

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
«Алтайский архитектурно - строительный колледж»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании методического совета  
Протокол от «28» августа 2020



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
хореографической студии «Студенческий формат»

Возраст обучающихся, на которых рассчитана программа — от 15 лет

Срок реализации программы 9 месяцев

Автор - составитель  
Камаева Н.В.,  
педагог дополнительного образования

Барнаул, 2020

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Тематический план	4
3.	Содержание программы	8
4.	Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы хореографической студии «Студенческий формат».	9
5.	Список литературы	12

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа хореографической студии «Студенческий формат» направлена на приобщение обучающихся к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание обучающихся, на приобретение основ исполнения классического танца. Содержание программы соответствует художественному направлению дополнительного образования.

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована на развитие физических данных обучающихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с высшими достижениями мировой и отечественной хореографической культуры, культурно-национальными особенностями края. Именно на занятиях хореографической студии осуществляется профессиональная постановка, укрепление и дальнейшее развитие всего двигательного аппарата обучающихся, воспитание чувства позы и музыкальности.

Отличительной особенностью данной программы стало приближение к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании. Программа организует работу преподавателя, устанавливает содержание, объем знаний и навыков, которые должны усвоить обучающиеся в течение обучения. В ней поэтапно, с возрастающей степенью трудности, изложены элементы экзерсиса, разделов *adagio*, *allegro*. При реализации программы используется дифференцированный подход к обучающемуся в зависимости от уровня базовой подготовки.

Педагогическая целесообразность программы способствует формированию общей культуры обучающихся, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, 15 - 23 года.

Срок реализации данной программы составляет 9 месяцев.

Количество часов реализуемой программы- 216 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Занятия в рамках программы проводятся в форме: тренировок, просмотра видеоматериала, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, репетиций.

**Цель:** развитие танцевально – исполнительских и художественно-эстетических способностей обучающихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм.

### **Задачи:**

- знание элементов и основных комбинаций классического танца, особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы в танцевальных комбинациях; укрепление и дальнейшее развитие всего двигательного аппарата;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- воспитание музыкального, эстетического вкуса, интереса и любви к танцу и классической музыке, желания слушать ее, развитие музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства метроритма, музыкальной памяти, эмоциональной сферы;
- воспитание чувства позы и музыкальности как первоосновы исполнительского мастерства, без которой невозможно самоопределение в выбранном виде искусства;
- приобретение обучающимися опорных знаний, умений и способов хореографической деятельности, обеспечивающих в совокупности необходимую базу для последующего самостоятельного знакомства с хореографией, самообразования и самовоспитания; знание танцевальной терминологии;
- развитие внимания, воли и памяти, выработка твердости характера, трудолюбия, настойчивости, упорства, умения выдерживать высокую степень физического и нервного напряжения.

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому обучающимся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Ожидаемыми результатами освоения программы является сформированный комплекс знаний, умений и навыков, таких, как:

- -знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- -знание элементов и основных комбинаций классического танца, особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- - знание средств создания образа в хореографии;
- -умение исполнять элементы и основные комбинации классического танца;
- -умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- -умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- -умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- -навыки музыкально-пластического интонирования;
- -навыки публичных выступлений.

Промежуточная аттестация проводится в форме отчётного концерта. Для определения уровня результативности освоения программы вводится система оценки: «зачет/незачёт».

Критерии оценивания:

- исполнение рисунка танца, особенности взаимодействия с партнерами на сцене;
- исполнение элементов основных комбинаций классического танца, особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- наличие навыков музыкально-пластического интонирования;
- наличие навыков публичных выступлений.

### Тематический план

№ п/п	№ урока	Содержание (тема)	Теория	Практика	Обще кол. часов
1	1-2	Введение.	2		2

Раздел I. Экзерсис у станка					
2	3-4	Позиции ног – I, II, III, V		2	2
3	5-6	Позиции рук – подготовительное положение; 1, 2, 3 позиции рук		2	2
4	7-8	Demi-pliés– по I позиции		2	2
5	9-10	Demi-pliés– по II позиции		2	2
6	11-12	Demi-pliés– по V позиции		2	2
7	13-14	Grand pliés по I позиции		2	2
8	15-16	Grand pliés по II позиции		2	2
9	17-18	Grand pliés по V позиции		2	2
10	19-20	Battements tendus по V позиции: в сторону, вперед, назад;		2	2
11	21-22	Battements tendus из I позиции в сторону, вперед, назад;		2	2
12	23-24	Battements tendus из I позиции, с demi-pliés в сторону, вперед, назад.		2	2
13	25-26	Battements tendus demi- pliés во II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги; с опусканием пятки во II позицию		2	2
14	27-28	Battements tendus с passé par terre		2	2
15	29-30	Plié-soutenus - в сторону, вперед, назад		2	2
16	31-32	Battements tendus jetés из I в сторону, вперед, назад.		2	2
17	33-34	Battements tendus jetés из V позиции в сторону, вперед, назад.		2	2
18	35-36	Demi-rond de jambe и rond de jambe par terre en dehors		2	2
19	37-38	Demi-rond de jambe и rond de jambe par terre и en dedans		2	2
20	39-40	Положение sur le cou de pied – спереди, сзади и обхватное.		2	2
21	41-42	Battements fondus – в сторону, вперед		2	2
22	43-44	Battements fondus – назад носком в пол		2	2
23	45-46	Battements frappés – в сторону, вперед и назад носком в пол		2	2
24	47-48	Battements retires sur le cou-de-pied		2	2
25	49-50	1-oe port de bras		2	2
26	51-52	Battements relevés lents на 45° из I и V позиции в сторону, вперед и назад.		2	2
27	53-54	Battements relevés lents на 90° из I и V позиции в сторону, вперед и назад.		2	2
28	55-56	Grands battements jetés из I позиции в сторону , вперед и назад		2	2
29	57-58	Grands battements jetés из V позиций в сторону , вперед и назад		2	2
30	59-60	Перегибы корпуса назад, в сторону (лицом к станку)		2	2
31	61-62	Relevés на полупальцы в I, II, V позициях с вытянутых ног и с demi – plies.		2	2
32	63-64	Pas de bourrée с переменной ног ( лицом к станку)		2	2
Раздел II. Середина зала					

33	65 - 66	Позиции ног – I, II, III, V		2	2
34	67-68	Позиции рук – подготовительное положение; 1,2,3 позиции		2	2
35	69-70	Demi-pliés – по I позиции en face		2	2
36	71-72	Demi-pliés – по II позиции en face		2	2
37	73-74	Demi-pliés – по V позиции en face		2	2
38	75-76	Grand plies в I позиции en face		2	2
39	77-78	Grand plies в II позиции en face		2	2
40	79-80	Battements tendus: из I позиции во всех направлениях;		2	2
41	81-82	Battements tendus: из V позиции во всех направлениях;		2	2
42	83-84	Battements tendus: из I позиции с demi-pliés во всех направлениях.		2	2
43	85-86	Battements tendus: из V позиции с demi-pliés вперед.		2	2
44	87-88	Battements tendus: из V позиции с demi-pliés в сторону.		2	2
45	89-90	Battements tendus: из V позиции с demi-pliés, назад		2	2
46	91-92	Plié-soutenus вперед		2	2
47	93-94	Plié-soutenus в сторону		2	2
48	95-96	Plié-soutenus назад		2	2
49	97-98	Demi-rond de jambe par terre en dehors 1 позиции		2	2
50	99-100	Demi-rond de jambe par terre en dedans 2 позиции		2	2
51	101-102	Demi-rond de jambe par terre en dedans 5 позиции		2	2
52	103-104	Relevés в I позиции на полупальцы: с вытянутых ног; с demi-plies.		2	2
53	105-106	Relevés в II позициях на полупальцы: с вытянутых ног; с demi-plies.		2	2
54	107-108	Relevés в III позициях на полупальцы: с вытянутых ног; с demi-plies.		2	2
55	109-110	1-е port de bras		2	2
56	111-112	2-е port de bras		2	2
57	113-114	3-е port de bras		2	2
58	115-116	Положение epaulement croisee.		2	2
59	117-118	Положение epaulement efface.		2	2
60	119-120	Позы: croisee вперед.		2	2

61	121-122	Позы: croisee назад.		2	2
62	123-124	Позы: effacee вперед.		2	2
63	125-126	Позы: effacee назад; III arabesques носком в пол		2	2
64	127-128	Demi-plies в IV позиции en face		2	2
65	129-130	Demi-plies в V позиции en face		2	2
66	131-132	Demi-plies в IV позиции epaulement		2	2
67	133-134	Demi-plies в V позиции epaulement		2	2
68	135-136	Grand-plies в I позиции en face; в V позиции en face		2	2
69	137-138	Grand-plies в II позициях en face; в V позиции en face		2	2
70	139-140	Grand-plies в I позиции en face		2	2
71	141-142	Grand-plies в II позиции en face		2	2
72	143-144	Grand-plies в V позиции epaulement croisee.		2	2
73	145-146	2-е port de bras		2	2
74	147-148	Battements tendus: в позах croisee		2	2
75	149-150	Battements tendus: в позах effacee		2	2
76	151-152	Battements tendus: с опусканием пятки во II позицию и с demi plie во II позиции без перехода		2	2
77	153-154	Battements tendus: с опусканием пятки во II позицию и с demi plie во II позиции с переходом с опорной ноги		2	2
78	155-156	Battements tendus: с demi plie в V позиции во всех направлениях и позах		2	2
79	157-158	Battements tendus: passe par terre		2	2
80	159-160	Battements tendus jetes: из I позиции во всех направлениях;		2	2
81	161-162	Battements tendus jetes: из V позиций во всех направлениях;		2	2
82	163-164	Battements tendus jetes: из I и V позиций во всех направлениях; riques в сторону, вперед и назад.		2	2
83	165-166	Rond de jambe par terre en dehors		2	2
84	167-168	Rond de jambe par terre en dedans		2	2
85	169-170	Preparation для rond de jambe par terre en dehors и en dedans		2	2
86	171-172	Battements fondus во всех направлениях носком в пол и на 45°		2	2
87	173-174	Battements soutenus во всех направлениях носком в пол		2	2
88	175-176	Battements frappes во всех направлениях носком в пол и на 30°		2	2
89	177-178	Battements releves lents на 90° во всех направлениях		2	2
90	179-180	Grands battements jetes на 90° во всех направлениях		2	2

91	181-182	Pas de bourree с переменной ног en face и окончанием в epaulement		2	2
92	183-184	Relevés на полупальцы в IV позиции с вытянутых ног и с demi-plie		2	2
93	185-186	Temps lie par terre вперед и назад		2	2
Раздел II. Прыжки - ALLEGRO					
94	187-188	Temps leve saute по I позиции с продвижением вперед, в сторону, назад		2	2
95	189-190	Temps leve saute по II позиции с продвижением вперед, в сторону, назад		2	2
96	191-192	Temps leve saute по V позициям с продвижением вперед, в сторону, назад		2	2
97	193-194	Changement de pied en tournant на 1/8 поворота.		2	2
98	195-196	Changement de pied en tournant на ¼ поворота.		2	2
99	197-198	Changement de pied en tournant на 1/2 поворота.		2	2
101	199-200	Pas echappe en tournant на ¼ поворота.		2	2
102	201-202	Pas assemble вперед.		2	2
103	203-204	Pas assemble назад.		2	2
104	205-206	Pas jete en face.		2	2
105	207-208	Temps leve с фиксацией ноги на sur le cou de pied.		2	2
106	209-210	Pas glissade в сторону.		2	2
107	211-212	Sissone tombe.		2	2
107	213-214	Pas chasse вперед.		2	2
108	215-216	Отчётный концерт		2	2
			<b>2</b>	<b>214</b>	<b>216</b>

### Содержание программы

Постановка корпуса, ног, рук и головы. Изучение основных движений классического танца в чистом виде и в медленном темпе. Развитие элементарных навыков координации движений и музыкальности.

#### Экзерсис у станка

1. Позиции ног – I, II, III, V.
2. Позиции рук – подготовительное положение; 1, 2, 3 позиции рук.
3. Demi-pliés– по I, II и V позициям.
4. Grandpliés по I, II, и V позициям.
5. Battementstendusиз I позиции, после усвоенияиз V позиции:  
в сторону, вперед, назад;  
с demi-pliés в сторону, вперед, назад;  
demi-pliés во II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги;  
с опусканием пятки во II позицию;  
с passé par terre.
6. Plié-soutenus - в сторону, вперед, назад.
7. Battementstendusjetésиз I и V позиции в сторону, вперед, назад.
8. Demi-rond de jambe и rond de jambe par terre en dehors и en dedans (в начале объясняется понятие en dehors и en dedans).
9. Положение sur le coude pied –спереди, сзади и обхватное.
10. Battementsfondus – в сторону, вперед и назад носком в пол.
11. Battementsfrappés – в сторону, вперед и назад носком в пол.



12. Battements retiressur le cou-de-pied.
13. 1-oe portdebras.
14. Battementsrelevslents на 45° и на 90° из I и V позиции в сторону, вперед и назад.
15. Grandsbattementsjetesиз I и V позиций в сторону , вперед и назад.
16. Перегибы корпуса назад, в сторону (лицом к станку).
- 17.Relevés на полупальцы в I, II, V позициях с вытянутых ног и с demi – plies.
18. Pasdebouree с переменной ног ( лицом к станку).

### ***Середина зала***

1. Позиции ног – I, II, III, V.
2. Позиции рук – подготовительное положение; 1,2,3 позиции.
3. Demi-pliés – по I, II и V позициям en face.
4. Grand plies в I и II позициям en face.
5. Battements tendus:
  - из I и V позиций во всех направлениях;
  - с demi-pliés во всех направлениях.
6. Plié-soutenus во всех направлениях.
7. Demi-rond de jambe par terre en dehors и en dedans.
8. Relevés в I и II позициях на полупальцы:
  - с вытянутых ног;
  - с demi-plies.
9. 1-е port de bras.
10. Положение epaulement croisee и effacee.
11. Позы: croisee, effacee вперед и назад; I, II и III arabesques носком в пол.
12. Demi-plies в IV и V позициях en face и epaulement.
13. Grand-plies в I, II позициях en face; в V позиции en face и epaulement croisee.
14. 2-е port de bras.
15. Battements tendus:
  - в позах croisee effacee;
  - с опусканием пятки во II позицию и с demi-plie во II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги;
  - passe par terre;
  - с demi-plie в V позиции во всех направлениях и позах.
16. Battements tendus jetes:
  - из I и V позиций во всех направлениях;
  - riques в сторону, вперёд и назад.
17. Rond de jambe par terre en dehors и en dedans.
18. Preparation для rond de jambe par terre en dehors и en dedans.
19. Battements fondus во всех направлениях носком в пол и на 45°.
20. Battements soutenus во всех направлениях носком в пол.
21. Battements frappes во всех направлениях носком в пол и на 30°.
22. Battements relevés lents на 90° во всех направлениях.
23. Grands battements jetes на 90° во всех направлениях.
24. Pas de bourree с переменной ног en face и окончанием в epaulement.
25. Relevés на полу пальцы в IV позиции с вытянутых ног с demi-plie.
26. Temps lie par terre вперед и назад.

### ***Allegro***

1. Temps leve saute по I, II, V позициям с продвижением вперед, в сторону, назад
2. Changement de pied en tournant на 1/8, 1/4, 1/2 поворота.
3. Pas echappe en tournant на 1/4 поворота.
4. Pas assemble вперед, назад.
5. Pas jete en face.
6. Temps leve с фиксацией ноги на sur le cou de pied.

7. Pas glissade в сторону.
8. Sissone tombe.
9. Paschasse вперед.
10. Sissone ferme в сторону.

### Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы хореографической студии «Студенческий формат»

Обучение по данной программе позволяет изучать материал поэтапно, в развитии - от простого к сложному.

Занятие состоит из двух частей - теоретической и практической, а именно:

- а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;
- б) изучение движения и работа над движениями в комбинациях.

В работе с обучающимися преподаватель следует принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения построен от простого к сложному с учетом индивидуальных особенностей ученика: интеллектуальных, физических, музыкальных данных, уровня его подготовки.

Приступая к занятиям, преподаватель исходит из накопленных хореографических представлений обучающихся, всесторонне расширяя его кругозор в области хореографического творчества.

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

С первых занятий обучающимся рассказывается об истории возникновения хореографического искусства, 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 обучающихся. В развитии творческого воображения играют значительную роль посещения городских концертов, просмотр видео материалов.

Следуя лучшим традициям хореографического искусства преподаватель на занятиях с обучающимися стремится к достижению им поставленной цели, добиваясь грамотного, техничного и выразительного исполнения танцевального движения, комбинации движений, вариации, умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа, умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально 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, вариации, поэтому постоянно стимулируется работа обучающихся 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 дней обучения развивается умение слышать музыку и развивать творческое

воображение у обучающихся. Значительную роль в этом процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий.

Работа над качеством исполняемого движения в танце, вариации, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой, - важнейшими средствами хореографической выразительности- должна последовательно проводиться на протяжении всего обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя.

В ходе работы над хореографическим произведением прослеживается связь между художественной и технической сторонами изучаемого произведения.

Материально- техническая база колледжа соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. В наличии имеется:

- хореографический класс площадью не менее 80 кв. м (на 15 обучающихся), имеющий пригодное для танца напольное покрытие (линолеумное покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль двух стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- музыкальное сопровождение в хореографическом классе;
- костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для обучающихся.

### Список литературы

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца». СПб: «Планета музыки», 2010
2. Базарова Н.П. «Классический танец». СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии». СПб: «Люкси» и «Респекс», 1996
4. Блок Л.Д. «Классический танец». М.: «Искусство», 1987
5. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». СПб: «Лань», 2007
6. Васильева Т.И. «Балетная осанка» / Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 1993
7. Волынский А. «Книга ликований. Азбука классического танца». Л.: «АРТ». 1992
8. Головкина С.Н. «Уроки классического танца в старших классах». М., Искусство, 1989
9. Звездочкин В.А. «Классический танец». СПб: «Планета музыки», 2011
10. Калугина О.Г. «Методика преподавания хореографических дисциплин» / Учебно-методическое пособие. Киров: КИПК и ПРО, 2011
11. Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца». Л.: Искусство, 1981
12. Костровицкая В.С., А. Писарев «Школа классического танца». Л.: Искусство, 1986
13. Красовская В.М. История русского балета. Л., 1978
14. Красовская В.М. Агриппина Яковлевна Ваганова. Л.: "Искусство", 1989
15. Красовская В. М. Павлова. Нижинский. Ваганова. Три балетные повести. М.: "Аграф", 1999
16. Мессерер А. «Уроки классического танца». М.: «Искусство», 1967
17. Покровская Е.Г. «Принципы сочинения учебной комбинации у палки по классическому танцу» / Методическое пособие для преподавателей. Харьков, 2010
18. Тарасов Н. «Классический танец». М.: Искусство, 1981
19. Тарасов Н.И. «Классический танец. Школа мужского исполнительства». М.: Искусство, 1987
20. Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа». СПб: «Лань», 2009
21. Ярмолович Л. «Классический танец». Л.: «Музыка», 1986