

Содержание:

Пояснительная записка	3
Учебный план	8
Учебно-тематический план первого года обучения – дисциплина: классический танец	8
Содержание первого года обучения - дисциплина: классический танец	8
Учебно-тематический план первого года обучения – дисциплина: народно-сценический танец	10
Содержание первого года обучения - дисциплина: народно-сценический танец	10
Учебно-тематический план первого года обучения – дисциплина: современный танец	13
Содержание первого года обучения - дисциплина: современный танец	14
Учебно-тематический план второго года обучения – дисциплина: народно-сценический танец	19
Содержание второго года обучения - народно-сценический танец	20
Учебно-тематический план второго года обучения – дисциплина: современный танец	22
Содержание второго года обучения - современный танец	22
Методическое обеспечение программы	27
Список использованной литературы	27
Приложение 1	30

Общие положения

Программа детского хореографического коллектива «Феерия - мастер» создает условия обучающимся, в области хореографии, для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности, её интеграции в системе мировой и отечественной культур.

Данная программа углубленного вида также предназначена и для обучающихся с особыми образовательными потребностями - одаренные дети в области хореографии, что предусматривает включение задач и заданий, трудность которых определяется новизной и необычностью такой ситуации, которая способствует появлению у обучающихся желания отказаться от образца, проявить самостоятельность, а также формированию умений работать в условиях поиска и развитию сообразительности, любознательности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Феерия - мастер» предназначена для преподавания в учреждениях дополнительного образования.

По направленности – художественная.

По уровню освоения – общеразвивающая.

По форме организации содержания – однопрофильная.

По продолжительности обучения 2 года, включающее следующие этапы – основное образование.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными общероссийского голосования 01.07.2020);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
6. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022г. № 261-ФЗ;
7. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция)»);
13. Письмо Министерства просвещения РФ от 02.05.2023 № АБ-1965/06 (с «Методическими

рекомендациями по вопросам подготовки и проведения летней оздоровительной кампании 2023 года, включая вопросы обеспечения безопасности детей в период организованного отдыха, а также об организации учета медицинского стажа медицинских работников в организациях отдыха детей и их оздоровления).

14. Устав МБУ ДО ДЮОЦ «Подросток» г.о. Самара.

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Феерия-мастер» с углубленным видом обучения **актуальна**, поскольку выполняет социальный заказ на выявление, развитие и поддержку одарённых детей. Одарённые, талантливые дети и молодёжь – это потенциал любой страны, позволяющий ей эффективно развиваться и конструктивно решать современные экономические и социальные задачи. В этой связи работа с одарёнными и высоко мотивированными детьми является крайне необходимой.

Новизна программы

Основой программы детского хореографического коллектива «Феерия – мастер » является *авторская педагогическая концепция*, главный принцип которой основывается на включение в программу технологии организации хореографических проектов, что обеспечивает обучающимся возможность: развивать свои коммуникативные умения; актуализировать потребность в позитивном взаимодействии; достигать результатов личностного развития в контексте приобретения коммуникативных умений.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность заключается в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны.

Принципы реализации дополнительной общеобразовательной программы

1. Принцип личностно-ориентированного подхода, который восходит к идеям гуманистической психологии и педагогики, направлен на ребёнка, как полноценно развивающуюся личность.
2. Принцип природосообразности предполагает воспитание с учетом природы ребенка, его индивидуальных биологических, физиологических и психологических особенностей.
3. Принцип самостоятельности обучающихся в учебном процессе предполагает его организацию таким образом, чтобы обучающиеся принимали непосредственное участие в целеполагании своей деятельности, а цели обучения, задаваемые извне, становились бы их собственными, личными целями. В этом случае обучающиеся чувствуют себя полноправными субъектами этого процесса, свободными в творческом достижении принятых ими целей деятельности, которая приобретает характер самодеятельности, становится их собственной потребностью. Принцип самостоятельности определяет мотивационно-потребностную сферу учения.
4. Принцип сотрудничества выражен во взаимодействии педагога и обучающегося в совместном продвижении к определенным целям, отказ от принуждения, вовлечении в общий труд обучения и воспитания, вызывающий радостное чувство успеха, движения вперед.
5. Принцип здоровьесберегающих технологий заключается в том, что гигиенические условия в помещении для проведения занятий соответствуют санитарным нормам, создан психологический комфорт обучающегося на занятии, педагог рационально организует учебный процесс, используя активные формы и средства обучения, способствующие здоровьесбережению: динамические паузы, расслабление под музыку, включая игровые моменты, физкультминутки, гимнастику для глаз.

Цель программы – создание благоприятных условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала обучающегося в процессе обучения искусству хореографии.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

Обучающие

- сформировать базовые художественные знания;
- сформировать умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками.

Развивающие

- сформировать коммуникативные умения обучающихся;
- развить фантазию, воображение, наглядно – образное мышление, произвольную память обучающихся.

Воспитательные

- воспитать целеустремленности, чувства взаимопомощи;
- сформировать у обучающихся положительное отношение к труду и творчеству;
- воспитать чувство ответственности за хорошо выполненную работу.

Возраст детей, режим занятий, формы обучения и сроки реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детского хореографического коллектива «Феерия мастер» на углубленном уровне освоения содержания программы рассчитана на 2 года обучения для обучающихся от 12 до 16 лет, по следующим дисциплинам:

1. Классический танец – первый и второй года обучения: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, всего в год – 72 часа.
2. Народно – сценический танец - первый и второй года обучения: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, всего в год – 72 часа.
3. Современный танец – первый и второй года обучения: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, всего в год – 72 часа.

Программа предусматривает теоретическую, практическую, постановочную форму занятий, индивидуальную работу и работу с подгруппами.

Распределение учебного времени производится с учётом структуры учебного процесса, с обязательным перерывом, который способствует предотвращению состояний переутомления обучающегося.

Ожидаемые результаты

1. Личностные результаты:

- сформированные умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты.

2. Метапредметные результаты:

- сформированная коммуникативная компетентность обучающихся;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;
- грамотная организация рабочего места, аккуратное ведение рабочего процесса.

3. Предметные результаты:

- обучение основам хореографии;
- сформированные практические умения и навыки исполнения движений танца;
- сформированные базовые художественные знания.

4. Общественно – значимые результаты: в процессе обучения будет создано творческое содружество обучающегося и педагога; будут достигнуты презентабельные результаты

деятельности обучающихся: призовые места в учрежденческих, городских, областных, всероссийских и международных мероприятиях.

Критерии и способы определения результативности

1. Личностный блок.

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля
1. Предварительный (начало обучения по программе) 2. Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май) 3. Итоговый по окончанию курса обучения.	Выявление умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками	Педагогическое наблюдение

2. Метапредметный блок.

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля
1. Предварительный (начало обучения по программе) 2. Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май) 3. Итоговый по окончанию курса обучения.	Регулятивные УУД: грамотная организация рабочего места, аккуратное ведение рабочего процесса; Познавательные УУД: самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера; Коммуникативные УУД: сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.	Сюжетно-ролевая игра, тестирование. Творческая работа Методика В.Ф. Ряховского

3. Предметный блок.

Этапы	Предмет контроля	Формы проведения аттестации	Система оценки
Предварительный (начало обучения по программе)	Выявление природных данных, способности к предмету (для первого года обучения), наличие имеющихся знаний и умений в предмете (для последующих годов обучения)	Анкетирование	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
Промежуточный (I полугодие – декабрь,	- прочность усвоения полученных знаний, приемов, навыков за		3 уровневая шкала

II полугодие – апрель-май)	прошедший период; - выявление пробелов в усвоении программы	Итоговое занятие	(высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
3. Итоговый (по окончании курса обучения)	- усвоение курса программы за весь период обучения	Итоговое занятие	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)

4. Общественно – значимые результаты: призовые места в учрежденческих, городских, областных, всероссийских и международных мероприятиях (конкурсы).

Для определения комфортности и мотивации данной программы необходимо проводить психолого-педагогический мониторинг с привлечением специалистов.

По положительным результатам экзамена выдаются свидетельства об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе.

Учебный план

Года обучения	Возраст обучающихся	Дисциплина	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Первый год	12-14	Современный танец	2	72
Второй год	14-18	Народно-сценический танец	2	72

Учебно-тематический план первого года обучения

Дисциплина: народно-сценический танец.

2 часа в неделю.

Возраст обучающихся – 14-18 лет.

Цель второго года обучения по дисциплине народно – сценический танец– продолжение работы над раскрытием способности к выразительности музыкально – пространственных композиций в народно – сценическом танце.

Задачи второго года обучения:

- знать понятия и термины программных движений;
- знать правила исполнения изучаемых движений;
- владеть навыками запоминания последовательности учебных заданий экзерсиса у станка и на середине зала в народно – сценическом танце.

№ п\п	Дисциплина: народно - сценический танец	Количество часов		
		теория	практика	всего
Наименование темы				

1	Вводное занятие	1	--	1
2	Экзерсис у станка	4	30	34
3	Экзерсис на середине зала	4	30	34
4	Промежуточная аттестация	--	3	3
	Всего:	9	63	72

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Теория. Краткая характеристика, цель и задачи дисциплины. Меры безопасности и правила поведения на занятиях.

Тема 2. Экзерсис у станка – Теория. - выполняется в более быстром темпе и сложных комбинациях с добавлением следующих упражнений.

Практика.

1.. Flic-flac:

- а) со скачком;
- б) с tombee.

2. Выстукивающие движения:

- а) дробь;
- б) обратная дробь.

3. Pas tortilla:

Теория.

- а) с двойным поворотом стопы, то же с подъёмом на полупальцы и с прыжком на опорной ноге;

Практика.

- б) с двойным ударом стопы.
- 4. Подготовка к «верёвочке» со скачком.
- 5. «Верёвочка» — обратная.
- 6. Упражнения для бедра с прыжком.
- 7. Battement fondu на 90 градусов.
- 8. Battement fondu tirbouchone.
- 9. Grand battement jete с увеличенным размахом работающей ноги.
- 10. Присядка с выбросом ног в стороны, на каблук и на воздух.
- 11. Присядка с продвижением в сторону.

Тема 3. Экзерсис на середине зала.

- 1. Комбинирование отдельных движений, пройденных с танка, для развития техники танца.
- 2. Пируэты и повороты в народно-характерном танце.

Элементы русского танца

Теория.

- 1. Ход с отбросом ноги назад.

Практика.

- 2. Дробные ходы, например:
 - а) с двойным ударом стопы;
 - б) с ударом каблука и полупальцев;
 - в) с подскоком;
 - г) с продвижением вперед и в сторону.
- 3. «Верёвочка» с переступанием.
- 4. «Ключи».

Этюды и комбинации, развивающие навыки парного и ансамблевого танца.

Элементы украинского танца

1. «Верёвочка» в повороте.
2. Большой pas de basque.
3. «Ползунец».

Элементы венгерского танца.

Теория.

1. Основной ход для медленной части.
2. Основной ход для быстрой части.
3. Остановка с ударом в ладоши.

Практика.

4. «Верёвочка» на месте и продвижением назад.
5. «Голубец» с продвижением в сторону.
6. «Ключ».
7. Ход с выбрасыванием ноги вперед с ординарным ударом.
8. «Хлопушка».

Элементы испанского танца

Теория.

1. Сценический ход pas de basque.
2. Balancee с различным положением корпуса и рук.

Практика.

3. Sissone pas de bourree.
4. Простейшие выстукивающие движения: чередование ударов стопы с ударами полупальцев, удары каблуков и полупальцев.
5. Glissade (сценический ход).
6. Навыки владения веером.

Элементы польского танца

Теория.

1. Основной ход мазурки изучается в паре.
2. «Голубец» с продвижением в сторону.

Практика.

3. Повороты (solo и в паре).
4. Основной ход в краковяке (народный) изучается в паре.
5. Balancee изучается solo и в паре.
6. «Голубец» изучается solo и в паре.

Элементы молдавского танца

Основные движения танца «Молдовеняска».

1. Основной ход.
2. Боковой ход с ударом каблука.
3. Подскоки.
4. Выпад вперед и перемена местами (в паре).
5. Вынос ноги вперед.
6. Боковой ход.

Ансамблевые и парные этюды.

Тема 4. Промежуточная аттестация – (см. Пояснительную записку).

В конце второго года обучения по дисциплине народно - сценический танец обучающиеся будут:

- уметь работать в ансамбле с другими исполнителями;
- владеть навыками быстрого запоминания учебных комбинаций.

Учебно-тематический план первого года обучения

Дисциплина: современный танец.

2 часа в неделю.

Возраст обучающихся – 14-18 лет.

Цель второго года обучения по дисциплине современный танец - формирование важнейших музыкально-двигательных навыков, развитие артистичности и музыкальности средствами современной хореографии.

Задачи второго года обучения:

- знать понятия и термины программных движений;
- знать правила исполнения изучаемых движений;
- приобщение к миру танца, знакомство с различными танцевальными направлениями.

№ п\п	Дисциплина: современный танец	Количество часов		
		теория	практика	всего
Наименование темы				
1	Вводное занятие	1	--	1
2	Адажио (grand battement)	2	26	28
3	Кросс	--	24	24
4	Комбинации	3	12	15
5	Промежуточная аттестация	--	4	4
	Всего	6	66	72

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Теория. Краткая характеристика, цель и задачи дисциплины. Меры безопасности и правила поведения на занятиях.

Тема 2. Адажио (grand battement).

Теория.

адажио можно четко выделить три основных цели, которые ставит педагог при создании комбинации.

Практика.

1. Отработка устойчивости (апломба) и развитие шага
2. Отработка вращения в позах
3. Отработка пространственного расположения комбинации
 1. Комбинация с использованием наклонов, спиралей торса, *contraction* и *realise* с одновременным подъемом "рабочей" ноги на 900 и выше.
 2. Комбинация с использованием *tour lent* и других видов партерных туров, *fou_ette en tournant* и *pirouettes*.
 3. Комбинация с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса.

ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ:

Практика.

Движения ног;

1. *Battement developpe*

2. Battement fondu
3. Battement releve lent
4. Demi и grand rond
5. Demi и grand plie
6. Grand battement
7. Flex стопы и колена

Движения корпуса;

1. Flat back
2. Curve
3. Arch
4. Lay out
5. Contraction, release
6. High release

Позы и положения

1. A la seconde
2. Attitude
3. Epaulment
4. Arabesque
5. Т позиция

Вспомогательные динамические движения и связующие шаги:

1. Degage
2. Glissade
3. Step boll change
4. Pas failli
5. Renverse

Вращения

1. Партерные туры
2. Tour lent
3. Pirouette
4. Compas turn
5. Corkscrew turn
6. Tour chaines

Приложение 1. Упражнения к теме 2. Адажио (grand battement).

Тема 3. Кросс (CROSS).

Теория.

Эта заключительная часть урока. Ее цель развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию.

КРОСС может быть в различных манерах и стилях современно танца, например, с использованием шагов примитива, т.е. афротанца. С использованием элементов латиноамериканского танца. Возможны кроссовые комбинации с элементами, заимствованными из танца модерн, т.е. с использованием падений, перекатов на полу и т.д. При всех видах КРОССА желательно выдерживать один стиль и манеру движения.

ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В КРОССЕ

1. Шаги
2. Прыжки
3. Вращения

Практика.

ШАГИ

1. Шаги примитива (афротанца)
2. Шаги в джаз манере
3. Шаги в рок манере
4. Шаги с мультипликацией
5. Канканирующие шаги
6. Связующие и вспомогательные шаги

1. Шаги примитива заимствованы из фольклорного танца, исполняются в позоколлпаса, т.е. колени согнуты, торс расслаблен и немного наклонен вперед. Все шаги исполняются с небольшим пружинистым приседанием (*bounce*), строго по параллельным позициям и акцент движения направлен вниз.

А) *tap step* удар подушечкой стопы перед собой и шаг с этой же ноги вперед

Б) *camel walk* подъем колена вверх с одновременным сгибанием опорного колена

В) *spider walk* шаг П.Н. на *demi plie*, одновременно *twist* торса вправо Л.плечо вперед, П.плечо назад, на И поднять Л.Н. назад, согнутую в положении *attitude* на 45°

Г) *sugar leg* шаги вперед или в сторону на полупальцах с одновременным закрытием и открытием коленей друг к другу и друг от друга, на один шаг делается два движения коленями

В эту же группу шагов входят шаги из латиноамериканских танцев таких как "ЧАЧАЧА", "САМБА", "РУМБА", "САЛЬСА" и других. Шаги могут соединяться в комбинации (**Приложение 1. Упражнения к теме 3. Кросс.**).

ПРЫЖКИ

Теория.

наиболее рациональным путем использования прыжков в уроке служит путь трансформации основных прыжков классического танца за счет иной координации рук, корпуса и параллельных позиций.

Практика.

temps saute:

1. Исполнить по параллельным позициям.
2. Начать из выворотной позиции, а во время приземления перевести стопы в параллельную позицию.
3. Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться ягодиц.
4. Согнуть одну ногу во время прыжка в положение "у колена".
5. Исполнить *contraction* в центр торса во время прыжка.
6. При взлете исполнить *arch* торса.
7. Согнуть оба колена и соединить стопы ("лягушка").
8. Развести прямые ноги в стороны ("разножка").
9. Согнуть колени и прижать их к груди.

с двух ног на две на одну (*jump*);

с одной ноги на другую с продвижением (*leap*);

с одной ноги на ту же ногу (*hop*) (**Приложение 1. Комбинации прыжков к теме 3. Кросс.**).

Вращение.

Теория.

Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с продвижением в пространстве.

Основные виды поворотов:

на двух ногах;

на одной ноге;

повороты по кругу вокруг воображаемой оси;

повороты на различных уровнях;

лабильные вращения.

Практика.

Повороты на двух ногах. Этот тип поворотов, как самый легкий, изучается первым. Начинается изучение с так называемого "трехшагового поворота", который исполняется следующим образом:

И.П. 1 парал. поз. ног.

1 Шаг П.Н. вправо.

2 Шаг Л.Н. в том же направлении, одновременно полуповорот на 180.

3 Шаг П.Н. в том же направлении, завершая полный поворот.

4 Приставить Л.Н. к П.Н.

Так же исполнить с продвижением влево с Л.Н.

Corkscrew повороты повороты, аналогичные *soutenu en tournant*. "Рабочая" нога скрещивается впереди или сзади опорной ноги, и поворот осуществляется в сторону ноги, которая оказывается сзади. Зачастую при таком повороте происходит изменение уровня исполнителя, т.е. поворот начинается из *demi plie* и заканчивается на полупальцах.

Tour chaine исполняется так же, как в классическом танце, однако может измениться уровень вращения (на полупальцах, на полной стопе, на *demi plie*).

Повороты на одной ноге. Техника исполнения аналогична технике исполнения пируэтов и партерных туров классического танца. Возможно изменение положения "рабочей" ноги. Она может быть в положении *cou de pied*, "у колена", открыта

в любом из направлений или находиться в положении *attitude*. Также возможны различные варианты положения опорной ноги: на полупальцах, на всей стопе, на *demi plie*. Однако в любом варианте спина служит осью вращения, руками берется форс, а голова "держит точку". Как в классическом танце, действуют понятия *en dehors* и *en dedans*.

Повороты по кругу вокруг воображаемой оси. Исполняются на одной или двух ногах вокруг воображаемой оси. Техника исполнения аналогична технике исполнения в классическом танце.

Повороты на различных уровнях. В модернджаз танце широко используются повороты, когда танцор меняет уровень расположения тела во время вращения. Эта смена может осуществляться и при вращении на месте, когда исполнитель, постепенно сгибая колени, опускается вниз или, наоборот, поднимается вверх ("штопорные повороты"), и при передвижении в пространстве, когда исполнитель меняет уровень постепенно. Например, исполнить *tour chaines* по диагонали класса: четыре раза на полупальцах, четыре на полной стопе, четыре на *demi plie* и закончить поворотом на коленях. Повороты на коленях и ягодицах, а также различные виды перекатов в партере очень распространены в различных техниках современного танца.

Лабильные вращения.

три варианта заданий:

1. Шаги, прыжки и вращения в определенной стилистике, (об этом упоминалось выше, в разделе "Шаги примитива")

2. Отрабатывать отдельно какоелибо задание, например технику вращения, технику прыжка или высоту броска ноги с помощью канканирующих шагов
3. Использовать т.н. "кроссовые комбинации", в которых соединяются шаги, прыжки и вращения, а иногда и смена уровней, в единую схему. Именно такие комбинации и были заданы студентам. Они должны были составить комбинации следующих видов;
 - А) с использованием триплета и других видов мультиплицированных шагов.
 - В) с использованием вращения на месте и с продвижением .
 - С) с использованием различных видов прыжков. (**Приложение 1. Упражнения к теме 3. Кросс.**)

Тема 4. Комбинация.

Теория.

На углубленном уровне обучения вводятся новые технические понятия:

1. Разогрев с использованием уровней.
2. Комплексы изоляций.
3. Сочетания различных ритмов во время движения.

Практика.

4. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и *contraction* в положении "стоя" и "сидя".
5. Упражнения стрэтч характера во всех положениях: "сидя", "лежа", "стоя у станка".
6. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров.
7. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360о.
8. Развернутые комбинации (**Приложение 1. Упражнения к теме 4. Комбинация.**)

Тема 5. Промежуточная аттестация – (см. Пояснительная записка).

Учебно-тематический план второго года обучения

Дисциплина: народно-сценический танец.

1 час в неделю.

Возраст обучающихся – 12-14 лет.

Цель первого года обучения по дисциплине народно – сценический танец– продолжение работы над раскрытием способности к выразительности музыкально – пространственных композиций в народно – сценическом танце.

Задачи первого года обучения:

- знать понятия и термины программных движений;
- знать правила исполнения изучаемых движений;
- владеть навыками запоминания последовательности учебных заданий экзерсиса у станка и на середине зала в народно – сценическом танце.

№ п\п	Дисциплина: народно - сценический танец	Количество часов		
		теория	практика	всего
Наименование темы				
1	Вводное занятие	2		2
2	Экзерсис у станка	4	30	34
3	Экзерсис на середине зала	4	30	34

4	Промежуточная аттестация		2	2
	Всего:	10	62	72

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Теория. Краткая характеристика, цель и задачи дисциплины. Меры безопасности и правила поведения на занятиях.

Тема 2. Экзерсис у станка.

1. Plie:

Теория.

а) demi и grand plie исполняются по невыворотным позициям;

Практика.

б) в сочетании с работой корпуса.

2. Battements tendus:

Теория.

а) с plie в момент возвращения Р.Н. в III позицию;

Практика.

б) с подъёмом пятки О.Н. и с переходом на Р.Н.;

в) то же с ударом О.Н. в III позицию;

г) то же с двойным ударом О.Н.

3. Battements tendus jetes:

Практика.

а) с demi-plie на протяжении исполнения всего упражнения;

б) balancoire;

в) с одинарным ударом ребром каблука (аналогично ricié);

г) с двойным ударом.

4. Каблучное упражнение:

Практика.

а) с demi-ronde по воздуху на 45 градусов;

б) по VI позиции;

в) с мазком «от себя» и «к себе».

5. Flic – flac :

Практика.

а) с ударом Р.Н. в III позицию всей стопой;

б) на croise;

в) с tombe на Р.Н. с одним ударом;

г) с подъёмом О.Н. на п/п;

д) со скачком на О.Н.

6. Характерный ronde de iambe и ronde de pied:

Теория.

а) с поворотом пятки О.Н. (на вытянутой ноге);

Практика.

б) по воздуху на вытянутой О.Н.;

в) по воздуху с поворотом пятки О.Н.;

г) с поворотом пятки О.Н. с plie, Р.Н. по воздуху.

Теория.

7. Подготовка к «верёвочке» прыжком.

Практика.

8. Упражнения для бедра:
а) с п/п на п/п на протяжении всего движения;
б) упражнения исполняются на затакт.

Практика.

9. Pas tortille:
а) одинарное с ударом;
б) одинарное с ударом и подъёмом на п/п.
10. Battements fondus:
а) на 45 градусов с подъёмом на п/п;
б) на 90 градусов с подъёмом на п/п.
11. Выстукивания:
а) чередование ударов п/п и каблуками;
б) удары каблуками в пол;
в) пятко-носовая дробь;
г) дробь «в три ножки»;
д) «русский ключ» – сложный.
12. Battements developpe:
а) с двойным ударом О.Н.;
б) с перегибом корпуса.
13. Grand battements jetes:
а) с подъёмом на п/п в момент броска;
б) сподъёмом на п/п и demi-plie в момент броска;
в) с tombe-coupe;
г) с tombe-coupe с двойным ударом;
д) balancoire.

Тема 3. Экзерсис на середине зала.

Наиболее важным является точность передачи манеры исполнения и соответствия музыкального материала.

Элементы Русского танца

Теория. На основе материала русского танца идёт работа над развитием техники исполнения. Это исполнение в чистом виде и сочетания в комбинации следующих движений:

Практика.

1. Дроби.
2. Ковырялочки.
3. Моталочки.
4. Верёвочки.
5. Хлопушки в сочетании с присядкой, с прыжком, с дробью.
6. Присядки: «бегунок», «волчок».
7. Вращения в сочетании с ковырялочками и дробью.

Элементы Татарского танца

Теория.

1. Положение рук головы.
2. Ходы: основной женский, мужской, на тройном переступании, мужской на подскоках.

Практика.

3. «Чалуш-тру».
4. «Строчка».
5. «Ук чабаш».
6. «Брма».

7. «Нанизывание» (женское).
8. Па де баск (женское и мужское).
9. Присядка по VI позиции
Танцевальная комбинация.

Элементы Итальянского танца

Практика.

1. Положение рук, владение тамбурином.
2. Бег тарантеллы:
 - а) скрещивание ноги сзади;
 - б) вынося ногу вперёд.
3. Прыжки в позах (atititude, arabesque).
4. Соскок (pas echappe).
5. Pas de bask.

Танцевальная комбинация.

Элементы Польского танца

Теория.

1. Ход мазурки.
 - а) pas courru;
 - б) pas galla;

Практика.

2. Открытие руки в мазурке («восьмёрка»)
3. Balance.
4. Голубцы.
5. Ключи.
6. Pas de bourgee.
7. Различные варианты парных движений.

Танцевальная комбинация.

Тема 4. Промежуточная аттестация – (см. Пояснительную записку).

Теоретический материал.

1. Формы народного танца.
2. Сценический танец

В конце первого года обучения по дисциплине народно - сценический танец обучающиеся будут:

- знать правила ориентации в пространстве на сцене;
- сознательно контролировать свое исполнение.

Методическое обеспечение

Для диагностики личностных, метапредметных и предметных результатов обучения используются различные диагностики из Приложения к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам «Мониторинг качества образовательно-воспитательной деятельности в МБУ ДО «ЦВР «Крылатый» г.о. Самара.

Приемы и методы обучения.

1. Метод объяснения – данный метод в хореографии применяется в целях ознакомления учащихся с тем, как и для чего, они должны выполнять то или иное движение; в какой последовательности выполняется экзерсис; в чем цель такой последовательности и т.д.

2. Метод показа - зрительная память воспитывается и укрепляется при помощи наглядности. К приемам, поясняющим правила выполнения изучаемых движений, следует отнести именно показ, который можно подразделить на два подхода: первый – показ нового изучаемого движения; второй – показ комбинированных заданий.

3. Метод, в основе которых лежит деятельность детей (хореографические проекты). При таком методе обучения дети воспринимают и усваивают готовую информацию; воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности; принимают участие в коллективном поиске; овладевают методами научного познания, самостоятельной творческой работы.

Список использованной литературы

1. Асмолов, А. Г. Дополнительное образование как зона ближайшего развития в России: от традиционной педагогики к педагогике развития / А. Г. Асмолов // Внешкольник. – 1997. – № 9. – С. 6-8.
2. Боголюбская, М. С. Учебно-воспитательная работа в детских хореографических коллективах / М. С. Боголюбская. – М. : Педагогика, 1982. – 105 с.
3. Богомолова, Л. В. Основы танцевальной культуры / Л.В. Богомолова. – М. : Нов. школа, 1993. – 80 с.
4. Ван Дейк, Т. А. Язык. Познание. Коммуникация / Т. А. Ван Дейк. – М. : Прогресс, 1989. – 310 с.
5. Ващенко, О. Н. Духовно-эстетическое воспитание детей в процессе дополнительного художественного образования : авт. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / О. Н. Ващенко. – Волгоград, 2008. – 22 с.
6. Гершунский, Б. С. Образовательная педагогическая прогностика: теория, методология, практика / Б. С. Гершунский. – М. : Флинта, 2003. – 765 с.
7. Колесникова, И. А. Педагогическое проектирование : учеб. пособие для высш. учеб. заведений / И. А. Колесникова, М. П. Горчакова-Сибирская; под ред. И. А. Колесниковой. – М. : Академия, 2005. – 288 с.
8. Лопухов, Ф. М. В глубь хореографии / Ф. М. Лопухов. – М. : Фолиум, 2003. – 204 с.
9. Матяш, Н. В. Психология проектной деятельности школьников : авт. дис. ... докт. псих. наук 19.00.07 / Н. В. Матяш. – Брянск, 2000. – 45 с.
10. Меланьин, А. А. Методы анализа танцевального движения : авт. дис. ... канд. искусствоведения: 17. 00. 01 / А. А. Меланьин. – М., 2010. – 24 с.
11. Мессерер, А. М. Танец. Мысль. Время / А. М. Мессерер. – М. : Искусство, 1990. – 266 с.
12. Мудрик, А. В. Социальная педагогика : учеб. для студ. пед. вузов / под ред. В. А. Сластёнина. – 5-е изд., испр. и доп. / А. В. Мудрик. – М. : Академия, 2009. – 224 с.

Раздел: Классический танец

1. Базарова, Н. П., Мей, В. П. Азбука классического танца / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – М. : Лань, 2006. – 240 с.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. – М.: Айрис-Пресс, 2001. – 272 с.
3. Блок, Л. Д. Классический танец. История и современность / Л. Д. Блок. – М.: Искусство, 1987. – 556 с.
4. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – М. : Лань, 2002. – 192 с.
5. Костровицкая, В. С. 100 уроков классического танца : с 1 по 8 класс / В. С. Костровицкая. – М. : Лань; Планета музыки, 2009. – 320 с.
6. Красовская, В. М. Русский балетный театр начала XX века. Танцовщики / В. М. Красовская. – М. : Лань; Планета музыки, 2009. – 656 с.

Раздел: Народно - сценический танец

1. Богданов, Г. Ф. Работа над танцевальной речью: учебно-методическое пособие / Г. Ф. Богданов. – М. : ВЦХТ, 2006. – 160 с. («Я вхожу в мир искусства»).
2. Богданов, Г. Ф. Работа над сценической русской народной хореографией / Г. Ф. Богданов. – М.: ВЦХТ, 2008. – 147 с. («Я вхожу в мир искусства»).
3. Вальберх, И. И. Из архива балетмейстера. Дневники. Переписка. Сценарии / И. И. Вальберх. – М. : Планета музыки; Лань, 2010. – 360 с.
4. Захаров, Р. В. Сочинение танца: страницы педагогического опыта / Р. В. Захаров. – М. : Искусство, 1989. – 235 с.
5. Моисеев, И. А. Танцы народов мира / И. А. Моисеев. – М. : Культура, 1975. – 234 с.
6. Телегин, А. А. Композиция и постановка танца : учебное пособие / А. А. Телегин. – Самара : ТОО Алгоритм, 1998. – 100 с.
7. Худеков, С. Н. Искусство танца: История. Культура. Ритуал / С. Н Худеков. – М. : Эксмо, 2010. – 544 с.

Раздел: Хореографические проекты

1. Миронова, Е.Л. Художественно-проектная деятельность в хореографической подготовке детей / Е.Л. Миронова // Сибирский педагогический журнал. – 2008. – № 7. – С. 239 – 245.
2. Миронова, Е.Л. Хореографические проекты в развитии коммуникативных умений подростков в процессе самореализации в дополнительном образовании : учебно-методическое пособие / Е.И. Тихомирова, Е.Л. Миронова. – Самара : Изд-во Ас Гард, 2011. – 157 с.
3. Миронова, Е.Л. Использование проектного метода в процессе хореографической подготовки детей / Е.Л. Миронова // Внешкольник Оренбуржья. – 2007. – № 4. – С. 30-31.
4. Миронова, Е.Л. Проектный метод как способ познания мира / Е.Л. Миронова // Духовно - нравственное воспитание средствами дополнительного образования : сборник авторских программ, сценариев по духовно-нравственному воспитанию из опыта работы педагогов г. Самара и регионов России. – Самара : МОУДОД ЦВР «Крылатый», 2008. – С. 110 – 115.
5. Миронова, Е.Л. Формирование коммуникативных умений подростков в хореографических проектах в учреждении дополнительного образования / Е.Л. Миронова // Психология и педагогика : методика и проблемы практического применения : сборник материалов XIX Международной научно-практической конференции : в 2 ч. Ч. 1 / под общ. ред. С.С. Чепнова. – Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2011. – С. 177–183.
6. Миронова, Е.Л. Самореализация подростков в социально-гуманитарных хореографических проектах / Е.Л. Миронова // Социально-гуманитарные технологии личностного развития : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – СПб. ; Самара : Изд-во Ас Гард, 2011. – С. 129–133.

Дисциплина: современный танец

Примеры комбинаций.

«Упражнения для позвоночника».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА

Теория.

Виды движений:

наклоны торса с прямой спиной (*lay out*)

изгибы торса;

спирали;

body roll ("волна");

contraction, release, high release;

tilt.

Практика.

Наклоны торса

1. *Flat back* (плоская спина), или *table top* (поверхность стола).

2. *Deep body bend* .

3. *Side stretch.*

Изгибы торса

Техника исполнения:

1. *Curve* (керф).

2. *Arch* _ арка.

4. *Twist torca.*

5. *Roll down u roll up.*

Body roll ("волна")

УПРАЖНЕНИЯ STRETH_ХАРАКТЕРА

Практика.

Упражнения *stretch* характера исполняются;

А) у станка

Б) на середине зала

В) в партере

**УПРАЖНЕНИЯ СВИНГОВОГО ХАРАКТЕРА И
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА.**

Теория.

Таким образом, для того чтобы перейти к следующему разделу урока

"ИЗОЛЯЦИИ" необходимо добиться достаточной свободы и расслабленности

позвоночника. Этого добиваются с помощью двух видов упражнений:

Практика.

А) *drop* (падение)

Б) *swing* (раскачивание)

При исполнении свинга необходимо добиваться полной расслабленности тела. Важной особенностью исполнения свинга является его взаимосвязь с дыханием, падение исполняется на выдохе, подъем на вдохе.

ПРИМЕР 1.

1 Расслабить торс, *drop* вперед вниз, руки касаются пола

2 *Demi plie*

- 3 Вытянуть колени, сохраняя положение рук и торса.
- 4 Перенести тяжесть корпуса на руки и подняться на полупальцы
- 5 Вернуться в положение 3.

68 Roll up.

Во время исполнения уделить внимание первоначальному падению торса торс должен быть максимально расслаблен, позвоночник не напряжен.

ПРИМЕР 2.

И.П.2 парал. поз. ног, III поз. рук, локти вытянуты, ладони повернуты друг к другу.

12 Flat back вперед

34 Demi plie

5 Drop торса впередвниз.

6 Опираясь на руки, вытянуть колени.

78 Roll up.

Следить за тем, чтобы при исполнении flat back спина, руки, голова, плечи находились в одной плоскости.

ПРИМЕР 3.

И.П. 2 парал. поз. ног, руки во II поз., локти вытянуты.

1 Flat back вперед.

234 Pulse, постепенно углубляя наклон

5 Drop торса вниз.

678 Pulse, руки заходят за линию ног как можно дальше назад

12 Поднять торс в положение 1.

34 Drop в положение 5.

5 Flat back.

6 Drop.

7 Flat back.

8 И.П.

ПРИМЕР 4

И.П.2 парал. поз.ног, руки свободно опущены вдоль торса.

И Поднять П.Н. на полупальцы, перенести тяжесть корпуса на Л.Н., колено Л.Н. согнуто.

1 Шаг с П.Н., опуская пятку на пол, и, сгибая колено, Л.Н. поднимается на полупальцы.(catch step)

И 2 Так же на Л.Н.

38 Продолжить шаги на каждый счет.

18 Продолжать шаги в координации с движениями рук, которые свингово раскачиваются вправо и влево

18 Продолжать шаги, увеличив амплитуду раскачивания корпуса через наклон вперед, торс двигается вместе с руками полукругом справа налево и слева направо Замечание: перед переносом тяжести корпуса на ногу, стоящую на полупальцах, стопа немного отрывается от пола, перенос тяжести корпуса исполняется одновременно с шагом на месте.

ПРИМЕР 5.

И.П.2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 Drop торса вправо.

2 Demi plie

3 Вытянуть колени.

4 Подъем торса в И.П.

58 Так же влево.

Повторить по 2 аутпоз.ног

Теория.

Теперь разберем примеры комбинаций, которые были заданы студентам в разделе "РАЗОГРЕВ". Все комбинации могут исполняться и у станка и на середине зала:

Практика.

1. Комбинация с использованием *demi u grand plie*. Возможно использование нескольких позиций и сочетание с наклонами и изгибами торса.
2. *Battements tendus u jete*. Возможна координация с другими движениями ног *granse, catch step*, переходы из открытого в закрытое положение и т.д.
3. Комбинация "прямых" наклонов торса типа *flat back* с различными позициями ног и рук, в сочетании с *plie, drop u swing* торса.
4. Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также *contraction* и *realise*, боковых и фронтальных "волн".
5. Комбинация с использованием упражнений *stretch* характера.
6. Комбинация на расслабление позвоночника с использованием *swing u drop* торса.

Комбинации к теме 2.

Изоляция.

Комбинации:

Крест. Вперед центр вправо центр назад центр влево центр. Как и во всех остальных движениях изолированных центров, он может исполняться двумя способами: резкий, стаккатированный толчок *thrust* и медленное сжатие. Крест может начинаться с любой точки; возможны акценты.

Квадрат. Исполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Основное внимание следует уделить неподвижности коленей и равно удаленности всех точек от центра.

Полукруги. Исполняются слева направо и справа налево как через переднюю крайнюю точку, так и через заднюю крайнюю.

Возможно соединение полукругов в одной комбинации:

12 Полукруг слева направо через переднюю точку.

34 Так же справа налево.

56 Полукруг слева направо через заднюю точку.

78 Так же справа налево.

КРУГИ. Исполняются вправо и влево. Основное внимание также уделяется неподвижности коленей.

Диагональный крест.

И Поворот таза спирально вправо.

1 *Thrust* тазом вперед (спираль сохраняется).

2 *Thrust* назад.

И Спираль диагонально влево.

3 *Thrust* вперед.

4 *Thrust* назад.

"Восьмерка". Правое бедро выдвигается направо по диагонали, затем полукруг и возврат назад. При возврате правого бедра аналогично начинает двигаться левое.

На начальной стадии обучения можно использовать трамплинное сгибание коленей, которое дает дополнительный толчок для движения бедер. В дальнейшем необходимо научиться исполнять "восьмерку" изолированно.

Полукруг одним бедром. Теория. В этом случае "рабочая" нога должна находиться "без веса".

Полукруги одним бедром могут исполняться наружу и вовнутрь.

Руки

В данном разделе нас интересуют изолированные движения, которые могут выполняться так называемыми АРЕАЛАМИ центра. В руке это кисть и предплечье.

Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также выполнять круги. То же касается и предплечья. Во время движений предплечья локоть должен оставаться неподвижным и не менять своего расположения.

Ноги

Стопа может изолированно выполнять движение вверх и вниз, соответственно flex и point, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе.

При изучении раздела "ИЗОЛЯЦИЯ" студентам были заданы следующие комбинации:

1. Комбинация изолированного центра с использованием различных ритмов, т.е. сочетание движений на 2/4, 1/4 и 1/8 . Эти комбинации были составлены для головы, плеч, грудной клетки и таза с использованием всех видов движений.
2. Комбинация на бицентрию и трицентрию, т.е. соединение движения двух и трех центров в параллель или в оппозицию.
3. Комбинация на "управление", т.е. движение одного центра через импульс активизирует движение другого центра
4. Комбинация на изоляцию в партере
5. Комбинация на изоляцию во время передвижения
6. Комбинация на координацию: движения одного изолированного центра в сочетании с движением рук или ног.

Рассмотрим правила построения подобных комбинаций и основные ошибки, допущенные студентами.

КОМБИНАЦИИ

Практика.

ПРИМЕРЫ:

А) Комбинация изолированных движений головой

1 наклон вперед

52 *Модерн—джаз танец*

2 центр

34 также назад и центр

5 И 6 вперед, назад, вперед

7 И 8 назад, вперед, центр

1 наклон вправо

2 центр

34 также влево и центр

5 И 6 вправо, влево, вправо

7 полукруг влево

8 также вправо

12 круг влево

34 также вправо

И центр

5 *sundari* вперед

6 назад

7 И 8 *sundari* вперед, назад, центр

Повторить комбинацию в обратном направлении

В) Пример комбинации изолированных движений плечами

- 14 квадрат (вперед, вверх, назад, вниз)
- 5 И 6 твист (П. плечо вперед, Л. плечо назад смена направлений 2 раза)
- 7 И 8 повторить (Л. плечо остается выведенным вперед)
- 1 полукруг Л. плечом назад, П. плечо выводиться вперед
- 2 также П. плечом
- 3 И 4 повторить Л.,П.,Л. плечом ("восьмерка")
- 56 два круга от себя Л. плечом
- 78 также П. плечом
- Г) Пример комбинации изолированных движений грудной клеткой.
- 1 *tristh* вправо
- 2 также влево
- 3 И вправо, влево
- 4 центр
- 5 вперед
- 6 назад
- 7 И вперед, назад
- 8 центр
- 1-4 квадрат вправо (закончить смещением влево)
- 5-6 полукруг вправо
- 7-8 полукруг влево
- 1-4 круг вправо
- 56 круг вправо в два раза быстрее
- 78 повторить 56
- 18 повторить предыдущие 8 счетов влево
- Д) Пример комбинации изолированных движений таза
- 1-4 квадрат вправо (закончить смещением влево)
- 5 И 6 вправо, влево, вправо
- 7 И 8 повторить (закончить смещением влево)
- 1-2 полукруг через переднюю точку вправо
- 3-4 полукруг через заднюю точку влево
- 5-6 круг вправо
- 7 И 8 И шейк таза

Упражнения к теме 3.

Партер.

Рассмотрим возможные варианты упражнений, которые могут выполняться в партере за исключением разогрева и изоляции.

Упражнения стрэтч_характера ("растяжки").

Практика.

Эти упражнения позволяют выработать выворотность, шаг и силу мышц. Выполняются они несколькими способами:

1. Фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени.
2. Пульсирующие наклоны торса (*pulse*).
3. Открытие ноги с помощью руки или обеих рук. Эти упражнения могут выполняться во всех позициях "сидя" и в положении "лежа на спине", когда с помощью руки "рабочую" ногу можно открыть вперед или в сторону. Эти же "растяжки" можно выполнять в положении "лежа на боку". В большинстве случаев рука держит "рабочую" ногу за пятку или за щиколотку.

Пример. Комбинации "растяжек" с помощью руки.

И.П. *Frog_position*: П.Р. взять пятку П.Н. с внутренней стороны и открыть П.Н. в сторону. Стопа flex.

14 *Twist torca*, перевести П.Н. диагонально вперед (в направлении т. 8).

58 Вернуть в И.П.

12 Перехватить П.Н. Л. рукой сверху за пальцы и раскрыть в направлении т. 8.

36 Пульсирующие подъемы П.Н. вверх.

7 Вернуть П.Н. в И.П.

8 Перенести тяжесть корпуса на колено Л.Н., оторвать П. бедро от пола. П.Н., плечи и Л.Р. на одной линии.

12 Сохраняя *flat back*, наклон вперед.

34 Подъем в положение 8.

58 Повторить.

12 Вытянуть Л.Р., скользнув ей по полу, и перейти в положение "лежа" на Л. боку, голова лежит на П.Р., держать П.Н. за пятку.

38 *Pulse* П.Н.

12 Перекатиться на спину, руками взять пальцы П.Н.

38 *Pulse* притягивая ногу к голове.

12 Согнуть колено П.Н. и взять руки в "замок" под коленом ("замок" держась за локти), колено касается груди.

34 Вытянуть П.Н., удерживая колено около груди.

5 *Flex* стопы П.Н.

6 *Point*.

7 Согнуть колено, 8 пауза.

18 Повторить 2 раза вытягивание колена.

12 Взять пятку П.Н. П.Р. с внутренней стороны и открыть П.Н. в сторону, Л.Р. положить на Л. бедро, не давая ему возможности подниматься вверх.

38 *Pulse* П.Р., толкая П.Н. вниз к полу.

12 Перекат через Л. бок на живот, П.Н. остается открытой, П.Р. держится за пятку с внешней стороны.

58 *Bounce* П.Р., подтягивая П.Н. к голове

18 Перекат в шпагат, П.Н. впереди. При невозможности сесть в шпагат должна быть опора на руки, расположенные по бокам от торса. Недопустимо давать на грузку на паховые мышцы.

Пример.

И. П. *Frog_position*, локти лежат на коленях, руки вытянуты.

12 *Contraction* в центр тела.

34 *Release*, руки в III поз.

56 Положение *high release*, руки в Vположении вверху.

78 Округлить спину, руками взяться за щиколотки, голова около стоп.

12 *Flat back* диагонально вперед.

34 Поднять торс в нейтральное положение (И.П.).

56 Спираль вправо, П.Р. в III поз. (П. плечо вперед и Л. плечо назад).

78 Открыть в сторону П. Н.

12 Наклон торса боком к П.Н. (П.Р. накрест перед торсом, Л.Р. в III поз.).

34 Вернуться в нейтральное положение (И.П.).

56 *Develloppe* вперед П.Н., руки в III поз.

78 И.П.

124 Повторить комбинацию, исполняя спираль влево и открывая Л.Н.

Упражнения на смену уровней.

Практика.

Пример.

- 1 Положение "стоя".
- 2 Присесть на корточки.
- 3 Опираясь на руки, выбросить, скользя стопами по полу, обе ноги назад, опора на руки.
- 4 Поднять правую ногу вверх.
- 5 Лечь на живот.
- 6 Перевернуться на спину.
- 7 Сгруппироваться сидя (ноги сгибаются в коленях и поднимаются вверх, торс поднимается вверх).
- 8 Опустить колени справа от торса.
- 1 Перейти в положение "стоя на коленях".
- 2 Поставить П.Н. вперед.
- 3 Подняться вверх.
- 4 Положение "стоя".

Дисциплина: современный танец

Упражнения к теме 2.

Адажио (*grand battement*).

ПРИМЕР 1 (адажио на отработку устойчивости)

Теория.

И.П. 1 аут поз. ног, руки скрещены перед грудью

14 *Battement releve lent* на 900 вперед, руки раскрываются во 2 поз.

56 *flex* П.Н. (колени немного сгибаются, стопа сокращается). Руки во 2 сокращенной позиции

78 вытянуть П.Н. вернуть руки во 2 поз. (локти вытянуты)

1 *Passe* П.Н. (выворотное), руки в 3 поз.

24 Т позиция в сторону (торс и нога на одной прямой линии)

58 перейти в Т позицию вперед поворачиваясь в т.7

1 *Passe* (параллельно) лицом в т.7

24 взять П.Н. под коленом двумя руками и вытягивая ногу попытаться коснуться носом колена, Л.Н. на *demi plie*

5 *Grand battement* через *pass par terre* назад и вернуться в положение 58

68 поворачивая опорную пятку повернуться *en face* в положение 24

1 *Passe* (выворотное). Руки в 3 поз.

24 *Battement developpe* вперед Л.Н. *demi plie*, руки раскрываются во 2 поз.

57 *Grand rond en deor* на 900, Л.Н. сохраняет положение

8 И.П.

Повторить с Л.Н.

ПРИМЕР 2

Практика.

И.П.1 аутпоз. ног, руки во II поз.

12 *Passe* П.Н. (выворотное).

34 *Flat back* вперед

56 Сохраняя положение торса, П.Н. *battement developpe* в сторону

78 П.Н. *passe par terre* назад, поднять ногу на 45о.

12 *Demi plie* на Л.Н., торс наклоняется

вперед, руки опираются о пол, П.Н.

поднимается вверх насколько возможно.

34 Зафиксировать положение, вытянуть Л.Н.

56 П.Н. *passe*, торс выпрямляется за счет

толчка руками от пола.

78 *Passe* (выворотное), руки в 3 поз.

14 *Battement* П.Н. вперед на 90о,

одновременно спираль торса, Л. плечо вперед, П.плечо назад, руки раскрываются во II поз. И поворачиваются вместе с торсом .

56 Вернуть торс в положение *en face*, нога остается на высоте 90о.

78 И.П.

Повторить с Л.Н.

ПРИМЕР 3 (адажио с отработкой вращения)

Практика.

И.П. 1 аут поз. ног, руки во 2 поз.

13 *grand plie*, П.Р. опускается в подготовительное положение и в 1 поз.4 *tour uz grand plie* П.Н. *passe* (выворотное)

56 *developpe* назад П.Н. в положение *attitude*. Руки во 2 поз..

78 вывести П.Н. в сторону сохраняя положение, одно временно *twist* торса к П.Н. , Л.Р в 1 поз.

П.Р. во 2 поз

18 *tour lent* на 360о сохраняя положение

14 вытянуть ногу, одновременно наклонить торс вправо(Тпозиция в сторону). Руки в 3 поз

5 *grand battement* в направлении т.7 и одновременно

6 *fouette* позицию *strake* (см рис 2., но Л.Н. ссади поднята в положении *attitude* и находится на уровне плеча, т.е. П. плечо и Л.колени на одной линии)

78 приемом *fouette en tournant* поворот *en face*, П.Н *passe* (выворотное)

14 *developpe* П.Н в сторону в положение *tilt* на 90о. Руки в 3 поз.

58 *tour lent* на 360о сохраняя положение

12 *demi rond* П.Н. назад

3 *preparation к pirouette* из 4 аут поз.ног

4 *pirouette en deor*

5 И 6 *par de bourree* с П.Н. закончить в 1 аут поз.ног.

78 И.П. с Л.Н.

Повторить комбинацию с Л.Н.

ПРИМЕР 4 (адажио с перемещением по пространству класса и использованием уровней)

И.П. лицом в т.5 Л.Н. впереди на *demi plie*, П.Н. ссади согнута в колени и скрестно за П.Н. Торс расслабить и *drop* вниз , руки свободны.

13 *roll up* на вдохе, поднять руки вверх, *high release*

4 *drop торса* вернуться в И.П.

58 повторить 13 одновременно *developpe* П.Н. в сторону

12 *contraction*, одновременно *demi plie* на Л.Н. *flex* П.Н.(колени и стопа сокращаются), руки в 3 поз., кисти *flex*

34 вытянуть колени и стопы, *releve* на Л.Н.

5 *pas failli* в т.4 П.Н.,П.Р. через подготовит. положение поднимается в 1

- 67 *tour en deor* на 3600 на П.Н. на полупальцах, Л.Н.сади в положении *attitude*, руки в 3 поз.
- 8 не опуская Л.Н. перевести вращение в *pirouette endedan*, П.Н. на *demi plie*, Л.Н. в положении *passe* (параллельно)
- 12 закончить вращение в позу *Eraulment effacee* вперед в т.8. Л.Н. открыта вперед на 90гр
П.Н. на *demi plie*, П.Р. в 3 поз., Л.Р. во 2 поз. 3 шаг на Л.Н. в направлении т.8, одновременно
взять *force* П.Р.
- 4 *tour* на П.Н. в позе 1 *arabesque*,
П.Р. немного завышена закончить в направлении т.2
- 56 два шага продвигаясь в т.2 (Л.Н.,П.Н.)
- 78 проскользнуть по полу прямой Л.Н. в т.2, сгибая П.Н. опереться на Л.Р, П.Р. вытянута вверх
- 12 поворот на колени в направлении т.6, таз опустить на пятки, грудь положить на колени, руки
вдоль торса (*womb*)
- 34 *bodi roll* (волна) поднимая торс и руки вверх 5 поставить П.Н. вперед
- 6 перенести тяжесть корпуса на П.Н. углубить "растяжку" ,Л.Р. вытягивается вперед
- 7 сократить Л. стопу опора на Л.Н., П.Р. взять *forse*
- 8 пауза
- 1 *tour en deor* на П.Н. поднимаясь с колена П.Р. в 3 поз. Л.Р.
диагонально вниз, Л.Н. сади в положении *cou de pied*, торс в Л. боку наклонен к Л.Н.
- И 2 два шага Л.,П.Н. в направлении т.6
- 3 повторить 1 на Л.Н.
- И 4 повторить И 2 с П.Н.
- 5 повторить 1
- 6 шаг Л.Н. поворачиваясь в т.1
- 7 шаг П.Н. на *demi plie*, *drop* торса вперед
- 8 *roll up*, одновременно Л.Р. в 3 поз.П.Р. во 2 поз.
- 1 шаг П.Н в сторону
- 2 Л.Н. поставить скрестно за П.Н, оба колена согнуты, торс наклонить влево, руки параллельно
отводятся влево.(рис. 8)
- 3 шаг на П.Н. в сторону, замах руками
- 4 Тпозиция в сторону (П.Н. на 900, торс продолжение ноги и параллельно полу, руки в 3 поз.,
вытянуты в локтях)
- 56 повторить 12
- 78 два шага П.Н, Л.Н. в сторону продвижение в т.3
- 12 повторить 34
- 34 *soutenu en tournant* (П.Н. втягивается назад и поворот в сторону П.Н.
закончить на *releve* }
- И трамплинное *demi plie*
- 5 *entrechat_trois* (П.Н. приходит сади на *cou de pied*)
- 6 приземлиться на Л.Н. ,П.Н. скользит по полу и опуститься на П.бедро , опора на П.Р. (Л.Н.
скрестно перед П.Н.)
- 7 мах Л.Н. по дуге в сторону ("ножницы")
- 8 закончить в положение: колени согнуты и немного расставлены в сторону,
стопы плотно стоят на полу, опора на руки, ладони около бедер, *high release*, лицом в т.5

GRAND BATTEMENT И KICK

ПРИМЕР 1

Теория.

И.П. 1 парал. поз. ног, руки во II поз., *demi plie*.

1 Шаг Л.Н. назад

- 2 Шаг П.Н. в сторону.
- 3 Шаг Л.Н. вперед перед П.Н.
- 4 *Kick* П.Н. вперед на предельно возможную высоту.
- 58 Повторить 14, начиная шаг П.Н. назад и *kick* Л.Н. вперед.

1 Шаг Л.Н. сзади П.Н. на полупальцах, ноги вытянуты.

2 Шаг П.Н. в сторону, на полупальцах.

3 Шаг Л.Н. на полупальцах перед П.Н.

4 *Kick* П.Н. в сторону, Л.Н. на всей стопе

58 Повторить 14, начиная шаг П.Н. и *kick* с Л.Н.

1 Шаг Л.Н. вперед на *demi plie*.

2 Шаг П.Н. в сторону, сохраняя *demi plie*.

3 Шаг Л.Н. перед П.Н. (на *demi plie*).

4 *Grand battement* П.Н. назад, руки в положении II *arabesque*, Л.Н. на *demi plie*

58 Повторить, начиная с шага П.Н. вперед.

18 Повторить предыдущие 8 счетов (*kick* в сторону).

Повторить упражнение, исполняя *hop* (подскок) во время *kick* вперед, в сторону и во время *grand battement* назад. Скоординировать движение "рабочей" ноги с прыжком на опорной.

ПРИМЕР 2

Практика.

И.П. 4 парал. позиция ног, П.Н. отведена назад и стоит всей стопой на полу, Л.Н. немного согнута в колене, тяжесть корпуса на Л.Н.

1 *grand battement* через *pas de terre* П.Н. вперед

2 вернуть П.Н. в И.П.

34 повторить

5 *grand battement* в сторону поворачиваясь в т.7 (четвертной батман)

6 *pas chasse* с П.Н. с продвижением боком в т.1 (лицом в т.7)

7 шаг на П.Н. поворачиваясь в т.3

8 шаг на Л.Н., П.Н. открывается в сторону на 90

12 *pas chasse* в сторону с продвижением в т.5

3И 4 *triplet en tournant en deor* на 270 закончить в т.1 *preparation* для пируетта 5 *pirouette en deor* на Л.Н. (П.Н. парал. *passe*)

6 шаг П.Н. назад

7 шаг Л.Н. в сторону

8 шаг П.Н. вперед и принять И.П. с Л.Н.

116 исполнить с Л.Н. повороты в тт.3 и 7. Закончить в 4 аут поз. ног, аналогично И.П.

1 *grand battement* П.Н. в сторону

2 вернуть в И.П.

34 повторить

5 *grand battement* в сторону одновременно поворачиваясь в т.5

6 *pas chasse* с П.Н. с продвижением боком в т.7 (лицом в т.5)

7 шаг на П.Н. поворачиваясь в т.1

8 шаг на Л.Н., П.Н. открывается на 90 в сторону

12 *pas chasse* боком с продвижением в т.3

3И 4 *triplet en tournant en deor*, закончить в *preparation* к пируетту

5 *pirouette en deor* на Л.Н.

6 шаг П.Н. назад

7 шаг Л.Н. в сторону

8 шаг П.Н. вперед и принять И.П. с Л.Н.

- 113 повторить с Л.Н. После *pirouette*
- 14 шаг Л.Н. вперед
- 15 шаг П.Н. в сторону
- 16 поставить Л.Н. вперед без веса на *point*, П. колено немного согнуто (И.П.)
- 1 *grand battement* назад через *passe par terre* вытягивая П. колено.
- 2 вернуться в И.П.
- 34 повторить 12
- 5 *grand battement* в сторону одновременно поворачиваясь в т.7
- 6 *pas chasse* боком продвигаясь к т.5
- 7 шаг Л.Н. поворачиваясь в т.3
- 8 шаг П.Н., Л.Н. открывается в сторону на 90
- 1 *pas chasse* боком в направлении т.1, лицом в точку 3
- 2 перенести тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. открыта в сторону 3 И 4 *triplet en tournant en dedans* (П.Н. начинает первый шаг вовнутрь), закончить в *preparation* к пируетту
- 5 *pirouette en dedans* на П.Н., Л.Н. парал. *passe*
- 6 шаг Л.Н. вперед
- 7 шаг П.Н. в сторону
- 8 шаг Л.Н. назад (И.П. с П.Н.)
- 116 повторить с П.Н. с поворотами в тт.7 и 3

ПРИМЕР 3

- И.П.1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.
- 12 П.Н. *passe* (параллельно), руки в положение А.
- 34 *Battement developpe* П.Н. вперед, руки во II поз.
- 56 *Demi plie* на Л.Н., одновременно *grand battement* П.Н. вперед в положении *attitude*, руки в положении А.
- 78 Вытянуть П.Н., стопа *flex*, руки в III поз.
- 12 Вытянуть Л.Н. и *releve*.
- 34 Опуститься на всю стопу, П.Н. опустить носком в пол, руки во II поз.
- 5 *Grand battement pointe* П.Н. вперед.
- 6 *Passe* П.Н. (параллельно), руки в положение А.
- 7 *Releve* на Л.Н.
- 8 И.П.
- Повторить с П.Н. и Л.Н. "крестом".

ПРИМЕР 4

- И.П.1 парал. поз. ног, руки во II поз., *demi plie*.
- 1 Шаг П.Н. назад, руки в положение А.
- 2 Шаг Л.Н. влево, руки во II поз.
- 3 Шаг П.Н. вперед, руки в положение А.
- 4 *Kick* Л.Н. вперед выше 90°, руки во II поз.
- 57 Повторить 13, начиная с Л.Н. назад.
- 8 *Kick* П.Н. в сторону, руки во II поз.
- 13 Повторить с П.Н. шаги 13 предыдущего такта.
- 4 *Kick* Л.Н. назад, руки во II поз.
- 57 Повторить с Л.Н. 13 предыдущего такта.
- И 8 Поставить П.Н. в И.П. и *saute* во время прыжка, развести ноги во II поз. ("разножка").
- 116 Повторить, начиная с Л.Н.

Упражнения к теме 3.

ПРИМЕР 1

И.П.1 парал. поз. ног, *demi plie*, руки свободно опущены вдоль торса, движение выполняется из т. 4 в т. 8 с П.Н. с одновременным продвижением из стороны в сторону.

1 И 2 Шаг "чачача" П.Н. вправо.

3 Шаг Л.Н. на полупальцы сзади П.Н. без переноса тяжести корпуса.

И Перенос тяжести корпуса на Л.Н., шаг П.Н. на месте.

4 *Rond de jambe par terre en dedans* Л.Н. вперед перед П.Н.

И Перенос тяжести корпуса на Л.Н. (колени вытянуто) и шаг П.Н. на месте (с переносом тяжести корпуса).

58 Так же влево с Л.Н.

Повторить шаг с движением плеч, которые исполняют *twist* в оппозицию к ноге, т.е. при *rond* П.Н. вперед Л.плечо и наоборот.

ПРИМЕР 2

И.П.См. пример 1.

1 И 2 Шаг "чачача" П.Н. вправо.

ИЛ.Н. поставить сзади на полупальцы, колено согнуто.

3 *Soutenu en tournant en dedans*, в заключении поворота Л.Н. впереди на полупальцах без веса тела.

И Шаг Л.Н. в сторону, одновременно опуститься на пол на колено П.Н., ладонью П.Р. хлопок об пол, Л.Р. вверх .

4 Подняться в нейтральное положение, тяжесть корпуса на П.Н.

шаги примитива могут комбинироваться с поворотами, прыжками, падениями.

ПРИМЕР 1 (упражнение на оппозиционное движение)

И.П.1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, *demi plie*.

1 Шаг П.Н. вперед, П.Р. во II поз., Л.Р. в I поз.

И Согнуть колено Л.Н. и *thrust* тазом вперед.

2 Шаг Л.Н. вперед, положение рук противоположное (Л.Р. во II поз., П.Р. в I поз.).

И Согнуть колено П.Н., *thrust* тазом назад.

3 И 4 Повторить с П.Н. и Л.Н. 12.

ПРИМЕР 2

И.П.1 парал. поз. ног, *demi plie*, руки свободно опущены вдоль торса.

12 Два шага вперед: правой, левой, на *demi plie*, руки свингово раскачиваются впередназад в оппозицию.

34 Два шага назад, на полупальцах, колени вытянуты, руки в оппозицию.

5 Шаг П.Н. вперед, Л.Н. *passe* (параллельно).

6 *Twist* торса влево, П.Р. диагонально вверх, Л.Р. диагонально вниз, подняться на полупальцы П.Н..

78 Два шага вперед, начиная с Л.Н.

12 Два шага назад на полупальцах.

3 Шаг Л.Н. вперед, П.Н. *passe* (параллельно).

4 *Twist* торса вправо, Л.Р. диагонально вверх, П.Р. диагонально вниз, полупальцы Л.Н.

ПРИМЕР 3 (кроссовая комбинация в джаз манере с использованием шагов и вращений)

И.П. Движение из т.4 в т.8 с П.Н. 1 парал.поз. ног, на полупальцах, руки во II поз.

1 Шаг П.Н. вперед.

2 Так же Л.Н.

3 *Tombe* П.Н. вперед, Л.Н. вытянута сзади, Л.Р. в I поз. (локоть вытянут) П.Р. во II поз.

И Поворот на 90° на полупальцах П.Н., Л.Н. открыта в сторону на 45°.

4 Закончить поворот в *demi plie* по 2 парал. поз. лицом в т. 2, руки во II поз.

5 Поворот стоп и торса в т. 8, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз.

6 *Preparation* к *pirouette*.

7 *Pirouette en dehors* на Л.Н.

8. И.П.

3. Шаги в рок манере отличаются от предыдущих шагов тем, что сильное движение связанное с переносом тяжести корпуса выполняется из за такта, на И.

4. Мультиплицированные шаги основываются еще на одном принципе, который заимствован из классического джаз танца, принципе **МУЛЬТИПЛИКАЦИИ**, который означает, что единое движение как бы фазируется или мультиплицируется.

Несколько примеров:

1. Удар подушечкой правой стопы перед Л.Н. на "И" и шаг с правой ноги вперед на "раз".

2. Аналогично удар пяткой и шаг с этой же ноги.

3. *Brach* всей стопой по полу перед шагом и шаг вперед.

4. Два удара: носок, пятка и шаг вперед с этой же ноги. ("И", "И", "раз")

5. Полукруг сзади вперед и шаг вперед с этой же ноги.

Шаги в джаз манере тоже могут мультиплицироваться. Наиболее распространенным примером такой мультипликации служит триплет комбинация трех шагов на два счета. Самый яркий пример триплета два шага на полупальцах с вытянутыми коленями, правой, левой и один шаг *tombe* с правой ноги. По счету это выглядит следующим образом:

1 Шаг П. Н. на полупальцах вперед.

И Аналогично Л. Н.

2 Шаг *tombe* вперед П. Н.

3 и 4 Все повторить с Л. Н.

Триплет может исполняться из стороны в сторону.

И.П. 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 Шаг *tombe* П.Н. вправо, Л.Н. остается вытянутой носком в пол.

И Поднимаясь на полупальцы П.Н., подставить вытянутую Л.Н. сзади перенести на нее тяжесть корпуса.

2 Оставаясь на полупальцах, сделать небольшой шаг П.Н. вправо во 2 парал. поз.

3 и 4 Повторить 1 с Л.Н.

5. Канканирующие шаги выделены в отдельный раздел, поскольку очень часто педагоги большие броски ног переносят в раздел "КРОСС", т.е. они исполняются не на середине класса, а по диагонали класса с продвижением. Существует большое количество шагов подобного вида, но все они построены на выбросе ноги на 90° и выше в любом направлении (вперед, в сторону, назад). Несколько примеров:

А) *Grand battement* П.Н. вперед на "раз" и 2 шага вперед (П.Н., Л.Н. на "два И")

Б) Также исполнить исполняя *grand battement* в сторону, во время шагов поворачиваясь то правым, то левым боком по основной линии движения

В) На первую долю исполнить *releve* на опорной и параллельное *pas de bourree* "рабочей" ногой, на вторую долю бросок вперед "рабочей" ногой вперед и повторить *releve* на опорной.

Г) Также повторить с броском ноги в сторону, *pas de bourree* выворотное

Д) 1 *grand battement* вперед П.Н. (движение из т.4 в т.8)

2 И два шага вперед поворачиваясь Л. боком в т.8

- 3 *grand battement* Л.Н. в сторону
- 4 И два шага с Л.Н. поворачиваясь спиной к т.8
- 5 *grand battement* назад П.Н.
- 6 *fouette* поворачиваясь лицом в т.8 ,П.Н. остается на 900
- 7 удержать положение
- 8 И два шага с Л.Н. лицом в т.8
- 1 *grand battement* с Л.Н. вперед продолжая комбинацию
- Е) Исполнить *kick* с одновременным *rond* сзади вперед и одновременным *releve* на опорной ноге.

Комбинации прыжков к теме 3.

Кросс.

Комбинации прыжков

ПРИМЕР 1

Практика.

И.П. 1 аут поз.ног. Комбинация выполняется из т.4 в т.8 с П.Н.

1 *petit jete* с П.Н. в сторону

И *temps leve*

2 И повторить с Л.Н. влево

3 И повторить с П.Н. вправо

4 *assemble* Л.Н. в 1 аут поз.

5 И два *soute* с поворотом в т.2

6 И также с поворотом в т.4

7 И также с поворотом в т.6

8 И.П.

1 *petit jete* вперед с П.Н(направлении т.8)

И *temps leve*

2 И повторить с Л.Н. вперед

3 *petit jete* с П.Н. с поворотом на 180 в т.4

И *temps leve*

4 И повторить с Л.Н. с поворотом в т.8

56 два шага разбега

7 *grand assemble* с продвижением в т.8. Колени согнуты и немного разведены в сторону, стопы соединены вместе, руки в 3 поз.

ПРИМЕР 2

И.П. 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

Исполняется с П.Н. из т. 4 в т. 8.

И 1 Шаг Л.Н. и подскок на П.Н. Л.Н. отводится, вытянутая назад. Руки в Vпол. вверх

И 2 Повторить И 1, Л.Н. сгибается в положении *attitude*, руки отводятся вправо (П.Р. во II поз., Л.Р. согнута в локте, ладонь около груди).

3 Шаг Л.Н. вперед.

И Прыжок на П.Н., одновременно поворачиваясь на 180о (спиной в т. 8), Л.Н. во время прыжка поднимается вперед на 90о ("пистолет"), руки параллельно Л.Н., торс наклоняется к ноге

4 Шаг Л.Н., поворачиваясь в т. 8.

И Шаг Л.Н., продолжая движение в т.8.

5 Шаг Л.Н. на полупальцы, П.Н. вытянута сзади на 45о, руки в V пол. вверх.

6 И Шаги П.Н., затем Л.Н. назад, спиной к т. 4.

7 Подскок на П.Н., Л.Н. *passee* (выворотное), Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз.

И *Coupe* на Л.Н., П.Н. поднимается вперед на 45о, (аналогично 3)

спиной к т. 8.

8И Два шага П.Н., затем Л.Н., поворачиваясь в т. 8.

1 *Grand jete* с П.Н. в т. 8.

Упражнения к теме 3.

Кросс.

ПРИМЕР 1

Практика.

Комбинация начинается из т. 4 с П.Н. с продвижением в т. 8.

1 и 2 *Triplet* с П.Н. вправо.

3 и 4 *Triplet* с Л.Н. влево.

5 и 6 *Triplet en tournant* с П.Н.

7 *Kick* Л.Н. вперед на 90о.

8 *Tombe* на Л.П., опускаясь на П. колено на пол.

1 и 2 Перекат через спину вправо, прийти в положение 8, опора на колено Л.Н., колено П.Н. впереди, Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз.

3 Пируэт *en dehors* на Л.Н. поднимаясь с колена, П.Н. *passee* (параллельно).

4 и Шаг на П.Н. и подскок (*hop*), Л.Н. *passee* (параллельно).

5и Шаг на Л.Н. и *hop*.

6 *Shartompe* на П.Н.

7 *Grand rond de jambe jete* П.Н. *en dehors*.

8 *Soutenu en tournant en dehors* П. сзади.

ПРИМЕР 2

И.П. 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, комбинация выполняется П.Н. по диагонали из т. 4 в т. 8.

1И 2 *Triplet* с П.Н. вперед, руки двигаются оппозиционно.

34 Повторить *Triplet* с Л.Н.

56 Повторить *Triplet* с П.Н.

78 Шаг на П.Н. в позу I *arabesque* на полупальцы.

16 *Contraction*, руки в I поз. и маленькие шаги на полупальцах и вытянутых коленях на каждую четверть по 1 парал. поз., продвигаясь назад, спиной к т. 4.

7 *Grand battement* П.Н. в сторону.

8 Поставить П.Н. перед Л.Н. и поворот на двух ногах, руки в III поз.

18 Исполнить четыре раза *Triplet* с П.Н. по кругу вправо, руки в Vпол. внизу.

14 Четыре *grand jete* с П.Н. по диагонали в т. 8.

Повторить комбинацию, начиная из т. 6 с Л.Н. и заканчивая *jete* в т. 2.

ПРИМЕР 3

И.П. 1 парал. поз. ног, руки во II поз. Комбинация выполняется с П.Н. по диагонали из т. 4 в т. 8.

1 Шаг и *hop* на Л.Н., П.Н. одновременно *grand battement* вперед в положение *attitude*, руки в I поз., во время прыжка исполнить *contraction* И *Release*, шаг П.Н. вперед и Повторить 1 И с П.Н.

3 4 Шаг на П.Н. в позу II *arabesque* на полупальцы.

5 8 Легкий бег с носка вправо по кругу, вернуться на диагональ в т. 8.

1 3 Три шага на *demi plie*, начиная с П.Н., *twist* торса, руки в оппозиции.

4 *Pas chasse* вперед с П.Н., одновременно *contraction*.

5 Шаг Л.Н. вперед, руки в III поз.

6 Шаг П.Н. на месте, одновременно поворот на 180° спиной к т. 8, руки исполняют полукруг и вновь поднимаются в III поз.

7 Шаг Л.Н. вперед в т. 4.

8 Поворот на 180° в т. 8, 4 парал. поз., тяжесть корпуса на П.Н., колено согнуто, preparation для pirouette.

И *Pirouette en dedans* на П.Н. на *demi plie*, стопа П.Н. на полу, Л.Н. в положении параллельного couderped, торс немного наклонен вперед, руки скрещены перед грудью.

При сочинении подобных комбинаций студенты допускали следующие ошибки:

1. Неправильные ритмические "раскладки".
2. Неудачные подходы к вращению или прыжку
3. Неточное соблюдение музыкальных акцентов
4. Неверное распределение движения по пространству класса

Упражнения к теме 4.

Комбинация.

В разделе «Разогрев» могут использоваться:

1. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере.)
2. Разогрев в положении "сидя" и "лежа", используя упражнения стретч характера, наклоны и твисты торса.
3. Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

Новые понятия в разделе "*Изоляция*":

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

В разделе "*Координация*" изучаются:

1. Бицентриа: движения 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 нескольких центров в различных ритмических рисунках.
5. Использование различных ритмов в исполнении движений, например один центр исполняет движение медленно и плавно, другой акцентировано и резко.

В разделе "*АДАЖИО*" изучаются:

1. Соединение в комбинации движений, изученных ранее.
2. Использование падений и подъемов во время комбинаций.
3. Соединение *contraction* и *release* с одновременным подъемом одной ноги в воздух.

В разделе "*Уровни*" изучаются:

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

В разделе "*Кросс. Передвижение в пространстве*" изучаются:

1. Комбинации шагов, соединенные 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.

В разделе "*Комбинация*" изучаются:

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

Третий уровень, **продвинутый**, предназначен для профессиональных исполнителей, владеющих не только основами модернджаз танца, но и классическим и народно сценическим танцем.

Упражнения выполняются по тем же разделам, но полицентрически, полиритмически, с координацией всех центров. Более сложными становятся прыжки и вращения.

В разделе "*Разогрев*" изучаются все виды разогрева в комплексной форме. Время для разогрева максимально сокращается.

В разделе "*Изоляция*" изучается:

Полиритмия и полицентрия. Движения трех, четырех и более центров одновременно, возможно в различных ритмических рисунках и в оппозиционном направлении.

В разделе "*АДАЖИО*" изучается:

Соединение всех возможных движений торса (спиралей, твистов, *contraction*, *release*, *high release*, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации, с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге.

В разделе "*Партер*" изучаются:

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, *contraction* и *release*), падения и подъемы, а также переходы из уровня в уровень. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и другие.

В разделе "*Кросс. Передвижение в пространстве*" изучаются:

Использование всего пространства класса. Шаги с координацией трех, четырех и более центров, шаги с использованием *contraction* и *release*, смены направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровня, а также лабильных вращений.