

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**  
**дополнительной предпрофессиональной общеразвивающей программы**  
**«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**Учебный предмет «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»**

Обучение классическому танцу должно быть поэтапным, весь курс должен быть разделен на периоды по рациональному принципу не следует спешить, не надо давать ученикам непосильные физические нагрузки. Особо пристальное внимание следует уделить подготовке на первом году обучения. От этого во многом зависит будущее учеников, это этап их формирования.

Залогом успеха является хорошо поставленная и правильно проводимая учебная работа. Данная программа предназначена для обучения детей основам классического танца и направлена на совершенствование физического и личностного развития ребенка. При этом всех детей необходимо учить в равной мере, разделение на более или менее способных может быть только на индивидуальных занятиях или в процессе работы над концертным репертуаром.

Основными принципами обучения являются:

- последовательное и постепенное развитие - весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному: при переходе из класса в класс происходит последовательное усложнение упражнений экзерсиса. Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, расширяя его кругозор в области хореографического творчества, в частности, учебного предмета «Классический танец»;

- постепенное увеличение физической нагрузки происходит с учетом психологических, физических и возрастных особенностей детей;

- целенаправленность - строгое следование поставленным целям и задачам, непрерывное повышение уровня исполнения и целенаправленной умственной деятельности учащегося, устремляющего свою волю, внимание, память на выполнение поставленной перед ним конкретной задачи;

- гибкость – возможность изменений (уменьшения или увеличения количества упражнений), предусмотренных программой комплексов упражнений на основе анализа возможностей данных учеников;

- учет индивидуальных особенностей ученика: интеллектуальных, физических, музыкальных и эмоциональных данных, уровня его подготовки;

- укрепление здоровья учащихся, исправление физических недостатков, таких, как: сколиоз, плоскостопие, «завернутость» стоп, вальгус, слабый мышечный тонус и т.д., создание прекрасной физической формы тела учащегося, поддержание и совершенствование ее; создание условий для исправления физических недостатков и укрепления здоровья - важнейшего качества танцевального экзерсиса.

С первых занятий ученикам полезно рассказывать об истории возникновения хореографического искусства, о балетмейстерах, композиторах, выдающихся педагогах и исполнителях, наглядно демонстрировать качественный показ того или иного движения, использовать ряд методических материалов (книги, картины, гравюры, видео материал), цель которых – способствовать восприятию лучших образцов классического наследия на примерах русского и зарубежного искусства, помочь в самостоятельной творческой работе учащихся. В развитии творческого воображения и интереса к занятиям играют значительную роль посещение балетных спектаклей, просмотр видео материалов.

Следуя лучшим традициям русской балетной школы, преподаватель в занятиях с учеником должен стремиться к достижению им поставленной цели, добиваясь грамотного, техничного и выразительного исполнения танцевального движения, комбинации движений,

умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа, умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств; умения осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения. Исполнительская техника является необходимым средством для исполнения любого танца, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место в работе занимает развитие танцевальности, которой отведено особое место в хореографии и методической литературе всех эпох и стилей. Поэтому, с первых занятий необходимо развивать умение слышать музыку и на этой основе развивать творческое воображение у учащихся.

Значительную роль в данном процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий, которое помогает раскрывать характер, стиль, содержание. Работа над качеством исполняемого движения в танце, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой - важнейшими средствами хореографической выразительности - должна последовательно проводиться на протяжении всех лет обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя. В работе над хореографическим произведением необходимо проследить связь между художественной и технической сторонами изучаемого произведения. Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие танцевально-исполнительских данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом, глубоко продуман план урока.

На 1-ом году обучения обучающиеся знакомятся с историей становления отечественной школы классического танца, ролью А.Я. Вагановой в теоретическом обосновании системы. Изучают основные требования классического танца. Осваивают принципы построения урока классического танца и отдельных его разделов.

Задачи практического курса 2<sup>-го</sup> года обучения включают в себя дальнейшее развитие координации путем изучения новых форм *port de bras*. Усложнением движений, исполнением некоторых поз, развитие силы ног, особенно стопы, путем введения полупальцев на 2-х ногах в движениях у палки и на середине. Увеличение количества исполнения движения в каждом направлении, а также за счет некоторого ускорения темпа основных движений экзерсиса у палки и на середине. Особое внимание уделяется сохранению точности исполнения движений в процессе развития координации и усложнения учебных задач курса.

Программа и методические требования 3-го года обучения предполагают закрепление материала двух первых годов, как фундамента для проучивания всех последующих движений классического танца. Основная задача года – выработка “апломба” на целой стопе, полупальцев обеих ног и одной ноги с рабочей ногой в положении *sur le sou de pied*, устойчивости в поворотах. Уделять внимание выразительности исполнения. Вводятся танцевальные нюансы (“вдох” кисти с полуперегибами корпуса вперед и назад) в комбинации основных движений экзерсиса у палки и на середине. На середине возможно исполнение небольших танцевальных этюдов (для определения индивидуальности обучающихся).

В четвертом году обучения наряду с воспитанием выносливости, силы и устойчивости воспитывают более свободное владение корпусом, движениями головы и особенно рук, которые должны быть не только пластичными и выразительными, но и активно участвовать в исполнении туров и прыжков. Однако главным является качество исполнения. Поэтому экзерсис у палки в этом году обучения следует исполнять *en face*. На середине зала, напротив, упражнения следует выполнять в *epaulement*, это воспитывает танцевальность. Начинается подготовка к *tours*. Вводятся большие прыжки в начале на месте, затем с продвижением. Изучаются заноски. Воспитывается художественность исполнения. С этой целью используются легкие перегибы и наклоны корпуса, координирующиеся с движениями рук и поворотами головы.

Изучение новых движений на пятом году обучения осуществляется на базе

совершенствования пройденного материала. Среди новых движений особое внимание уделяется исполнению больших прыжков. В исполнении движений важным является сочетание чистоты и выразительности, умение выделять основные и второстепенные движения, различие в их исполнении. Исключительно важной является работа над точностью освоения манеры исполнения.

### **Учебный предмет «НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ»**

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

При работе над программным материалом преподаватель должен опираться на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;
- строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца.

С каждым годом обучения усложняется и становится разнообразнее танцевальная лексика различных народностей, изучаемая в соответствии с программой, вводится ряд новых приемов в изучении техники вращений на середине класса, по диагонали и по кругу класса.

Урок по народно-сценическому танцу состоит из трех частей:

1. Экзерсис у станка.
2. Экзерсис на середине класса.
3. Работа над этюдами, построенными на материале русского танца и танцев народов

мира.

Преподавание народно-сценического танца заключается в его поэтапном освоении, которое включает ознакомление с историей возникновения и ходом развития техники народно-сценического танца, практической работой у станка и на середине зала, работой над этюдами и освоении методики танцевальных движений.

### **Методическая литература**

#### **Электронная методическая библиотека ДМШ № 11**

1. Ваганова Агриппина. Основы классического танца
2. Барышникова. Азбука хореографии
3. Вихрева Н.А. Классический танец для начинающих
4. Климов А. Основы русского танца
5. Ломакин В.С. Этническая хореография народов России Поволжье.

#### **Список электронных образовательных ресурсов**

1. <http://www.edu.ru/>
2. <https://elibrary.ru>
3. <https://www.rsl.ru>
4. <http://www.informika.ru/>
5. <http://www.horeograf.com/>
6. <http://www.balletmusic.narod.ru>
7. <http://piruet/info>
8. <http://pedagogic.ru>

### **Учебный предмет «РИТМИКА И ТАНЕЦ»**

Предмет «ритмика и танец» состоит из следующих разделов:

1. Ритмика (элементы музыкальной грамоты, ритмические упражнения, музыкальные игры);
2. Танцевальная азбука (упражнения партерной гимнастики, элементы классического,

- народного и бального танца);
3. Танцевальные движения;
  4. Танцевальный репертуар.

**Раздел 1.** «Ритмика» включает основы музыкальной грамоты, ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

**Раздел 2.** «Танцевальная азбука» содержит упражнения партерной гимнастики, знакомство с элементами классического, народного, бального танцев. Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Задачей педагога при работе с детьми на первом этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

**Раздел 3.** «Танцевальные движения» используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

**Раздел 4.** «Танцевальный репертуар» включает детские, народные и балльные танцы. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности.

Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера.

Все разделы программы должны чередоваться не механически, а соединяться осмысленно, быть пронизаны единым педагогическим замыслом урока.

Содержание разделов программы предполагает вариативность использования предлагаемого материала (т.е. в каждый урок включаются задания всех разделов), выбор которого направлен на раскрытие способностей обучающихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

#### ***Методическая литература***

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб.1996.
2. Буренина Ритмическая пластика
3. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски
4. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей
5. Пинаева Е.А. Детские образные танцы
6. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: учебное пособие 4 части

#### **Учебный предмет «СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»**

Современный танец начинает изучаться с учениками хореографического отделения 4 года обучения, т.е. с детьми, имеющими начальную хореографическую подготовку. Именно классический танец, являясь фундаментом для обучения всего комплекса танцевальных дисциплин, формирует правильные, необходимые технические навыки и культуру движения

при освоении различных направлений и стилей современной хореографии. Наряду с этим модерн-джаз танец дает возможность создавать свою собственную «философию движения», что позволяет исполнителю и постановщику представить свой взгляд на мир. Особая ценность этого направления хореографии в постоянном движении и стремлении впитать и создавать новое, что является актуальным и востребованным для детей данного возраста.

### ***1 год обучения (4 класс)***

*1 тема:* Вводное занятие. Особенности пластики стиля и манеры исполнения джаз танца.

*2 тема:* Элементы джаз танца.

- Дальнейшее изучение изоляции на различных levels
- Специальные levels isolations
- Простые смены levels
- Мультипликация и джаз шаги (без передачи центра тяжести, с передачей)
- Координация двух и более центров одновременно
- Джаз шаги (flat jazz walk, bounce jazz walk, prance jazz walk)
- Джаз упражнения у станка, включая элементы классического экзерсиса
- Джаз вращения (трёхшаговое walking turn, трёхшаговое вращение с jazz walks, полуспираль, спираль)
- Джазовые падения (через сторону, с прыжка), перекаты, бег

*3 тема:* Введение. История развития танца модерн. Основоположники модерн танца, создавших свою систему подготовки танцовщиков М.Грэхем и Х. Лимон.

*4 и 5 темы:* Элементы танца модерн. Элементы модерн-джаз танца. Развитие и взаимовлияние систем Закрепление и совершенствование принципов исполнения движений 1-го года обучения.

- Понятия керф (curve) арка (arch)
- Скручивания спирали
- Усложненные упражнения у станка, включая элементы классического экзерсиса
- Stretch в партере
- Различные импровизации перемещений в пространстве со сменой уровней
- Акробатические уровни

Усложнение движения в изоляции (добавление шагов)

- Координация (параллель и оппозиция в движении двух центров)
- Модерн-джаз экзерсис на середине, с построением по принципу классического экзерсиса последовательности основных движений
- Переходы на различные уровни
- Кросс (шаги в модерн-джаз манере, триплеты, квадроуплеты, в мюзикл-комеди-джаз манере, вращения на разных уровнях, прыжки)
- Комбинации на 32 и 64 такта

*6 тема:* Элементы стрит – данса, хип-хопа.

- Упражнения на мышечную силу (для работы в партере)
- Движения в манере hip-hop
- Движения в манере funk
- Комбинации в названных стилях

*7 тема:* Разучивание комбинаций и работа над репертуаром.

Сочинение и разучивание комбинаций к хореографическим композициям «Футбол», «Эльфы» и др. Комбинации на 32 и 64 такта «Джаз этюд», «Хип-хоп», «Диско», «Джайв», лирическая комбинация с элементами стрейчинга. Подготовка к концертным выступлениям.

*8 тема:* Зачетные занятия. В конце 1-го и 2-го полугодия зачётные уроки, которые являются одним из показателей результатов работы педагога и воспитанников.

### ***2 год обучения (5 класс)***

*1 тема:* Вводное занятие. История развития джаз танца. Принципы движения, заимствованные из джаз танца. Понятия: поза коллапса, изоляция и полицентрия,

мультипликации.

*2 тема:* Элементы джаз танца. Совершенствование движений первого и второго годов обучения. Ускорение темпа исполнения. Добиваемся более свободной манеры исполнения.

*3 тема:* История развития модерн танца. Предпосылки развития танца модерн.

*4 тема:* Элементы урока модерн-джаз танца.

Закрепление и совершенствование принципов исполнения движений модерн танца 1-го и 2-го года обучения. Ускорение темпа. Сочетание с элементами классического танца. Закрепление и продолжение изучения принципов движения в модерн-джаз танце. Принцип управления импульсные цепочки.

Усложнение движения в изоляции (комплексы изоляций, разноритмические комбинации). Координация (бицентриа: движение двух центров в параллель и оппозицию).

Модерн-джаз экзерсис на середине, с построением по принципу классического экзерсиса, последовательности основных движений. Переходы на различные уровни в комбинациях.

Кросс (комбинации шагов, соединенных с вращениями и стабильными позами, шаги в модерн-джаз манере, триплеты, квадроуплеты, в мюзикл-комеди-джаз манере, в рок манере, latins walks, вращения и прыжки на разных уровнях).

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

Принцип contraction (сжатие) и release (расширение).

Уровни (стоя, сидя, сидя на корточках, на коленях, лёжа)

Акробатические уровни (шпагаты продольный и поперечный, мост, стойки на лопатках, руках, колесо, перекаты и перевороты).

Позиции рук и ног.

Использование элементов классического танца в экзерсисе модерн у палки и на середине. Упражнения у станка (положение table top, releve на plie, острый угол или оттяжка, диагональ, перегибы корпуса)

Передвижения в пространстве (сценические шаги на всей стопе и полупальцах, с soutenu с одновременным вращением головы, grand battements tendus вперёд, в сторону, назад, прыжки с двух ног на две (jump), с одной ноги на другую (leap), sisonne ferme с поджатием опорной ноги, трамплинные прыжки, вращение chaine на plie)

Технические принципы модерн-джаз танца. Элементы урока модерн-джаз танца:

- Разогрев (в партере у станка или на середине)
- Изоляция по центрам
- Упражнения для позвоночника (наклоны изгибы торса спирали волны)
- Кросс (шаги латины шаги примитива)
- Импровизация

*5 тема:* Элементы стрит-данса. Стиль Hip-hop

- Базовые шаги hip-hop (приставной без смещения, со смещением, скрёстный, V- степ, по квадрату)
- Техника рук ( вращения, сокращения, скользящие движения)
- Понятия «кач», «пружинка»
- Прыжки в стиле hip-hop
- Комбинации и этюды

*6 тема:* Техника импровизации. Игровые технологии.

Упражнения на доверие и релаксацию. Партнеринг.

«От тела к телу»

Хореограф или танцор берет любой внешний объект и визуализирует его перед собой. В примере, МакГрегор берет букву «Т». Он представляет ее стоящей напротив себя, примерно на уровне своего роста. Затем он начинает описывать ее сначала руками, затем головой, плечами и т.д. Визуализируемый объект становится отправной точкой для того, чтобы начать движение. Затем МакГрегор «кладет» воображаемую букву «Т» на пол и начинает описывать

ее коленям. После чего он предлагает соединить действия рук и ног. Объект можно «рассматривать» с разных сторон. Это могут быть не только буквы, но любые формы. Таким образом выбранный объект становится источником информации для движения.

Тот, кто движется, не запоминает свои движения, он просто действует в пространстве. Те, кто наблюдают за ним, берут его движения, копируют или интерпретируют как им удобно. Не обязательно точно запоминать все движения. Нужно, отталкиваясь от них, создавать собственную хореографическую последовательность и запоминать ее.

#### «Телесная провокация»

Некоторые танцоры используют общую траекторию движения для создания своей хореографии, другие концентрируются на деталях. Здесь нет четких правил. Много зависит от скорости восприятия танцоров и их индивидуальности. Хореограф предлагает танцовщикам различные провокации (задания), которые заставляют их двигаться тем или иным способом, создавая хореографию, которую они не придумали бы без этого задания.

В примере, который можно назвать «Архитектура дуэта» танцоры превращаются в линии, которые чертит хореограф-проектировщик этого «архитектурного» объекта. Танцовщики становятся объектам воображения хореографа, который манипулирует ими вербально, при помощи словестной конструкции «если... то...». В примере МакГрегора просит танцовщиков взяться за руки и, затем, озвучивает направления движений: «если ты опустишься вниз», «если ты скрестишь ноги», «если ты сделаешь кик» и т.д.

В другом примере «Вне круга» хореограф просит танцовщиков представить на полу круг. Они должны двигаться так, чтобы избежать попадания в этот круг.

#### «Ментальная картина»

Хореограф описывает танцорам воображаемую ситуацию, в которой они находятся, а они сами решают, как именно им двигаться в этой ситуации. В приведенном примере МакГрегора предложил им войти в пространство огромной буквы «Е», присесть на нижнюю ее часть, дотянуться до верхней, представить, что она падает на них. Таким образом танцовщики сами работают с воображаемой архитектурой. У них есть заданные условия в пространстве вокруг них, которые дают им возможность для выбора из множества вариантов движения и при этом ограничивают их выбор.

*7 тема:* Разучивание комбинаций и работа над репертуаром. Сочинение и разучивание комбинаций к хореографическим композициям, постановка концертных и конкурсных номеров. Этюды на 64 такта и более: «хип-хоп», «Соул – джаз», «Латина» и др. Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков. Танцевальные комбинации в стиле различных направлений эстрадного и современного танца.

#### **3, 4 года обучения (6, 7 класс):**

*Тема 1. Современный танец как вид искусства.* Лекция о многообразии стилей и направлений в современной хореографии.

##### *Тема 1.1. Джаз-модерн танец. Базовый уровень.*

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 стрэч-характера во всех положениях: “сидя”, “лёжа”, “стоя у станка”.
6. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шагов и движений изолированных центров.
7. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360 градусов.
8. Танцевальные этюды, возможно, сюжетного характера.

#### *Тема 1.2. Разогрев*

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

#### *Тема 1.3. 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, разноритмические комбинации, соединения с движениями других центров.
4. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение и комбинации движений, изученных ранее, разноритмические 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).

#### *Тема 1.4 Координация*

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

#### *Тема 1.5 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.

#### *Тема 1.6 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.

#### *Тема 1.7 Кросс. Передвижение в пространстве*

1. Комбинации шагов, соединёнными 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.

#### *Тема 2. 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 и современного танца.

### *Тема 3. Система творческих заданий «Игровые технологии»*

Упражнения на доверие и релаксацию. В процессе выполнения приведенных ниже упражнений дети обретают доверие друг к другу, становятся спокойнее и внимательнее. Обучающиеся выстраиваются таким образом, чтобы один стоял спиной к тем, кто будет его ловить. За его спиной 4-5 человек договариваются, кто будет держать голову, кто ловит лопатки, кто "мягкое место" падающего. Задача падающего назад, довериться себя другим детям, и упасть "столбиком", не прогибаясь. Методический комментарий: это упражнение можно использовать не только для развития доверия, но и как тест на доверие. По многочисленным наблюдениям, дети, малообщительные в коллективе, не очень доверяют своим товарищам, а ребята, имеющие задатки лидера падают, не раздумывая. Обучающиеся лежат на полу на спине, ноги и руки раскрыты в сторону.

Задание 1. Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток смешался с белком, в результате чего получилась расплывающаяся и растекающаяся масса.

Задание 2. Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток остался круглым, а белок растекся.

Задание 3. Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда яйцо внезапно разбили на раскаленную сковороду. Методический комментарий: умение расслабляться помогает в дальнейшем снять физические зажимы на сцене. При следующем задании, можно дать возможность детям по очереди понаблюдать за фантазией друзей.

Дети делятся на пары.

Задание 4. Один лежит на полу и представляет себя расплывшимся яйцом. Другой входит в роль скульптора и лепит лежащего, представляя его в роли пластилина или песка, как дети часто это делают на пляже. Начинает с ног, аккуратно проходя коленные чашечки, переходит на руки, вылепливая каждый пальчик, заканчивает головой. Потом дети меняются местами. Методический комментарий: помимо релаксации, это упражнение развивает доверие того, кого лепят, к тому, кто лепит. Дети учатся доверять друг другу через физические ощущения. Это упражнения является начальным тренингом в технике контактной импровизации. Упражнение не такое скучное, как кажется с первого раза. У всех, практически, деток присутствует чувство щекотки, они начинают хихикать, в такие моменты снимается психологическое напряжение между мало общающимися детьми.

Задание 5.

И.П. то же. Теперь, стоящий партнер отрывает медленно от пола по очереди ноги, руки, а потом и голову лежащего от пола, пытаясь почувствовать, насколько лежащий расслабил эту часть тела. А тот, который лежит, пытается максимально расслабиться и довериться стоящему партнеру. Методический комментарий: если лежащему удастся хорошо расслабиться, дети удивляются особенно тому, что голова бывает такой тяжелой.

Дети сидят на полу в свободной удобной позе. Делается глубокий вдох, взгляд в потолок, на выдохе голова опускается подбородком на грудь, при этом максимально расслабляются мышцы шеи и есть ощущение, что за головой тянется верхний отдел позвоночника. Это упражнение делается раз 7-8. Методический комментарий: при правильном исполнении должно быть ощущение, что голова с каждым разом делается все тяжелее. В данном случае снимается шейный мышечный зажим. Умение расслаблять мышцы шеи избавит ребенка от последствий нагрузок на верхний и шейный отдел позвоночника. Дети стоят по невыворотной II поз. ног. свободно, руки опущены вниз. Поочередно в свинге расслабляем мышцы шеи, плечи, грудную клетку, поясницу, постепенно опускаясь вниз. В таком положении, полностью расслабляясь, медленно поднимаемся обратно. Здесь надо добиться достаточной свободы позвоночника. Релаксация позвоночника, распределение расслабления путем освоения технического принципа джаз-модерн танца: roll down, roll up.

### *Тема 4: Зачетное занятие.*

Составление и разучивание программы зачетного занятия, который проходит в форме класс-

концерта. Комбинации в стиле лирического джаза, в стиле «Бродвейский джаз», «Мюзикл», в стиле «хип-хоп». Развёрнутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков. Разучивание и отработка комбинаций к хореографическим композициям «Сакура», «Девушки-птицы», «Татарский лирический», «Летели облака». В конце учебного года проводится зачетное занятие, которое является одним из показателей работы педагога и учащихся студии.

### **Учебный предмет «БЕСЕДЫ О ХОРЕОГРАФИЧЕСКОМ ИСКУССТВЕ»**

*Методические рекомендации педагогическим работникам*

Изучение предмета ведется в соответствии с учебным планом. Педагогу, ведущему предмет, предлагается самостоятельно, творчески подойти к изложению той или иной темы. При этом необходимо учитывать следующие обстоятельства: уровень общего и хореографического развития учащихся, количество учеников в группе, возрастные особенности учащихся.

При изучении предмета следует широко использовать знания учащихся по другим учебным предметам, поскольку правильное осуществление межпредметных связей способствует более активному и прочному усвоению учебного материала.

Желательно, чтобы учащиеся знакомились с новыми балетными спектаклями как классического, так и национального направления. Это позволит им наиболее гармонично соединить теоретические знания о балетном искусстве с существующей практикой создания балетных спектаклей. Следует регулярно знакомить учащихся с современной литературой о балете, журнальными и газетными статьями на тему о хореографическом искусстве, с рецензиями на балетные постановки.

Рекомендуется проводить встречи учащихся с режиссерами и актерами музыкальных и драматических театров, организовывать посещение музеев, выставок, просмотр фильмов-балетов.

Методика преподавания предмета должна ориентироваться на диалогический метод обучения. Необходимо создавать условия для активизации творческих возможностей учащихся: поручать им подготовку небольших сообщений на различные темы, организовывать дискуссии или обсуждения по поводу просмотренного балетного спектакля, выступления хореографического ансамбля, фильма-балета, прочитанной статьи или рецензии на балетный спектакль.

*Рекомендации по применению методов организации образовательного процесса, направленных на обеспечение качественной теоретической и практической подготовки*

**Урок.** Основная форма учебного процесса в освоении основных образовательных программ. Урок характеризуется единством дидактической цели и задач. Как часть учебного процесса урок может содержать: организационную часть, восприятие нового материала, осознание и закрепление в памяти информации; овладение навыками (на основе усвоенной информации) и опытом творческой деятельности; усвоение норм и опыта эмоционального отношения к миру и деятельности в нем; формы контроля и самоконтроля. При этом на каждом уроке целенаправленно решаются и воспитательные задачи.

**Реферат.** Форма работы, позволяющая самостоятельно освоить один из разделов программы учебного предмета.

Рекомендуемый план реферата:

- 1) тема, цель работы;
- 2) изложение содержания, которое раскрывает тему;
- 3) результаты работы;
- 4) выводы;
- 5) использованная литература и другие источники.

Написание реферата можно использовать как один из видов итоговой аттестации по теоретическим предметам.

9. *Рекомендации по организации самостоятельной работы учащихся*

Систематическая самостоятельная работа:

- способствует лучшему усвоению полученных знаний;
- формирует потребность в самообразовании, максимально развивает познавательные и творческие способности личности;
- формирует навыки планирования и организации учебного времени, расширяет кругозор.

Объем самостоятельной работы обучающихся в неделю по учебным предметам определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания, параллельного освоения детьми программ начального и основного общего образования. Объем времени на самостоятельную работу может определяться с учетом сложившихся педагогических традиций, методической целесообразности и индивидуальных способностей ученика.

Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими.

Объем времени на самостоятельную работу обучающихся по каждому учебному предмету определяется с учетом сложившихся педагогических традиций, методической целесообразности и индивидуальных способностей ученика.

Выполнение обучающимся домашнего задания контролируется преподавателем и обеспечивается учебниками, учебно-методическими изданиями, конспектами лекций, аудио- и видеоматериалами в соответствии с программными требованиями по предмету.

Виды внеаудиторной работы:

- выполнение домашнего задания;
- подготовка докладов, рефератов;
- посещение учреждений культуры (филармоний, театров, концертных залов)

### Список литературы

1. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий / сост. Н. Александрова. - СПб: Лань, 2011
2. Бахрушин Ю.А. История русского балета / Ю.А. Бахрушин. - М.: Просвещение, 1973
3. Блазис К. Танцы вообще. Балетные знаменитости и национальные танцы. СПб: Лань, Планета Музыки, 2008
4. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. М.: Искусство, 1987
5. Ванслов В.В. В мире искусств / В.В. Ванслов. - М.: Знание, 2003
6. Вашкевич Н.П. История хореографии всех веков и народов. СПб: Лань. Планета Музыки. 2009
7. Деген А. Балет 120 либретто. Композитор. СПб, 2008
8. Деген А. Мастера танца. Музыка. М., 1994
9. Житомирский Д. Балеты Чайковского. Гос. муз. издательство. М., 1957
10. Иванов В.Г. Русские танцовщики XX века / - Пермь, 1994
11. Красовская В.М. Балет сквозь литературу. - СПб: Академия русского балета им. А.Я. Вагановой, 2005
12. Красовская В.М. История русского балета: учебное пособие / СПб: Лань, 2008
13. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. - М.: ВЦХТ, 1998. - 150 с.
14. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. - М.: ВЦХТ, 2001. - 154 с.
15. Сидоров В. Современный танец. - М.: Первина, 1992. - 300 с.
16. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. - М.: Искусство, 1985. - 260 с.
17. Гиршон А.С. Импровизация и хореография, статья в альманахе «Танцевальная импровизация» М, 1999 г.

### 3. Список рекомендуемых для просмотра балетов и хореографических номеров

- «Тщетная предосторожность»
- «Сильфида»
- «Жизель»
- Видеозаписи концертных номеров: Государственного академического хореографического ансамбля танца «Березка»; Государственного ансамбля народного танца им. И.А. Моисеева; Государственного хора имени М.Пятницкого; Дважды Краснознаменного ансамбля песни

и пляски Советской Армии им. А.В.Александрова, Театра танца «Гжель» и др.

- Видеозаписи балетов (фрагментов) в различных редакциях:
- «Спящая красавица»
- «Лебединое озеро»
- «Щелкунчик»
- «Петрушка»
- «Жар-птица»
- Сен-Санс «Умиравший лебедь»
- «Красный мак» (фрагменты)
- «Пламя Парижа» (фрагменты)
- «Бахчисарайский фонтан» (фрагменты)
- «Ромео и Джульетта»
- «Золушка»
- «Каменный цветок» (фрагменты)
- телевизионный балет «Анюта»
- из серии выпусков «Мастера русского балета»
- Видеозаписи балетов в постановке балетмейстеров: О.Виноградовой, Боярчикова, И.Чернышова, В.Елизарьева, Д.Брянцева, М.Бежара, Б.Эйфмана, Дж.Баланчина, и др.
- Видеозаписи балетов с участием выдающихся современных исполнителей.
- Видеозаписи балетов из репертуара театров: «Русский балет», «Кремлевский балет», «Имперский балет», «Пермский театр» и др.
- Видеозаписи конкурсов и фестивалей различных направлений: мюзиклов, оперетт, опер и др. (фрагменты).