-	10
9.	Основные танцевальные шаги.	12	-	12
10.	Основы классического танца.	12	2	10
11.	Элементы эстрадной хореографии.	12	2	10
12.	Танец с предметом.	10	2	8
13.	Темп и ритм в танце.	10	2	8
14.	Постановочная работа.	12	-	12
15.	Репетиционная работа.	12	-	12
16.	Педагогическая диагностика.	2		2
17.	Итоговое занятие.	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>

### 2.2 Учебно-тематический план (хореография)

#### «Ритмическая мозаика»

**1 год обучения (216 часов).**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Стартовая педагогическая диагностика.	2	-	2
3.	Танец как вид искусства.	2	2	-
4.	Азбука движений.	14	2	12
5.	Элементы партерной гимнастики.	14	2	12
6.	Основы физической подготовки.	12	2	10

7.	Ориентация в пространстве.	12	2	10
8.	Стретчинг (растяжка).	12	-	12
9.	Основные танцевальные шаги.	12	-	12
10.	Основы классического танца.	12	2	10
11.	Основы народного танца.	14	2	12
12.	Элементы эстрадной хореографии.	14	2	12
13.	Танец с предметом.	12	2	10
14.	Музыкально-танцевальная игра.	12	2	10
15.	Дыхательная гимнастика.	6	2	4
16.	Мимика и жесты как способ передачи сценического образа.	12	2	10
17.	Темп и ритм в танце.	12	2	10
18.	Элементы музыкальной грамоты.	8	2	6
19.	Постановочная работа.	16	-	16
20.	Репетиционная работа.	12	-	12
21.	Педагогическая диагностика.	2		2
22.	Итоговое занятие.	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>

**2.3 Учебно-тематический план  
«Ритмическая мозаика»  
2 год обучения (216 часов).**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Педагогическая диагностика.	2	-	2
3.	Танец как вид искусства.	2	2	-
4.	Азбука движений.	14	2	12
5.	Элементы партерной гимнастики.	12	2	10
6.	Основы физической подготовки	14	2	12
7.	Ориентация в пространстве.	12	2	10
8.	Стретчинг (растяжка).	14	-	14
9.	Основные танцевальные шаги.	14	-	14
10.	Основы классического танца.	16	2	14
11.	Основы народного танца.	14	2	12
12.	Элементы эстрадной хореографии.	14	2	12
13.	Танец с предметом.	12	2	10
14.	Музыкально-танцевальная игра.	10	2	8
15.	Дыхательная гимнастика.	4	2	2
16.	Мимика и жесты как способ передачи сценического образа.	12	2	10

17.	Темп и ритм в танце.	12	2	10
18.	Элементы музыкальной грамоты.	8	2	6
19.	Постановочная работа.	12	-	12
20.	Репетиционная работа.	12	-	12
21.	Педагогическая диагностика.	2		2
22.	Итоговое занятие.	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>

## 2.4 Учебно-тематический план

### «Хореография»

#### 3 год обучения (216 часов).

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Педагогическая диагностика.	2	-	2
3.	История хореографического искусства.	2	2	-
4.	Элементы музыкальной грамоты.	12	4	8
5.	Азбука движений.	12	6	6
6.	Элементы партерной гимнастики.	12	4	8
7.	Стретчинг (растяжка).	12	-	12
8.	Физическая подготовка.	12	-	12
9.	Ориентация в пространстве.	12	4	8
10.	Упражнения для развития художественно - творческих способностей.	12	4	8
11.	Основные танцевальные шаги.	12	2	10
12.	Основы классического танца.	12	2	10
13.	Основы народного танца.	12	2	10
14.	Основы современной хореографии.	12	2	10
15.	Элементы акробатики.	12	2	10
16.	Музыкально-танцевальная игра.	12	-	12
17.	Танцевально-образные движения.	12	4	8
18.	Импровизация в танце.	14	4	10
19.	Постановочная работа.	12	-	12
20.	Репетиционная работа.	12	-	12
21.	Педагогическая диагностика.	2		2
22.	Итоговое занятие.	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>

## 2.5 Учебно-тематический план

### «Хореография»

#### 4 год обучения (216 часов).

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов
-------	-------------------------	------------------

		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Педагогическая диагностика.	2	-	2
3.	История хореографического искусства.	2	2	-
4.	Элементы музыкальной грамоты.	12	4	8
5.	Азбука движений.	12	2	10
6.	Партерная гимнастика.	12	2	10
7.	Стретчинг (растяжка).	14	-	14
8.	Физическая подготовка.	12	-	12
9.	Элементы свободной пластики.	12	4	8
10.	Основные танцевальные шаги.	12	2	10
11.	Классический танец.	16	4	12
12.	Народный танец.	16	2	14
13.	Современная хореография.	16	2	14
14.	Элементы акробатики.	12	2	10
15.	Импровизация в танце.	12	4	8
16.	Постановочная работа.	24	-	24
17.	Репетиционная работа.	24	-	24
18.	Педагогическая диагностика.	2		2
19.	Итоговое занятие.	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>32</b>	<b>184</b>

**2.6 Учебно-тематический план  
«Хореография»  
5 год обучения (216 часов).**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Педагогическая диагностика.	2	-	2
3.	История хореографического искусства.	2	2	-
4.	Элементы музыкальной грамоты.	8	2	6
5.	Азбука движений.	12	2	10
6.	Партерная гимнастика.	10	2	8
7.	Стретчинг (растяжка).	14	-	14
8.	Физическая подготовка.	14	-	14
9.	Элементы свободной пластики.	14	2	12
10.	Основные танцевальные шаги.	12	2	10
11.	Классический танец.	16	4	12
12.	Народный танец.	16	2	14
13.	Современная хореография.	16	2	14

14.	Элементы акробатики.	14	2	12
15.	Импровизация в танце.	12	4	8
16.	Постановочная работа.	24	-	24
17.	Репетиционная работа.	24	-	24
18.	Итоговая педагогическая диагностика.	2		2
19.	Итоговое занятие.	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>

**2.7 Учебно-тематический план  
«Актерское мастерство в хореографии»  
3 год обучения (1 год самостоятельного курса) (216 часов).**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Педагогическая диагностика.	2	-	2
3.	Театр как вид искусства.	4	4	-
4.	Основы актерской технологии в танце.	12	4	8
5.	Основы актёрского мастерства.	12	4	8
6.	Мышечная свобода.	14	4	10
7.	Дыхательная гимнастика.	12	2	10
8.	Создание сценического образа в танце.	12	4	8
9.	Мимика и жесты как способ передачи сценического образа.	12	2	10
10.	Актёрский тренинг.	12	4	8
11.	Элементы музыкальной грамотности.	12	4	8
12.	Воображение и фантазия как элементы творческой деятельности.	12	2	10
13.	Темп и ритм в танце.	12	2	10
14.	Игра как способ сценического общения.	14	2	12
15.	Ощущение пространства.	12	-	12
16.	Театральный грим.	4	2	2
17.	Импровизация.	14	4	10
18.	Постановочная работа.	24	-	24
19.	Репетиционная работа.	14	-	14
20.	Педагогическая диагностика.	2		2
21.	Итоговое занятие.	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>46</b>	<b>170</b>

**2.8 Учебно-тематический план  
«Актерское мастерство в хореографии»  
4 год обучения (2 год самостоятельного курса) (216 часов).**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов
-------	-------------------------	------------------

		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Педагогическая диагностика.	2	-	2
3.	Театр как вид искусства.	4	4	-
4.	Основы актерской технологии в танце.	12	4	8
5.	Основы актёрского мастерства.	12	4	8
6.	Мышечная свобода.	14	4	10
7.	Дыхательная гимнастика.	12	2	10
8.	Создание сценического образа в танце.	12	4	8
9.	Мимика и жесты как способ передачи сценического образа.	14	2	12
10.	Актёрский тренинг.	12	4	8
11.	Воображение и фантазия как элементы творческой деятельности.	14	2	12
12.	Темп и ритм в танце.	14	2	12
13.	Игра как способ сценического общения.	14	2	12
14.	Ощущение пространства.	12	-	12
15.	Театральный грим.	6	2	4
16.	Импровизация.	14	-	14
17.	Постановочная работа.	24	-	24
18.	Репетиционная работа.	18	-	18
19.	Педагогическая диагностика	2		2
20.	Итоговое занятие.	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>

**2.7 Учебно-тематический план  
«Актерское мастерство в хореографии»  
5 год обучения (3 год самостоятельного курса) (216 часов).**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Педагогическая диагностика.	2	-	2
3.	Театр как вид искусства.	4	4	-
4.	Основы актерской технологии в танце.	10	2	8
5.	Основы актёрского мастерства.	10	2	8
6.	Мышечная свобода.	14	4	10
7.	Дыхательная гимнастика.	10	2	8
8.	Создание сценического образа в танце.	14	4	10
9.	Мимика и жесты как способ передачи сценического образа.	14	2	12
10.	Актёрский тренинг.	14	4	10

11.	Воображение и фантазия как элементы творческой деятельности.	14	2	12
12.	Темп и ритм в танце.	14	2	12
13.	Игра как способ сценического общения.	14	2	12
14.	Ощущение пространства.	14	-	14
15.	Театральный грим.	6	2	4
16.	Импровизация.	14	-	14
17.	Постановочная работа.	24	-	24
18.	Репетиционная работа.	18	-	18
19.	Итоговая педагогическая диагностика	2		2
20.	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>34</b>	<b>182</b>

### 3. Содержание изучаемого материала.

#### 3.1 Содержание изучаемого материала

##### «Ритмическая мозаика»

##### 1 год обучения (144 часа).

#### 1. Вводное занятие (2 часа: теория – 2 часа).

*Теория – 2 часа.* Цель и задачи курса. Форма одежды, обувь для занятий по хореографии. Инструктаж по технике безопасности.

#### 2. Стартовая педагогическая диагностика (2 часа: теория – 2 часа).

*Практика – 2 часа.* Диагностика начальных двигательных, пластических, координационных умений и навыков, танцевальных задатков.

#### 3. Танец как вид искусства (2 часа: теория – 2 часа).

*Теория – 2 часа.* Понятие танца. Виды танца.

#### 4. Азбука движений (12 часов: теория – 2 часа, практика 10 часов).

*Теория – 2 часа.* Техника исполнения хореографических позиций и движений.

*Практика – 10 часов.* Постановка корпуса. Позиции рук (подготовительная, I, II, III). Позиции ног (I, II, VI). Изучение танцевального поклона. Работа с руками: плавные движения вверх-вниз, резкие выбросы рук вперёд, в сторону, вниз. Наклоны корпусом вперёд, в сторону, назад, в сторону. Повороты корпусом. Упражнение «пяточка-носочек».

#### 5. Элементы партерной гимнастики (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).

*Теория – 2 часа.* Правила выполнения упражнений для эластичности мышц стопы, подколенных мышц и связок; развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава; развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

*Практика – 10 часов.* Упражнения сидя на полу: сокращение и вытягивание стопы, попеременное сокращение стоп, сократить стопу, взять её руками и тянуть на себя, «складка» (наклон корпуса к ногам), «бабочка» (согнуть ноги перед собой и тянуть колени вниз с ровной спиной), «складка» в положении «бабочка». Стоя на коленях, упираясь руками в пол, упражнение «кошечка-собачка» (округляем-прогибаем спину). Махи ногами вперёд, в сторону, лёжа на спине. Упражнение лёжа на животе: «корзинка»,

#### 6. Основы физической подготовки (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).



*Теория – 2 часа.* Физическая подготовка и ее значение в хореографии.

*Практика – 10 часов.* Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья. Упражнения для укрепления мышц ног (прыжки приседания, выпады поочередно на каждую ногу, махи).

#### **7. Ориентация в пространстве (8 часов: теория – 2 часа, практика – 6 часов).**

*Теория – 2 часа.* Пространство в танце. Основные рисунки в танце.

*Практика – 6 часов.* Работа над ориентированием в пространстве в хореографическом зале, умением чувствовать своих партнёров в танце. Простые перестроения в танце: круг, линии («найти свои домики»), «кучка» (собраться вместе плечом к плечу в центре зала).

#### **8. Стретчинг (растяжка) (10 часов: практика – 10 часов).**

*Практика – 10 часов.* Упражнения на гибкость и пластику (волна корпусом вперёд – обратно). Работа над руками: встать прямо, ноги чуть полусогнуты, стопы развернуты наружу, руки замкнуть за спиной на уровне пояса, сделать необходимое число разгибаний рук назад-вверх, пытаясь соединить лопатки.

Работа над ногами: сделать выпад одной ногой, шагнув вперед и согнув ее в колене, вторая нога прямая, обе стопы смотрят вперед, руками упереться в колено стоящей впереди ноги, тело чуть наклонить вперед, спину не сгибать.

Растяжка в шпагаты (правый, левый поперечный).

#### **9. Основные танцевальные шаги (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Шаг на полупальцах. Шаги на пятках. Шаг с носка на пятку. Боковой шаг. Шаг с поднятием колена. Шаги назад. Шаг plie. Бег на полупальцах. Бег взахлест. Бег в plie. Галоп. «Ножницы» вперед и назад. Подскоки.

#### **10. Основы классического танца (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Терминология классического танца. Характерные особенности классического танца. Правила выполнения движений у станка.

*Практика – 10 часов.* Движения у станка. Releve. Demi plie. Grand plie. Battement tendu (в сторону, с переходом через plie).

#### **11. Элементы эстрадного танца (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Понятие эстрадного танца.

*Практика – 10 часов.* Разминка в эстрадном танце. Движения на координацию. Прыжки. Перестроения из одного рисунка в другой. Эстрадные движения в образах.

#### **12. Танец с предметом (10 часов: теория – 2 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 2 часа.* Роль предмета в танце. Основные предметы, используемые в танце. Правила использования предметов в танцевальном зале.

*Практика – 8 часов.* Танцевальные этюды с предметом: «На речку за водой» (танцуем с вёдрами), «Облака» (танец с голубыми шарфами).

#### **13. Темп и ритм в танце (10 часов: теория – 2 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 2 часа.* Понятия «темп» и «ритм». Значения темпа и ритма в хореографии.

*Практика – 8 часов.* Темп и ритм: медленно - быстро. Постепенное нарастание и снижение темпо-ритма. Этюды на соответствие внешнего и внутреннего темпо-ритма.

#### **14. Постановочная работа (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Постановка учебного танца «Гномики» на основе изученных тем, используя различные техники и приёмы хореографии.

#### **15. Репетиционная работа (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Отработка поставленной танцевальной композиции.

## **16. Педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика двигательных, пластических, координационных умений и навыков, танцевальных задатков на конец учебного года.

## **17. Итоговое занятие (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Показательное выступление.

### **3.2 Содержание изучаемого материала**

#### **«Ритмическая мозаика»**

**1 год обучения (216 часов).**

#### **1. Вводное занятие (2 часа: теория – 2 часа).**

*Теория – 2 часа.* Цель и задачи курса. Форма одежды, обувь для занятий по хореографии. Инструктаж по технике безопасности.

#### **2. Стартовая педагогическая диагностика (2 часа: теория – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика начальных двигательных, пластических, координационных умений и навыков, танцевальных задатков.

#### **3. Танец как вид искусства (2 часа: теория – 2 часа).**

*Теория – 2 часа.* Понятие танца. Виды танца.

#### **4. Азбука движений (14 часа: теория – 2 часа, практика 12 часов).**

*Теория – 2 часа.* Техника исполнения хореографических позиций и движений.

*Практика – 12 часов.* Постановка корпуса. Позиции рук (подготовительная, I, II, III). Позиции ног (I, II, VI). Изучение танцевального поклона. Работа с руками: плавные движения вверх-вниз, резкие выбросы рук вперёд, в сторону, вниз. Наклоны корпусом вперёд, в сторону, назад, в сторону. Повороты корпусом. Упражнение «пяточка - носочек». Прыжки по VI позиции на месте.

#### **5. Элементы партерной гимнастики (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).**

*Теория – 2 часа.* Правила выполнения упражнений для эластичности мышц стопы, подколенных мышц и связок; развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава; развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

*Практика – 12 часов.* Упражнения, сидя на полу: сокращение и вытягивание стопы, попеременное сокращение стоп, сократить стопу, взять её руками и тянуть на себя, «складка» (наклон корпуса к ногам), «бабочка» (согнуть ноги перед собой и тянуть колени вниз с ровной спиной), «складка» в положении «бабочка». «Складка» в положение «сидя», ноги развести в стороны, боковые наклоны к ногам. Стоя на коленях, упираясь руками в пол, упражнение «кошечка-собачка» (округляем-прогибаем спину). Махи ногами вперёд, в сторону, лёжа на спине. Упражнение лёжа на животе: «корзинка».

#### **6. Основы физической подготовки (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Физическая подготовка и ее значение в хореографии.

*Практика – 10 часов.* Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья. Упражнения для укрепления мышц ног (прыжки приседания, выпады поочередно на каждую ногу, махи).

#### **7. Ориентация в пространстве (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Пространство в танце. Основные рисунки в танце.

*Практика – 10 часов.* Работа над ориентированием в пространстве в хореографическом зале, умением чувствовать своих партнёров в танце. Простые перестроения в танце: круг, линии (найти свои домики)), «кучка» (собраться вместе плечом к плечу в центре зала).

#### **8. Стретчинг (растяжка) (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Упражнения на гибкость и пластику (волна корпусом вперёд – обратно). Работа над руками: встать прямо, ноги чуть полусогнуты, стопы развернуты наружу, руки замкнуть за спиной на уровне пояса, сделать необходимое число разгибаний рук назад-вверх, пытаюсь соединить лопатки.

Работа над ногами: сделать выпад одной ногой, шагнув вперед и согнув ее в колене, вторая нога прямая, обе стопы смотрят вперед, руками упереться в колено стоящей впереди ноги, тело чуть наклонить вперед, спину не сгибать. Далее, не спеша, отодвинуть назад прямую ногу до чувства тянущихся мышц под коленом. Растяжка в шпагаты (правый, левый поперечный).

#### **9. Основные танцевальные шаги. (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Шаг на полупальцах. Шаги на пятках. Шаг с носка на пятку. Боковой шаг. Шаг с поднятием колена. Шаги назад. Шаг- plie. Бег на полупальцах. Бег взмахлёт. Бег в plie. Галоп. «Ножницы» вперед и назад. Подскоки.

#### **10. Основы классического танца (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория - 2 часа.* Терминология классического танца. Характерные особенности классического танца. Правила выполнения движений у станка.

*Практика – 10 часов.* Движения у станка. Releve. Demi plie. Grand plie. Battement tendu (в сторону, с переходом через plie). Растяжка на станке (положить ногу на станок: plie, Por de bras боковое к ноге).

#### **11. Основы народного танца (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).**

*Теория - 2 часа.* Характерные особенности народного танца. Виды народного танца.

*Практика – 12 часов.* Положение рук и ног в народном танце. Народный поклон. Элементы русского танца (основные движения, ходы): народный шаг, ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник.

#### **12. Элементы эстрадного танца (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).**

*Теория - 2 часа.* Понятие эстрадного танца.

*Практика – 12 часов.* Разминка в эстрадном танце. Движения на координацию. Прыжки. Перестроения из одного рисунка в другой. Эстрадные движения в образах.

#### **13. Танец с предметом (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория - 2 часа.* Роль предмета в танце. Основные предметы, используемые в танце. Правила использования предметов в танцевальном зале.

*Практика – 10 часов.* Танцевальные этюды с предметом: «На речку за водой» (танцуем с ведрами), «Облака» (танец с голубыми шарфами), «Дождик, дождик, кап-кап-кап» (танец с зонтиками).

#### **14. Музыкально-танцевальная игра (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория - 2 часа.* Роль игры в танце. Виды танцевальных игр.

*Практика – 10 часов.* Игра «Для самых маленьких». Дети повторяют за педагогом слова и действия в медленном, среднем, а потом в быстром темпе; начиная говорить шёпотом, потом вполголоса и очень громко. Больше трёх раз повторять не рекомендуется. Игра «Повтори за мной» или «Делай как я». Игра «Ручеёк».

#### **15. Дыхательная гимнастика (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).**

*Теория – 2 часа.* Правила дыхания во время выполнения упражнений.

*Практика – 4 часа.* Носовое дыхание. Дыхание во время танца с использованием различных эмоций.

**16. Мимика и жесты как способ передачи сценического образа (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Понятие «мимика». Значение мимики и жестов в танце.

*Практика – 10 часа.* Основные мимики танца: радость, счастье, грусть, удивление, испуг. Танцевальные миниатюры с использованием мимики: Дети радуются солнечному дню; дети грустят из-за дождя; дети – мышки испугались при виде «кота – педагога».

**17. Темп и ритм в танце (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Понятие «темп» и «ритм». Значения темпа и ритма в хореографии.

*Практика – 10 часов.* Темп и ритм: медленно-быстро. Постепенное нарастание и снижение темпо-ритма. Этюды на соответствие внешнего и внутреннего темпо-ритма.

**18. Элементы музыкальной грамоты (8 часов: теория – 2 часа, практика – 6 часов).**

*Теория – 2 часа.* Восприятие музыки. Выразительные средства музыки. Темп музыки: быстро, умеренно, медленно. Разнообразные динамические оттенки: тихо, громко.

*Практика – 6 часов.* Упражнения для развития способности раскрытия выразительности музыкально - пространственных композиций. Упражнения для развития творческих способностей, умения самостоятельно создавать музыкально - двигательные образы.

**19. Постановочная работа (16 часов: практика – 16 часов).**

*Практика – 16 часов.* Постановка танца «Колыбельная» с использованием изученных техник и приёмов хореографии.

**20. Репетиционная работа (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Отработка поставленной танцевальной композиции.

**21. Педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика двигательных, пластических, координационных умений и навыков, танцевальных задатков на конец учебного года.

**22. Итоговое занятие (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Показательное выступление.

### **3.3 Содержание изучаемого материала**

#### **«Ритмическая мозаика»**

**2 год обучения (216 часов).**

**1. Вводное занятие (2 часа: теория – 2 часа).**

*Теория – 2 часа.* Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

**2. Педагогическая диагностика (2 часа: теория – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика начальных двигательных, пластических, координационных умений и навыков, танцевальных задатков.

**3. Танец как вид искусства (2 часа: теория – 2 часа)**

*Теория – 2 часа.* Танец - один из наиболее древних видов искусства. Отражение жизни в образно-художественной форме. Передача мыслей и чувств средствами движения и

мимики. Выражение эмоциональных переживаний различными пластическими движениями.

#### **4. Азбука движений (14 часов: теория – 2 часа, практика 12 часов).**

*Теория – 2 часа.* Основные хореографические понятия. Правила выполнения хореографических позиций и движений.

*Практика – 12 часов.* Постановка корпуса. Позиции рук (подготовительная, I, II, III). Позиции ног (I, II, III, IV, VI). Поклон. Работа с руками: плавные движения вверх-вниз, резкие выбросы рук вперёд, в сторону, вниз. Наклоны корпусом вперёд, в сторону, назад, в сторону. Повороты корпусом. Прыжки по I, II и VI позиции на месте. Тур-прыжок в повороте через четыре точки.

#### **5. Элементы партерной гимнастики (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Правила выполнения упражнений для эластичности мышц стопы, подколенных мышц и связок; развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава; развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

*Практика – 10 часов.* Упражнения сидя на полу: сокращение и вытягивание стопы, попеременное сокращение стоп, сократить стопу, взять её руками и тянуть на себя, «складка» (наклон корпуса к ногам), «бабочка» (согнуть ноги перед собой и тянуть колени вниз с ровной спиной, «складка» в положении «бабочка». Из положения «сидя» мах ногой вверх. «Складка» в положение «сидя», ноги развести в стороны, боковые наклоны к ногам. Стоя на коленях, упираясь руками в пол, упражнение «кошечка-собачка» (округляем-прогибаем спину). Махи ногами вперёд, в сторону, лёжа на спине. Лёжа на животе, упражнение «корзинка». Лёжа на спине круговые махи ногами поочередно и двумя одновременно. Упражнение «стойка на лопатках».

#### **6. Основы физической подготовки (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).**

*Теория – 2 часа.* Значение физической подготовки для постановки танца. Правила выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, плеча и предплечья, ног; мостов, выпрыжек и махов.

*Практика – 12 часов.* Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса («скручивания»), поднятие двух ног одновременно из положения «лёжа на спине», поочередное поднятие ног из положения «лёжа на спине», одновременное поднятие корпуса и ног в складку из положения «лёжа на спине». Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья. Упражнения для укрепления мышц ног (прыжки приседания, выпады поочередно на каждую ногу, махи). Укрепление мышц спины: поднятие плечей, рук и ног из положения «лёжа на животе» в положение «лодочка». Мосты из положения «лёжа на спине». Выпрыжки из позиции «упор стоя», выпрыжки из II позиции. Работа по диагонали: махи вперёд, назад, в сторону, прыжки вразножку.

#### **7. Ориентация в пространстве (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Пространство в танце. Основные рисунки в танце. Правила ориентировки по точкам. Понятие «линия танца».

*Практика – 10 часов.* Работа над ориентированием в пространстве в хореографическом зале, умением чувствовать своих партнёров в танце. Простые перестроения в танце: круг, линии (найти свои домики), «кучка» (собраться вместе плечом к плечу в центре зала), движения в парах, движение «до-за-до».

#### **8. Стретчинг (растяжка) (14 часов: практика – 14 часов).**

*Практика – 14 часов.* Выполнение растяжки на полу, упражнений для гибкости спины. Упражнения на гибкость и пластику (волна корпусом вперёд – обратно). Работа над руками: встать прямо, ноги чуть полусогнуты, стопы развернуты наружу, руки замкнуть за спиной на уровне пояса, сделать необходимое число разгибаний рук назад-вверх, пытаясь соединить лопатки.

Работа над ногами: сделать выпад одной ногой, шагнув вперед и согнув ее в колене, вторая нога прямая, обе стопы смотрят вперед, руками упереться в колено стоящей впереди ноги, тело чуть наклонить вперед, спину не сгибать. Далее, не спеша, отодвинуть назад прямую ногу до чувства тянущихся мышц под коленом. Растяжка в шпагаты (правый, левый поперечный).

### **9. Основные танцевальные шаги (14 часов: практика – 14 часов).**

*Практика – 14 часов.* Шаг на полупальцах. Шаги на пятках. Шаг с носка на пятку. Боковой шаг. Шаг с поднятием колена. Шаги назад. Шаг-плие. Бег на полупальцах. Бег взхлест. Бег в плие. Галоп. «Ножницы» вперед и назад. Подскоки. Шаг «полька». Бег с высоким поднятием колен.

### **10. Основы классического танца (16 часов: теория – 2 часа, практика – 14 часов).**

*Теория - 2 часа.* Терминология классического танца. Правила выполнения движений у станка. Техника исполнения элементов классического танца.

*Практика – 14 часов.* Движения у станка. Releve. Demi plie. Grand plie. Battement tendu (в сторону, с переходом через plie). Battement tendu jete (лицом к станку, нога работает в сторону). Jete pike. Растяжка на станке (положить ногу на станок: plie, Por de bras боковое к ноге). Grand battement в сторону с ровным корпусом, стоя лицом к станку.

### **11. Основы народного танца (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).**

*Теория - 2 часа.* Народный танец: история возникновения и этапы развития. Русский народный танец. Правила выполнения основных элементов русского танца.

*Практика – 12 часов.* Положение рук и ног в народном танце. Народный поклон. Элементы русского танца (основные движения, ходы): народный шаг, ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник. Элементарные дроби (одинарная дробь). «Верёвочка».

### **12. Элементы эстрадного танца (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).**

*Теория - 2 часа.* Характерные особенности эстрадного танца. Правила выполнения перестроений. Техника выполнения эстрадных комбинаций.

*Практика – 12 часов.* Разминка в эстрадном танце. Движения на координацию. Прыжки. Перестроения из одного рисунка в другой. Эстрадные движения в образах. Изучение эстрадных комбинаций.

### **13. Танец с предметом (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория - 2 часа.* Зрелищность танца с предметом. Идеи для танца с предметами. Понятие танцевального этюда. Виды танцевальных этюдов.

*Практика – 10 часов.* Танцевальные этюды с предметом: «Оркестр» (танцуем с игрушечными музыкальными инструментами), «Строим дом» (танец с мягкими кубиками).

### **14. Музыкально-танцевальная игра (10 часов: теория – 2 часа, практика – 8 часов).**

*Теория- 2 часа.* Музыка в движении. Элемент игры в детской хореографии. Партнерство в танце.

*Практика – 8 часов.* Игра «Покажи животное» (изображение в танцевальной форме характерных движений животных). Игра «Повтори за мной» или «Делай как я». Игра «Ручеёк».

**15. Дыхательная гимнастика (4 часов: теория – 2 часа, практика – 2 часа).**

*Теория – 2 часа.* Роль дыхания в хореографии. Правила дыхания во время выполнения упражнений и исполнения танца.

*Практика – 2 часа.* Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики. Упражнения на формирование правильного носового дыхания. Дыхание во время танца с использованием различных эмоций.

**16. Мимика и жесты как способ передачи сценического образа (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Комплекс выразительных средств для передачи сценического образа.

*Практика – 10 часов.* Танцевальные миниатюры с использованием мимики и жестов: «На птичьем дворе»; «Бабочки»; «На балу».

**17. Темп и ритм в танце (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Понятие о музыкальности, ритмичности, темпе музыки. Выразительное значение темпа музыки (быстро, медленно, умеренно). Характер музыкальных произведений. Соответствие хореографических движений характеру музыки.

*Практика – 10 часов.* Движения с различной силой, амплитудой в зависимости от характера музыки. Этюды на соответствие внешнего и внутреннего темпо-ритма.

**18. Элементы музыкальной грамоты (8 часов: теория – 2 часа, практика – 6 часов).**

*Теория – 2 часа.* Понятие о динамических оттенках в музыке. «Легато» (связано), «Стaccато» (отрывисто). Определение различных динамических оттенков музыки (тихо, громко, умеренно). Акцент, длительность, понятие о метрическом рисунке.

*Практика – 6 часов.* Слушание музыки, определение ее характера. Отображение различных музыкальных оттенков в движении. Отработка умений двигаться в различных темпах, выполнять движения в зависимости от динамических оттенков музыки с различной амплитудой и силой.

**19. Постановочная работа (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Постановка учебного танца «Бременские музыканты» с использованием изученных техник и приёмов хореографии.

**20. Репетиционная работа (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Отработка поставленной танцевальной композиции.

**21. Педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика двигательных, пластических, координационных умений и навыков на конец учебного года.

**22. Итоговое занятие (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Показательное выступление.

### **3.4 Содержание изучаемого материала**

#### **«Хореография»**

**3 год обучения (216 часов).**

**1. Вводное занятие (2 часа: теория – 2 часа).**

*Теория – 2 часа.* Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

**2. Педагогическая диагностика (2 часа: теория – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика двигательных, пластических, координационных умений и навыков.

### **3.История хореографического искусства (2 часа: теория – 2 часа).**

*Теория – 2 часа.* Возникновение и развитие хореографического искусства. Истоки танцевальной образности.

### **4.Элементы музыкальной грамоты (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Восприятие музыки. Характер, динамика, темп музыкального произведения. Сильная доля такта. Правила определения вступления, начала и конца музыкальных фраз, смены частей. Понятие о строении музыкального произведения.

*Практика – 8 часов.* Упражнения для овладения тремя приемами: пружинным, маховым, плавным. Упражнения для овладения ходьбой, бегом. Упражнения для развития способности раскрытия выразительности музыкально - пространственных композиций. Упражнения для развития творческих способностей, умения самостоятельно создавать музыкально - двигательные образы.

### **5.Азбука движений (12 часов: теория – 6 часов, практика – 6 часов).**

*Теория - 6 часов.* Разновидности ходьбы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости шеи, эластичности плеча и предплечья, подвижности локтевого сустава, подвижности лучезапястных суставов, эластичности мышц кисти; подвижности позвоночника, коленных суставов; подвижности суставов, эластичности мышц стопы.

*Практика – 6 часов.* Ходьба в разных пространственных перестроениях. Упражнения, развивающие гибкость шеи: наклоны, повороты, круговые движения головой. Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий. Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти: одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук; сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах. Упражнения, развивающие подвижность позвоночника: сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево, круговые движения, скручивания корпуса. Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов: приседания, выпады, горизонтальные круговые движения коленями. Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы: прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками; подъем стоп, не отрывая пяток от пола; шаг на месте с вытягиванием подъема стопы; приседания, не отрывая пяток от пола; тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног; приседания и подъем на высокие полупальцы; стретчинговые упражнения (активные).

### **6.Элементы партерной гимнастики (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов)**

*Теория – 4 часа.* Правила выполнения упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок; развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава; развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

*Практика – 8 часов.* Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

### **7.Стретчинг (растяжка) (12 часов: практика – 12 часов).**



*Практика – 12 часов.* Упражнение «лягушка». Упражнения лёжа на животе с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. Упражнения в положении лежа на спине: подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью). Упражнения в положении сидя: выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам; наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам; виды «шпагатов»: продольный, поперечный.

#### **8. Физическая подготовка (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья. Упражнения для укрепления мышц ног (выпрыжки из II позиции, выпрыжки из VI позиции, приседания, выпады поочередно на каждую ногу, махи). Упражнения по линиям (прыжки, бег, батманы)

#### **9. Ориентация в пространстве (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Пространство в танце. Сложные рисунки в танце.

*Практика – 8 часов.* Работа над ориентированием в пространстве в хореографическом зале, умением чувствовать своих партнёров в танце. Сложные перестроения в танце: линия, ряд, колонна, шеренга, диагональ, «воротца», «до-за-до», «расческа», «ручеек», «досточка».

#### **10. Упражнения для развития художественно - творческих способностей (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Правила выполнения упражнений для развития художественно - творческих способностей.

*Практика – 8 часов.* Игра «Ассоциации». Выбор темы или предмета и обыгрывание его танцевальными движениями. Игровые танцевальные моменты с придумыванием танцевальных сюжетов.

#### **11. Основные танцевальные шаги (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Правила выполнения основных танцевальных шагов.

*Практика – 10 часов.* Выполнение основных танцевальных шагов: марш, бег, бегунец, выпады, приставной шаг.

#### **12. Основы классического танца (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Основные правила движения у станка. Правила смены ноги при выполнении движения в сторону. Закономерности координации движений рук и головы. *Epaulement (croisée, effacé, écarté)*. Мастера балета и их творческие портреты (Анна Павлова, Матильда Кшесинская, Агриппина Ваганова и др.)

*Практика – 10 часов.* Постановка корпуса к станку боком. Рабочая позиция - третья. *Battement tendu* из третьей позиции, крестом (вперед, в сторону, назад, в сторону). Музыкальный размер 4/4: *Demi plie* и *Grand plie* по I, II, III позициям. Музыкальный размер 3/4, 4/4: *Battement tendu jete* - крестом. Музыкальный размер 2/4, 4/4. *Battement tendu jete pique* - натянутые движения с колющим броском - отработка самостоятельного и свободного движения ноги в натянутом состоянии - крестом. Музыкальный размер 2/4: *Rond de jambe par terre (en dehors en dedans)* - затакт припарасьон, выполняется по точкам и слитно. Музыкальный размер 3/4, 4/4: *Battement frappe* - затакт *preparation*, рабочая нога выводится в сторону на носок, выполняется крестом. Положение рабочей ноги на *Sur le cou de pied*.

Музыкальный размер 4/4: *Battement releve lent* - 90° крестом. Музыкальный размер 4/4: *Releve* - по I, II, III позициям. Музыкальный размер 2/4. *Battement fondu*- затакт *preparation*, крестом, рабочая нога на *Sur le cou de pied*. Музыкальный размер 4/4: *Battement developpe* - разворачивающее движение для развития силы ног, выворотности тазобедренного сустава, исполняется крестом. Музыкальный размер 4/4: *Grand battement jete* - исполняется из затакта, крестом. Музыкальный размер 4/4: прыжки лицом к палке; *Temps leve saute, changement de pieds pas, pas echappe, pas assemble. Port de bras I, III, II, IV* на середине зала. Изучение позиций: *croisee, efface, ecarte*.

### **13. Основы народного танца (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Хореографическая стилистика народных танцев. Определение и происхождение народно-сценических танцев, их особенности. Обряды и традиции разных народов. Разнообразие народных стилизованных костюмов.

*Практика – 10 часов.* Работа у станка, подготовка к более четкому исполнению народных движений. Подготовительное движение рук: свободно опущенная рука через первую позицию открывается во вторую и кладется на пояс. Полуприседание и полное приседание (плавные и резкие) с I, II, III, V, VI позиций. Музыкальный размер 2/4, 4/4: *Battement tendu* каблучное - скольжение стопой по полу с одновременной работой опорной пятки, с III позиции, крестом. Музыкальный размер 2/4, темп умеренный: *flic-flac* - упражнение с ненапряженной стопой; выбор позиции по характеру исполняемого движения. Музыкальный размер 2/4, 4/4: характерное *tendu jete* - маленькие броски (в работе участвует пятка опорной ноги). Музыкальный размер 2/4: дробные выстукивания всей стопой и полупальцами. Музыкальный размер 2/4: подготовка к качалочке; качалочка. Музыкальный размер 2/4: характерный *rond de jambe* - круговращение стопы на полу. Музыкальный размер 4/4: подготовка к веревочке, веревочка. Музыкальный размер 2/4: характерный *Battement fondu*. Музыкальный размер 3/4, 2/4, 4/4: большой *Battement jete*. Музыкальный размер 2/4: одинарный голубец одной ногой. Музыкальный размер 2/4: *Battement developpe* с двойным ударом пяткой. Музыкальный размер 2/4: движение на середине зала; исполнение танцевальных шагов по кругу против часовой стрелки и по линиям лицом к зеркалу. Движения на месте: веревочка простая; веревочка с переступанием; веревочка с ковырялочкой: ковырялочка; моталочка; молоточки; все виды хлопков и хлопущек; разнообразные виды присядок, закладки.

### **14. Основы современной хореографии (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Понятие современной хореографии. Виды современной хореографии. Contemporary. Jazz-modern.

*Практика – 10 часов.* Освоение техник современной хореографии: Грэм, Хамфри-Вейдман, релиз.

### **15. Элементы акробатики (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Правила выполнения акробатических элементов.

*Практика – 10 часов.* Выполнение акробатических элементов: кувырок, мост, колесо, стойка-мост, простые акробатические поддержки.

### **16. Музыкально-танцевальная игра (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Музыкально-танцевальная игра «Держи ритм»: выполнение различных движений в заданном ритме. Музыкально-танцевальная игра «Флешмоб»: постановка определенных движений в игровой форме и синхронное их выполнение.

**17. Танцевально-образные движения (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Образ в хореографии. Влияние образа на хореографическую композицию. Основные приемы создания творческого образа.

*Практика – 8 часов.* Изучение простых образных композиций: «Березка», «Гопак». Образные упражнения на развитие фантазии и воображения.

**18. Импровизация в танце (14 часов: теория – 4 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 4 часа.* Основы танцевальной импровизации.

*Практика – 10 часов.* Свободная импровизация на классическую музыку. Этюд на тему «Цветок» (радость жизни, встреча со злом, обновление, торжество добра). Пластический этюд. Сочетание мягких и острых движений, спокойных и беспокойных. Этюды «Птица в свободном полете» (чайка, коршун). Этюды по мотивам русских народных сказок: «Баба Яга», «Леший», «Русалка», «Кикимора». Этюд «Фокусник»: превращение цветка в бабочку, маленькую птичку; волка в лису, осенних листьев в журавлей; ветер в иней.

**19. Постановочная работа (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Постановка композиций с использованием различных хореографических техник (техники классического, народного, современного танца).

**20. Репетиционная работа (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Изучение разминочных этюдов. Отработка поставленных композиций. Разучивание отдельных движений всеми учащимися, независимо от занятости в постановке. Изучение сюжетных и бессюжетных танцев.

**21. Педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика двигательных, пластических, координационных умений и навыков, танцевальных задатков на конец учебного года.

**22. Итоговое занятие (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Показательное выступление.

### 3.5 Содержание изучаемого материала

#### «Хореография»

4 год обучения (216 часов).

**1. Вводное занятие (2 часа: теория – 2 часа).**

*Теория – 2 часа.* Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

**2. Педагогическая диагностика (2 часа: теория – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика начальных двигательных, пластических, координационных умений и навыков.

**3. История хореографического искусства (2 часа: теория – 2 часа).**

*Теория – 2 часа.* Танцевальная культура Древнего Востока, Древней Греции и Древнего Рима. Искусство хореографии в средневековой Европе. Народные истоки русской хореографии.

**4. Элементы музыкальной грамоты (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Выразительные средства музыки. Произведения композиторов-классиков Ф.Ф. Шопена, М.И. Глинки, П.И. Чайковского, А.К. Глазунова, И.Б. Штрауса.

*Практика – 8 часов.* Прослушивание музыки композиторов-классиков. Разбор произведений. Выполнение движений под определённый музыкальный репертуар.

### **5. Азбука движений (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория - 2 часа.* Марш. Правила выполнения упражнений для развития гибкости шеи, эластичности плеча и предплечья, подвижности локтевого сустава, подвижности лучезапястных суставов, эластичности мышц кисти; подвижности позвоночника, коленных суставов; подвижности суставов, эластичности мышц стопы.

*Практика – 10 часов.* Упражнения, развивающие гибкость шеи: наклоны, повороты, круговые движения головой. Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий. Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти: одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук; сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах. Упражнения, развивающие подвижность позвоночника: сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево, круговые движения, скручивания корпуса. Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов: приседания, выпады, горизонтальные круговые движения коленями. Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы: прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками; подъем стоп, не отрывая пяток от пола; шаг на месте с вытягиванием подъема стопы; приседания, не отрывая пяток от пола; тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног; приседания и подъем на высокие полупальцы; стретчинговые упражнения (активные). Разучивание танцевальных маршевых движений под музыку на месте, по кругу, вокруг себя, вправо, влево. Исполнение марша в разных пространственных перестроениях.

### **6. Партерная гимнастика (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов)**

*Теория – 2 часа.* Правила выполнения упражнений для укрепления мышц пресса, спины, ног, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок; развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава; развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

*Практика – 10 часов.* Складка (наклон корпуса к ногам). Упражнения для пресса. Лёжа на спине: поднятие корпуса, поднятие ног на 90 градусов; «пирожки» (одновременное поднятие корпуса и ног в складку); одновременное поднятие рук, плечей и ног и удержание в этом положении несколько секунд («лодочка»); «лодочка» на животе; упражнение «Велосипед» (попеременное движение ногами вперед-назад). Упражнения на ног. Лёжа на боку: махи ногами. Лёжа на спине: поднятие таза и удержание несколько секунд в этом положении. Упражнения для спины. Лёжа на животе: «корзинка» (вытянуться на руках и достать стопами до головы); поднятие верхней части корпуса рывками; «лодочка» на животе. Мостик из положения «Упор стоя», опускание через четыре точки. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

### **7. Стретчинг (растяжка) (14 часов: практика – 14 часов).**

*Практика – 14 часов.* Упражнения для мышц шеи. Растяжка мышц рук, плеч. Растяжка мышц торса (наклоны, повороты, прогибы). Растяжка паховых мышц («лягушка», «бабочка», поперечный шпагат)

### **8. Физическая подготовка (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: отжимания из положения «упор лёжа»; упражнение «Планка» в положение «упор лёжа», стоя на локтях; качание пресса в парах (один человек сидит на ногах другого, второй делает «скручивания»), поднимая корпус. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья. Упражнения для укрепления мышц ног (выпрыжки из II позиции, выпрыжки VI позиции, приседания, выпады поочередно на каждую ногу, махи). Упражнения по линиям (прыжки, бег, батманы, прыжок «в разножку», прыжок из «упор присед» вверх в продвижение, упражнение «бочка» (прыжок в повороте с поднятием согнутых ног), прыжок «бедуинский»)

### **9.Элементы свободной пластики (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Диско-музыка, диско-танец. Техника выполнения свободных движений, прыжков и упражнений, стабилизирующих дыхание.

*Практика – 8 часов.* Тренаж. Упражнения небольшой амплитуды: неглубокие приседания, пружинные шаги, подъем на полупальцы, плавные движения руками. Упражнения увеличенной амплитуды и темпа: движение бедер, движение корпуса, подъемы и махи ног, наклоны и повороты. Прыжки и упражнения, стабилизирующие дыхание.

### **10.Основные танцевальные шаги (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Правила выполнения основных танцевальных шагов. Техника исполнения движений вальса.

*Практика – 10 часов.* Выполнение основных танцевальных шагов: марш, бег, бегунец, выпады, приставной шаг, припадания. Разучивание основных движений вальса.

### **11.Основы классического танца (16 часов: теория – 4 часа, практика – 12 часов).**

*Теория – 4 часа.* Великие танцовщики и балерины (Галина Уланова, Майя Плисецкая, Мари Рамберг, Ивет Шовире и др.) Идеино-художественная направленность балетов. Терминология классического танца. Просмотр иллюстрированных книг, буклетов о классическом танце. Выразительность движений рук. Закономерность переходов рук из одного положения в другое.

*Практика – 12 часов.* Классический экзерсис на середине зала. Исполнение движений экзерсиса в быстром темпе, с разнообразными комбинациями. Повороты на 180°, маленькие позы *épaulement effacée*, *épaulement croisée*. *Rond de jambe par terre* на *demi plie*. *Battement fondu* - на 90°. Прыжки: *Pas de chat*, *sissonne fermée*, *sissonne ouverte*. Маленький пируэт *Sur le sou-de-pied* со II позиции.

### **12.Народный танец (16 часов: теория – 2 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 2 часа.* Источник яркости и живости народных танцев. Быт и нравы крестьян, занятия и образ жизни. Костюмы, народные инструменты, сопровождающие праздники и танцы. Танцы народов ближнего зарубежья. Ансамбли народного танца: «Жок», «Дойна», И. Моисеева, «Донских казаков».

*Практика – 14 часов.* Усложненные элементы в композициях у станка в ускоренном темпе. Большие батманы жете с паданием на работающую ногу вперед, в сторону. Работа на середине зала. Комбинации на 16, 32 такта в характере народностей. Введение дробных выстукиваний, вертушек. Движение на середине зала. Танцевальные шаги по кругу против часовой стрелки и по линиям лицом к зеркалу. Движения на месте: веревочка простая; веревочка с переступанием; веревочка с ковырялочкой: ковырялочка; моталочка; молоточки; все виды хлопков и хлопушек; разнообразные виды присядок; закладки.

**13. Современная хореография (16 часов: теория – 2 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 2 часа.* Основные техники современной хореографии.

*Практика – 14 часов.* Освоение техник современной хореографии: Лимон, Хортон, Хоукинс и др.

**14. Элементы акробатики (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Правила выполнения акробатических элементов.

*Практика – 10 часов.* Акробатические элементы: кувырок, мост, колесо, рондат, стойка-мост, кувырок с выходом в мост, быстрый переворот, простые акробатические поддержки.

**15. Импровизация в танце (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Особенности импровизации в современной хореографии.

*Практика – 8 часов.* Контактная импровизация. Импровизация в стиле contemporary. Импровизация в стиле jazz-modern.

**16. Постановочная работа (24 часа: практика – 24 часа).**

*Практика – 24 часа.* Постановка композиций с использованием различных техник хореографии (техники классического, народного, современного танца). Сюжетные и бессюжетные постановки. Постановка танцевальных номеров. Подготовка этюдов на заданную тему. Использование наиболее удачных этюдов в постановках.

**17. Репетиционная работа (24 часа: практика – 24 часа).**

*Практика – 24 часов.* Отработка поставленных композиций и изучение разминочных этюдов. Разучивание отдельных движений всеми учащимися, независимо от занятости в постановке. Изучение сюжетных и бессюжетных танцев.

**18. Педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика двигательных, пластических, координационных умений и навыков, танцевальных задатков на конец учебного года.

**19. Итоговое занятие (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Показательное выступление.

**3.6 Содержание изучаемого материала**

**«Хореография»**

**5 год обучения (216 часов).**

**1. Вводное занятие (2 часа: теория – 2 часа).**

*Теория – 2 часа.* Роль балетных фестивалей и конкурсов в развитии хореографического искусства. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

**2. Педагогическая диагностика (2 часа: теория – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика двигательных, пластических, координационных умений и навыков на начало учебного года.

**3. История хореографического искусства (2 часа: теория – 2 часа).**

*Теория – 2 часа.* Развитие балетного искусства во Франции в XVI веке. Становление в России школы классического танца. Классическое наследие на современной сцене.

**4. Элементы музыкальной грамоты (8 часов: теория – 2 часа, практика – 6 часов).**

*Теория – 2 часа.* Элементы строения музыкальных произведений. Средства музыкальной выразительности. Общие закономерности музыкальной речи и основные музыкальные

понятия, стили, жанры танцевального искусства, Основные метро-ритмические формулы. Знаменитые балеты русских и зарубежных композиторов («Лебединое озеро», «Спящая красавица», «Щелкунчик» П.И. Чайковского; «Петрушка» И.Ф. Стравинского, «Ромео и Джульетта» С.С. Прокофьева, «Жизель» А. Адана и др.).

*Практика – 6 часов.* Прослушивание музыки композиторов-классиков. Разбор произведений. Выполнение движений под определённый музыкальный репертуар.

### **5. Азбука движений (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория - 2 часа.* Тактовые и затактовые вступления в танец. Музыкальная фраза. Рисунок танца. Основные линии танца. Музыкальный темп. Логика составления комбинаций и перестроений в танце.

*Практика – 10 часов.* Танцевальная разминка. Упражнения для развития гибкости шеи, эластичности плеча и предплечья, подвижности локтевого сустава, подвижности лучезапястных суставов, эластичности мышц кисти; подвижности позвоночника, коленных суставов; подвижности суставов, эластичности мышц стопы. Выполнение физических упражнений бегом: на носках, бег ножницами, с захлестом голени назад, подскоки, галоп. Отработка прыжков с продвижением с двух ног по VI позиции на одну и в комбинации с бегом. Разучивание танцевальных движений.

### **6. Партерная гимнастика (10 часов: теория – 2 часа, практика – 8 часов)**

*Теория – 2 часа.* Правила выполнения упражнений для укрепления мышц пресса, спины, ног, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок; развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава; развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

*Практика – 8 часов.* Упражнения для развития верхней выворотности: «Бабочка», «Угол», «Шнур» (поперечный шпагат). Упражнения для развития нижней выворотности: «Выворотная складочка», «Складочка с оттягиванием носка», «Паучок», «Позишн намбер ван», «Ноги вверх!». Выполнение комплекса упражнений лёжа на животе для развития гибкости: «Окошечко», «Змейка», «Лягушка», «Самолётик», «Корзинка», «Кошечка». Выполнение «мостика», port de bras, Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья. Упражнения для эластичности мышц бедра. Упражнения для укрепления мышц спины: «Корзинка», «Кораблик», «Рыба-пила» и др. Упражнения на развитие силы мышц живота и поясницы. Вращательные движения голеностопного, коленного, тазобедренного, поясничного, плечевого, плечелучевого суставов. Упражнения для эластичности мышц стопы. Упражнения для растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок. В положении лежа на спине и сидя: вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; вращательные движения стопами внутрь и наружу; приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. В положении лежа на спине: напряжение и расслабление ягодичных мышц; поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу. В положении сидя: упражнение «велосипед» – поочередное сгибание и вытягивание ног. Упражнение «бабочка» – ноги сомкнуты стопами, согнуты в коленях. В положении лежа на животе: упражнение «лягушка» – руки в стороны, стопы соединены, колени разведены в стороны, бедра и стопы плотно прижаты к полу. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. В положении лежа на спине: поочередное выпрямление согнутых ног с помощью

рук; В положении сидя: наклоны вперед, касаясь локтями пола, ноги вытянуты и разведены в стороны; поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног; подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе; отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колени другой ноги.

### **7. Стретчинг (растяжка) (14 часов: практика – 14 часов).**

*Практика – 14 часов.* Упражнения для мышц шеи. Растяжка мышц рук, плеч. Растяжка мышц торса (наклоны, повороты, прогибы). Растяжка паховых мышц (лягушка, бабочка, поперечный шпагат). Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. В положении лежа на спине: напряжение и расслабление ягодичных мышц; поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу.

### **8. Физическая подготовка (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).**

*Практика – 14 часов.* Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: отжимания из положения «упор лёжа»; упражнение «Планка» в положение «упор лёжа», стоя на локтях; качание пресса в парах. Статические упражнения для пресса и ног. Удержание ног на 90 и 180 градусов вперед, в сторону, назад, лежа на спине и на животе (длительность увеличивается). Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья. Большие броски ног на 90 и 180 градусов вперед, в сторону, назад на месте и в прыжке. Выполнение бросков с силой, но без напряжения. Исходное положение ног: III или V позиция ног. Музыкальный размер: 2/4 или 4/4. Упражнения для укрепления мышц ног (выпрыжки из II позиции, выпрыжки из VI позиции, приседания, выпады поочередно на каждую ногу, махи). Упражнения по линиям (прыжки, бег, батманы, прыжок «в разножку», прыжок из «упор присед» вверх в продвижение, упражнение «бочка» (прыжок в повороте с поднятием согнутых ног), прыжок «бедуинский»)

### **9. Элементы свободной пластики (14 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 4 часа.* Язык тела как способ выражения чувств и эмоций. Идея Ницше о танце как метафоре свободы и танцоре как воплощении раскрепощенного и творческого духа. Основатели свободной пластики: Айседора Дункан, Рудольф Штайнер, Рудольф Лобан. Избавление от зажимов, стереотипов и напряжений в теле, на приобретение легкости и свободы. Характерные черты свободного танца.

*Практика – 8 часов.* Музыкально-ритмические упражнения. Освоение пространства зала, расположение и перемещение по сценической площадке. Ходьба в различных темпах. Построения, перестроения в круг, в колонну. Вступительные упражнения: «Дыхание и трепет», «Рисовать круг», «Плечи-лопатки». Упражнения для корпуса: «Перекаты», «На колени, с колен». Упражнения для ног: «Полу пальцы», «Гусеница», «Ступня, пальцы, пальцы», приседание, плие; основные выпады вперед, в сторону; Махи (гранд батман). Упражнения для рук, на дыхание: «Змеиное», «Кулак – ладонь»; «Колибри», «Тюльпан», «Мягкие руки», «Дыхание бабочки». Соединение танцевальных движений, поз, переходов, в танцевальные этюды и комбинации.

### **10. Основные танцевальные шаги (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).**

*Теория – 2 часа.* Правила выполнения основных танцевальных шагов.

*Практика – 12 часов.* Выполнение основных танцевальных шагов. Приставной шаг (Step-touch). Базовый шаг (Basicstep). Сочетание шагов с подскоком на одной ноге. «Скрестный» шаг в сторону. «Крест»- танцевальный шаг выпад - вариант скрестного шага с перемещением вперед. Шаг с подскоком (Полька). Шаги в джаз-модерн манере: триплет,



комбинация трех шагов на два счета (руки двигаются оппозиционно). Бег. Галоп. Шаги с координацией центров (джазовые ходы в координации с бедрами и с руками). Шаги со сменой направлений. Перемещение со сменой уровня (ход - бег - прыжок - вращение - смена уровня).

### **11. Классический танец (16 часов: теория – 4 часа, практика – 12 часов).**

*Теория – 4 часа.* Просмотр иллюстрированных книг, буклетов о классическом танце. Великие танцовщики и балерины: Светлана Захарова, Тамара Карсавина, Ульяна Лопаткина, Екатерина Максимова и др. Терминология классического танца.

*Практика – 12 часов.* Классический экзерсис на середине зала. Выполнение движений экзерсиса в быстром темпе, с разнообразными комбинациями. Tap lie на середине зала. Туры на середине зала (по IV, V позициям, тур «fouetté»). Вращения по диагонали (chaines, en dedans, en dehors).

### **12. Народный танец (16 часов: теория – 2 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 2 часа.* Танцы народов ближнего зарубежья. Ансамбли народного танца: Ансамбль народного танца И. Моисеева, Театр танца «Гжель», Ансамбль народного танца при хоре им. М.Е. Пятницкого, «Донских казаков», Ансамбль Н.С. Надеждиной «Березка».

*Практика – 14 часов.* Движение на середине зала. Комбинации на 16, 32 такта в характере народностей. Введение множества дробных выстукиваний, вертушек. Движения на месте: веревочка простая; веревочка с переступанием; веревочка с ковырялочкой: ковырялочка; моталочка; молоточки; все виды хлопков и хлопушек; разнообразные виды присядок; закладки. Народные верчения (бегунок, обертас, дробь в повороте).

### **13. Основы современной хореографии (16 часов: теория – 2 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 2 часа.* Виды современной хореографии. Contemporary. Jazz-modern. Jazz-funk. Hip-hop.

*Практика – 14 часов.* Отработка техник современной хореографии: Лимон, Хортон, Хоукинс. Освоение основ уличных современных направлений (hip-hop, jazz-funk, стиль locking).

### **14. Элементы акробатики (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).**

*Теория – 2 часа.* Правила выполнения акробатических элементов.

*Практика – 12 часов.* Стойки: на лопатках (с опорой рук под спину с заднего полукульбита); на голове и руках махом одной ноги или толчком двух ног через группировку; выход в стойку на руках махом одной ноги; мост. Кульбиты: вперед и назад из упора присев; вперед и назад в темпе; со стойки на шее и лопатках; со стойки на голове и руках; со стойки на голове; вперед с шага с опорой рук без захвата группировки с приходом на одну ногу; с подскока; боковой; на одной ноге с опорой руками. Боковое колесо с моста и с вальсета. Перекаты, перевороты. Переворот назад, переворот вперед, «курбет», подъем с разгибом. Отработка элементов в разном темпе, со страховкой и без неё.

### **15. Импровизация в танце (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Принципы музыкального оформления в соответствии с заданным движением. Особенности исполнения элементов джаз-модерн танца на середине зала, исполнение движений сольно и в группе.

*Практика – 8 часов.* Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

Пластические этюды-импровизации на предлагаемые сюжетные линии. Импровизации в неожиданных ситуациях.

**16. Постановочная работа (24 часа: практика – 24 часа).**

*Практика – 24 часов.* Постановка композиций с использованием различных техник хореографии (техники классического, народного, современного танца). Сюжетные и бессюжетные постановки. Постановка танцевальных номеров. Подготовка этюдов на заданную тему. Использование наиболее удачных этюдов в постановках.

**17. Репетиционная работа (24 часа: практика – 24 часа).**

*Практика – 24 часов.* Отработка поставленных композиций и изучение разминочных этюдов. Разучивание отдельных движений всеми учащимися, независимо от занятости в постановке. Изучение сюжетных и бессюжетных танцев.

**18. Итоговая педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика двигательных, пластических, координационных умений и навыков на конец учебного года.

**19. Итоговое занятие (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Показательное выступление.

**3.7 Содержание изучаемого материала**

**«Актерское мастерство в хореографии»**

**3 год обучения (1 год самостоятельного курса)  
(216 часов).**

**1. Вводное занятие (2 часа: теория – 2 часа).**

*Теория – 2 часа.* Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

**2. Педагогическая диагностика (2 часа: теория – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика начальных двигательных, пластических, координационных умений и навыков, танцевальных задатков.

**3. Театр как вид искусства (4 часа: теория – 4 часа)**

*Теория – 4 часа.* Понятие театра. Театр как разновидность мирового искусства. Из истории театра. Виды театра: драматический, кукольный, оперный, балетный. Связь театра с жизнью. Отличие театра от других видов искусств. Понятие о законах сцены.

**4. Основы актерской технологии в танце (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Актеры и роли. Фантазия. Реальные образы. Искусство перевоплощения. Пластические характеристики растительного мира и мира природных стихий. Созерцание, наблюдение.

*Практика – 8 часов.* Упражнения на расслабление, эмоциональную комфортность. Упражнения на развитие произвольного внимания: зрительного, слухового. Парные и групповые упражнения, коллективные действия. Упражнения на развитие фантазии с использованием реальных образов природы. Упражнения на созерцание и наблюдение: форма камней, раковин, паутины, движение облаков, движение воды, повадки диких и домашних животных. Упражнения на формирование первоначального представления о перевоплощении (этюды-превращения). Упражнения на передачу состояний природы в движении. Превращение рук.

## **5. Основы актёрского мастерства (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов)**

*Теория – 4 часа.* Содержание и виды актёрского мастерства в хореографическом искусстве. Роль актёрского мастерства для развития танцевальной выразительности. Сценическое внимание. Виды внимания. Творческое воображение актёра. Сценическое воображение. Понятие ассоциации. Эмоциональная память. Эмоциональная выразительность актёра. *Практика – 8 часов.* Выполнение упражнений на концентрацию, распределение, переключение, объем внимания. Выполнение упражнений на воссоздающее воображение (воспоминание). Выполнение упражнений на: «офантазирование» предмета; ассоциации; предлагаемые обстоятельства. Выполнение упражнений на развитие эмоциональной памяти.

## **6. Мышечная свобода (14 часов: теория – 4 часа, практика – 10 часов)**

*Теория – 4 часа.* Понятие мышечной свободы, телесных зажимов. Способы снятия телесных зажимов.

*Практика – 10 часов.* Снятие телесных зажимов. Напряжение и расслабление мышц ног, рук, туловища, головы, лица. Упражнения для развития и укрепления мышц. Ритмические упражнения на формирование театрально-технических умений: начинать двигаться с началом музыки, придавать движению нужную динамическую выразительность, заканчивать движение точно с окончанием музыки. Упражнения на развитие навыков выразительного движения под музыку: ходить и бегать; ритмично ходить спокойным шагом с высоким подъемом ног; скакать с ноги на ногу; легко, свободно выполнять прямой галоп; развивать навыки пружинящего движения. Упражнения на перенос центра тяжести и точки опоры при изменении положения тела, походка, осанка. Упражнения на освоение окружающего пространства через формирование элементарных двигательных-музыкальных навыков и умений.

## **7. Дыхательная гимнастика (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов)**

*Теория – 2 часа.* Виды дыхания: верхнее, среднее, нижнее, полное, с задержкой. Гигиена дыхания.

*Практика – 10 часов.* Упражнения для ровного и глубокого дыхания. Формирование умения задерживать и отпускать дыхание. Выполнение глубокого, медленного вдоха, быстрого выдоха и наоборот. Выполнение упражнений на развитие: брюшного и диафрагмального дыхания; объема дыхания; длины выдоха. Практика дыхания в танце.

## **8. Создание сценического образа в танце (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Основные приемы создания сценического образа в танце. Составляющие сценического образа в танце.

*Практика – 8 часов.* Образные упражнения на развитие фантазии и воображения. Подбор костюма, прически, грима как элемента создания образа. Создание «сценария» композиции. Игра «Создаем образы».

## **9. Мимика и жесты как способ передачи сценического образа (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Понятие невербального поведения. Понятие «мимика» и «жест». Виды мимики: произвольная, произвольная. Виды жестов. *Практика – 10 часов.* Выполнение упражнений на условные жесты приветствия; на начальные элементы пластики и пантомимы; на определение мимики и смысла жестов.

## **10. Актёрский тренинг (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Восприятие окружающего мира. Способы снятия зажимов, комплексов.  
*Практика – 8 часов.* Выполнение упражнений на поочередное произвольное освобождение мышц (напряжение-освобождение общее и отдельных мышц). Суставная гимнастика. Выполнение упражнений на: общую релаксацию. Выполнение упражнений на: развитие внутреннего и внешнего кинестетического внимания. Выполнение специальных упражнений на развитие: координации; контроля за изменением центра тяжести и точки опоры при изменении положения тела.

**11. Элементы музыкальной грамотности (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Ритмические структуры. Метроритм и темповые обозначения.  
*Практика – 8 часов.* Упражнения для развития метроритмических способностей. Упражнения на восприятие темповых компонентов.

**12. Воображение и фантазия как элементы творческой деятельности (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Определение творчества. Роль воображения и фантазии.  
*Практика – 10 часов.* Имитация и сочинение различных необычных движений. Обыгрывание простых предметов - стула, стола, ручки, линейки, ленты и других, как необычных вещей из будущего.

**13. Темп и ритм в танце (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Шкала темпо-ритмов: очень медленно, медленно, средний темп, быстро, очень быстро. Значение ритма в хореографии.

*Практика – 10 часов.* Постепенное нарастание и снижение темпо-ритма. Движение на сценической площадке в разных скоростях. Этюды на соответствие внешнего и внутреннего темпо-ритма. Этюды на контраст внешнего и внутреннего темпо-ритма.

**14. Игра как способ сценического общения (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).**

*Теория – 2 часа.* Роль игры в танце. Виды актёрских игр. Роль воображения и фантазии в театральной игре. Виды общения.

*Практика – 12 часов.* Выполнение комплекса упражнений на общение в условиях органического молчания. Игра-путешествие по сказочному царству (включение в творческий процесс, перевоплощение, развитие произвольного внимания). Выполнение упражнений на развитие сенсорного воображения (цвет-движение, звук-цвет, ощущение-форма, мелодия-ритм-форма, эмоция-ритм-движение).

**15. Ощущение пространства (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Упражнения на формирование и развитие умения видеть себя со стороны, создавая логичную картинку, понятную зрителю. Работа над ориентированием в сценическом пространстве(как на сцене, так в аудитории), умением заполнять собой сценическое пространство, умением чувствовать партнера и себя относительно партнера. Тренировка умения действием заполнить пространство в одиночных этюдах.

**16. Театральный грим (4 часа: теория – 2 часа, практика – 2 часа).**

*Теория – 2 часа.* История возникновения и распространения грима. Виды грима. Правила использования и выполнения театрального грима.

*Практика – 2 часа.* Выполнение классического сценического грима.

**17. Импровизация (14 часов: теория – 4 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 4 часа.* Импровизация в актёрском мастерстве: понятие, основные техники. Виды импровизации.

*Практика – 10 часов.* Игры-импровизации. Импровизированное исполнение танца с помощью актёрской игры под неизвестную музыку. Просмотр и исполнение подготовленных этюдов и импровизация на предложенную тему.

**18. Постановочная работа (24 часа: практика – 24 часа).**

*Практика – 24 часа.* Выбор темы, обсуждение и анализ ее содержания. Постановка театрально-хореографических композиций. Деление театрально-танцевальной постановки на эпизоды и творческий пересказ. Поиск музыкально-пластического решения отдельных эпизодов. Постановка танцев. Упражнения на формирование первоначального навыка сценического общения. Создание совместно с детьми эскизов декораций и костюмов; работа над эпизодами; работа над выразительностью и подлинностью поведения в сценических условиях.

**19. Репетиционная работа (14 часов: практика – 14 часов).**

*Практика – 24 часа.* Отработка поставленных композиций и изучение разминочных этюдов. Разучивание отдельных движений всеми учащимися, независимо от занятости в постановке. Репетиционная работа над отдельными эпизодами в форме этюдов с импровизированным текстом. Репетиция отдельных картин в разных составах с деталями декораций и реквизита, с музыкальным оформлением; репетиция всей постановки целиком в костюмах; уточнение темпо-ритма театрально-танцевальной постановки.

**20. Педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика двигательных, пластических, координационных умений и навыков на конец учебного года.

**21. Итоговое занятие (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Показательное выступление.

**3.8 Содержание изучаемого материала  
«Актёрское мастерство в хореографии»  
4 год обучения (2 год самостоятельного курса)  
(216 часов).**

**1. Вводное занятие (2 часа: теория – 2 часа).**

*Теория – 2 часа.* Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

**2. Педагогическая диагностика (2 часа: теория – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика начальных двигательных, пластических, координационных умений и навыков.

**3. Театр как вид искусства (4 часа: теория – 4 часа).**

*Теория – 4 часа.* Роль театрального искусства в постановке танца. Театр танца как синтез театрального и хореографического искусства. Русский балетный театр. Советский балетный театр. Балетный театр России.

**4. Основы актёрской технологии в танце (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Способы борьбы с актёрскими штампами. Актёрская технология работы над собой. Пластическая выразительность актёра.

*Практика – 8 часов.* Выполнение упражнений на тренировку ритмичности действий под музыку. Выполнение упражнений на характерность и воображаемый центр, атмосферу как проводника подсознательных образов; ощущения роли через психологический жест. Кинестетическое воспроизведение ритмического рисунка.

#### **5. Основы актёрского мастерства (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Сенсорно-перцептивные образы. Оценка факта, структура действия (смена отношения к партнеру).

*Практика – 8 часов.* Выполнение упражнений на развитие сенсорного воображения (цвет-движение, звук-цвет, ощущение-форма, мелодия-ритм-форма, эмоция-ритм-движение). Выполнение упражнений на развитие экстрасенсорики (ощущение тепла-холода, различение предметов разной формы, из разного материала, ощущение пространства, человека, кинестетическое вчувствование в партнера). Выполнение этюдов на структуру действия, оценку факта, смену отношения к партнеру.

#### **6. Мышечная свобода (14 часов: теория – 4 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 4 часа.* Мышечная свобода актера как важнейшее условие создания творческого самочувствия. Физиологическая основа перевоплощения. Преодоление мышечных зажимов.

*Практика – 10 часов.* Упражнения, направленные на борьбу с произвольными мышечными напряжениями. Хаотичные движения различными частями тела для формирования умения чувствовать отдельные мышцы. Доведение напряжения во всем теле до возможного предела, ослабление мышц и возврат к нормальному физическому состоянию. Согласование ритма выполнения упражнений с ритмом дыхания. Самостоятельное изучение свойственной в жизни и на сцене нормы физического напряжения.

#### **7. Дыхательная гимнастика (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Правила выполнения дыхательной гимнастики. Три этапа формирования правильного дыхания: освобождение тела от излишних напряжений в мышечной системе, дающее дыхательному аппарату необходимую настройку; укрепление мускулатуры дыхательного аппарата; практическое сочетание выработанного правильного дыхания с движениями.

*Практика – 10 часов.* Упражнения для ровного и глубокого дыхания. Глубокий, медленный вдох – быстрый выдох, и наоборот. Упражнения выполняются в определенном количестве и ритмической последовательности, спокойно, без торопливости.

Освоение первого этапа цикла - образование цикла трехфазного дыхания - предварительный выдох с произнесением звуков «ПФ», сохранение произвольной паузы, которая является переходом к новому вдоху; новый вдох (носом); выдох.

Выполнение упражнения на звук «М» (стон) - выдох «ПФ». пауза, вдох носом, выдох через звук «М» (повторить 5 раз).

Упражнение на протяжный звук «С» (шипит воздух в кране). Все фазы дыхания должны быть плавными, связными, без рывков и спазмов.

Освоение второго этапа цикла – произнесение чисел 1. 2. 3. 4. 5. 6 и т.д. на протяжении полного удобного выдоха; счет на выдохе выполняется четко, ясно, в определенном умеренном темпе; повторяется каждый раз при увеличении цифры.

Упражнение на развитие диафрагменного дыхания: выдох «ПФ», пауза, вдох носом, выдох с помощью звуков «П». «Т». «К» активно и толчкообразно, чтобы выдох ощущался в движении диафрагмы.

Освоение третьего этапа цикла – упражнения на сочетание дыхания с движениями:

- выдох «ПФ», вдох - поднять руку, выдох - опустить.
- выдох «ПФ», вдох - поднять ногу, согнутую в колене, выдох - опустить.
- выдох «ПФ», вдох - два шага на месте, выдох - четыре шага на месте.
- выдох «ПФ», вдох - голову назад, выдох наклонить вниз.

Практика дыхания в танце.

## **8. Создание сценического образа в танце (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Средства выразительности в хореографии. Содержание и форма танца. Рисунок танца как способ создания сценического образа в танце.

*Практика – 8 часов.* Рисунки в хореографической постановке. Переходы из одного рисунка в другой. Создание сценических образов в танце.

## **9. Мимика и жесты как способ передачи сценического образа (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).**

*Теория – 2 часа.* Язык тела. Экспрессия. Мимика основных эмоций.

*Практика – 12 часов.* Упражнения на определение мимики и смысла жестов. Жесты рук. Контакты глаз. Выполнение упражнений на начальные элементы пластики и пантомимы.

## **10. Актёрский тренинг (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Релаксация. Кинестетическое внимание.

*Практика – 8 часов.* Упражнения на снятие зажимов, комплексов. Тренировка мимики с помощью зеркала. Устранение напряжения в области шеи, плеч, позвоночника, рук, ног. Выполнение упражнений на «осозание-прикосновение»; беспредметные физические действия.

## **11. Воображение и фантазия как элементы творческой деятельности (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).**

*Теория – 2 часа.* Творчество на сцене, создание на каждом спектакле живого процесса по заранее продуманной логике жизни образа. Элементы творчества: ум, воля, чувства, внешние и внутренние артистические данные актёра. Подлинное творческое самочувствие на сцене

*Практика – 12 часов.* Подготовка бытовых этюдов на тему: «физическое действие», «физическое самочувствие», «действие с воображаемым предметом». Представление этюдов в хореографической пластике.

## **12. Темп и ритм в танце (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов)**

*Теория – 2 часа.* Ритм линий, форм, звуков, речи, движения, настроения. Понятие сценического темпо-ритма. Понятие сценической атмосферы. Темпо-ритм спектакля.

*Практика – 12 часов.* Выполнение упражнений на контраст ритмов; десять сценических темпо-ритмов. Выполнение театрально-хореографических этюдов на различные атмосферы.

## **13. Игра как способ сценического общения (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).**

*Теория – 2 часа.* Этапы прохождения элементов общения: органический процесс общения; четыре условия, необходимые для общения; работа по развитию органического непрерывного процесса общения. Сценическое общение как важнейшая сторона сценического действия актера, когда он вступает в связь с партнерами, предметами, внешним миром и внутренними образами. Компоненты сценического общения: отдача и восприятие. Объекты общения. Виды сценического общения. Самообщение или одиночное общение. Уровни актерского общения (модель образа, собственная психофизика, партнер, зритель). Непрерывное сценическое общение. Основные условия органического процесса общения. Условия сценического общения.

*Практика – 12 часов.* Игра на общение с предметом, невербальное общение. Упражнения на непрерывное сценическое общение. Упражнения на органическое общение: ориентирование в окружающих условиях, выбор объекта; привлечение внимания выбранного объекта к себе; оценка состояния, настроения объекта, подготовка его для восприятия мыслей, чувств и видений; передача своих мыслей, чувств, видений; анализ отклика объекта.

#### **14. Ощущение пространства (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Выразительные возможности тела в пространстве и экспрессивная выразительность. Музыкально-пространственные упражнения. Пространственные игры (игры с перемещением в определенную часть зала). Музыкальные упражнения с предметами в движении по залу.

#### **15. Театральный грим (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).**

*Теория – 2 часа.* Знакомство с необходимыми аксессуарами и материалами для гримирования. Виды грима. Правила нанесения основного тона и последовательность гримирования. Способы изменения формы лица с помощью различных средств (цвет грима, «растительность», гумос). *Практика – 4 часа.* Работа с театральным гримом. Приемы гримирования глаз и изменения величины глаз. Нанесение тона на верхнее веко, контур, приемы изменения величины глаз. Высветление лица. Работа с «растительностью» и гумосом.

#### **16. Импровизация (14 часов: практика – 14 часов).**

*Практика – 14 часов.* Игры-импровизации. Упражнения «Зеркало», «Зеркало с отставанием», «Зеркало и ассоциации». Импровизированное исполнение танца с помощью актёрской игры под неизвестную музыку. Просмотр и исполнение приготовленных этюдов и импровизация на предложенную тему.

#### **17. Постановочная работа (24 часа: практика – 24 часа).**

*Практика – 24 часа.* Выбор темы театрально-танцевальной постановки. Определение художественной идеи постановки. Изучение музыкального материала. Распределение ролей. Этюдные пробы на роли в массовых сценах. Постановка и освоение отдельных мизансцен, подготовка танцевальных номеров. Анализ постановки.

#### **18. Репетиционная работа (18 часов: практика – 18 часов).**

*Практика – 18 часа.* Отработка поставленных композиций и изучение разминочных этюдов. Разучивание отдельных движений всеми учащимися, независимо от занятости в постановке. Репетиционная работа над отдельными эпизодами в форме этюдов с импровизированным текстом. Репетиция отдельных картин в разных составах с деталями декораций и реквизита, с музыкальным



оформлением; репетиция всей постановки целиком в костюмах; уточнение темпо-ритма театральнo-танцевальной постановки.

**19. Итоговая педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика двигательных, пластических, координационных умений и навыков на конец учебного года.

**20. Итоговое занятие (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Показательное выступление.

**3.9 Содержание изучаемого материала  
«Актерское мастерство в хореографии»  
5 год обучения (3 год самостоятельного курса)  
(216 часов).**

**1. Вводное занятие (2 часа: теория – 2 часа).**

*Теория – 2 часа.* Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

**2. Педагогическая диагностика (2 часа: теория – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика начальных двигательных, пластических, координационных умений и навыков.

**3. Театр как вид искусства (4 часа: теория – 4 часа).**

*Теория – 4 часа.* Балетный театр Франции и Англии XVII века. Балетный театр Италии XVIII – начала XIX века. Тенденции развития современного мирового балетного театра.

**4. Основы актерской технологии в танце (10 часов: теория – 2 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 2 часа.* Особенности создания сценического образа в танце. Компоненты и этапы работы над хореографическим образом. Событийный ряд: эпизоды, факты, подфакты. Артистическая индивидуальность и ансамблевость в исполнении танца.

*Практика – 8 часов.* Выполнение упражнений на развитие внимания и наблюдательности: концентрации внимания на внешнем объекте; концентрации внимания на внутреннем объекте (с привлечением воображения, памяти и чувств). Выполнение этюдов на прелюдию, на начальную и на конечную мизансцену по репродукциям картин.

**5. Основы актёрского мастерства (10 часов: теория – 2 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 2 часа.* Технология работы над образом; ритмическое и пластическое взаимодействие участников; развитие фантазии через овладение динамикой развития сюжета; формирование представления о сверхзадаче роли, ее сквозном действии.

*Практика – 8 часов.* Упражнения на освоение специфики действий в образе-маске. Технология работы над своим «Я» в предлагаемых обстоятельствах». Поиск характера и характерности роли. Упражнения на моделирование образа через вес. Выполнение движения, остановки, переходов с ощущением центра тяжести в разных частях тела. Разминка под музыку в разном весе. Этюды на неожиданность. Отработка походки (легкая, грузная, вперевалку, с подпрыгиванием). Походка животных, этюды на физическое состояние (тучный, тонкий). Упражнения на умения менять темп, ритм, мгновенно переходить от очень медленного к быстрому, от резкого к плавному. Упражнения на поиск «зерна» в условиях неподвижности. Упражнения на определение эмоциональной сущности характера в условиях звучащей музыки. Упражнения на

оправдания мизансцен. Фас в движении и в повороте. Упражнения на развитие навыков «группового поведения».

#### **6. Мышечная свобода (14 часов: теория – 4 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 4 часа.* Мышечная скованность - враг пластичности.

*Практика – 10 часов.* Упражнения на моментальное напряжение и расслабление мышц. Актёрские упражнения для освобождения от мышечных напряжений. Отработка свободы и пластичности жеста в медленном и быстром темпе. Разворачивание и сворачивание движения: движение мышечной энергии по руке постепенно, от плеча к кончикам пальцев и обратно. Этюды на выразительность жестов.

#### **7. Дыхательная гимнастика (10 часов: теория – 2 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 2 часа.* Влияние дыхания на психофизическое состояние. Организация правильного дыхания при движении. Взаимосвязь дыхания и эмоций.

*Практика – 8 часов.* Выполнении упражнений на: тренировку опоры дыхания через полунаклон; укрепление межреберных мышц и мышц спины; снятие излишнего напряжения с плечевого корпуса. Выполнение упражнений, контролируя ритм дыхания: растяжение позвоночника и суставов на выдохе. Практика дыхания в танце.

#### **8. Создание сценического образа в танце (14 часов: теория – 4 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 4 часа.* Задачи танцора и актера. Искусство передачи смысла средствами хореографического искусства.

*Практика – 10 часов.* Подбор литературного или музыкального произведения для воплощения в танце. Работа над внутренними видениями и умением вести внутреннюю линию мысли. Отработка внеречевых средств, темпо-ритма, актерской выразительности. Поиск и определение собственного сценического образа: внешность, манера, жесты в соответствии с выбранным содержанием. Поиск стиля исполнения.

#### **9. Мимика и жесты как способ передачи сценического образа (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).**

*Теория – 2 часа.* Понятие пластической выразительности сценического образа. Обсуждение и анализ проб по поиску пластической выразительности сценического образа.

*Практика – 12 часов.* Поиск пантомимического или хореографического решения сцен и их техническая отработка.

#### **10. Актёрский тренинг (14 часов: теория – 4 часа, практика – 10 часов)**

*Теория – 4 часа.* Система К. С. Станиславского. Учение о сценическом действии.

*Практика – 10 часов.* Упражнения на освобождение мышц по системе К. С. Станиславского. Анализ хореографического образа, определение его «зерна», сквозного действия, сверхзадачи, использованных элементов актерской выразительности.

#### **11. Воображение и фантазия как элементы творческой деятельности (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).**

*Теория – 2 часа.* Элементы творчества: воображение, внимание, способность к общению, чувство правды, эмоциональная память, чувство ритма, пластика и т.д. Визуальный образ роли.

*Практика – 12 часов.* Реализация замысла постановки малой формы Уточнение творческих задач и образов. Поиск и отработка выразительности образов и темпо-ритма. Работа по поиску визуального образа роли.

#### **12. Темп и ритм в танце (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).**

*Теория – 2 часа.* Темп музыкального произведения. Виды движений, исполняемые в быстром, и медленном темпе. Музыкальный ритм. Связь музыкального ритма с танцевальным движением.

*Практика – 12 часов.* Сочетание музыки, слов, движений (воспроизведение в движениях слов песен). Музыкальные игры (на воспроизведение в движении музыкального темпа, характера музыки, начала движения и остановки в соответствии с началом звучания музыки и ее окончанием). Выполнение упражнений на развитие: ритма и мелодии движения; ритмического взаимодействия при созвучии и контрасте; графичности и скульптурности поз и жестов.

### **13. Игра как способ сценического общения (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).**

*Теория – 2 часа.* Роль воображения и фантазии в театральной игре. Виды общения. Общение внутреннее и внешнее. Взаимодействие партнеров. Сценическое общение.

*Практика – 12 часов.* Выполнение комплекса упражнений на общение в условиях органического молчания. Индивидуальные и групповые игры-импровизации (драматические и хореографические) в контексте различных событий («Пожар», «Кораблекрушение», «Выигрыш», «Новичок», «Испорченный праздник» и др.)

### **14. Ощущение пространства (14 часов: практика – 14 часов).**

*Практика – 14 часов.* Упражнения на освоение сценического пространства. Упражнения и игры для развития чувства собственного пространства (владение своим телом, движением тела), пространства партнера и пространства всей сцены: «Вслед за огоньком», «Эмоция», «Поза на стуле», «Вверх-вниз», «Цветок и сорняк», «Встреча», «Ожившие статуи» и др. Этюды на освоение сценического пространства.

### **15. Театральный грим (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).**

*Теория – 2 часа.* Особенности нанесения основного тона для молодого и старческого грима. Основные правила гримирования под животного. Особенности нанесения основного тона, контура и узора на примере разных животных.

*Практика – 4 часа.* Работа с театральным гримом и аквакрасками. Нанесения основного тона для молодого и старческого грима. Нанесение основного тона, контура и узора при изображении разных животных.

### **16. Импровизация (14 часов: практика – 14 часов).**

*Практика – 14 часов.* Игры-импровизации. Упражнение «Скульптуры». Выполнение этюдов на импровизацию: в пределах темы и несложного сюжета; на неожиданное изменение предлагаемых обстоятельств; на необычное в обычном. Упражнения в парах «Режиссер-актер». Импровизированное исполнение танца с помощью актёрской игры под неизвестную музыку. Просмотр и исполнение подготовленных этюдов и импровизация на предложенную тему.

### **17. Постановочная работа (24 часа: практика – 24 часа).**

*Практика – 24 часа.* Анализ основных событий – эпизодов, сценария, определение конфликта и идеи. Обсуждение замысла будущей постановки. Определение творческих задач, основных действий персонажей и выполнение этюдов на сценической площадке. Обсуждение и анализ выполненных этюдов на сценической площадке. Формирование составов участников постановки.

### **18. Репетиционная работа (18 часов: практика – 18 часов).**

*Практика – 18 часов.* Отработка поставленных композиций и изучение разминочных этюдов. Разучивание отдельных движений всеми учащимися, независимо от занятости в постановке. Изучение сюжетных и бессюжетных танцев. Репетиционная работа над отдельными эпизодами в форме этюдов с импровизированным текстом. Репетиция отдельных картин в разных составах с деталями декораций и реквизита, с музыкальным оформлением; репетиция всей постановки в костюмах; уточнение темпо-ритма театрально-танцевальной постановки.

**19. Итоговая педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика двигательных, пластических, координационных умений и навыков на конец учебного года.

**20. Итоговое занятие (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Показательное выступление.

#### **4. Методическое обеспечение программы.**

Логика развертывания учебного материала в программе «Акварель» носит спиралеобразный характер, проявляющийся в действии принципа «от простого к сложному», а также в наличие «сквозных» тем, проходящих через все годы обучения, но на новом уровне, с учетом приобретенных умений и навыков.

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы «Акварель» используются следующие *методы обучения*:

**1. Репродуктивный метод обучения** - применение изученного танцевального материала осуществляется на основе образца или правила. Этот метод используется для изучения основных элементов хореографии и при работе с реквизитом.

**2. Эвристический метод обучения** заключается в организации активного поиска решения выдвинутых в обучении познавательных задач. Процесс мышления приобретает продуктивный характер, но при этом поэтапно направляется и контролируется педагогом на основе работы над практическим материалом. Этот метод используется при разучивании нового танцевального материала определенного концертного номера.

**3. Метод проблемного изложения в обучении** - метод, при котором, используя различные источники и средства информации, ставится проблема, формулируется познавательная задача, сравниваются различные точки зрения и подходы, выявляется способ решения поставленной задачи. Воспитанники являются свидетелями и соучастниками научного поиска. Этот метод используется при создании концертного номера, отдельных сценических образов.

**4. Исследовательский метод обучения** - метод, при котором после анализа материала, постановки проблемы и задач обучающиеся самостоятельно изучают литературу, источники, выполняют другие действия поискового характера. Этот метод используется при изучении исторического материала, обычаев и традиций Донского края.

**5. Метод творческого проживания сценического образа** заключается в организации характерной импровизации, активного поиска и создания сценического образа на основе анализа исторического материала, обычаев и традиций.

Образовательный процесс основывается на следующих *педагогических технологиях*:

- игровая технология;
- технология обучения в сотрудничестве (создание условий для взаимопомощи и индивидуальной поддержки – работа в малых группах, осуществление предметной деятельности каждым ребенком на уровне, соответствующем его индивидуальным особенностям, опыту, интересам);
- технология коллективной творческой деятельности (КТД), направленная на умение работать в коллективе, развитие эмпатии, умение взаимодействовать друг с другом;
- технология разновозрастного сотрудничества (осуществляется взаимозаменяемость, дети в коллективе учатся дружить со старшими и помогать младшим);
- технология творческой мастерской (создание условий для развития воображения, артистизма – задания-импровизации, этюды, танцевальные композиции, моделирование костюмов, постановочная работа);
- технология эмоционально-образного обучения (создание условий для развития образного мышления с помощью музыкально-хореографической лексики на основе традиций классической, народной школы и школы современного эстрадного танца);
- здоровьесберегающие технологии.

Организация образовательного процесса в ходе реализации программы «Акварель» опирается на следующие принципы: комплексного подхода, учета возрастных и психофизиологических особенностей детей, системности, доступности, последовательности.

С первых занятий необходимо воспитывать ответственное отношение учащихся к занятиям: регулярно посещать, сознательно воспринимать весь материал. Воспитанники должны понимать, что в искусстве танца нет предела совершенства: каждое танцевальное движение, фрагмент, танец могут отрабатываться до бесконечности. Педагогу следует в доступной форме объяснять значение каждого упражнения и правила его исполнения. Не всегда результаты на первых занятиях так высоки, как бы этого хотелось. Но ребенок не должен видеть разочарование в глазах педагога, очень важно отмечать самые малые успехи, только тогда можно добиться положительных сдвигов.

Единая репетиционная форма устанавливается для всех учащихся и приобретает родителями. Обувь должна быть специальной: для занятий классическим танцем - мягкие тапочки из ткани с прокладкой из кожи между носком и пяткой, задник тапочек крепится к подъему ноги лентами. На занятиях характерным танцем нужна каблучная обувь. Отсутствие каблучков дает учащимся совершенно иное ощущение движения, искажает его ритмический рисунок настолько быстро, что они привыкают к неправильному исполнению, расценивают его как должное.

Развитие музыкальности является очень важным и нужным для детей. Движение под музыку оказывается одним из самых эффективных методов развития музыкальности, основанным на естественной двигательной активности, свойственной любому ребенку. У любого человека музыка вызывает моторную реакцию, но нередко эта реакция остается скрытой. Необходимо создавать условия для естественного выявления этих реакций в движениях всего тела.

В специальных упражнениях, играх, танцах дети сами включаются в действие и целостно воспринимают эмоциональное содержание музыки. В процессе работы надо знакомить детей с музыкой, содержащей разнохарактерные образы от веселых, беззаботных, нежных, лиричных, до энергичных, волевых. Учитывая, что внимание детей

этого возраста быстро притупляется, следует подкреплять логическое восприятие образным. Например, шаг с остановкой на одной ноге – «журавлиный», шаг на полуприседе – «кошачий».

С медицинской точки зрения, хореография рассматривается как своеобразная танцевальная терапия, способствующая устранению дефектов осанки (сколиоз, кифоз, лордоз), борьбе с гиподинамией.

В процессе занятий двигательное чувство тренируется, движения приводятся в соответствие с музыкальным сопровождением. Основное требование к танцору - сохранение равновесия, высокая устойчивость. Работа над этим проходит через всю систему обучения, а начинается с партерных упражнений, постепенно формирующих осанку.

В хореографии дыхание, оставаясь физиологически правильным, может быть координировано с движениями, что помогает танцору в борьбе с утомлением, учит управлять механизмом второго дыхания, избавляет от чувства стеснения в груди. Правильное дыхание можно выработать специальными упражнениями, тренирующими дыхательный аппарат. Развитие дыхательного аппарата производится в основном при помощи тренировки речевого и голосового аппарата, в дальнейшем сочетающегося с хореографическими упражнениями. Выдох произнесением звуков "Пф" способствует мышечному освобождению от излишнего напряжения, устранению возможных спазмов и скованности тела. Правильное дыхание - ключ к достижению легкости в танце.

Начиная работать с детьми 5-8 лет, педагог обязан знать и учитывать особенности психофизиологического и умственного развития детей данного возраста. Танцуя дома, перед зеркалом или для родителей, они делают это спонтанно. Но придя в объединение, у них возникают проблемы в определении правой, левой руки или ноги, быстрое реагирование на поворот в ту или иную сторону, движения их беспорядочны и хаотичны. Получить навыки организованных движений осознать их, скоординировать и научиться управлять ими помогают упражнения, музыкальные игры, детские массовые танцы из раздела ритмики.

Дети 9-11 лет значительно развиты физически и духовно, у них выше способность совершенствовать точные движения, есть возможность развивать координацию путем освоения более сложных действий. Они легче держат определенный ритм движения, более выносливы. В данном возрасте повышается роль вестибулярного аппарата, развивается равновесие за счет усиления работы мышц, суставов, сухожилий.

Начиная изучать народно-характерный станок, не следует делать все перечисленные движения сразу. Целесообразно добавлять по одному новому движению каждое занятие. Следует приучать воспитанников к четкости исполнения движений и точной передачи манеры. Комплекс упражнений на станке построен так, что после «сильного» упражнения следует «мягкое». Этой последовательности следует придерживаться. Движения у станка изучаются боком как и в классическом тренаже с одной и другой ноги. Лицом к станку изучается ряд сложных движений, требующих большего равновесия («качалочка» и др.), а также движения для мальчиков: «голубцы» (низкие и высокие), всевозможные присядки и растяжки, затем эти движения выносятся на середину зала.

На середине зала также изучаются основные ходы. Обычно их исполняют по кругу против хода часовой стрелки, но возможно и по линиям, лицом к зеркалу, что дает большую возможность видеть себя и других исполнителей.

Учащиеся 12-14 лет проявляют максимальную подвижность, интеллектуально они значительно развиты. Дети в этом возрасте способны к большому обобщению и анализу своих движений и движений партнеров по танцу. Но в этом возрасте замечаются нарушения ранее выработанных координаций в виду неравномерного роста частей тела. Вместе с тем, дети физически выносливее, что позволяет усилить нагрузку на занятиях. У подростков наблюдается активное физическое развитие. Следует бережно подходить к детям, учитывая их стеснительность, щадить самолюбие, поощрять трудоспособность. Интеллектуальное развитие учащихся данного возраста позволяет педагогу углубить знания об освоенных движениях, технике музыкальной и танцевальной выразительности благодаря развитию умения сопоставлять разные движения и приемы. У детей расширяется эмоциональная сфера, интересы, в виду чего и репертуар для учащихся этой возрастной категории может быть весьма разнообразным. Это лирические народные танцы, современные ритмы, танцы в ритме вальса, польки, сюжетные и тематические танцы.

В 15-18 лет необходимо предоставить учащимся возможность для самоутверждения и выражения своей индивидуальности в танце, сольных выступлениях, способствовать их профессиональной ориентации.

Танец - искусство пластичное. Тело исполнителя является средством выражения идей, мыслей, содержания танцевального произведения. Чем лучше он владеет им, тем вернее, ярче и выразительнее станет его танцевальный язык. Учащиеся за время обучения должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, понять, что красота танца - это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация.

Занятие должно проходить энергично, для этого педагог должен хорошо спланировать его и сам проработать технику исполнения изучаемых движений. Во время учебных занятий необходимо уделять большое внимание работе над корпусом, головой и руками, добиваться выразительности и пластичности исполнения, развивать координацию всех частей тела, способствовать овладению техникой танца, составляющей одно из основных средств актерской выразительности.

Важное значение в образовательном процессе уделяется замечаниям учащимся со стороны педагога. В исполнении каждого танцевального движения (тренировочного или элемента будущего танца) необходимо добиваться абсолютной точности и чистоты исполнения, поэтому педагог обращает внимание на общие и индивидуальные ошибки. В первом случае, давая задание, следует сделать общее замечание, во втором - подойти к исполнителю отдельно и напомнить, на что ему следует обратить внимание. Замечание должно быть конкретным, точно и четко указывать на допущенную ошибку. Руководитель должен терпеливо помогать учащемуся преодолевать имеющийся недостаток. Если ошибки возникают из-за небрежности, невнимательности, педагогу надо проявить требовательность, объяснив, что каждая ошибка, допущенная при исполнении тренировочных упражнений, скажется потом в танце.

Для всестороннего развития творческого потенциала обучающихся, наряду с изучением основ хореографии и театрального искусства, программа предусматривает широкое использование активных форм обучения: творческие работы и задания для обучающихся, импровизацию на заданную тему, самостоятельную работу над созданием танцевально-художественных образов, игровые занятия и др.

Концертно-сценическая деятельность коллектива позволяет отследить работу педагога и успех учащихся.

**Средства, необходимые для реализации программы:**

*Информационно-методическое обеспечение:*

- специальная педагогическая литература, пособия по хореографии и театру,
- дидактические и методические материалы,
- аудио- и видеоматериалы по хореографическому и театральному искусству.

*Материально-техническое обеспечение:*

- фортепиано;
- технические ресурсы (CD-плеер, DVD-плеер, видеокамера, музыкальный центр, телевизор);
- танцевальная форма и обувь для занятий;
- маты (кожаные) или мягкое войлочное покрытие;
- коврики;
- костюмный парк, обувь для сцены и для занятий, бутафория, реквизит;
- оборудование раздевалок;
- сценическая площадка для репетиций;
- оборудованный хореографический зал с неокрашенным деревянным полом, станками и зеркалами вдоль стен.

**Система педагогического мониторинга включает в себя:**

- стартовую диагностику, проводимую в начале 1 года обучения;
- промежуточную педагогическую диагностику, проводимую в начале 2-5 годов обучения и в конце 1-4 годов обучения;
- итоговую диагностику, проводимую в конце 5-го года обучения (за весь период обучения).

*Основными задачами диагностики являются:*

- отслеживание личностных достижений;
- коррекция затруднений в усвоении учебного материала.

**Таблица 1. Методика определения результативности освоения программы обучающимися.**

Показатели	Оценочные критерии		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Физические данные	Заметны различные отклонения в осанке; отсутствует гибкость стопы; незначительная гибкость тела; высота прыжка ниже среднего уровня прыжка для данной возрастной категории и роста обучающегося.	Правильная осанка; удовлетворительная гибкость стопы; недостаточная гибкость тела; высота прыжка соответствует среднему уровню для данной возрастной категории и роста обучающегося.	Правильная осанка; хорошая гибкость и эластичность стопы; хорошая гибкость тела; лёгкий, высокий прыжок.



Координация движений	Нет согласования движений частей тела в пространстве и времени.	В отдельных случаях происходит рассогласование движений частей тела в пространстве и времени.	Согласованные движения частей тела во времени, и пространстве под музыку.
Музыкальность	Несогласованность исполнения движений под музыку.	Несогласованность отдельных движений под музыку.	Движения согласованы с музыкой, её характером и темпом.
Ритмичность	Ребёнок не способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок.	Ребёнок воспроизводит хлопками ритмический рисунок, но допускает отдельные ошибки.	Ребёнок способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок без ошибок.
Хореографическая подготовка	Не знает позиции ног, позиции рук. Не знает азбуки музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Не знает элементов классического, современного и народного танца.	Знает позиции ног, позиции рук. Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Знает некоторые элементы классического танца, современного и народного танца.	Выполняет правильно позиции ног, позиции рук. Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг), выполняет правильно все изученные элементы классического танца современного и народного танца.
Эмоциональность	Отсутствие эмоциональной реакции на характер и темп музыки, на предложенный образ.	Существует эмоциональная реакция на характер и темп музыки, однако присутствуют напряжение и скованность.	Свободная и естественная эмоциональная реакция на характер и темп музыки, на предложенный образ.
Артистичность	Неуверенное зажатое исполнение программы.	Уверенное исполнение программы.	Уверенное исполнение программы в характере. Умение комбинировать движения, интерпретировать танцевальный образ по-своему. Готовность к импровизации.

Каждый показатель переводится в баллы: низкий уровень - 1 балл; средний уровень - 2 балла; высокий уровень - 3 балла. Количество баллов на каждом уровне оценивает педагог в результате фиксированного наблюдения, оценивая количество ошибок, а также учитывая индивидуальные особенности воспитанников. Экспертная оценка уровня освоения программы осуществляется несколькими педагогами. В качестве экспертов могут также выступать методисты сектора и концертмейстер.

## **5. Список литературы.**

### **5.1 Список использованной литературы.**

#### **Нормативные документы:**

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 27.02.2023).
2. Государственная программа Ростовской области «Развитие образования», утверждена постановлением Правительства Ростовской области от 17.10.2018 № 646 (с изменениями на 29.05.2023 года).
3. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) — URL: [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/childcon.shtml](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 г. № 724 «Об утверждении требований к условиям и порядку оказания государственных услуг в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года N 652н Об утверждении [профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»](#).
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021г. № 122-р «Об утверждении Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года(с изменениями на 14.03.2023 года).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом России 18.12.2020, регистрационный № 61573).

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
10. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года».
11. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 7.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации».
12. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).
13. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года N 467 (с изменениями на 21.04. 2023 года).

## **5.2 Список литературы для педагогов.**

1. Алиев Ю.Б. Методика музыкального воспитания детей. Воронеж: Зерро, 1998.
2. Анджапаридзе Т.В. Уровневый подход в самоопределении воспитанников. Дополнительное образование 2004 г. № 7.
3. Базарова Н. П., Мей В.П., Азбука классического танца. 4-е изд., испр.- СПб.: Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2008.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис-Пресс, 2001.
5. Богомолова А.В. Программа экспериментального курса «Основы танцевальной культуры» - «Новая школа» Москва - 1993 г;
6. Бухвостова Л.В., Заикин Н. И., Шекотихина С.А. Балетмейстер и коллектив. - Орел, 2014.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - СПб., Москва, Краснодар 2007.
8. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 9-е изд., стер.- СПб.: Издательство «Лань», 2007. – 192 с.: ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература).
9. Возрастная психология: Конспект лекций / Сост. М.В. Олейникова. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
10. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. – М., 2002.
11. Горюнова Л.В. Принципы педагогики искусства. М.: 1991.
12. Далькроз Ж. Музыкально-ритмическое воспитание. - М.: Академия, 1999.
13. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Серия «Мир вашего ребёнка» - Ростов /н/ Д: Феникс, 2003 г. 223 с.
14. Есаулов И.Г. Учебник по педагогике хореографии. 1998 г.

15. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 2001. – Ч.1. – 112 с.
16. Лихачев Б.Т. Теория эстетического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1985.-176с
17. Марцинковская Т.Д. Возрастная психология. – М. Academia, 2017.
18. Мессерер А. Уроки классического танца. – СПб., 2004.
19. Потапчук А. А. Лечебные игры и упражнения для детей. - Санкт-Петербург: Речь, 2007.
20. Прибылов Г.Н. Методические рекомендации и программы по классическому танцу. – М., 1984.
21. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. – М., 1987.
22. Боттомер Пол Учимся танцевать. – М., изд-во «Альфа - Пресс», 2000.
23. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология ребенка. – М., 1974.
24. Захаров Р. Сочинение танца. – М., изд-во «Искусство», 1983.
25. Климов А.А. Основы русского народного танца. – М., изд-во МГИК, 1989.
26. Мессерер А. Уроки классического танца. – М., изд-во «Искусство», 1967.
27. Палеев Г.И. От урока традиционного к уроку здоровье сохраняющему. – Ростов-на-Дону, изд-во РО ИПК и ПРО, 2003.
28. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М., изд-во «Просвещение», 1985.
29. Раевская Н.Н. Музыкально-двигательные упражнения. - М., изд-во «Просвещение», 1991.
30. Старковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М., изд-во «Новая школа», 1994.
31. Ткаченко Т. Народно-сценический танец. – М., изд-во «Искусство», 1967.
32. Бекина С., Ломова Т. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1983.
33. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М., 1980.
34. Климов А. Основы русского народного танца. - М.: МГИК, 1994.
35. Богданов Г. Ф. Самобытность русского танца. - Москва 2001.
36. Богданов Г. Ф. Основы хореографической драматургии. – Москва 2006.
37. Богданов Г. Ф. работа над танцевальной речью. – Москва 2004.

### **5.3 Список литературы для учащихся.**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – Санкт-Петербург, 1996.
2. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. – М., 1991.
3. Боттомер Пол. Учимся танцевать. – М., изд-во «Альфа - Пресс», 2000.
4. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I, II. – Челябинск: ЧГИК, 1993
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., 1980.
6. Васильева Т.К. Секрет танца. - С-Пб., 1997.
7. Детская энциклопедия. Балет. – М., 2001.
8. Детское литературное и художественное творчество «Наш край Донской – крупиночка России» Сб. Ростов-на-Дону, 2000.
9. Дешкова П. Загадки Терпсихоры. – М., 1989.
10. Кленов А. Там, где музыка живет. – Изд-во «Педагогика - Пресс», 1994.
11. Маринелла Гваттерини. Азбука балета. - М., 2001.

12. Нейл Моррис Музыка и танец. – М., изд-во «Астрель», 2002.
13. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М., изд-во «Просвещение», 1985.
14. Руднёва С., Фиш Э. Музыкальное движение.– СПб: Гуманитарная академия, 2000.
15. Секрет танца/ Сост. Т. К. Васильева. – С – Пб: Диамант, Золотой век, 1997.
16. Шереметьевская Н. Танец на эстраде – М.: Искусство, 1985.

#### 5.4 Список литературы для родителей.

1. Байярд Р.Т., Байярд. Ваш беспокойный подросток. Руководство для отчаявшихся родителей/Пер. с англ. — М.: Просвещение, 1991.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: АСТ, 2008.
3. Зажигина, М.А. Чего не стоит делать родителям, но что они всё равно делают. Родительская библиотека. – М.: Генезис, 3-е изд., 2010. – 240 с.
4. Ледлофф, Ж. Как вырастить ребенка счастливым. Принцип преемственности. – М.: Генезис, 5 изд., 2008. – 207 с.
5. Лободина С. Как развить способности ребенка. — СПб.: Питер Паблишинг, 1997.
6. Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями. / Авторы-составители: Москалюк О.В., Погонцева Л.В. – Издательство: Учитель, 2011. – 123 с.
7. Петрунec В.П., Таран Л.Н. Нелегкий шаг к юности: Родителям о нервно-психическом здоровье подростков. — М.: Педагогика, 1984.
8. Популярная психология для родителей: 2-е изд., исправл. /Под ред. А.С. Спиваковской. — СПб.: Союз, 1997.
9. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. — М., 2008.
10. Степанов, С.С. Азбука детской психологии. – М.: Сфера, 2004. – 128 с.
11. Сурженко, Л. Как вырастить личность. Воспитание без крика и истерик. – Издательство: Питер, 2011.

*Приложение 1.*

#### Учебно-тематический план Модуль «Хореография». Творческая группа (216 часов).

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	2	2	-
<b>2.</b>	<b>Педагогическая диагностика.</b>	2	-	2
<b>3.</b>	<b>История танца.</b>	4	4	-
<b>4.</b>	<b>Партерная гимнастика.</b>	12	-	12
<b>5.</b>	<b>Классический танец.</b>	40	8	32
<i>5.1</i>	<i>Экзерсис у станка.</i>	<i>10</i>	<i>2</i>	<i>8</i>

5.2	<i>Экзерсис на середине зала.</i>	10	2	8
5.3	<i>Allegro.</i>	10	2	8
5.4	<i>Классические этюды.</i>	10	2	8
6.	<b>Народно-сценический танец.</b>	24	4	20
7.	<b>Акробатика.</b>	16	4	12
8.	<b>Современный эстрадный танец.</b>	24	-	24
8.1	<i>Free Style.</i>	12	-	12
8.2	<i>Hip-Hop.</i>	12	-	12
9.	<b>Танцевальная импровизация.</b>	16	4	12
9.1.	<i>Пластическо-танцевальные этюды.</i>	8	2	6
9.2.	<i>Танцевальные композиции.</i>	8	2	6
10.	<b>Творческая мастерская.</b>	12	2	10
11.	<b>Танцы и актёрское мастерство.</b>	12	2	10
12.	<b>Постановочная работа.</b>	18	-	18
13.	<b>Репетиционная работа.</b>	18	-	18
14.	<b>Концертно-конкурсная деятельность</b>	12	-	12
15.	<b>Итоговая педагогическая диагностика.</b>	2	-	2
16.	<b>Итоговое занятие.</b>	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>

**Содержание изучаемого материала.  
Модуль «Хореография».  
Творческая группа (216 часов).**

**1. Вводное занятие. (2 часа: теория – 2 часа).**

*Теория – 2 часа.* Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

**2. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Определение уровня освоения программы обучающимися.

**3. История танца. (4 часа: теория – 4 часа).**

*Теория – 4 часа.* Народные истоки русской хореографии. Становление в России школы классического танца. Классическое наследие на современной сцене.

#### **4. Партерная гимнастика (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Выполнение комплекса специальных упражнений партерной гимнастики на развитие:

- выворотности ног;
- подъёма стопы;
- балетного шага;
- гибкости тела;
- мышц живота и спины.

Усложнение упражнений и выполнение в более быстром темпе.

#### **5. Классический танец. (40 часов: теория – 8 часов, практика – 32 часа).**

##### **5.1 Экзерсис у станка (10 часов: теория 2 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 2 часа.* Основные правила исполнения элементов классического танца у станка.

*Практика – 8 часов.* Упражнения экзерсиса у станка.

- Demi plié;
- Battement tendu;
- Battement tendu с demi plié;
- Passé par terre;
- Rond de jambe par terre en dehors и en dedans;
- Battement tendu pour le pied;
- Battement tendu jete;
- Battement tendu jete с demi plié;
- положение ноги sur le cou-de-pied спереди и сзади;
- Battement frappe;
- Releve на полупальцы;
- Grand plié;
- Положение условного sur le cou-de-pied;
- Battement fondu;
- Battement double frappe;
- Battement soutenu носком работающей ноги в пол;
- Grand battement jete;
- Battement retire;
- Battement developpe;
- перегибы корпуса назад и в сторону;
- Pas de bourree с переменной ног;
- Pas de bourree suiri на полупальцах;
- Grand plié Battement tendu с V-ой позиции во всех направлениях (музыкальный размер 3/4);
- Rond de jambe par terre en dehors и en dedans (музыкальный размер 3/4);
- Releve лян с V-ой позиции во всех направлениях;
- Grand battement jete из V-ой позиции;
- Pas assemble;

- Changement de pieds;
- сохранение равновесия в стойке на одной ноге, другая – в положении passé у колена.

## **5.2 Экзерсис на середине зала (10 часов: теория 2 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 2 часа.* Основные правила исполнения элементов классического танца на середине зала.

*Практика – 8 часов.* Упражнения экзерсиса на середине зала.

- demi-plie;
- grand plie в различных позициях;
- battement tendu и battement tendu jete разных видов;
- rond de jambe par terre en dehors и en dedans в сочетании с различными port de bras;
- battement fondu;
- battement frappe во всех направлениях;
- rond de jambe en l'air en dehors и en dedan;
- petit battement;
- battement releve lent;
- grand battement jete во всех направлениях.
- temps saute во всех позициях;
- changement de pied;
- разновидности pas echarpe;
- виды sissone ( sissone simple, sissone fermee, sissone tombee, sissone ouverte);
- Pas assemble во всех направлениях, pas glissade, разновидности pas jete, pas de chat, pas chasse, pas de basque, разновидности заносок, и др.

## **5.3 Allegro. (10 часов: теория – 2 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 2 часа.* Методика и техника исполнения элементов allegro.

*Практика – 8 часов.* Pas assemble вперёд и назад en face, позднее на crouse et efface. Pas glissade вперёд и назад en face, позднее на crouse et efface. Petits pas echarpe на II и IV позиции. Petits pas jetes en face, позднее с окончанием в маленькие позы. Pas coupe. Petits pas chasse во всех направлениях en face, позднее в позах. Sissonne в arabesque (сценическая форма). Sissonne fermee во всех направлениях.

## **5.4 Классические этюды. (10 часов: теория – 2 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 2 часа.* Виды танцевальных этюдов. Партерный экзерсис – соединение элементов. Импровизация.



*Практика – 8 часов.* Образные упражнения на развитие фантазии и воображения. Подбор выразительных движений для создания образа. Свободная импровизация на классическую музыку. Выполнение танцевальных этюдов.

#### **6. Народно-сценический танец. (24 часа: теория – 4 часа, практика – 20 часов).**

*Теория – 4 часа.* Техника исполнения элементов народно-сценического танца. Правила выполнения хореографических движений экзерсиса у станка.

*Практика – 20 часов.* Изучение народно-характерного экзерсиса у станка; дроби, восточное fondu, frappe, «веревочки», венгерское passe. Развитие силы и остроты ног с помощью усложнения дробей. Учащение ударов ног. Упражнения на развитие ритма, умения дробить без музыкального сопровождения.

#### **7. Акробатика. (16 часов: теория – 4 часа, практика – 12 часов).**

*Теория – 4 часа.* Правила исполнения гимнастических упражнений стоя и лежа.

*Практика – 12 часов.* 1. Выполнение комплекса упражнений со скакалкой:

- прыжки на одной и двух ногах, с поджатыми ногами;
  - комбинации прыжков;
  - перескоки на беге с подниманием бедра;
  - перескоки на подскоках;
  - перескоки на галопе;
  - прыжки, сидя на корточках.
2. Выполнение комплекса упражнений на удержание равновесия:
- «вращение головой»;
  - «после поворотов - остановка»;
  - «прыжки с поворотом на 180, 360 градусов»;
  - «трудные наклоны»;
  - «разные ласточки»;
  - «восьмерка одной ногой».
3. Выполнение различных прыжков и кувырков.

#### **8. Современный эстрадный танец. (24 часа: практика – 24 часа).**

##### **8.1 Free Style. (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Разучивание и отработка техники исполнения Free Style.

##### **8.2 Hip-Hop. (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Разучивание и отработка техники исполнения Hip-Hop.

#### **9. Танцевальная импровизация. (16 часов: теория – 4 часа, практика – 12 часов).**

##### **9.1 Пластическо-танцевальные этюды (8 часов: теория – 2 часа, практика – 6 часов).**

*Теория – 2 часа.* Виды танцевальных этюдов. Партерный экзерсис – соединение элементов. Импровизация.

*Практика – 6 часов.* Образные упражнения на развитие фантазии и воображения. Подбор выразительных движений для создания образа. Свободная импровизация. Выполнение танцевальных этюдов.

##### **9.2 Танцевальные композиции (8 часов: теория – 2 часа, практика – 6 часов).**

*Теория – 2 часа.* Логическая связь движений. Оптимальная сложность композиции (на основе уже изученных движений). Элемент новизны и разнообразия в танце. Использование

всех средств танцевальной выразительности (смены направлений и ракурсов, сильных и слабых движений, использование интересных ритмических рисунков) в танце.

*Практика – 6 часов.* Разучивание и шлифовка танцевальных комбинаций. Корректировка танцевальных движений. Работа над выразительностью и артистичностью исполнения. Работа над созданием индивидуального образа. Первоначальная продолжительность комбинаций от шестнадцати до тридцати двух тактов.

#### **10. Творческая мастерская (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Техника танца модерн:

1. Техника Хортон (Lester Horton Technique) — техника танца модерн, созданная американским танцовщиком, хореографом и преподавателем танца Лестером Хортоном (1906—1953);

2. Техника Хоукинс (Hawkins Technique) — техника танца модерн, созданная американским танцовщиком и хореографом Эриком Хоукинсом (1909—1994);

3. Техника Каннингхэм (Cunningham Technique) — техника танца постмодерн, разработанная американским танцовщиком, хореографом и преподавателем Мерсом Каннингхэмом (род. 1919).

4. Техника релиз (Release based Technique).

*Практика – 10 часов.* Выполнение специальных упражнений на разогрев мышц и приведение двигательного аппарата в рабочее состояние. Освоение различных техник исполнения танца модерн.

#### **11. Танцы и актерское мастерство. (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Язык тела как способ выражения чувств и эмоций. Идея Ницше о танце как метафоре свободы и танцоре как воплощении раскрепощенного и творческого духа. Основатели свободной пластики: Айседора Дункан, Рудольф Штайнер, Рудольф Лобан. Избавление от зажимов, стереотипов и напряжений в теле, на приобретение легкости и свободы. Характерные черты свободного танца. Способы борьбы с актерскими штампами. Актерская технология работы над собой. Пластическая выразительность актера.

*Практика – 10 часов.* Выполнение упражнений на тренировку ритмичности действий под музыку. Выполнение упражнений на характерность и воображаемый центр, атмосферу как проводника подсознательных образов; ощущения роли через психологический жест. Кинестетическое воспроизведение ритмического рисунка. Музыкально-ритмические упражнения. Освоение пространства зала, расположение и перемещение по сценической площадке. Ходьба в различных темпах. Построения, перестроения в круг, в колонну. Вступительные упражнения: «Дыхание и трепет», «Рисовать круг», «Плечи-лопатки». Упражнения для корпуса: «Перекаты», «На колени, с колен». Упражнения для ног: «Полу пальцы», «Гусеница», «Ступня, пальцы, пальцы», приседание, плие; основные выпады вперед, в сторону; Махи (гранд батман). Упражнения для рук, на дыхание: «Змеиное», «Кулак – ладонь»; «Колибри», «Тюльпан», «Мягкие руки», «Дыхание бабочки». Соединение танцевальных движений, поз, переходов, в танцевальные этюды и комбинации.

#### **12. Постановочная работа (18 часов: практика – 18 часов).**

*Практика – 18 часов.* Выбор темы театрально-танцевальной постановки. Определение художественной идеи постановки. Изучение музыкального материала. Распределение ролей. Этюдные пробы на роли в массовых сценах. Постановка и освоение отдельных мизансцен, подготовка танцевальных номеров. Анализ постановки.

#### **13. Репетиционная работа (18 часов: практика – 18 часов).**

*Практика – 18 часов.* Отработка поставленных композиций и изучение разминочных этюдов. Разучивание отдельных движений всеми учащимися, независимо от занятости в постановке. Репетиционная работа над отдельными эпизодами в форме этюдов с импровизированным текстом. Репетиция отдельных картин в разных составах с деталями декораций и реквизита, с музыкальным оформлением; репетиция всей постановки целиком в костюмах; уточнение темпо-ритма театрально-танцевальной постановки.

**14. Концертно-конкурсная деятельность. (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Участие в концертных программах, фестивалях, конкурсах.

**15. Итоговая педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Определение уровня освоения программы обучающимися.

**16. Итоговое занятие. (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Итоговый концерт.

Приложение 2

**Учебно-тематический план  
«Актерское мастерство в хореографии»  
3 год обучения (1 год самостоятельного курса)  
сжатый курс (144 часа).**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Педагогическая диагностика.	2	-	2
3.	Театр как вид искусства.	4	4	-
4.	Основы актерской технологии в танце.	12	4	8
5.	Основы актёрского мастерства.	12	4	8
6.	Мышечная свобода.	6	2	4
7.	Дыхательная гимнастика.	6	2	4
8.	Создание сценического образа в танце.	6	2	4
9.	Мимика и жесты как способ передачи сценического образа.	6	2	4
10.	Актёрский тренинг.	12	4	8
11.	Элементы музыкальной грамотности.	6	2	4
12.	Воображение и фантазия как элементы творческой деятельности.	6	2	4
13.	Темп и ритм в танце.	6	2	4
14.	Игра как способ сценического общения.	14	2	12
15.	Ощущение пространства.	6	-	6
16.	Театральный грим.	4	2	2
17.	Импровизация.	6	2	4
18.	Постановочная работа.	12	-	12
19.	Репетиционная работа.	12	-	12

20.	Педагогическая диагностика.	2		2
21.	Итоговое занятие.	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>38</b>	<b>106</b>

**Содержание изучаемого материала  
«Актерское мастерство в хореографии»  
3 год обучения (1 год самостоятельного курса)  
сжатый курс (144 часа).**

**1. Вводное занятие (2 часа: теория – 2 часа).**

*Теория – 2 часа.* Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

**2. Педагогическая диагностика (2 часа: теория – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика начальных двигательных, пластических, координационных умений и навыков, танцевальных задатков.

**3. Театр как вид искусства (4 часа: теория – 4 часа)**

*Теория – 4 часа.* Понятие театра. Театр как разновидность мирового искусства. Из истории театра. Виды театра: драматический, кукольный, оперный, балетный. Связь театра с жизнью. Отличие театра от других видов искусств. Понятие о законах сцены.

**4. Основы актерской технологии в танце (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Актеры и роли. Фантазия. Реальные образы. Искусство перевоплощения. Пластические характеристики растительного мира и мира природных стихий. Созерцание, наблюдение.

*Практика – 8 часов.* Упражнения на расслабление, эмоциональную комфортность. Упражнения на развитие произвольного внимания: зрительного, слухового. Парные и групповые упражнения, коллективные действия. Упражнения на развитие фантазии с использованием реальных образов природы. Упражнения на созерцание и наблюдение: форма камней, раковин, паутины, движение облаков, движение воды, повадки диких и домашних животных. Упражнения на формирование первоначального представления о перевоплощении (этюды-превращения). Упражнения на передачу состояний природы в движении. Превращение рук.

**5. Основы актёрского мастерства (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов)**

*Теория – 4 часа.* Содержание и виды актёрского мастерства в хореографическом искусстве. Роль актёрского мастерства для развития танцевальной выразительности. Сценическое внимание. Виды внимания. Творческое воображение актера. Сценическое воображение. Понятие ассоциации. Эмоциональная память. Эмоциональная выразительность актера.

*Практика – 8 часов.* Выполнение упражнений на концентрацию, распределение, переключение, объем внимания. Выполнение упражнений на воссоздающее воображение (воспоминание). Выполнение упражнений на: «офантазирование» предмета; ассоциации; предлагаемые обстоятельства. Выполнение упражнений на развитие эмоциональной памяти.

**6. Мышечная свобода (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часов)**

*Теория – 2 часа.* Понятие мышечной свободы, телесных зажимов. Способы снятия телесных зажимов.

*Практика – 4 часа.* Снятие телесных зажимов. Напряжение и расслабление мышц ног, рук, туловища, головы, лица. Упражнения для развития и укрепления мышц. Ритмические упражнения на формирование театрально-технических умений: начинать двигаться с началом музыки, придавать движению нужную динамическую выразительность, заканчивать движение точно с окончанием музыки. Упражнения на развитие навыков выразительного движения под музыку: ходить и бегать; ритмично ходить спокойным шагом с высоким подъемом ног; скакать с ноги на ногу; легко, свободно выполнять прямой галоп; развивать навыки пружинящего движения. Упражнения на перенос центра тяжести и точки опоры при изменении положения тела, походка, осанка. Упражнения на освоение окружающего пространства через формирование элементарных двигательных-музыкальных навыков и умений.

#### **7. Дыхательная гимнастика (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа)**

*Теория – 2 часа.* Виды дыхания: верхнее, среднее, нижнее, полное, с задержкой. Гигиена дыхания.

*Практика – 4 часа.* Упражнения для ровного и глубокого дыхания. Формирование умения задерживать и отпускать дыхание. Выполнение глубокого, медленного вдоха, быстрого выдоха и наоборот. Выполнение упражнений на развитие: брюшного и диафрагмального дыхания; объема дыхания; длины выдоха. Практика дыхания в танце.

#### **8. Создание сценического образа в танце (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).**

*Теория – 2 часа.* Основные приемы создания сценического образа в танце. Составляющие сценического образа в танце.

*Практика – 4 часа.* Образные упражнения на развитие фантазии и воображения. Подбор костюма, прически, грима как элемента создания образа. Создание «сценария» композиции. Игра «Создаем образы».

#### **9. Мимика и жесты как способ передачи сценического образа (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).**

*Теория – 2 часа.* Понятие невербального поведения. Понятие «мимика» и «жест». Виды мимики: произвольная, непроизвольная. Виды жестов. *Практика – 4 часа.* Выполнение упражнений на условные жесты приветствия; на начальные элементы пластики и пантомимы; на определение мимики и смысла жестов.

#### **10. Актёрский тренинг (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Восприятие окружающего мира. Способы снятия зажимов, комплексов.

*Практика – 8 часов.* Выполнение упражнений на поочередное произвольное освобождение мышц (напряжение-освобождение общее и отдельных мышц). Суставная гимнастика. Выполнение упражнений на: общую релаксацию. Выполнение упражнений на: развитие внутреннего и внешнего кинестетического внимания. Выполнение специальных упражнений на развитие: координации; контроля за изменением центра тяжести и точки опоры при изменении положения тела.

#### **11. Элементы музыкальной грамотности (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).**

*Теория – 2 часа.* Ритмические структуры. Метроритм и темповые обозначения.

*Практика – 4 часа.* Упражнения для развития метроритмических способностей. Упражнения на восприятие темповых компонентов.

#### **12. Воображение и фантазия как элементы творческой деятельности (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).**

*Теория – 2 часа.* Определение творчества. Роль воображения и фантазии.

*Практика – 4 часа.* Имитация и сочинение различных необычных движений. Обыгрывание простых предметов - стула, стола, ручки, линейки, ленты и других, как необычных вещей из будущего.

**13. Темп и ритм в танце (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).**

*Теория – 2 часа.* Шкала темпо-ритмов: очень медленно, медленно, средний темп, быстро, очень быстро. Значение ритма в хореографии.

*Практика – 4 часа.* Постепенное нарастание и снижение темпо-ритма. Движение на сценической площадке в разных скоростях. Этюды на соответствие внешнего и внутреннего темпо-ритма. Этюды на контраст внешнего и внутреннего темпо-ритма.

**14. Игра как способ сценического общения (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).**

*Теория – 2 часа.* Роль игры в танце. Виды актёрских игр. Роль воображения и фантазии в театральной игре. Виды общения.

*Практика – 12 часов.* Выполнение комплекса упражнений на общение в условиях органического молчания. Игра-путешествие по сказочному царству (включение в творческий процесс, перевоплощение, развитие произвольного внимания). Выполнение упражнений на развитие сенсорного воображения (цвет-движение, звук-цвет, ощущение-форма, мелодия-ритм-форма, эмоция-ритм-движение).

**15. Ощущение пространства (6 часов: практика – 6 часов).**

*Практика – 6 часов.* Упражнения на формирование и развитие умения видеть себя со стороны, создавая логичную картинку, понятную зрителю. Работа над ориентированием в сценическом пространстве(как на сцене, так в аудитории), умением заполнять собой сценическое пространство, умением чувствовать партнера и себя относительно партнера. Тренировка умения действием заполнить пространство в одиночных этюдах.

**16. Театральный грим (4 часа: теория – 2 часа, практика – 2 часа).**

*Теория – 2 часа.* История возникновения и распространения грима. Виды грима. Правила использования и выполнения театрального грима.

*Практика – 2 часа.* Выполнение классического сценического грима.

**17. Импровизация (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).**

*Теория – 2 часа.* Импровизация в актёрском мастерстве: понятие, основные техники. Виды импровизации.

*Практика – 4 часа.* Игры-импровизации. Импровизированное исполнение танца с помощью актёрской игры под неизвестную музыку. Просмотр и исполнение подготовленных этюдов и импровизация на предложенную тему.

**18. Постановочная работа (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Выбор темы, обсуждение и анализ ее содержания. Постановка театрально-хореографических композиций. Деление театрально-танцевальной постановки на эпизоды и творческий пересказ. Поиск музыкально-пластического решения отдельных эпизодов. Постановка танцев. Упражнения на формирование первоначального навыка сценического общения. Создание совместно с детьми эскизов декораций и костюмов; работа над эпизодами; работа над выразительностью и подлинностью поведения в сценических условиях.

**19. Репетиционная работа (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часа.* Отработка поставленных композиций и изучение разминочных этюдов. Разучивание отдельных движений всеми учащимися,

независимо от занятости в постановке. Репетиционная работа над отдельными эпизодами в форме этюдов с импровизированным текстом. Репетиция отдельных картин в разных составах с деталями декораций и реквизита, с музыкальным оформлением; репетиция всей постановки целиком в костюмах; уточнение темпо-ритма театрально-танцевальной постановки.

**20. Педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика двигательных, пластических, координационных умений и навыков на конец учебного года.

**21. Итоговое занятие (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Показательное выступление.

Приложение 3

**Учебно-тематический план  
«Актерское мастерство в хореографии»  
Творческая группа – сжатый курс (144 часа).**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Педагогическая диагностика.	2	-	2
3.	Театр как вид искусства.	4	4	-
4.	Основы актерской технологии в танце.	10	2	8
5.	Основы актёрского мастерства.	10	2	8
6.	Мышечная свобода.	10	2	8
7.	Дыхательная гимнастика.	10	2	8
8.	Создание сценического образа в танце.	10	2	8
9.	Мимика и жесты как способ передачи сценического образа.	10	2	8
10.	Актёрский тренинг.	10	2	8
11.	Воображение и фантазия как элементы творческой деятельности.	10	2	8
12.	Темп и ритм в танце.	6	2	4
13.	Игра как способ сценического общения.	6	2	4
14.	Ощущение пространства.	6	-	6
15.	Театральный грим.	4	2	2
16.	Импровизация.	6	-	6
17.	Постановочная работа.	12	-	12
18.	Репетиционная работа.	12	-	12
19.	Итоговая педагогическая диагностика	2		2
20.	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>

**Содержание изучаемого материала  
«Актерское мастерство в хореографии»**

## Творческая группа – сжатый курс (144 часа).

### **1. Вводное занятие (2 часа: теория – 2 часа).**

*Теория – 2 часа.* Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

### **2. Педагогическая диагностика (2 часа: теория – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика начальных двигательных, пластических, координационных умений и навыков.

### **3. Театр как вид искусства (4 часа: теория – 4 часа).**

*Теория – 4 часа.* Тенденции развития современного мирового балетного театра.

### **4. Основы актерской технологии в танце (10 часов: теория – 2 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 2 часа.* Особенности создания сценического образа в танце. Компоненты и этапы работы над хореографическим образом. Событийный ряд: эпизоды, факты, подфакты.

*Практика – 8 часов.* Выполнение упражнений на развитие внимания и наблюдательности. Выполнение этюдов на прелюдию, на начальную и на конечную мизансцену по музыкальным произведениям.

### **5. Основы актёрского мастерства (10 часов: теория – 2 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 2 часа.* Технология работы над образом; ритмическое и пластическое взаимодействие участников; развитие фантазии через овладение динамикой развития сюжета; формулировка сверхзадачи роли.

*Практика – 8 часов.* Упражнения на освоение специфики действий в образе-маске. Технология работы над своим «Я» в предлагаемых обстоятельствах». Поиск характера и характерности роли. Упражнения на моделирование образа. Выполнение движения, остановки, переходов с ощущением центра тяжести в разных частях тела. Этюды на неожиданность. Отработка походки (легкая, грузная, вперевалку, с подпрыгиванием). Упражнения на умения менять темп, ритм, мгновенно переходить от очень медленного к быстрому, от резкого к плавному. Упражнения на определение эмоциональной сущности характера в условиях звучащей музыки.

### **6. Мышечная свобода (10 часов: теория – 2 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 2 часа.* Пластичность и мышечная свобода.

*Практика – 8 часов.* Упражнения на моментальное напряжение и расслабление мышц. Актёрские упражнения для освобождения от мышечных напряжений. Отработка свободы и пластичности жеста в медленном и быстром темпе. Этюды на выразительность жестов.

### **7. Дыхательная гимнастика (10 часов: теория – 2 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 2 часа.* Влияние дыхания на психофизическое состояние. Организация правильного дыхания при движении. Взаимосвязь дыхания и эмоций.

*Практика – 8 часов.* Выполнение упражнений на: тренировку опоры дыхания через полунаклон; укрепление межреберных мышц и мышц спины; снятие излишнего напряжения с плечевого корпуса. Практика дыхания в танце.

### **8. Создание сценического образа в танце (10 часов: теория – 2 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 2 часа.* Задачи танцора и актера. Искусство передачи смысла средствами хореографического искусства.

*Практика – 8 часов.* Подбор литературного, музыкального или произведения изобразительного искусства для воплощения в танце. Работа над внутренними видениями и



умением вести внутреннюю линию мысли. Отработка внеречевых средств, темпо-ритма, актерской выразительности. Поиск и определение собственного сценического образа: внешность, манера, жесты в соответствии с выбранным содержанием. Отработка стиля исполнения.

#### **9. Мимика и жесты как способ передачи сценического образа (10 часов: теория – 2 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 2 часа.* Понятие пластической выразительности сценического образа. Обсуждение и анализ проб по поиску пластической выразительности сценического образа.

*Практика – 8 часов.* Поиск пантомимического или хореографического решения сцен и их техническая отработка.

#### **10. Актёрский тренинг (10 часов: теория – 2 часа, практика – 8 часов)**

*Теория – 2 часа.* Система К. С. Станиславского. Учение о сценическом действии.

*Практика – 8 часов.* Упражнения на освобождение мышц по системе К. С. Станиславского. Анализ хореографического образа, определение его «зерна», сквозного действия, сверхзадачи, использованных элементов актерской выразительности.

#### **11. Воображение и фантазия как элементы творческой деятельности (10 часов: теория – 2 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 2 часа.* Элементы творчества: воображение, внимание, способность к общению, чувство правды, эмоциональная память, чувство ритма, пластика и т.д. Визуальный образ роли.

*Практика – 8 часов.* Реализация замысла постановки малой формы. Формулирование творческих задач и образов. Поиск и отработка выразительности образов и темпо-ритма. Работа по представлению визуального образа роли.

#### **12. Темп и ритм в танце (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).**

*Теория – 2 часа.* Темп музыкального произведения. Виды движений, исполняемые в быстром, и медленном темпе. Музыкальный ритм. Связь музыкального ритма с танцевальным движением.

*Практика – 4 часа.* Сочетание музыки, слов, движений. Музыкальные игры (на воспроизведение в движении музыкального темпа, характера музыки, начала движения и остановки в соответствии с началом звучания музыки и ее окончанием). Выполнение упражнений на развитие: ритма и мелодии движения; ритмического взаимодействия при созвучии и контрасте; графичности и скульптурности поз и жестов.

#### **13. Игра как способ сценического общения (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).**

*Теория – 2 часа.* Роль воображения и фантазии в театральной игре. Виды общения. Общение внутреннее и внешнее. Взаимодействие партнеров. Сценическое общение.

*Практика – 4 часа.* Выполнение комплекса упражнений на общение в условиях органического молчания. Индивидуальные и групповые игры-импровизации (драматические и хореографические) в контексте различных событий (по собственному замыслу).

#### **14. Ощущение пространства (6 часов: практика – 6 часов).**

*Практика – 6 часов.* Упражнения на освоение сценического пространства. Упражнения и игры для развития чувства собственного пространства, пространства партнера и пространства всей сцены. Этюды на освоение сценического пространства.

#### **15. Театральный грим (4 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).**

*Теория – 2 часа.* Особенности нанесения театрального грима.

*Практика – 2 часа.* Работа с театральным гримом и аквакрасками. Нанесение театрального грима для создания образа.

**16. Импровизация (6 часов: практика – 6 часов).**

*Практика – 6 часов.* Игры-импровизации. Выполнение этюдов на импровизацию. Импровизированное исполнение танца с помощью актёрской игры под неизвестную музыку. Просмотр и исполнение приготовленных этюдов и импровизация на предложенную тему.

**17. Постановочная работа (12 часов: практика – 12 часа).**

*Практика – 12 часов.* Анализ основных событий – эпизодов, сценария, определение конфликта и идеи. Обсуждение замысла будущей постановки. Определение творческих задач, основных действий персонажей и выполнение этюдов на сценической площадке. Обсуждение и анализ выполненных этюдов на сценической площадке. Формирование составов участников постановки.

**18. Репетиционная работа (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Отработка поставленных композиций и изучение разминочных этюдов. Разучивание отдельных движений всеми учащимися, независимо от занятости в постановке. Изучение сюжетных и бессюжетных танцев. Репетиционная работа над отдельными эпизодами в форме этюдов с импровизированным текстом. Репетиция отдельных картин в разных составах с деталями декораций и реквизита, с музыкальным оформлением; репетиция всей постановки в костюмах; уточнение темпо-ритма театрально-танцевальной постановки.

**19. Итоговая педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика двигательных, пластических, координационных умений и навыков на конец учебного года.

**20. Итоговое занятие (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Показательное выступление.