



Утверждаю:

Директор

МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»

 Т.Н.Стаценко

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**Образцовый ансамбль современной и народной хореографии  
«Метеоритм»**

Автор-составитель:

Егорова Анастасия Олеговна,

педагог дополнительного образования

## Учебный (тематический) план первого года обучения

	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Ритмика и танец	40			
1.	Основные позиции танца.	8	1	7	Прослушивание музыки в позиции
2.	Упражнения на развитие специфических танцевальных, физических способностей, мелкая моторика пальцев рук (теннисные шарик).	15	2	13	Показ упражнений обучающимся. Игровая форма контроля
3.	Танцевальные комбинации, развернутые композиции, этюды с изучением основ хороводного перестроения.	11	1	10	Игровая форма контроля
4.	Азбука музыкального движения.	6	2	4	Прохлапывание и протапывание музыкального ритма обучающимися
	Танец модерн	25			
1.	Основные понятия танца модерн.	5	1	4	Показ упражнений обучающимся
2.	Упражнения на развития специфических танцевальных, физических способностей.	15	1	14	Показ упражнений обучающимся
3.	Танцевальные комбинации по специфике танца модерн.	5	1	4	Игровая форма контроля
	Джазовый танец	25			
1.	Основные элементы джазового танца.	13	2	11	Показ упражнений обучающимся
2.	Специальные танцевально-игровые комбинации.	12	2	10	Игровая форма контроля
	Сценический образ	14			
1.	Элементы актерского мастерства.	5	1	4	Игровая форма контроля
2.	Танцевальная импровизация.	9		9	Показ танцевальных упражнений и пластики обучающимся при смене музыки
	Творческая концертная деятельность	22			
1.	Постановка танцевальных номеров.	10	1	9	Концерты, конкурсы, открытые занятия
2.	Репетиционный процесс.	8		8	Видеозаписи, обработка отснятого материала
3.	Участие в концертах и конкурсах.	4		4	Дипломы, Грамоты, Победы. Открытое занятие
	Итого:	136	15	121	

## Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

Обучение детей первого года обучения начинается с упражнений по ориентировке в пространстве: коллективно – порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально – ритмическое развитие обучающихся.

### 1. Ритмика и танец.

1.1. Основные позиции танца: I, VI, II – позиции ног. Игровая подготовка к позициям рук. Основное положение: руки на пояс. Изучение позиций и положений рук, ног, головы, корпуса.

1.2. Упражнения на развитие специфических танцевальных, физических способностей. Упражнения для стоп «Клюв – утюг»; для нижней выворотности «Покажи каблук»; для верхней выворотности: «Бабочка», «Йога», «Петушок», «Французская лягушка», для поясничной гибкости: «Гусеница», «Лягушка», «Качалка», «Корзинка», «Рогалик»; стойка на коленях для подлопаточной гибкости; для растяжки шага: «Ножка за ушком», «Моя ножка – любимая».

1.3. Танцевальные комбинации, развернутые композиции, этюды. Разучивание танцевальных элементов в развитии: смена позиций, смена ракурсов, полуповороты, смена рисунка, полупальцы, координирование (в игре).

1.4. Азбука музыкального движения. Теория: Мелодия и движения. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 2/4, 4/4, 3/4. Целая нота и половинка. Пауза. Контрастная музыка: быстрая – медленная, веселая – грустная. Практические занятия: Маршировка в темпе и ритме музыки: шаг на мосте, вокруг себя по точкам класса, вправо, влево. Пространственно – музыкальные упражнения: повороты вправо – влево, продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево), движение по диагонали, изменение рисунка на подскоках. Подскоки с хлопками на разный счет, выделение сильной и слабой доли, прохлопывание целой и половинки ноты.

### 2. Танец модерн.

2.1. Основные понятия танца модерн: «центр», «баланс», «контракция», «релаксация».

2.2. Упражнения на развитие специфических танцевальных, физических способностей. Упражнения, включающие понятие «центр»: наклоны, полупальцы, прыжок из стороны в сторону. Упражнения на развитие равновесия. Понятие «баланс». Упражнения на дыхание. Понятие положений «контракция», «релаксация», путем сценических образов или путем сравнений. Упражнения для рук. Упражнения на середине зала: стоя, сидя, лежа, по кругу. Работа корпуса: наклоны: вперед, в стороны, упражнение «кошечка». Танцевальные шаги, их различное сочетание с продвижением вперед, назад, в сторону и т.д. Прыжки: соте, подскоки, эшапе.

2.3. Танцевальные комбинации, развернутые композиции, этюды. Разучивание танцевальных элементов в развитии: смена позиций, смена ракурсов, полуповороты, смена рисунка, полупальцы, координирование (в игре). Ввод движений, требующих более серьезных усилий. Укрепление амплитуды движений, их исполнения. Укрепление движения (смена темпа). Изменения уровня исполнения движений – смещение «центра» учащегося (или танцовщика) в пространстве (сидя, стоя, лежа, в прыжке). Комбинация от 8,16,32 тактов.

Ввод новых элементов и их усложнение происходит плавно и постепенно.

3. Джазовый танец.

3.1. Основные элементы джазового танца. Понятия «изоляция», «Свинг».

3.2. Специальные танцевальные комбинации, включающие в себя понятия «изоляция» и «свинг», в форме игровых сравнений. Упражнения на развитие координации рук, ног, корпуса, головы. Прыжки.

4. Сценический образ.

4.1. Танцевальная импровизация. Эмоционально – окрашенное движение в пространстве. Импровизация в форме игры, занимая все пространство класса: хаотичный бег без столкновений. Исполнение определенного коллективного

задания и без музыкального сопровождения: «статуя», «мост», «гора», «гроздь винограда», «падение», «мое любимое», «вертушка», «липучка».

5. Творческая концертная деятельность.

5.1. Постановка танцевальных номеров. Основа танца – сюжет (игра).

Выученные движения и элементы базового уровня обучения и задачи коллектива в целом. Учет возрастных особенностей обучаемых, творческая активность детей.

5.2. Репетиционный процесс. Отработка хореографической лексики, смена и ориентировка в танцевальном рисунке.

5.3. Участие в концертах и конкурсах. Отдельные концертные выступления, как показатель уровня подготовки учащихся.

### **Требования к уровню подготовки**

По окончании первого года обучения обучающиеся должны знать:

- что такое танец;
- основные позиции танца;
- азбука музыкального движения: сильная доля, целая нота и половинка ноты;
- элементы классического танца: plie, battement tendu;
- название специальных упражнений на развитие танцевальных способностей;
- характерные особенности танца «модерн» и «джаз-танца»;
- ориентировка в пространстве: построения в различные рисунки, включая хороводные перестроения;
- правую и левую руку, ногу, сторону.

Уметь:

- выполнять упражнения подготовительного комплекса;
- упражнения натянутой и сокращенной стопы, сгибание и разгибание коленного и тазобедренного сустава;
- упражнения, способствующие укреплению и развитию мышц, связок и суставов в танцевальных «позициях», в выворотных положениях;

- упражнения на координацию движений ног, рук, корпуса, головы;
- упражнения на развитие музыкальных способностей;
- выполнять простейшие танцевальные шаги (вперед, назад), «дорожки», повороты;
- выполнять простейшие прыжки и сочетания прыжков;
- выполнять танцевальные комбинации (на 16,32 такта и более) в ансамбле и соло;
- исполнять танцевальные композиции из репертуара ансамбля современной и народной хореографии «Метеоритм», соответствующие возрасту и уровню подготовки.

## Учебный (тематический) план второго года обучения

	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Разминка	25			
1.1.	Всестороннее развитие хореографических данных: специальные танцевальные и физические упражнения.	25	2	23	Показ упражнений обучающимися
2.	Танец модерн	45			
2.1.	Упражнения на развития специфических танцевальных, физических способностей.	25	2	23	Показ упражнений обучающимися
2.2.	Танцевальные комбинации, развернутые композиции, этюды, также применяя фольклорные перестроения.	20	1	19	Показ упражнений обучающимися
3.	Джазовый танец	44			
3.1.	Специальные танцевальные упражнения.	25	2	23	Показ упражнений обучающимися
3.2.	Танцевальные комбинации, развернутые композиции, этюды.	16		16	Игровая форма контроля; Видеозаписи, обработка отснятого материала
3.3.	Импровизация учащихся.	3		3	Игровая форма контроля
4.	Азбука музыкального движения	10			Прохлапывание и протапывание музыкального ритма обучающимися
4.1.	Слушание и анализирование музыки.	5		5	Прохлапывание и протапывание музыкального ритма обучающимися; Импровизация
4.2.	Элементы музыкальной грамоты.	5	2	3	Игровая форма контроля
5.	Творческая концертная деятельность	20			
5.1.	Постановка танцевальных номеров.	6	1	5	Концерты, конкурсы, открытые занятия
5.2.	Понятие «хореографический образ».	2		2	Игровая форма контроля
5.3.	Элементы актерского мастерства.	2		2	Игровая форма контроля
5.4.	Репетиционный процесс.	12	1	11	Видеозаписи, обработка отснятого материала

5.5.	Участие в концертах и конкурсах.	8		8	Дипломы, Грамоты, Победы. Открытое занятие
	Итого:	144	11	133	

## Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

### 1. Разминка.

1.1. Всестороннее развитие хореографических данных: специальные танцевальные и физические упражнения. Упражнения для стоп, для верхней и нижней выворотности, для поясничной и подлопаточной гибкости, для растяжки шага, как и в первый год обучения, но с улучшением результатов с каждым новым годом обучения.

### 2. Таней модерн.

2.1. Упражнение на развитие специфических танцевальных и физических способностей. Упражнения, включающие понятие «центр», «гравитация». Упражнения на развитие равновесия в статичных положениях тела и в динамике. Понятие «баланс», «спираль». Работа корпуса «специальные» упражнения: «кошечка», «змейка», скручивание. Упражнения на дыхание. Упражнения на развитие подвижности стопы, тазобедренного сустава. Понятия «контракция» и «релаксация». Упражнения для рук. Упражнения на середине зала стоя, сидя, лежа. Изучение и отработка позиций рук, ног, головы, корпуса. Танцевальные шаги (сочетание различных движений в продвижении вперед, назад, в сторону и т.д.). Прыжки.

2.2. Танцевальные комбинации, развернутые композиции, этюды. Закрепление навыков и умений полученных ранее. Смещение «центра» танцовщика в пространстве (сидя, стоя, лежа, в прыжке, в прыжке-пролете). Увеличение энергии исполнения. Ускорение движения (смена темпа). Комбинации на 8,16,32 и более тактов. Четкое понимание «что» танцуешь, а главное «как». Закрепление особенностей техники исполнения танца «модерн» в развернутых комбинациях: *battement, tandus, battementtandusjetes, portdebras*.

### 3. Джазовый танец.

3.1. Специальные танцевальные упражнения. Разминка: упражнения, включающие в себя понятие «изоляция» - применение в танцах, комбинациях. Специальные упражнения. Понятие «свинг». Упражнения на

развитие координации для рук, ног, головы, корпуса. Танцевальные джазовые шаги в чистом виде. Прыжки.

3.2. Танцевальные комбинации, развернутые композиции, этюды. Танцевальные комбинации: 8 тактов 2/4, 3/4, 4/4, 6/8; музыкальный размер на 16 и 32 такта. Развитие движений от простого к сложному. Разбор и расчленение движения на составные. Сочетание подобных движений. Сочетание контрастных элементов. Комбинации отдельно для рук, ног, головы, бедер, плеч, корпуса и их координирование. Виды джазовых шагов. Соединение нескольких самых простых их видов. Сюжетный этюд. Нарботка техники исполнения по частям и в целом всей комбинации и с ускорением темпа исполнения. Комбинации на смену «уровней».

3.3. Импровизация учащихся. Импровизация в джазовом танце. Техника исполнения элементов плюс различное эмоциональное состояние. Количественная импровизация по заданию: «сороконожка», «деревья», «травы», «вода», «живая природа», «мишки-зайки». Импровизация «контакт». Движение предыдущего танцовщика являются основой для последующего. Тесный контакт: соприкосновение и переплетение рук, ног, туловища. Эмоциональное и физическое раскрепощение. Уверенность в своих движениях.

4. Азбука музыкального движения.

4.1. Слушание и анализирование музыки. Прохлопывание и протаптывание музыки: марш, полька, вальсы в медленном, умеренном и быстром темпе. Акцентирование на сильную долю такта в шагах и хлопках. Дирижерский жест к началу упражнений. Фигурная маршировка с перестроением: из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно; ход лицом и спиной по кругу; продвижение по внешнему и внутреннему кругу, фольклорный хороводный рисунок (игра-танец «мишки-зайки»), звездочка, конверт (по 5-6 человек на углах и в центре в шеренгу.) Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой и паузами.

4.2. Элементы музыкальной грамоты. Теория: размеры: 2/4, 3/4, 4/4, 6/8. Такт и затакт. Целая нота и половинка, четвертинка и восьмушки. Практика: такт и затакт прохлопыванием.

5. Творческая концертная деятельность.

5.1. Постановка танцевальных номеров. Разучивание движений и отработка танцевальных элементов в группе и индивидуально. Прогонные репетиции на сцене.

5.2. Понятие «хореографический образ» Этюды и игры с «внутренней бесконечностью», «замкнутое пространство», «сжатие» и т.д.

5.3. Элементы актерского мастерства. Упражнения и этюды на развитие актерских способностей.

5.4. Репетиционный процесс. Индивидуальные и свободные репетиции при участии всех возрастных групп в танцевальном зале и на сцене. Освоение пространства сцены. Правила поведения на сцене, за кулисами.

5.5. Участие в концертах и конкурсах. Организация и подготовка к выступлению: прическа, грим, костюм.

### **Требования к уровню подготовки**

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать:

- виды танца и их особенности;
- понятие «танцевальный образ»;
- название новых специфических упражнений по танцевальным направлениям;
- танцевальный репертуар ансамбля современной хореографии «Метеоритм»;

Уметь:

- выполнять упражнения подготовительного комплекса;
- выполнять упражнения, включающие понятия «центр», «баланс», «дыхание», «контракция – релаксация», «гравитация», «спираль», «изоляция», «свинг»;
- выполнять упражнения классического танца: battement – tandus, battement – tandusjetes, port de bras;

- выполнять танцевальные шаги в чистом виде, «дорожки»; перестраиваться ими в пространстве;
- выполнять упражнения развивающего в усложненном варианте (полупальцы, 45 и 90 градусов, в повороте, в прыжке и других сочетаниях);
- понимать характер музыки, уметь выразить его в движении; определять сильную долю, выдерживать паузу, работать со вступлением (preparation);
- танцевать в ансамбле:
  - а) музыкально исполнять выученные общие движения со своими под музыку и без нее;
  - б) ориентироваться в пространстве на сценической площадке;
  - в) чётко выполнять хореографический рисунок;
- координировать движения рук и ног, корпуса, головы и ног;
- выразительно исполнять движения и танцевальные номера.
- исполнять концертные номера репертуара ансамбля современной хореографии «Метеоритм»;
- участие в концертах, фестивалях, конкурсах.

## Учебный (тематический) план третьего года обучения

	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Классический танец	62			
1.1.	Экзерсис у станка.	10	1	9	Показ упражнений обучающимися.
1.2.	Экзерсис на середине зала.	20	1	19	Показ упражнений обучающимися.
1.3.	Прыжки.	8	1	7	Показ упражнений обучающимися.
1.4.	Вращения.	8	1	7	Показ упражнений обучающимися.
1.5.	Растяжки.	4		4	Показ упражнений обучающимися.
1.6.	Акробатические упражнения, упражнения с предметами (фитболы, скакалки, резинки, скамейки).	8	2	6	Показ упражнений обучающимися.
1.7.	Безопасность исполнения акробатических упражнений, профилактика травматизма.	2	2		Опрос обучающихся в игровой форме.
1.8.	Азбука музыкального движения.	2		2	Прохлапывание и протапывание музыкального ритма обучающимися.
2.	«Модерн»	20			
2.1.	Упражнения на технику модерн.	15	2	13	Показ упражнений обучающимися.
2.2.	Танцевальные комбинации, этюды.	5	1	4	Показ упражнений обучающимися.
3.	«Джаз» - танец	20			
3.1.	Упражнение на развитие техники «Джаз – танец».	9	1	8	Показ упражнений обучающимися.
3.2.	Танцевальные комбинации, этюды.	5	1	4	Показ упражнений обучающимися.
3.3.	Импровизация.	6		6	Игровая форма контроля. Обработка отснятого видеоматериала.
4.	Концертная, творческая деятельность	42			Грамоты, дипломы, победы.
4.1.	Постановка концертных номеров, репетиции, индивидуальная работа.	27	3	24	Концерты, конкурсы, фестивали, открытые занятия.
4.2.	Концерты, фестивали, конкурсы.	10		10	Грамоты, дипломы, победы.

4.3.	Грим, прическа, костюм.	5		5	Фото и видео-съемка.
	Итого:	144	16	128	

## Содержание учебного (тематического) плана третьего года обучения

### 1. Классический танец.

1.1. Экзерсис у станка. Постановка корпуса, рук, ног, головы. *Preparation, demi – plié, battements tendus, battements tendu с demi –plié, passé par terre.* Знакомство с понятием « *endehois*» и « *endedahs*». I форма *portdebras*. *Battement tendusjetespigue*. *Pelevес* в I, II, III позициях. *Relevés* *lents*. Проучиваниеперегиба корпуса назад, в сторону, вперед. *Grandplié*. *Battement retires*. *Grand battement jete*. Подготовительноеупражнениедля*rond de jampenL’air*. *Battements developpe*. Третьяформа *port de bras*. Полуповороты в V позиции.

### 1.2. Эксерсис на середине зала:

- Позы, положения, связанные с понятием *croise, efface*.
- Арабески 1, 2, 3 (положение рабочей ноги на полу).
- I форма *port de bras*.
- *Temps lie par terre*.

1.3. Прыжки с двух ног на две ноги. Трамплинныепрыжки. *Temps levescaute, changement de pied*. *Pas echарrena* II позицию.

### 1.4. Вращения:

1. Полуповороты в V позиции с переменной ног;
2. Полный поворот. Подготовительное упражнения к турам.

1.5. Растяжки. Специальные упражнения на разработку эластичности связок и мышц. Положение ноги вперед, в сторону, назад с *demi-plie, sportdebras*. Партерные растяжки.

1.6. Акробатические упражнения. Колесо с правой и левой руки, на одной руке, с предметом. Переворот с рук на мостик и обратно (стоя и на локтях). Прыжок – переворот («руки – ноги»). Стойки: на руках, на локтях, на предплечье, на двух – трех точках.

1.7. Безопасность исполнения акробатических упражнений, профилактика травматизма. Знание строения своего тела. Знание индивидуальных особенностей строения тела (уязвимые, слабые места – укрепление

специальными упражнениями, по рекомендации педагога). Правила поведения в хореографическом зале на занятиях и в период отдыха. Умение делать самомассаж. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах, ударах.

1.8. Азбука музыкального движения. Вступительные и заключительные аккорды при исполнении упражнений, комбинаций и этюдов.

2. «Модерн».

2.1. Упражнения на технику модерн.

Упражнения на понятие «центр». Упражнения на развитие равновесия в статичных положениях тела и в динамике. Упражнения на «баланс». Упражнения на дыхание.

Упражнения комбинированные: контракция – релаксация. Упражнения сидя, стоя, лежа. Упражнения «спираль» и виды перегибов корпуса. Изучение сложных по координации шагов – «тилт», «триплет», «батафога» и др.

2.2. Танцевальные комбинации, этюды.

Танцевальные комбинации, этюды. Этюд на 64 такта и более. Импровизационный танец. Экспериментальная работа. Нарботка свободной техники исполнения упражнений и комбинаций. Закрепление особенностей техники исполнения танца «модерн» в развернутых комбинациях: *battementtandus*, *battementtandusjetes*, *ronddejambeparterre*, *adajio*, *portdebras*.

3. «Джаз – танец».

3.1. Упражнения на развитие техники «Джаз – танец». Специальные упражнения на «изоляцию»: плечи, голова, шея, руки, кисти, локти, бедра, грудная клетка, колени, стопы. Упражнения на координацию рук, ног, головы. Танцевальные связки (дорожки), различные их виды и сочетания. Ускорения темпа, смещение ритма.

3.2. Танцевальные комбинации, этюды.

Танцевальные комбинации на закрепление и повторение пройденного материала. Новые танцевальные движения в различных сочетаниях. Составление этюдов. Экспериментальная работа «нижний брейк – данс» (стойки).

### 3.3. Импровизация.

Импровизация в джазовом танце. Техника исполнения элементов плюс различное эмоциональное состояние. Составление учащимися небольших танцевальных связок, комбинаций. Изучение своего тела, как инструмента.

### 4. Концертная, творческая деятельность.

4.1. Постановки концертных номеров, номеров с атрибутами, репетиции, индивидуальная работа.

Индивидуальная работа с исполнителями, солистами, отработка танцевальных элементов. Разучивание и отработка движений и элементов с ансамблем, с группами исполнителей. Сводные репетиции – при участии всех возрастных групп в танцевальном зале, на сцене. Прогонные репетиции всей программы на сцене. Поддержание репертуара ансамбля в готовности исполнения. Вводы новых исполнителей.

4.2. Концерты, фестивали, конкурсы. Участие в районных, городских, областных, всероссийских, международных фестивалях – конкурсах. Участие ансамбля в отчетном концерте ДДТ «Радуга».

4.3. Грим, прическа, костюм.

Поиск индивидуального, яркого воплощения образности. Реставрация, поиск новых форм костюма, эскизы.

### **Требования к уровню подготовки**

По окончании третьего года обучения обучающиеся должны знать:

- названия элементов классического танца;
  - названия элементов джазового и модерн танца;
  - что музыка определяет характер танца:
- иметь представление
- о диапазоне русско – народных плясок: от спокойных лирических до темпераментных;
  - о формах выразительности танца (пантомима, позы, исполнительские средства выразительности – лица, рук, рта, походки);
  - танцевальный репертуар ансамбля современной хореографии «Метеоритм»;

- основные знания безопасной деятельности в хореографическом классе;
- о графическом рисунке танца, движение по линиям и против танца, о роли центра и интервалов, понятие о симметрии и асимметрии рисунка танца.

Уметь:

- выполнять элементы классического экзерсиса у станка:

а) лицом к станку; б) спиной к станку; в) preparation; г) позиции ног (1, 2, 3, 5, 4); д) позиции рук:

подготовительной положение, 1,2,3 позиции;

- упражнения:

а) demi – plié (полуприседания) в позициях; б) battmantstandus (натяжение всей ноги: вперед, в сторону, назад из 1 позиции); в) battementstenducdemi – plié; г) battementtendusjetespigue (вытянутый бросковый батман на 30\* от пола по 1, 3 позиции); д) passé parterre по (1 позиции); е) demi – ronddejambeparterreendehors, ehdedans (круг ногой по полу по четверти круга от себя и к себе); ж) Iportdebras (переводы рук в 3 позицию и перегиб корпуса назад, вперед, в сторону); з) rejeves (поднимание) на полупальцы в 1,3 и 5 позициях. С вытянутых ног и demi – plié; и) releveslents (медленное поднимание ноги на 45\* с 1 и 3 позиции); к) grandplié (большое глубокое приседание); л) grandbattementsjete (большой бросковый батман); м) 3-е portdebras (переводы рук из позиции в позицию в сочетании с наклоном и перегибом корпуса); н) полуповороты в 5 позиции на двух ногах, с переменной ног и с demi – plié; - выполнять упражнения на середине зала: а) позы и положения связанные с понятиями croiseaeffase; б) арабески 1ый и 2ой; в) tempslieparterre; г) пражки с двух ног на две ноги по 1, 2, 3 позиции и с двух ног на одну по 6, 3, 5 позиции;

- выполнять упражнения блока танца «джаз» и «модерн» первого и второго года обучения;

- выполнять танцевальные комбинации 16 – 32 такта на основе хореографии модерн, джаз – танец, классического танца;

- исполнять концертные номера репертуара ансамбля современной хореографии «Метеоритм»;
- участие в концертах, фестивалях, конкурсах.

## Учебный (тематический) план четвертого года обучения

	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Классический танец	40			
1.1.	Экзерсис у станка	15	1	14	Показ упражнений обучающимися.
1.2.	Экзерсис на середине зала. Прыжки, вращения.	25	4	21	Показ упражнений обучающимися.
2.	Народный танец	35			
2.1.	Упражнения на технику «Народный танец»	20	1	19	Показ упражнений обучающимися.
2.2.	Танцевальные комбинации, этюды, экспериментальная работа.	15	2	13	Показ упражнений обучающимися. Обработка отснятого видео-материала.
3.	«Модерн» и «Джаз – танец»	40			
3.1.	Упражнения на технику «Модерн» и «Джаз – танец»	20	2	18	Показ упражнений обучающимися.
3.2.	Танцевальные комбинации, этюды, экспериментальная работа.	8		8	Показ упражнений обучающимися. Обработка отснятого видео-материала
3.3.	Безопасность исполнения акробатических упражнений, профилактика травматизма.	2	2		Показ упражнений обучающимися. Лекции, теория.
3.4.	Акробатические упражнения. Партерные поддержки.	10		10	Показ упражнений обучающимися. Лекции, теория.
4.	Творческая работа	29			
4.1.	Постановочная и репетиционная работа над	15	4	11	Показ упражнений

	техникой исполнения				обучающимися. Обработка отснятого видео- материала
4.2.	Концертная практика	9		9	Концерты, конкурсы, фестивали, открытые занятия, мастер –классы
4.3.	Грим, прическа, костюм	2		2	Теория, фото и видеоотчёт.
4.4.	Актерское мастерство	3		3	Дипломы, грамоты, победы. Открытое занятие
	Итого	144	16	128	

## Содержание учебного (тематического) плана четвертого года обучения

### 1. Классический танец

1.1. Экзерсис у станка. Повторение упражнений третьего года обучения. Ускорение темпа их исполнения. Demi – plié ugrand – plié, с различными видами portdebras. Позы на 90°. Battementfondu. Маленькие позы, заключающие упражнения. Battementfrappe. RonddejambeenL’air. Adajio. Растяжки. Стойки.

1.2. Экзерсис на середине зала. Маленькие adajio. Temp – plié, различные виды. Упражнения на развитие устойчивости без опоры. Различные виды вращения. Прыжки: sissonne сценический, jete в маленькие позы. Pa suivì.

### 2. Народный танец.

#### 2.1. Упражнения на технику Народный танец.

Упражнения на технику «народно – сценический танец». Повторяется и закрепляется пройденный материал за счет усложнения комбинаций. Большое внимание уделяется развитию усложнённой координации, танцевальности, музыкальности, отработки техники движений. Изучаются элементы русского – народного, белорусского и арагонская хота.

Дробны выступления:

а) каблучная дробь;

б) дробь в «три ножки»;

в) дробь «такт – и – затакт», по группам и со сбивом темпа.

Вращения: с подскоком; на одной ноге в plié endehois и ehdedans; на двух ногах поворот в воздухе на 360 градусов; в прыжке, поджимая одну ногу, вторая на 90 градусов открыта в сторону; fouette; бегунок и различные их сочетания.

2.2. Танцевальные композиции, этюды. Экспериментальная работа. Развитие движения: ввод полупальцев, полуповоротов, смена ракурса. Усложненный ритмический рисунок движения. Ускорение темпа, увеличение энергии и амплитуды исполнения. Этюды на 32 – 64 такта.

### 3. «Модерн» и «Джаз – танец».

3.1. Упражнения на технику «Модерн» и «Джаз – танец».

1) Упражнения на технику модерн. Упражнения, с использованием понятий «центр», «контракция», «релакс», «релис». Различные движения в продвижении, в прыжке. Работа корпуса, специальные упражнения: «спираль» и виды перегибов корпуса. Специальные упражнения на «изоляцию»: плечи, голова, бедра, колени, стопы. Упражнения на координацию рук, ног, головы.

2) Упражнения на развитие техники «джаз – танец». Исполнение джазовых элементов. Изучение понятия «оппозиция». Изучение стоек «нижнего брейка», с выходом на «фрезу». Танцевальные движение, включающие в работу отдельной части тела, и в сложной координации.

3.2. Танец, комбинации, этюды, экспериментальная работа. Развитие движения: ввод полупальцев, полуповоротов, смена ракурса. Усложненный ритмический рисунок движения. Ускорение темпа, увеличение энергии и амплитуды исполнения. Этюды на 32 – 64 такта. Танцевальные комбинации на 16 – 32 тактов 2/4, 3/4, 4/4, 6/8. Танец без музыкального сопровождения. Танцевальные шаги в координации с различным положением рук, головы, ракурсов. Новые танцевальные движения в различных сочетаниях. Разновидность джазового танца – «брейк» (стойки).

3.3. Безопасность исполнения акробатических упражнений, профилактика травматизма. Акробатические упражнения. Знание строения своего тела. Знание строения своего тела. Знание индивидуальных особенностей строения тела (уязвимые, слабые места – укрепление специальными упражнениями). Правила поведения в хореографическом зале на занятиях и в период отдыха. Умение делать самомассаж. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах, ударах.

3.4. Акробатические упражнения. Партерные поддержки. Колесо с правой и левой руки, на одной руке, с предметом, на локтях. Переворот на мостик (на двух, на одной руке). Стойки: на руках, на локтях, на предплечье, на двух и

трех точках, с партнером (парные стойки). Поддержки – переносы в прыжке, партерные поддержки: обводки, наклоны.

4. Творческая работа.

4.1. Постановочная и репетиционная работа над техникой исполнения. Поддержание репертуара ансамбля «Метеоритм» в готовности к сценическим воплощениям репетиций. Вводы новых исполнителей. Работа ссолистами. Поиск наиболее яркого пластичного хореографического выражения роли, партии, образа, сюжета.

4.2. Концертная практика. Участие в праздничных концертах, в фестивалях – конкурсах разного уровня от районных до международных, гастрولي ансамбля.

4.3. Грим, прическа, костюм. Поиск наиболее выразительных средств для художественного образа танцевального номера. Реставрация костюмов. Поиск новых форм в решении сценического костюма. Эскизы.

4.4. Актерское мастерство.

Поиск индивидуального воплощения образности. Упражнения, игры и этюды на развитие актерских способностей. Этюды на расслабление, внимание, координирование.

### **Требования к уровню подготовки**

По окончании четвертого года обучения обучающиеся должны знать:

- названия элементов народного и классического танцев;
- знания основ хореографического искусства;
- знание систем танцев: классический, модерн, джазовый (и их разновидности);
- знание способов повышения исполнительского мастерства;
- о специфических особенностях танцевальных жанров;
- о генетической связи народного, джазового танца и современных направлениях (например, как брейк).

Уметь:

- осознанно владеть элементами: классического, модерн, джазового танца;

- подготовить (разогреть) мышцы и тело для исполнения движений и танцевальных номеров самостоятельно;
- применять самостоятельно специальные упражнения с целью самосовершенствования (по рекомендации педагога);
- выполнять все упражнения у станка, изученные на третьем году обучения и новые: а) battementsretires (petitetgrand); б) battementsrelevelent (медленное поднятие ноги) на 90\* и выше, в) подготовительное упражнение для ronddejambeenlair (сгибание и разгибание ноги, открытой в сторону на 45\*); г) battementsdeveloppe (развёрнутый батман); д) вращения endehore, ehdedans;
- освоить репертуар ансамбля современной хореографии «Метеоритм»;
- вести партнёршу, элегантно (слаженно) менять направления, поворачивать, пропускать вперёд, кланяться и т.д.;
- участвовать в концертах, фестивалях, конкурсах и других мероприятиях.

### Учебный (тематический) план пятого года обучения

	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Классический танец	25			
1.1.	Экзерсис у станка, растяжки	12	1	11	Показ упражнений обучающимися
1.2.	Экзерсис на середине зала, прыжки, вращения	15	1	12	Показ упражнений обучающимися
2.	Народно-сценический танец	25			
2.1.	Упражнения на технику «Народно-сценический танец»	12	1	11	Показ упражнений обучающимися
2.2.	Танцевальные комбинации, этюды, экспериментальная работа	13		13	Показ упражнений обучающимися. Обработка отснятого видео-материала
3.	«Модерн» и «джаз-танец»	35			
3.1.	Упражнения на технику «модерн» и «джаз-танец»	17	1	16	Показ упражнений обучающимися
3.2.	Танцевальные комбинации, этюды, экспериментальная работа	18		18	Показ упражнений обучающимися Обработка отснятого видео-материала
4.	Направление танца «Неоклассика»	25			
4.1.	Основные понятия направления танца «Неоклассика»	2	1	1	Показ упражнений обучающимися
4.2.	Упражнения на развитие специфических танцевальных, физических способностей	15	1	14	Показ упражнений обучающимися
4.3.	Развернутые танцевальные комбинации, композиции, этюды	8		8	Показ упражнений обучающимися. Обработка отснятого видео-материала
5.	Творческая работа	34			Концерты, конкурсы, мастер-классы.
5.1.	Репетиционная работа, работа над постановочной техникой исполнения.	22	2	20	Обработка отснятого видео-материала. Открытые занятия, мастер-классы.
5.2.	Концертная практика, фестивали - конкурсы	10		10	Дипломы, грамоты, победы.
5.3.	Актерское мастерство	2		2	Фото и видеоотчёт, победы. Открытое занятие
	Итого:	144	8	136	

## Содержание учебного (тематического) плана пятого года обучения

### 1. Классический танец

1.1. Упражнения у станка. Повтор и закрепление пройденного материала. Упражнения с полуповоротами, с поворотом на 360 градусов, двойной тур (пируэт). Проучивание упражнений с полупальцами, уровень 90 градусов и выше. Ускорение темпа, более сложные сочетания элементов. Растяжки. Специальные упражнения. Подбор индивидуальной программы для обучаемого, по мере его физических особенностей и танцевальной подготовки.

1.2. Упражнения на середине зала, прыжки, вращения. Повторение и закрепление пройденного материала, повторяется последовательность упражнений у станка. Уделяется большое внимание устойчивости без опоры. Большие позы attitudes, arabesques на 45 и 90 градусов (1 и 2 arabesques) статичные и во вращении. Позы эпальман (croisee, effacee). На каждом уроке тщательно прорабатываются прыжки маленькие, средние, большие: tempeleve, changementdepieds, paschappe, jete, sissonne, pasdebasque и другие. Уделяется внимание вращениям: медленным, плавным и динамичным, энергичным по темпу. Индивидуальная работа с обучаемым.

### 2. Народно-сценический танец.

2.1. Упражнения на технику « народно-сценический танец». Повторяется и закрепляется пройденный материал за счет усложнения комбинаций. Большое внимание уделяется развитию усложнённой координации, танцевальности, музыкальности отработки техники движений. Изучаются элементы русского-народного, казацкого, цыганского, финского национальных танцев. Танцы народов мира в стилизации.

Дробны выступления:

- а) каблучная дробь;
- б) дробь в «три ножки»;
- в) дробь «такт-и-затакт»

Вращения: с подскоком; на одной ноге в pileendehois и ehdedans; на двух ногах поворот в воздухе на 360 градусов; в прыжке, поджимая одну ногу, вторая на 90 градусов открыта р сторону; fouette; бегунок и различные их сочетания.

2.2. Танцевальные комбинации, этюды, экспериментальная работа. Составление комбинаций и исполнение их на основе приобретенных умений и знаний о народности, танцюю комбинацию, которую исполняют. Этюд -64 такта и более.

3. «Модерн» и «Джаз-танец».

3.1. Упражнения на технику «Модерн» и «Джаз-танец». Эмоциональная реакция на музыкальное сопровождение. Импровизация. Акробатика всех понятий «модерн» и «джаз-танец». Усложненные танцевальные «дорожки» в продвижении, во вращении и продвижении, в прыжке- продвижении, в прыжке- повороте-продвижении. Поиск новых средств выражения современного танца. Нарботка техники, доведения движения до автоматизма. Техника танца, «логическое выливание из одного русла в другое». Переход на импровизированную работу с учащимися.

3.2. Танцевальные комбинации, этюды, экспериментальная работа. Повтор и закрепление достигнутого уровня в раскрытых танцевальных комбинациях и этюдах. Составление комбинаций в заданном образе выражения, повторяется мимика, пантомима.

4. «Неоклассика».

4.1. Основное понятие направления танца «неоклассика». Неоклассика - пластика, основанная на классике. Уделяется большое внимание статичности исполнения упражнений низом, корпуса и современной пластичности, раскрепощённости верха корпуса.

4.2. Упражнения на развитие специфических танцевальных, физических способностей. Упражнения на координирование, расслабления одной из частей тела при полной активности и правильности исполнения классического элемента остальными частями тела. Смешение уровней

исполнения танцевальных элементов: классический элемент может иметь современное окончание его исполнения. Прыжки и верчения со смещенным центром тяжести. Также они могут заканчиваться в партере (на полу) перекатом, переворотом, стойкой и т.д.

4.3. Развернутые танцевальные комбинации, композиции, этюды. Эмоционально - окрашенное движение в пространстве. Нарботка свободной техники исполнения упражнений и комбинаций. Четкое понимание понятия «душа наружу» (в статике и в движении). Закрепление особенностей техники исполнения направления «Неоклассика» в развернутых ролевых комбинациях, отражение эмоционального состояния, по заданию, всеми возможными и доступными способами и направлениями танца. Работа в парах.

5. Творческая работа.

5.1. Репетиционная работа, работа над постановочной техникой исполнения. Постоянное расширение репертуара, сохранение поставленных номеров. Ввод новых исполнителей. Подбор музыкального материала для постановки номеров. Подбор партий для Исполнителей, с учётом их физических способностей и физиологических особенностей. Постановка номеров на «насуточные темы» сегодняшнего дня.

5.2. Работа с партией, ролью, художественным образом: разработка костюма, подборка грима, причёски-парика, обуви.

### **Требования к уровню подготовки**

По окончании пятого года обучения обучающиеся должны знать:

- необходимые условия занятий хореографией, в том числе правила техники безопасности и оказания первой помощи при ушибах, вывихах, ударах;
- характер влияния танца, эмоционально – окрашенного движения на человека, его психическое и физическое состояние.

Уметь:

- провести разминку, с начинающими изучать основы хореографии;
- составить тренировочную танцевальную комбинацию на 8 - 16 тактов;

- рассказать о правильности исполнения танцевальных элементов, любого изучаемого танцевального направления;
- выразить характер музыки через импровизированный танец;
- выполнять более сложные движения танца (по координации, по темпу и длительности - на дыхание);
- исполнять сложные вращения: ф) fouette, б) tourslent, в) комбинированные вращения разных танцевальных направлений;
- исполнять прыжки классического танца (маленькие, средние, большие), прыжки джазового танца, танца модерн, комбинированные;
- самостоятельно делать необходимую под «хореографический образ» причёску, накладывать грим для сценического воплощения роли, идеи танца;
- реставрировать сценический костюм, а также изготавливать доступные детали сценического костюма, аксессуары, атрибуты, декорации.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114462

Владелец Стаценко Татьяна Николаевна

Действителен с 18.04.2025 по 18.04.2026