

Министерство образования Московской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Московской области  
«Егорьевский техникум»

Утверждаю:  
И.о. директора ГАПОУ МО  
«Егорьевский техникум»  
О.В. Иванова  
«02» сентября 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
эстетической направленности  
танцевальный коллектив «Этнос»**

Возраст обучающихся – 15-18 лет  
Срок реализации программы - 1 год

Егорьевск  
2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
- II. Учебный план
- III. Содержание изучаемого курса
- IV. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
- V. Список литературы

## **I. Пояснительная записка**

Стремление к прекрасному не всегда даже осознанно живёт в каждом из нас. Безвозвратно ушло время, породившее античную мифологию, и все же она остаётся в художественном сознании человечества. А искусство античности, которое питалось этой мифологией, продолжает доставлять нам художественное наслаждение, помогает нашему нравственному и эстетическому воспитанию.

Эта образовательная программа дифференцирует подачу материала и заключает в себе возможности для развития личности студента и чем раньше обучающийся войдёт в «большой мир искусства», тем быстрее обогатит свой духовный мир.

Занятия сочетают в себе обучение основам танцевальных движений классического (Экзерсиз на полу), народного и современного танца.

Основное обучение в хореографическом объединении – это органичное единство развитых природных сил, способностей восприятия, эмоционального переживания, воображения, мышления и художественно-эстетического образования.

Главное – создание творческой увлечённости искусством, впечатления, развитие способностей, а также чёткое соблюдение техники безопасности, режима труда и отдыха.

Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественно-нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

Стремление раскрыть способность обучающихся, научить воспринимать искусство танца, развивать и повышать их мастерство, привить вкус и любовь к прекрасному, помочь стать образованными, умеющими тонко чувствовать и сопереживать.

В программе выделено: заинтересовать, увлечь, помочь подросткам реализовать их богатые потенциальные творческие возможности посредством синтеза искусства и культуры (хореография, пластика, музыка, история, литература).

Все занятия тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга. Знания, умения и навыки приобретаются обучающимися на занятиях хореографией, находят широкое применение на других занятиях (межпредметные связи с музыкой, литературой, историей и др.). Умение красиво двигаться, танцевать, понимать и чувствовать музыку одновременно формирует и развивает эстетический вкус и идеал. Создание эстетических ценностей по законам красоты в искусстве и вне него (в быту, труде, поведении, поступках), необходимых во многих профессиях.

Отличительная черта программы от существующих – это новизна методов и приёмов обучения. Проигранная игровая мотивация, эмоциональная атмосфера на занятиях, организованные по законам искусства, педагогическое мастерство, драматургия как личностная модель творчества.

### **1. Типология программы**

Программа направлена на формирование разносторонней творческой личности обучающихся и имеет художественно-эстетическую направленность.

### **2. Актуальность программы.**

**Актуальность** – заключается в сохранении и укреплении здоровья подростков через занятия хореографией и интересе обучающихся и их родителей к занятиям хореографией. Эти занятия позволяют раскрыть их индивидуальные творческие способности, привить навыки концертных выступлений, способствуют положительной самооценке. Развивается творческая

инициатива подростков, воображение, умение передать музыку и содержание образа движением.

### **3. Педагогическая целесообразность.**

Целесообразностью дополнительной образовательной программы является целостный, комплексный подход в определении целей и задач обучения и воспитания, способствующих успешному личностному самовыражению обучающихся. Образовательная программа направлена на создание целостной культурно – эстетической среды для успешного развития обучающегося. Под культурно – эстетической средой понимается совокупность следующих условий организации жизнедеятельности студентов:

- предложение различных видов деятельности: танца, познания, общения для творческого самовыражения;
- создание дружного разновозрастного хореографического коллектива;
- приоритет духовно-нравственных ценностей в организации образовательного процесса и творческой жизни детского коллектива.

### **4. Цель программы.**

**Целью** преподавания искусства хореографии является первостепенное воспитание нравственно-эстетических чувств, формирование познавательного интереса и любви к прекрасному, раскрытие художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства, трудолюбия обучающихся. Через познание сути содержания искусства в душе студента формируется эмоционально-образное восприятие музыки и движений, ассоциативное мышление, волевые качества, воображение, формируется художественный вкус.

### **5. Основные задачи программы.**

#### **Обучающие:**

- познакомить с разными жанрами хореографического искусства: классический танец, сценический танец, современный танец;
- овладеть знаниями, умениями, навыками танцевального искусства.

#### **Развивающие:**

- развивать музыкальные способности подростков.
- распознать в подростке потенциальные возможности и помочь ему в их развитии;
- развивать творческие, индивидуальные способности духовного мира обучающегося.

#### **Воспитательные:**

- воспитать культурно-образовательную личность.

### **6. Отличительные особенности данной программы.**

**Модифицированная** – учебная программа по хореографии составлена на основе учебных программ по хореографии. Данная программа включает в себя образовательную, и организационно-массовую деятельность и адаптирована для средне профессионального образовательного учреждения.

Программа рассчитана на 1 год обучения для обучающихся **15-18 лет.**

Объем программы - 36 часов в месяц и 360 часов в год.

Срок реализации программы - 1 учебный год.

Одним из условий успешных занятий является внимательное, доброжелательное отношение к студентам, умение внушить каждому веру в его возможности.

#### **Этапы реализации:**

**1 этап** - учебно-развивающий (первый семестр)

**2 этап** – совершенствования ЗУН (второй семестр).

### **7. Формы обучения.**

Форма обучения - очная.

### **8. Особенности организации образовательного процесса.**

Для выполнения поставленных задач в соответствии с методологическими позициями программа преподавания хореографии предусматривает следующие **виды занятий**:

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- коллективно-творческое занятие;
- постановочно-композиционное занятие;
- контрольное занятие («контрольная точка» - осмысление, закрепление и применение знаний на практике);
- индивидуальное занятие;
- беседа по истории танца;
- музыкальное занятие (беседа о музыке и т.п.);
- неформальное занятие (праздничные чаепития, посещение культурных мероприятий, досуг внутри коллектива).

В учебно-воспитательном процессе определяющим и гармоничным моментом является сотрудничество педагога, студентов.

### **9. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий группы:**

Периодичность занятий: 4 раза в неделю по 1,5 часа и 1 раз в неделю по 45 минут.

Количество воспитанников в группе: 1 год обучения: 15 человек

### **10. Ожидаемые результаты обучения.**

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и метода включения подростков в хореографическую деятельность. Механизмом оценки роста и восхождения является: «обратная связь» обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставит перед собой обучающийся и коллектив; а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

Если «обратная связь» от участника передает готовность продолжать тренироваться, учиться, участвовать и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растет соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растет и развивается.

А поскольку танец - творчество коллективное и если коллектив с удовольствием работает и отдыхает, то его деловое и неформальное общение «здоровое». Если зритель

стремится посмотреть выступление танцевальной группы «Этнос» в коллектив стремятся новые люди, чтобы стать его учениками, значит, творческий организм живет и развивается успешно.

Одной из экспертных оценок являются выступления на концертах, участие в районных и областных конкурсах. Беседуя с обучающимися об увиденном, будь то конкурс, фестиваль или концерт, у студентов вырабатывается способность улавливать красоту, полученные впечатления учат их сравнивать, сопоставлять, вызывают желание поделиться своими соображениями с взрослыми и родственниками.

Формирование оценочной деятельности у студентов в танцевальном объединении происходит по двум направлениям. Во-первых, благодаря изучению творчества мастеров, во-вторых, в сопоставлении с тем, как изменились результаты, прежние и настоящие.

У нас не принято сравнивать и сопоставлять «Талантливость» работы ровесников. Это может вызывать негативное явление – потерю стремления обучающегося подняться в своих знаниях и умениях на более высокую ступень. На мой взгляд соперничество и конкуренция внутри подросткового коллектива губительны, так как вместо творчества начинается работа ради первенства, ради успеха.

Должны знать	Должны уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию;</li> <li>- основы актёрского мастерства</li> <li>- манеру исполнения разных жанров хореографии;</li> <li>- танцевальную культуру;</li> <li>- представителей русской и зарубежной музыкальной культуры. Их творчество, выход из затруднительной ситуации во время выступления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и контролировать возможные ошибки при исполнении;</li> <li>- чувствовать образ, настроение и передаваемый характер музыки;</li> <li>- индивидуально и коллективно работать;</li> <li>- творчески подходить к занятию;</li> <li>- практически показать и исполнять освоенный хореографический материал;</li> <li>- передать манеру исполнения народного танца, эстрадного танца;</li> <li>- уметь эмоционально наполнять и выразить движения, жесты, позы;</li> <li>- передать манеру исполнения заданной композиции;</li> <li>- грамотно исполнять и технично выполнить заданные комбинации</li> </ul>

#### **11. Формы подведения итогов.**

Формой подведения итогов могут служить открытые мероприятия и которые приурочены к внутритехникумовским и общепринятым праздникам РФ, областные и региональные конкурсы направленные развитие творческих способностей и на выявление талантливой молодежи.

#### **12. Формы отслеживания и фиксации результатов освоение программы:**

Видеозапись, публикация в медийной сфере и социальных сетях, диплом, фотоотчет.

### **13. Материально – техническое и информационное обеспечение:**

- Танцевальный зал
- Музыкальный носитель( магнитола, портативная колонка)

### **14. Кадровое обеспечение.**

Данная программа реализуется педагогом, имеющим высшее профессиональное педагогическое образование.

## II. Учебно-тематический план

№	Разделы программы	Количество часов
1	Теоретическое занятие	3
2	Классический танец	69
3	Народно-сценический танец	36
4	Актерское мастерство	36
5	Современный- эстрадный танец	66
6	Композиционно- постановочный практикум	42
7	Концертная деятельность	108
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>

### Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
<b>Сентябрь</b>		
1	День знаний ( теоретическое занятие)	3
2	<b>Классический танец.</b> Развитие устойчивости	3
3	Развитие танцевального шага	3
4	Изучение и освоение движений на полупальцах	3
5	Вращение на полупальцах	3
6	Изучение поворотов на середине	3
7	Подготовка к мероприятию	3
8	Отработка номеров	3
9	Студенческий конкурс «Зажги свою звезду»	3
10	Изучение поворотов на середине	3
11	Экзерсиз на середине зала	3
12	Экзерсиз на середине зала	3
	<b>Итого</b>	<b>36</b>
<b>Октябрь</b>		
1	Подготовка к Дню учителя	3
2	День учителя	3
3	Освоение новых упражнений в экзерсизе на середине зала	3
4	Учебно-танцевальные комбинации	3
5	Учебно-танцевальные комбинации	3
6	Учебно-танцевальные комбинации	3
7	Подготовка к концерту	3
8	Посвящение в студенты	3
9	Вращения пируэты на середине зала	3
10	Вращения пируэты на середине зала	3
11	Экзерсиз на середине зала	3
12	Экзерсиз на середине зала	3
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>
<b>Ноябрь</b>		

1	<b>Народно-сценический танец</b>	3
2	Взаимосвязь и различия народного и классического танцев	3
3	Народный танец - вид искусства и хореографии	3
4	Народный танец и музыка.	3
5	Постановка рук ,головой и корпуса в народно-сценическом танце	3
6	Изучение простейших элементов движений на середине зала	3
7	Изучение простейших элементов движений на середине зала	3
8	Изучение движений и элементов русского танца	3
9	Изучение движений и элементов русского танца	3
10	Изучение движений и элементов русского танца	3
11	Постановка простейших связок	3
12	Постановка простейших связок	3
	Итого:	36
	Декабрь	
1	<b>Актерское мастерство</b>	3
2	Выразительность человеческого тела	3
3	Поза в хореографическом искусстве	3
4	Пантомима	3
5	Жест	3
6	Пластика	3
7	Чувства. Переживания.	3
8	Создаем характер	3
9	Искусство перевоплощения	3
10	Подготовка к новомуднему концерту	3
11	Подготовка к новомуднему концерту	3
12	Новый год	3
	Итого:	36
	Январь	
1	<b>Современный эстрадный танец</b>	3
2	Знакомство с джазовыми танцами	3
3	Знакомство с джазовыми танцами	3
4	Изоляция	3
5	Изоляция	3
6	Плоскости	3
7	Плоскости	3
8	Изучение отдельных танцев	3
9	День студента	3
10	Знакомство с современными эстрадными танцами.	3
11	Изучение элементарных композиций	3
12	Манера исполнения современного (эстрадного) танца	3
	Итого:	36
	Февраль	
1	Изучение различных направлений современного танца	3
2	Изучение различных направлений современного танца	3
3	Изучение различных направлений современного танца	3
4	Изучение различных направлений современного танца	3
5	Изучение различных направлений современного танца	3
6	Практическое исполнение в примерных композициях танца	3
7	Практическое исполнение в примерных композициях танца	3
8	Практическое исполнение в примерных композициях танца	3

9	Подготовка к концерту	3
10	Концерт к 23 февраля	3
11	<b>Композиционно постановочный практикум</b>	3
12	Композиционно постановочный практикум	3
	Итого:	36
	Март	
1	Композиционно постановочный практикум	3
2	Подготовка к концерту	3
3	Подготовка к концерту	3
4	Концерт «8 марта»	3
5	Создание и постановка хореографических композиций ,	3
6	Создание и постановка хореографических композиций , сольных этюдов, концертных номеров	3
7	Создание и постановка хореографических композиций , сольных этюдов.	3
8	Создание и постановка хореографических композиций , сольных этюдов.	3
9	Создание и постановка хореографических композиций , сольных этюдов, концертных номеров	3
10	Создание и постановка хореографических композиций , сольных этюдов, концертных номеров	3
11	Создание и постановка хореографических композиций , сольных этюдов, концертных номеров	3
12	Подготовка к студенческой весне	3
	Итого:	36
	Апрель	
1	<b>Концертная деятельность. Студенческая весна</b>	3
2	Студенческая весна	3
3	Студенческая весна	3
4	Студенческая весна	3
5	Студенческая весна	3
6	Отработка старых номеров	3
7	Отработка старых номеров	3
8	Создание и постановка хореографических композиций , сольных этюдов, концертных номеров	3
9	Создание и постановка хореографических композиций , сольных этюдов, концертных номеров	3
10	Создание и постановка хореографических композиций , сольных этюдов, концертных номеров	3
11	Создание и постановка хореографических композиций , сольных этюдов, концертных номеров	3
12	Создание и постановка хореографических композиций , сольных этюдов, концертных номеров	3
	Итого:	36
	Май	
1	Праздник труда	3
2	Праздник труда	3
3	Подбор элементов	3
4	Подготовка к концерту	3
5	День победы	3
6	Создание и постановка хореографических композиций , сольных этюдов, концертных номеров	3
7	Создание и постановка хореографических композиций , сольных этюдов,	3

	концертных номеров	
8	Создание и постановка хореографических композиций , сольных этюдов, концертных номеров	3
9	Создание и постановка хореографических композиций , сольных этюдов, концертных номеров	3
10	Создание и постановка хореографических композиций , сольных этюдов, концертных номеров	3
11	Создание и постановка хореографических композиций , сольных этюдов, концертных номеров	3
12	Создание и постановка хореографических композиций , сольных этюдов, концертных номеров	3
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>
	Июнь	
1	Подготовка к выпускным	3
2	Подготовка к выпускным	3
3	Подготовка к выпускным	3
4	Подготовка к выпускным	3
5	Выпускной	3
6	Подготовка к выпускным	3
7	Выпускной	3
8	Подготовка к выпускным	3
9	Выпускной	3
10	Подготовка к выпускным	3
11	Выпускной	3
12	Итоговое занятие	3
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>

### III. Содержание программы

В течение первого года обучения обучающиеся познакомятся с разными жанрами хореографического искусства: классический танец, сценический танец, современный танец. Овладеют знаниями, умениями, навыками танцевального искусства.

Научатся развивать музыкальные способности. Педагог поможет распознавать в обучающемся потенциальные возможности и помочь ему в их развитии, развивать творческие, индивидуальные способности духовного мира и воспитать культурно-образовательную личность.

### IV. Методическое обеспечение

**Программа построена на принципах:**

**- научности;**

**- доступности:**

при изложении материала учитываются возрастные особенности подростков, один и тот же материал по – разному преподается, в зависимости от возраста и субъективного опыта обучающегося. Материал располагается от простого к сложному;

**- наглядности:**

человек получает через органы зрения в несколько раз больше информации, чем через слух, поэтому на занятиях используются наглядные материалы;

**- сознательности и активности:**

для активизации деятельности обучающегося, используются такие формы обучения, как коллективные работы, конкурсы, дни свободного творчества;

**- воспитывающего обучения:**

в ходе учебного процесса педагог должен давать обучающемуся не только знания, но и формировать его личность.

Целью обучения является развитие индивидуальности, раскрытие артистичности, овладение внешней и внутренней техникой исполнения. Каждая комбинация на середине зала должна быть выполнена с душой, выразительно. Позы должны «говорить», движения «рассказывать».

В обучении главным аспектом является органичное единство способностей восприятия, эмоционального переживания и индивидуальности каждого подростка. Также стоит отметить, что в обучении хореографией вводится народно-сценический танец. Народные танцы, разнообразие по жанру, очень богатые темами и сюжетами, обогащают хореографическое искусство народными мелодиями, ритмами, своеобразием, яркими художественными образами. Именно на основе народного танцевального искусства вырос академический танец («классический балет»). Народно-сценическая хореография накладывается на академическую основу танца, сливается с ней и обогащает возможности обучающихся и репертуар ансамбля в целом.

В обучении хореографией вводится «Актёрское мастерство», где воспитанники ансамбля учатся творить танец своим эмоциональным, психологическим содержанием. Через показ учебных этюдов, разыгрывание сценок воспитанники передают свою роль, состояние, мобилизуют силы исполнителя, организуют свои мысли и чувства, которые становятся обострёнными и послушными его воле.

Обучение это можно обозначить как приглашение к танцу. Композиционно-постановочные занятия, сводные репетиции, индивидуальные занятия. Постепенно обучающиеся овладевают искусством танца, в зависимости от их успехов и возраста. Специфика артиста сценического творчества, в частности танцевального искусства, заключается в том, что мысли, чувства и переживания создаваемого образа и героя он выражает без помощи человеческой речи: движениями тела, жестах рук, мимикой лица.

Речью здесь является сам танец. В обучении главным аспектом является «органичная взаимосвязь музыки, хореографии, артистизма в исполнении артистов – вот идеал

отдельного танца». Главное -- творить танец своим эмоциональным и психологическим содержанием.

Современный танец позволяет расширить возможности обучающихся в разных жанрах хореографии.

Под «исполнительским мастерством» подразумевается владение техникой. Техника – это умение выполнять все движения, из которых состоит танец, такой как классический, народно-характерный, современный и т.п. Но наряду с техникой внешней, выражающейся в умении исполнять все трудные па, необходимо обладать и техникой внутренней – актёрским мастерством.

Внутренняя техника – важнейший элемент искусства перевоплощения актёра. Если артист правильно понял и почувствовал смысл и содержание танца, всех движений, предложенных ему. Его руки, ноги и корпус перестают быть «деревянными», они как бы наполняются внутренним теплом, и зритель обязательно почувствует это.

Основным аспектом обучения является стремление к высокому уровню исполнения, воспитание чувства прекрасного.

### **Исполнительские методы:**

- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;
- метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:
  - ✓ проработка и закрепление пройденного материала;
  - ✓ раскрытие индивидуальности через творческое самовыражение;
  - ✓ воспитание художественного вкуса;
  - ✓ создание хореографических композиций;
  - ✓ воспитание целеустремлённости, доброжелательности, уважения, коммуникативных навыков внутри коллектива;
  - ✓ выявление и развитие способностей среди участников самодеятельности, развитие техничности;
- метод повторения;
- метод коллективного творчества;
- метод объяснения;
- метод ускорения замедления;
- метод заучивания, обуславливающийся следующими задачами:
  - ✓ развитие образного мышления, художественной выразительности;
  - ✓ освоение нового программного материала, закрепление пройденного материала;
  - ✓ расширение уровня образованности в области танцевального и музыкального искусства;
  - ✓ творческое самовыражение и реализация способностей на практике;
  - ✓ творческий контакт с руководителем;
  - ✓ наглядный показ;
  - ✓ словесное пояснение;
- метод «одного па»;
- метод «одного урока»;
- сочинение небольших композиций из пройденных па;
- метод многократного повторения всевозможных движений.

## КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ.

**Методические рекомендации.** Программой по предмету «Классический танец» предусмотрены как практические, так и теоретические занятия. Эта дисциплина вводится в обучение после того как освоены простые танцевальные элементы и выработана элементарная координация движений, натянутость ног и постановка спины. Но этот этап обучения может существовать самостоятельно, так как предполагает начало совершенно нового курса «Классический танец». Программа содержит максимум материалов для занятий в коллективе со спецификой, описанной выше. Педагог имеет право по своему усмотрению перенести изучение движений, освоение которых окажется недоступно данному составу обучающихся, на следующий год или вовсе исключить их. Последовательность построения урока и чередование упражнений в нем, не должны представлять из себя застывшую схему. Очень важен темп, правильность выстраивания урока и его техническое развитие для достижения максимальной нагрузки в упражнениях. Это способствует дальнейшему укреплению мышц и помогает избегать травм.

Основными задачами являются: постановка корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений. Правильная постановка корпуса необходима для исполнения всех движений классического танца. Хорошо поставленный корпус вырабатывает красивую осанку, приучает к подтянутости и собранности мышц живота, спины, ягодиц.

## ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.

Постановка корпуса: позиции ног I, II, III, V и IV выв. позиции.

1. Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III (вначале изучаются на середине зала при неполной выворотности ног).
2. Demi – plies: I, II, III, V, IV позиции.
3. Battements tendus в сторону, вперед, назад(сначала на 4 т 4/4, позже на 1 т. 4/4):
  - а) по I позиции;
  - б) demi – plies по I позиции.;
  - в) по V позиции.;
  - г) demi – plies по V позиции;
  - д) passe par terre по I позиции.

## АПЕГРО.

1. Трамплинные прыжки по VI, I, II позициям.
2. Temps saute по I, II на середине, V позиции

## НАРОДНО – СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ.

### СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ.

Программой по этому предмету предусмотрены теоретические и, в основном, практические учебно-тренировочные занятия. Обучение предмету начинается, когда полностью освоены основы классического танца. Это позволит легче и грамотнее освоить основы народно-сценического танца. Народно – сценический экзерсис развивает те мышцы, суставы и связки, которые были не полностью развиты упражнениями классического экзерсиса. Особенность народно – сценического экзерсиса является активность движений коленного и голеностопного суставов опорной ноги. При выполнении упражнений экзерсиса внимание педагога должно быть направлено на профессиональную грамотную постановку корпуса, рук, ног и головы.

Упражнения у станка, по возможности, должны соответствовать с проходимым материалом народного танца на середине зала. Это поможет усвоению технических особенностей танца, его выразительной национально-точной манере исполнения.

Программой предусмотрено ознакомление с элементами следующих танцев: русский, танцы народов Прибалтики (по выбору педагога), украинский, белорусский, чувашский, татарский, итальянский, польский. Выбор танцевального материала зависит от подготовленности класса. Количество танцев различных народностей может быть уменьшено или увеличено. Изучение танцевального материала других народностей может быть продолжено в постановочном варианте на следующих годах обучения.

Упражнения у станка на первом году обучения ставят своей целью познакомить обучающихся с особенностями народно-сценического экзерсиса и научить их правильно исполнять движения в начальной простейшей форме. Экзерсис также учит исполнителей умению в четкой пластической форме передавать особенности танцев различных народностей.

### ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО ТАНЦА.

1. Положение ног, рук, позы.
2. Поклоны.
3. Припадание.
4. Ковырялочки.
5. Металочки.
6. Дробные ходы.
7. Вращения.

Начало прохождения комбинаций, составленных из пройденных элементов русского танца.

## Современный (эстрадный) танец

### СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ.

Основными задачами базового уровня обучения являются дальнейшее развитие координации, более точное исполнение движений, дальнейшее освоение технических принципов джаз-модерн танца. Многие упражнения усложняются, например, упражнения на изоляцию могут совершаться в полиритмии, вращения менять уровни, сочетаться с контактным взаимодействием.

На базовом уровне вводятся новые технические понятия:

1. Разогрев с использованием уровней.
2. Комплексы изоляций.
3. Сочетания различных ритмов во время движения.
4. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении “стоя” и “сидя”.
5. Упражнения стрэтч - характера во всех положениях: “сидя”, «лёжа» Комбинации шагов в различных направлениях, координация шагов и движений изолированных центров.
6. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360 градусов.
7. Танцевальные этюды, возможно, сюжетного характера.

Раздел “Разогрев”:

1. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере.)
2. Разогрев в положении “сидя” и “лёжа”, используя упражнения стрэтч-характера, наклоны и твисты торса.
3. Соединения разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

Раздел “Изоляция”.

1. Комплексы изоляций.
2. Голова: комбинация из движений и геометрических фигур, разученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.
3. Плечи: комбинации из движений, разученных ранее, разно ритмические комбинации, соединения с движениями других центров.
4. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение и комбинации движений, изученных ранее, разно ритмические комбинации.
5. Пелвис: соединение в комбинации изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром.
6. Руки: комбинации из движений, разученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.
7. Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений рук с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спираль, твист, contraction и release).

Раздел “Координация”:

1. Бицентриа: движение двух центров в параллель и оппозицию.
2. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.
3. Трицентриа в параллельном направлении.
4. Соединение движений в нескольких центрах в различных ритмических рисунках.
5. Использование различных ритмов в использовании движений, например, один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентировано и резко.

Раздел “Упражнения для позвоночника”:

1. Соединение в комбинации движений, изученных ранее.
2. Использование падений и подъёмов во время комбинаций.
3. Соединение contraction и release с одновременным подъёмом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.

Раздел “Уровни”:

1. Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твисты торса.
2. Перемещение из одного уровня в другой.
3. Упражнения стрэч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.

Раздел “Кросс. Передвижение в пространстве”:

1. Комбинации шагов, соединенными с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).
2. Использование contraction и release во время передвижения.
3. Вращение как способ передвижения в пространстве.
4. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
5. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

Раздел “Комбинация или импровизация”:

Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

Танцевальные комбинации в стиле различных направлений эстрадного танца.

## V. Список используемой литературы

1. Князев Б. «Партерная гимнастика или школа танцев без станка», 2022г
2. Ваганова А. «Основы классического танца» -СПб.:Ланб, 2020 г
3. Джоан Ходоров «Танцевальная терапия и глубинная психология»: Конгито-центр Москва 2022 г
4. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Изд. «Искусство», Ленинград, Москва, 2020 г.
5. Голейзовский К.Я. Образы русской народной хореографии. – М.; 2020г
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Изд. «Искусство», Л., 2021 г.
7. Князев Б. Школа танца без станка. М., 2022 г.
8. Васильева Т.И. Балетная осанка. Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 2022г.
9. Барышникова Т. Азбука хореографии. Санкт-Петербург, 2021г.
10. Климов А. Основы ру Азаров Ю. П. 100 тайн детского развития. - М.: ИВА, 2021.
11. Нилов В. Н. Хореография как средство самореализации // Духовная культура накануне нового столетия. - М. МГУК, 2021.