

Муниципальное образовательное учреждение  
**ТЕАТРАЛЬНАЯ ШКОЛА «МЕЛ о'К»**

УТВЕРЖДАЮ

---

Директор Т/Ш «МЕЛ о'К» Махонина Е.А.

Программа по дисциплине  
"Хореография"

составитель – Комарова Н.Л.

Москва  
2004 г.

**Всего по данной дисциплине – 920 академических часов.**

## **РОЛЬ И МЕСТО ПРЕДМЕТА «ХОРЕОГРАФИЯ» В ТЕАТРАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.**

Данный предмет занимает свое определенное место в образовательном процессе Театральной школы. Он является одной из важнейших составных частей в обучении актерскому мастерству.

Методика преподавания предмета «Хореография» определяется прежде всего спецификой жанра спектаклей, через которые проходит ученик – актер в процессе обучения.

Так как главной задачей Театральной школы является допрофессиональная подготовка детей для театральных профессий (актер драматического театра, актер музыкального театра, режиссер, артист кордебалета), то это выдвигает особые требования к методике преподавания хореографии в Театральной школе. Она требует максимально полного освоения основ хореографии классической, народно-характерной, историко – бытовой, современной. Каждый из этих видов танца обогащает хореографическую палитру актера специфическими, только ему присущими красками танцевальной культуры; поэтому с изучением классического экзерсиса и экзерсиса народного танца для будущих актеров в наше время необходимо и овладение современной пластикой. С этой целью классический тренаж следует дополнить специальным экзерсисом современного джазового танца. К примеру, полное освобождение мышечного напряжения – «релакс» - легче достигается через познание наиболее типичных элементов джазового танца.

Начальный этап обучения танцу будущих актеров заключается в следующем: для актера театра основой его творческой деятельности является раскрытие сути произведения (музыкального, драматического) вокально – пластическими средствами. Поэтому важным представляется воспитание такого уровня музыкальной пластичности, пластической культуры – в широком смысле слова – когда подготовленное тело актера окажется способным отозваться на музыкальную интонацию.

Единый, последовательный творческий процесс обучения танцу, в условиях Театральной школы, включает в себя приобретение и закрепление навыков и умений, выработанных экзерсисами (упражнения в чисто танцевальных этюдах – прообразах бытового и профессионального искусства), которые требуют подлинного существования в их сценической образности. И только существование в танцевальном этюде (танце) завершает процесс овладения мастерством этого искусства, приносящего неоценимую помощь в развитии физических возможностей и пластической выразительности человека, дающего пищу для его эмоциональной памяти.

Раздел «Народно-характерный танец» занимает особое место в общей системе подготовки актеров драматических и музыкальных театров, он тесно связан с дисциплиной «Мастерство актера». Объединяющим фактором здесь является композиция, как процесс работы над созданием хореографического

образа. Композиция рассматривается как гармонически организованное единство формы и содержания художественного произведения. Основной целью курса является развитие способностей учащихся сочинять оригинальные композиции, воспитание профессионального мышления на базе специфических выразительных средств и особенностей народно-характерного танца. Изучение разнообразных видов и форм дает будущему актеру не только обширный хореографический материал для творчества, но так же знакомит его с национальными особенностями танцевальной культуры разных народов, воспитывает способность применять на практике богатую палитру народно - характерного танца в работе над хореографическим сочинением

Большое внимание уделяется взаимосвязи музыки и движения, анализу танцевальной и музыкальной форм, в связи, с чем изучению любого раздела программы предшествует разбор сложившихся музыкально-танцевальных форм, их характера, своеобразия и законов организации.

Преподаватель хореографии развивает у учащихся технику исполнения, выразительность, координацию движений, силу, выносливость, способствует их гармоническому развитию и формированию.

В процессе занятий необходимо воспитывать у учащихся умение правильно воспринимать музыку и передавать ее содержание в танце. Преподаватель и концертмейстер обязаны тщательно отбирать музыкальный материал, включая в него произведения русской и зарубежной классики.

К учащимся, начиная с первого занятия в подготовительной ступени, предъявляются серьезные требования к осознанному выполнению движений, т.е. правильному сочетанию движений ног, рук, корпуса, головы и выразительности исполнения.

### **Краткие сведения по технике безопасности.**

1. В зависимости от направления дисциплины следует заниматься в надлежащей обуви. На классическом танце недопустима обувь с каблуками, а также спортивная обувь, типа кедров или кроссовок, имеющих твердую подошву. (Исключение составляют пуанты, которые для данного курса необязательны). Оптимальная обувь - балетные туфли («балетки»). На народно - характерных танцах недопустима мягкая обувь, дабы исполнитель не мог отбить пятки или получить более тяжелые травмы (трещины пятки, стопы; переломы или трещины пальцев ног).
2. Перед физической нагрузкой необходимо воздержаться от длительного массажа, посещения сауны или бассейна, так как идет сильное расслабление мышечных тканей, связок и сухожилий.
3. Непосредственно перед хореографией, учащийся должен быть приведен в рабочее состояние. Для приведения опорно - двигательного аппарата в должное состояние необходим "разогрев" в течение 5 - 10 минут. То есть учащийся должен иметь небольшой перерыв перед занятием хореографией для приведения нервной, а также физической формы, в норму.

## **Краткие сведения по анатомии.**

Во время занятий хореографией у учащихся будут развиваться все группы мышц, в том числе:

1. Ахилесово сухожилие - releve, batman tandu. Также во время данных заданий идет укрепление икроножных мышц.
2. Различные варианты plie (demi plie, grand plie) способствуют укреплению коленных суставов, менисков, крестовидных связок.
3. Tandu, releve, а также все виды адажио (адажио - композиция, состоящая из нескольких элементов, объединенных общей целью) способствует растяжке паховых связок. Выполнение данных упражнений сопряжено с возможным травматизмом, исходя из этого связки должны быть тщательно разогреты.
4. Также многие другие упражнения (port de bras) укрепляет корсет спины, постановку корпуса, рук, головы, что в целом качественно улучшает анатомию тела, придает правильную осанку и развивает координацию движений.

### **Цели и задачи.**

#### **Цели:**

1. Развитие танцевально – ритмической координации, выразительности тела и пластики у будущих актеров.
2. Развитие способности к различным способам существования актера в различных жанрах театрального искусства.

#### **Задачи:**

1. Укрепление общефизического состояния учащихся. Укрепление мышц тела и исправление недостатков в осанке (а именно – сутулость).
2. Развитие двигательных функций (выворотность ног, подъем ног, гибкость корпуса, высота прыжка, шаг).
3. Развитие хореографической памяти, профессиональной сообразительности.
4. Постановка рук – основа выразительности музыкального жеста и движения актера.

### **Танцевально-пластическое решение образа в драматическом спектакле.**

1. Танцевальная разминка, разогрев, растяжки с учетом особенностей возрастной группы.
2. Создание художественного образа. Работа с включением различных телесных центров (голова, плечи, грудь, руки, ноги и т. д.)
3. Демонстрация разных стилистических подходов к выполнению одной и той же танцевальной комбинации.
4. Танцевально-пластическая импровизация на заданную тему, как путь к созданию образа.

5. Танцевально-пластическое развитие образа в заданном ключе.
6. Типология формулировки заданий для детей разного возраста.

#### **Построение танцевальной композиции в коллективной импровизации.**

1. Танцевальная разминка и разогрев.
2. Основы композиции.
3. Освоение сценической площадки.
4. Создание индивидуального танцевально-пластического этюда.
5. Взаимодействие с партнером в парной танцевальной комбинации.
6. Создание танцевально-пластического этюда на заданную тему в малых группах (3-5 чел.).
7. Создание коллективной танцевальной композиции.
8. Постановка законченной танцевальной композиции на основе коллективной импровизации.

#### **Критерии оценки на экзаменах:**

«**Отлично**» – осознанное выполнение движений, самоконтроль над мышечным напряжением и координацией движений, правильное сочетание движений рук, ног, головы, корпуса, выразительность исполнения, активная работа во время учебного года.

«**Хорошо**» – выполнение движений, хорошая координация движений.

«**Удовлетворительно**» – раскоординированность движений, незаинтересованность в работе во время учебного года.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ СТУПЕНЬ**  
**(2 года)**

### Цель обучения.

Цель обучения в подготовительной студии – подготовить маленьких детей (с 3-х до 5-ти лет) к переходу на первую ступень обучения Театральной школы.

### Разделы курса:

1. Ритмика – шаги, хлопки в такт музыки.
2. Хлопки под счет / длинные и короткие доли/.
3. Отбивание ритма хлопками.
4. Импровизация под музыку – падает лист, падает снег, игра «снежинки – сугробики» (этюдный метод).
5. Упражнения с мячом.
6. Упражнения со скакалкой.

1. Азбука музыкального движения
2. Основные понятия – мелодия и движение.
3. Темп.
4. Маршировка (на месте, вокруг себя и т.д.)
5. Осанка.
6. Выворотность.
7. Упражнения на полу – партерная гимнастика.
8. Подскоки.
9. Характерное выражение зверей и птиц (двигаются, летают, плавают) под музыку.

1. Шаг польки.
2. Элементы русского танца.
3. Элементы вальса.
4. Основы работы над сценическим танцем (в рамках мастерства актера)

### Форма итоговой аттестации.

На протяжении двух лет обучения, учащиеся подготовительной ступени Театральной школы проходят аттестацию в виде открытых уроков. Оценки не выставляются.

**Первая ступень**  
**(6 лет)**



















**Вторая ступень**  
**(4 года)**

## ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### Первое полугодие. Темы.

#### 1. Народный танец.

Повторяется пройденный материал у станка – как тренаж. За первое полугодие изучаются основные положения и характерная «окраска» рук и ног, головы и корпуса, а также основные движения следующих танцев:

Венгерский танец.

#### 2. Современные бальные танцы.

Изучение элементов «рок-н-ролла». Освоение движений в паре, несложные композиции. Манера исполнения и стиль танца.

### Второе полугодие. Темы.

#### 1. Народный танец.

Изучаются элементы следующих народных танцев:

Танцы народов средней Азии.

Американское кантри.

#### 2. Элементы танца «Джаз – модерн»

Ознакомление с основными позициями рук и ног в джазовом танце. Отличительные особенности джазового танца от классического и современного бального танцев. Характер исполнения движений в джазовом танце.

Тренаж джазового танца.

Движения на середине (на месте).

Комбинация для растяжения мышц шеи и спины.

Комбинация для разогрева мышц ног на основе:

Battement tendu

Battement fondu

Rond de jambe terre

Releve lian

Battement developpe

Grand battement jete с промежуточными шагами.

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### Первое полугодие. Темы.

#### 1. Народный танец.

Повторяется пройденный материал у станка – как тренаж. За первое полугодие изучаются основные положения и характерная «окраска» рук и ног, головы и корпуса, а также основные движения следующих танцев:

Цыганский танец.

#### 2. Современные балльные танцы.

Изучение элементов «танго», «чарльстона». Освоение основных движений в паре, несложные композиции. Манера исполнения и стиль танца.

### Второе полугодие. Темы.

#### 1. Народный танец.

Изучаются элементы следующих народных танцев:

Итальянская тарантелла.

#### 2. Элементы танца «Джаз – модерн»

Пластика тела. Положение грудной клетки относительно вертикальной оси корпуса, состояние «контрекшен». Положение головы.

Тренаж джазового танца.

Танцевальные комбинации для растяжения мышц ног и спины. Пируэты с 5-й позиции с предварительным замахом («кик-бол-ченч»).

Движения на середине (с продвижением).

Прыжки.

Пируэты.

Движения всем телом – «волна», различные танцевальные композиции.

## ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### Первое полугодие. Темы.

Танец «джаз – модерн».

Повтор пройденного материала за предыдущий год обучения.

Различные направления джазового танца.

### Второе полугодие. Темы.

Постановка танца.

Изучение композиций танца:

Рисунка /перемещение танцующих по сценической площадке/

Драматургия /содержание/

Сюжетный танец, его основной закон.

Вариация.

Дуэт.

Массовый кордебалетный танец.

## ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### Первое полугодие. Темы.

1. Танец «джаз – модерн».

Повтор пройденного материала за предыдущий год обучения.

2. Реп

3. Брейк – денс

Изучение современных танцев.

### Второе полугодие. Темы.

Постановка танца.

Изучение композиции танца:

Музыка.

Текст /движения, позы, жестикуляция, мимика/

Всевозможные ракурсы.

Бессюжетный танец, его основной закон.

Трио.

Квартет.

Массовый кордебалетный танец.

Работа над курсовым спектаклем (мюзикл, пластические этюды, новеллы ит.д.)

На протяжении всех лет обучения ведется работа над танцем - как подтанцовки к вокальным и хоровым номерам, а также работа над сценическим танцем – этюды, отрывки, спектакли.

### Форма итоговой аттестации:

В конце 2-й ступени учащиеся сдают экзамен, являющийся переходным на 3-ю ступень – практическую, который проходит в виде отчетного концерта, составленного из лучших работ учащихся за 2-ю ступень обучения.

Оценка складывается из 3-х направлений:

1. Танец в спектакле.
2. Танец как подтанцовка к вокальным номерам.
3. Танец – как предмет хореографии.

**3-я ступень – практическая  
(2 года)**

### ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ – ПРАКТИЧЕСКАЯ.

Эта ступень является для учащихся выпускной. Если раньше занятия по хореографии были, в основном, групповыми, то теперь педагог ведет индивидуальную работу с каждым учащимся. Данная работа направлена на подбор и подготовку материала для поступления в театральный институт, а также для создания танцевальных и пластических индивидуальных номеров.

Для проверки и закрепления приобретенных знаний и номеров учащимся необходимы выступления на концертах.

На 3-ей ступени педагог помогает учащимся, проявившим способности в хореографии, подготовить программу для концертов, давая самостоятельно придумывать и отрабатывать хореографические и пластические номера.

В течение 3-ей ступени обучения педагоги по хореографии присутствуют на занятиях по мастерству актера, дают консультации по работе над хореографией в спектаклях.

### **Рекомендуемая литература**

Костровицкая В., Писарев А., Школа классического танца. Л., «Искусство», 1976.

Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца Л.– М. «Искусство», 1964.

Базарова Н. Классический танец. Л., «Искусство» 1975.

