

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи»  
Копейского городского округа

РЕКОМЕНДОВАНА  
Методическим советом  
МУДО ДТДиМ  
Протокол №1 от «24» августа 2020г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУДО ДТДиМ  
Т.В.Сапожникова  
«25» августа 2020г. №180

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛНА»**

Художественная направленность  
Срок реализации - 3 года  
Возраст обучающихся 6-12 лет

Составитель:  
**Майкова Русалина Александровна,**  
*педагог дополнительного образования*

Копейск  
Год создания 2019

## **Структура образовательной программы**

- Информационная карта
- Пояснительная записка
- Цель и задачи
- Основные направления и содержание изучаемого курса
- Режим занятий
- Формы и принципы работы
- Планируемые результаты освоения программы
- Отслеживание результатов
- Учебно-тематическое планирование
- Воспитательная работа
- Методическая часть
- Условия реализации программы
- Список литературы

# Информационная карта программы

**ТИП ПРОГРАММЫ:** интегрированная

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ:** искусство

**НАПРАВЛЕННОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:** художественная

**УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ:** общекультурный, углубленный

**ВОЗРАСТНОЙ УРОВЕНЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:** начальное  
общее образование (6-12 лет)

**ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:** групповая (индивидуально-  
групповая)

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ  
ПРОГРАММЫ:** 3 года

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волна» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»; муниципальных правовых актов; Устава муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа (МУДО ДТДиМ); Лицензии МУДО ДТДиМ на образовательную деятельность; Образовательной программы МУДО ДТДиМ.

Движение - естественная потребность человека с момента его развития. Дети по природе своей подвижны, восприимчивы к музыке, не скрывают своих эмоций, для них танец - естественное состояние души и тела. Он помогает детям раскрепостить внутренние силы, дает выход спонтанному чувству танцевального движения, позволяет почувствовать свою национальную принадлежность.

Танец раскрывает красоту человеческого тела, музыкальные, физические и эстетические качества. Способствует приобщению детей к художественному созиданию, повышает их трудолюбие, закаляет волю, характер, обогащает и поднимает человека на высшую ступень морального и духовного развития.

Программа творческого объединения «Волна» нацелена на удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных, культурных, духовных и образовательных потребностей детей, создание условий для творческого развития каждого ребенка, его адаптации в меняющемся мире и приобщении к культурным ценностям.

Человек научился выражать свой внутренний мир средствами различных искусств, в том числе в танце, движениях тела и мимике, основанных на ритмическом, а далее на музыкальном сопровождении.

Танец – это музыкально - пластическое искусство. Как всякий вид искусства танец отражает окружающую жизнь в художественных образах.

Обучение детей танцу и развитие у них на этой основе творческих способностей требует от педагога не только знаний соответствующей методики, но и предполагает наличие у него правильного представления о танце, как художественной деятельности, виде искусства

Танец восполняет функцию психической и соматической релаксации, восстанавливает жизненную энергию человека и его самоощущения как индивидуального человека – личности.

Благодаря танцам происходит активное общение сверстников, ведь именно танец раскрывает у детей непосредственность, искренность эмоционального порыва, что немаловажно при современном отчуждении людей друг от друга.

Программа студии эстрадного танца «Волна» предполагает постепенное расширение и глубокое усвоение теории и практики путем прохождения по годам обучения и рассчитана на 3 года обучения, для детей от 6 до 12 лет с учетом возрастных и психологических особенностей личности каждого ребенка.

#### **Цель программы:**

- Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.
- Формирование основ до профессиональной подготовки ребенка.
- Воспитание коллектива единомышленников.

#### **Задачи программы:**

- Сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала.
- Научить выразительности и пластичности движений.
- Формировать фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу.
- Дать возможность детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.
- Научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.
- Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.
- Обучить детей приёмам актерского мастерства.

**Актуальность** данной дополнительной общеобразовательной программы определяется, на анализе педагогического опыта, детского и родительского спроса на дополнительные образовательные услуги. Развитие творческих и коммуникативных способностей, обучающихся на основе их собственной творческой деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в весьма уязвимом подростковом возрасте, что повышает и самооценку обучающегося, и его оценку в глазах окружающих.

**Отличительной особенностью** дополнительной программы «Волна» является многожанровость хореографических стилей как успешной адаптации обучающихся в полиэтнической среде. А также развитие самостоятельного творчества обучающихся посредством включения их в проектную деятельность.

<b>СТРУКТУРА</b> дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волна»				
		<b>Классический танец</b>	<b>Народный танец</b>	<b>Эстрадный танец</b>
<b>1 г.о.</b>		<b>2 ч</b>	<b>1 ч</b>	<b>1 ч</b>
<b>2 г.о.</b>		<b>2 ч</b>	<b>2 ч</b>	<b>2 ч</b>
<b>3 г.о.</b>		<b>2 ч</b>	<b>2 ч</b>	<b>2 ч</b>

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями к программам нового поколения, отражает разноуровневость и дифференцированность, пронизывает самые разнообразные образовательные области. Представив хореографию во всем ее многообразии, дав возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, мы тем самым открываем более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

**Срок реализации программы** составляет 3 года и включает в себя 3 этапа обучения:



Освоив все этапы обучения учащийся приобретает комплекс знаний и умений хореографического искусства. Переходя с этапа на этап навыки накапливаются и совершенствуются по спирали.

### **Основные направления и содержание деятельности**

#### **Классический танец**

- основные позиции рук, ног
- выработка осанки
- поэтапное освоение классического экзерсиса
- изучение классических прыжков
- изучение вращения
- упражнения на развитие устойчивости
- работа у станка и на середине зала
- грамотное исполнение движений в танце

#### **Народный танец**

- знакомство с русской культурой
- знакомство с культурой других народов (молдаване, украинцы, казаки, цыгане, белорусы, татары и другие)

- изучение дробей
- изучение присядок, хлопущек
- хороводный шаг
- исполнение сложных технических элементов в танце (трюки)
- исполнение движений в сочетании с позами рук
- техника ног

#### Эстрадный танец

- ритмические движения
- движения на развитие координации
- прыжковые комбинации
- танец в паре
- исполнение элементарных движений (подскоки, галоп)
- различные виды прыжков и бега
- изучение рисунка танца

#### Актерское мастерство

- овладение элементами актерского мастерства
- разбор, анализ несложных музыкальных произведений и создание этюдов
- упражнения на воображение, внимание
- работа над групповыми, массовыми сценами
- упражнения на развитие мимики лица
- упражнения-этюды на жесты, походку, бег, позы
- действия с несуществующими предметами
- упражнения на развитие хореографического мышления

#### Акробатика

- упражнения на координацию (прыжки на батуте)
- акробатические элементы на дорожке (перевороты, колесо, рондат + фляк)
- работа с предметами (мячи, обручи, скакалки)
- комбинационные прыжки
- сочетание акробатических элементов с хореографией
- упражнения на развитие силы (отжимания, подтягивания)

#### Репертуар

- репетиции
- постановки

#### Концертная практика

- концерты



- конкурсы

#### Социальная практика

- собрания коллектива
- праздничные встречи и чаепития
- поздравления с премьерой, дебютом, днем рождения
- проводы выпускников

#### Возраст обучающихся

При приеме детей в группы проводятся собеседования с ними и их родителями. Основанием служит медицинская справка о состоянии здоровья и желание ребенка. Набор детей в коллектив свободный.

Наполняемость в группах составляет: до 12 человек.

Возраст обучающихся от 6 до 12 лет.

#### Режим занятий

1-го года обучения занятия проводятся - 2 раза в неделю по 2 академических часа,

2-го года обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа,

3 года обучения - 3 раза в неделю по 2 академических часа.

#### Формы и принципы работы

Дети на протяжении всего учебного процесса знакомятся с хореографией, узнают позиции рук, ног, позы, правила, упражнения.

Любой вид танцевального искусства начинается с изучения классического танца. Классический танец представляет собой систему движений, которая призвана сделать тело дисциплинированным, подвижным и прекрасным, превращает его в чуткий инструмент. Поэтому в процессе обучения развиваются мускулатура ног, их выворотность, шаги и plie (приседание), координация движений. В результате тренировок, фигура приобретает подтянутость, вырабатывается правильная осанка, устойчивость.

В процессе обучения дети знакомятся с историей, бытом, национальной культурой народов, пониманием стиля и характера исполнения каждого танца. Развивается выразительность, умение эмоционально доносить до зрителя особенности каждого движения, подчеркивая национальный характер танца, знакомятся с особенностями национального костюма и музыки.

Современная пластика (элементы аэробики, модерн, эстрада) – это совершенно другая система движений. Она учит владению группами мышц,

которые остаются незадействованными при исполнении народно-сценических и классических танцев, и вырабатывает иную координацию движений. Занятия этими видами танцев удовлетворяют интерес ребенка к современной хореографии и жизни в целом, и дает возможность творческого самовыражения в среде сверстников.

В результате освоения данной программы дети приобретают багаж систематизированных знаний и практических навыков в области классической, народно-сценической и современной пластики. Используют полученные знания в своей творческой деятельности (в школе, на вечерах отдыха). Участвуют в конкурсах, фестивалях городского, областного, Всероссийского уровня, областных праздниках, творческих поездках, концертах для родителей.

Основным направлением учебно-познавательной работы является не только подготовка исполнителей отдельных танцев, обучение технике танца, но и развитие в каждом воспитаннике:

- творческих способностей;
- умение оперировать «танцевальными пластическими» образами посредством погружения в специфику танцевального процесса;
- соответствие внутреннего и внешнего образа обучаемого в единении с развитием его нравственных устремлений.

Организация педагогического процесса предполагает создание для воспитанников такой среды, в которой они полнее раскрывают свой внутренний мир и чувствуют себя комфортно. Этому способствует комплекс методов, форм и средств образовательного процесса.

На занятиях предусматриваются следующие **формы организации учебной деятельности:**

- практические учебные занятия;
- экскурсии;
- фестивали, конкурсы, концерты (посещение и участие);
- класс – концерт; открытое занятие
- «творческие посиделки» (праздники, чаепития с воспитанниками других творческих объединений, прогулки на природе).
- творческая встреча с интересными людьми
- круглый стол
- мастер-класс
- наблюдение
- семинар

Для реализации поставленных задач, выбраны следующие **методы обучения**:

- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковые методы обучения (участие обучающихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом);
- исследовательские методы обучения (овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы).

Занятия танцами являются основой для воспитания ребенка как личности гармонически развитой, так как они тесно связаны с музыкой, развивают мышечную память, создают условия для ассоциативного мышления, развивают эмоциональную сферу ребенка и воспитывают трудолюбие, собранность.

На занятиях ребенок погружается в следующие виды деятельности:

- познавательную
- игровую
- коммуникативную
- творческую
- досуговую

Ничто не побуждает интерес к занятиям, не мобилизует все способности ребенка к преодолению художественных и технических сложностей, как яркие, накаленные творческой энергией занятия с педагогом, направленные на поиск интерпритаторских решений. Для этого нужно вовлечь ребят в сферу творческого процесса. Необходимыми методическими условиями выступают, прежде всего, плановая организация работы и поэтапность освоения репертуара, обеспечивающая рост коллектива.

В процессе обучения используются разные средства педагогического воздействия:

- собственное исполнение педагога;
- объяснение;
- акцентирование на фрагментарном показе особенного пластического решения танцевального па
- просмотр и обсуждение танцевальных этюдов и композиций

В основу занятий положены следующие **принципы работы**:

- природосообразности
- индивидуализации
- добровольности
- дидактики
- вариативности
- преемственности
- принцип творчества и успеха

В процессе обучения применяются **современные педагогические технологии**, помогающие создавать оптимальные условия для развития, обучения и воспитания:

- Технология творческой деятельности  
позволяет выявлять, развивать творческие способности детей и приобщать их к многообразной творческой деятельности
- Игровая технология  
помогает сбалансировать эмоциональную, интеллектуальную и физическую нагрузку
- Технология сотрудничества  
реализует демократизм, равенство, партнерство во взаимоотношениях
- Технология коллективной творческой деятельности  
способствует воспитанию общественно-активной творческой личности, помогает приумножить общественную культуру

### **Планируемые результаты освоения программы**

Социуму сегодня необходимы выпускники, готовые к включению в дальнейшую жизнедеятельность, социально адаптированные, способные практически решать встающие перед ними жизненные и профессиональные задачи. В результате реализации образовательной программы «Волна» у выпускника хореографической студии должны быть сформированы ключевые компоненты:

- Коммуникативная компетентность направлена на развитие коммуникативных способностей и формирование коммуникативных умений: адекватное использование речевых средств общения, умение передавать информацию и поддерживать диалог, умение пользоваться вербальными и невербальными средствами передачи информации.

- Информационная компетентность предусматривает умение обучающихся извлекать информацию из различных источников, а также умение работать с различной информацией, знание особенностей информационных потоков в предметной области.

- Социальная компетентность определяет социальную позицию обучающегося, систему его взглядов, убеждений, ценностных и мировоззренческих ориентиров (к себе, людям, окружающему миру), придающая смысл и направление личностным позициям поведению, поступкам.

- Этнокультурная компетентность предполагает готовность обучающихся к взаимопониманию друг с другом, независимо от национальности и вероисповедания, а также их успешную адаптацию в полиэтнической среде, она позволяет приобщить воспитанников к сфере духовно-практической деятельности разных народов, поскольку путь к взаимопониманию проходит не только через знание, представления, но и через чувства, стремление видеть и творить прекрасное.

### **Отслеживание результатов**

Неотъемлемым компонентом реализации данной программы является организация наблюдения и фиксирование изменений в саморазвитии детей.

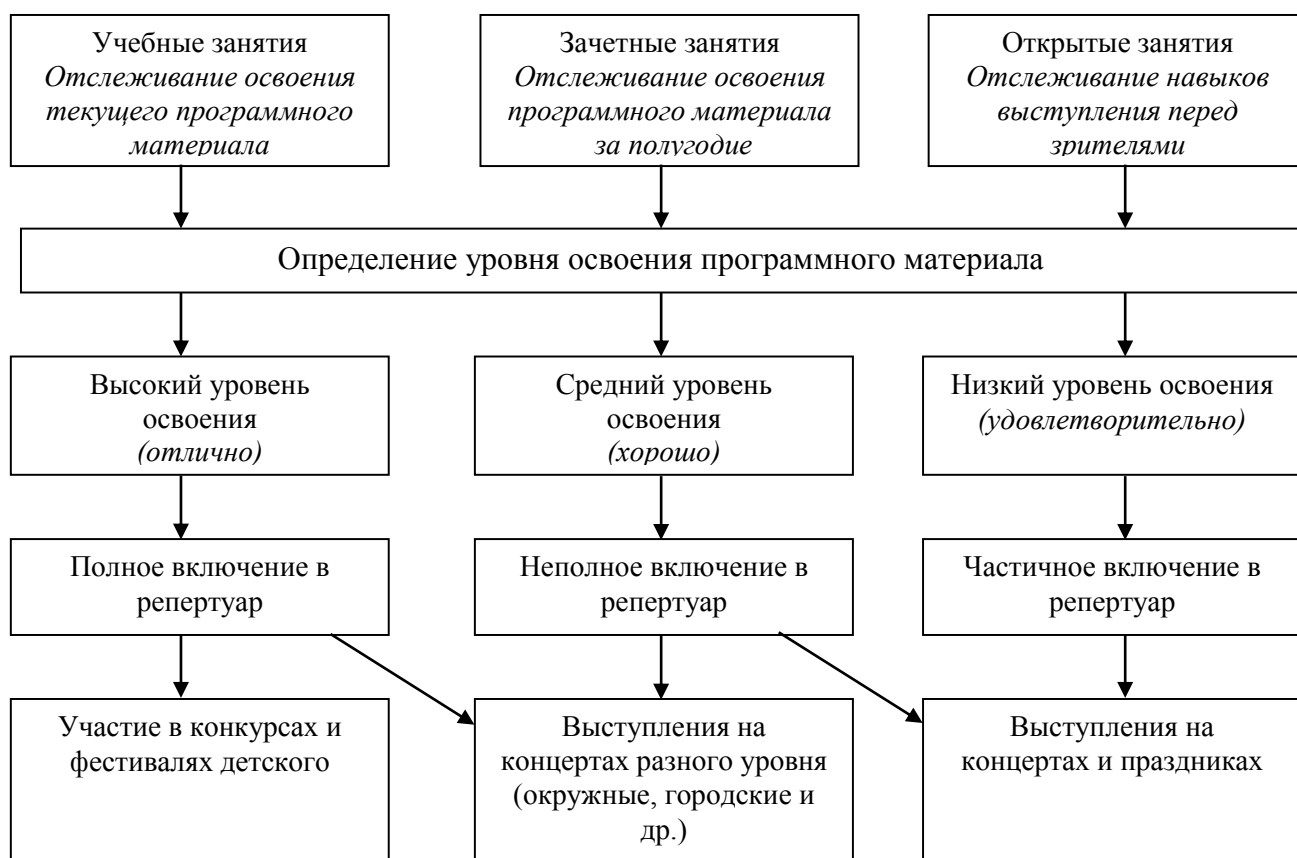
- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, зачётов, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий.
- участия обучающихся в мероприятиях (концертах, викторинах, соревнованиях, спектаклях), защиты проектов, решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях.

Отслеживание результатов реализации программы осуществляется путем:

- систематических наблюдений за детьми и фиксации происходящих в них изменений;
- проведения социологических опросов детей и родителей;
- бесед с родителями и педагогами;
- организации самодиагностики детей и отслеживания изменений в их самооценке;
- анализа творческих выступлений (открытые уроки и контрольные срезы, концерты для родителей, участие в концертах, участие в фестивалях и

конкурсах на уровне города, области и России).

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения на занятиях разных видов: учебные, зачетные, открытые.



### **Высокий уровень освоения программы (отлично)**

- Точное знание терминологии и правил исполнения движений в соответствии с годом обучения;
- Точность, музыкальность и выразительность исполнения танцевальных комбинаций и этюдов;
- Умение работать в студии и владение навыками сольного исполнения танцевальных фрагментов;
- Полное владение репертуаром коллектива соответствующего года обучения;

### **Средний уровень освоения программы (хорошо)**

- Неполное владение теоретическими знаниями по танцевальной дисциплине в соответствии с годом обучения;
- Недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций с точки зрения координации движений и музыкальности;
- Умение работать в студии;

- Неполное владение репертуаром коллектива соответствующего года обучения;

**Низкий уровень освоения программы (удовлетворительно)**

- Слабое усвоение теоретического программного материала соответствующего года обучения;
- Неточное исполнение танцевальных комбинаций;
- Не достаточная сформированность навыков работы в студии;
- Частичный ввод в репертуар.

Проверка освоения программного материала проводится по всем направлениям образовательной программы и ее результаты фиксируются в зачетных ведомостях и в журнале.

При оценке результативности освоения образовательной программы учитывается участие детей в концертных программах, конкурсах и фестивалях детского творчества.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 1 год обучения (Первый этап)

### Предмет Классический танец

#### Задачи 1 года обучения

- Знакомство с терминологией классического танца. Музыкальная грамота: «музыкальный квадрат», ритм 2/4.
- Выработка правильной осанки. Развитие гибкости, координации, пластики движений.
- Формирование ориентировки в пространстве, умения исполнять движения в комбинации. Развитие памяти движений.

№	Наименование темы	Общее кол-во часов	В том числе:		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
1	Беседа о хореографическом искусстве	1	1		Тестирование.
2	Работа над постановкой корпуса, рук, ног	3	1	2	Зачет.
3	Изучение терминологии	1	1		Тестирование.
4	Экзерсис на середине класса	2	1	1	Зачет.
5	Прыжки и их виды	2	1	1	Зачет.
6	Работа над навыком ориентации в классе и на сцене	2		2	Занятие, выступление.
7	Итоговое занятие	1		1	Творческое задание, выступление.
Всего часов:		12	5	7	

#### Ожидаемые результаты:

к концу 1 года обучения воспитанники должны:

- знать позиции рук и ног классического танца;
- иметь представление о характере, выразительности исполняемых движений;
- уметь различать характер и темп музыки.



## Классический танец.

### Теория.

Рассказ педагогом о элементах классического танца. Показ педагогом отдельных простых движений, выразительность движений корпуса, заключающаяся в его свободных наклонах, перегибах, в гармоничных переходах из одной позы в другую, в сочетании с движениями рук и головы. Беседы на этические и эстетические темы.

### Практика.

Развитие элементарных навыков координации движений, с помощью разнообразия работы рук и ног у станка. Plie соединяем с port de bras; tendu в сочетании с plie, jete, pike. Изучение с руками port de bras (первое) и (второе). Выполнение полностью экзерсиса у станка. Изучение новых позиций ног III и V, применением их в движении. Отработка положений ног sur le cou-de-pied и passe для последующего использования в движениях: adagio pas de bourree (подготовка к пируэтам). Исполнение прыжков по I, II и III позиций. Формирование навыков развития «баллона», то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Новые прыжки, такие как pas echarpe (с двух на две ноги), changement de pieds, с поджатыми ногами, и их роль в развитии прыжка. Приобретение красивой формы рук и спины во время вращения: подскоки в повороте, туры chaines, как вправо, так и влево. Совершенствование исполнения «полочки», подскоков и галопа.

## Предмет Народный танец

### Задачи 1 года обучения:

- Постановка корпуса, ног, рук и головы в народном танце
- Дальнейшее развитие навыков координации движений.
- Воспитание интереса и любви к искусству народного танца и хореографии вообще. Формирование духовной культуры и этики поведения.

№	Наименование темы	Общее кол-во часов	В том числе:		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
1	Значение народного танца в развитии танцевальной культуры.	2	1	1	Беседа.
2	Упражнение «гармошка».	2		2	Зачет.
3	Рассказ об истории русского танца и изучение элементов русского танца.	3	1	2	Тестирование
4	Основные шаги Русского танца.	3	1	1	Зачет.
5	«Веревоочка» в сочетании с				Зачет.

	пристукиванием.	2	1	2	
6	Дробные выстукивания	2		2	Зачет.
7	Итоговое занятие	2		2	Тестирование, выступление.
	Всего часов:	16	4	12	

### **Ожидаемые результаты:**

к концу 1 года обучения воспитанники должны:

- знать правила постановки рук, группировки пальцев в народном танце;
- знать подготовительные движения рук, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию;
- освоить простейшие элементы народного танца у станка и танцевальные элементы на середине зала;
- справляться с несложными танцевальными комбинациями;

### **Народно-сценический танец**

#### **Теория.**

Беседы по истории традиций и обрядов. Рассказы о танцевальном народном русском творчестве, о характерности танцев других народов, их отличие от исполнения русских движений. Значение знаний о культуре других стран. Показ педагогом простейших элементов разных танцев. Показ костюмов и рассказ о значении сценического костюма. Знакомство с творчеством ансамбля им. Пятницкого и ансамбля Игоря Моисеева. Посещение концертов с участием детских народных коллективов.

#### **Практика.**

Соединение выученных за 1-й год обучения движений в танцевальные комбинации. Усовершенствование исполнения дробей; двойные дроби, дроби в продвижении; присядок и вращений: бегунок, «поджатие». «Веревочка» комбинируется с другими движениями: притопы, ковырялочка, переступания. Использование рук во время исполнения того или иного элемента. Приобретение манеры исполнения в «кадрильном» шаге и хороводных элементах. Изучение простейших движений из белорусских танцев: «крыжачок», «лявониha»; из украинских танцев: «гопак», «ползунец». Работа с кистями рук для использования в восточных и цыганских танцах. Знакомство с простейшими элементами характерного экзерсиса у станка: *plie* (русское) и *tendu* (русское). Исполнение движений на середине в повороте. Усложнение хлопшек у мальчиков, их усовершенствование. Обращение внимания на характер исполнения. Этика общения с партнером.

## Предмет Современный танец

### Задачи 1 года обучения:

- Сформировать и развить музыкальный слух и память, пластической выразительности посредством упражнений, построенных на связи музыки и движений.
- Развить физический аппарата ребенка посредством упражнений в стретч-характере.

№	Наименование темы	Общее кол-во часов	В том числе:		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
1	Основные понятия современного танца.	3	1	2	Тестирование
2	Упражнения, развивающие гибкость и пластику всего тела.	3	1	2	Зачет.
3	Развернутые комбинации	4	1	3	Зачет.
4	Основы импровизации	4	1	3	Творческое задание.
5	Постановка и отработка танцевального номера	6	1	5	Зачет, выступление.
7	Итоговое занятие	2		2	Творческое задание, выступление.
Всего часов:		22	5	17	

### Ожидаемые результаты:

к концу 1 года обучения воспитанники должны:

- *Знать* основные требования современного танца, названия движений (английская терминология), их перевод и значение;
- *Владеть* постановкой корпуса, рук, ног, головы, элементарной координации движений, навыками музыкально-пластического интонирования;
- *Иметь* навыки исполнения танцевальных комбинаций и композиций, навыки коллективного исполнительства.

### Предмет: **СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ**

В современном танце используются движения для всех частей тела. Движения разучиваются отдельно для каждой части тела, а после собираются в определенную комбинацию, танцевальную композицию. Экзерсис современного танца проходит на середине зала под запись фонограммы и

представляет собой как набор элементов, используемых в самих танцевальных комбинациях, так и элементы разогрева мышц и суставов, рук, ног, корпуса, головы, взятых из классического танца. Экзерсис может проходить как со всей группой, так и индивидуально.

В современной хореографии используется: выразительная пластика, характер массового танца, необходимость слаженности движений, ритмичная точность, координация движений ног, рук, корпуса и головы.

#### **Элементы тренажа современного танца.**

- Движения для головы: повороты, наклоны, выдвигание подбородка по углам, круг по плечам.
- Упражнения для плеч: поочередное поднимание и опускание, круговые движения, движения из стороны в сторону, вперед, назад.
- Упражнения для рук: кисти вверх, вниз, круг кистями, круговые движения от локтя, движение локтей вверх, вниз, через центр и без центра.
- Упражнения для корпуса: смещение вправо, влево, работа центра, работа на гибкость.
- Движения бедер: из стороны в сторону, вперед, назад, круговые движения.
- Упражнения для ног: движения колена в сторону, круговые движения колена.
- Шаги.
- Прыжки.
- Упражнения на растяжку.

#### **Дорожки.**

Разогрев мышц, восстановление физической формы участников. Развивают скорость, танцевальный шаг, координацию. Движения повторяются, но в более усложненном варианте. Меняются танцевальные связки в зависимости от техники участников.

Связки могут исполняться как на середине зала, так и в дорожках.

#### **Перечень движений современной пластики.**

- Поочередный взмах рук (развитие координации).
- Взмахи и перекрещивания (развитие координации).
- Взмахи с выпадами.
- Выпады с круговыми движениями рук.
- Приседания с отскоком.
- Прыжки по квадратам (синхронность).
- Бег с галопом.
- Галоп и жете.
- Елочка.
- Ход маятника.
- Развороты корпуса.
- Верчения и др.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 год обучения (Второй этап) Предмет Классический танец

### Задачи 2 года обучения

- Развитие силы ног путем частичного введения полупальцев в экзерсисе у станка и на середине зала.
- Развитие устойчивости, координации.
- Развитие техники исполнения упражнений в более быстром темпе.

№	Наименование темы	Общее кол-во часов	В том числе:		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
1	Экзерсис у станка «Demi plie по I, II, V позициям»	3	1	2	Тестирование.
2	Экзерсис на середине зала «Изучение поклона» «Grand plie по I, II, V позициям»	3	1	2	Зачет.
3	Allegro. Petit temps leve sauté по 1, 2 позициям.	2		2	Тестирование.
4	Изучение терминологии классического танца.	2	2		Зачет.
5	Итоговое занятие	2		2	Творческое задание, выступление.
Всего часов:		12	4	8	

### Ожидаемые результаты:

к концу 2 года обучения воспитанники должны:

- анализировать танцевальную музыку;
- знать правила выполнения движений;
- знать структуру и ритмическую раскладку;
- координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном темпе;
- оценивать выразительность исполнения;

## Классический танец.

### Теория.

Продолжение работы над приобретенными навыками:

- воспитание умения гармонично сочетать движения ног, корпуса, рук и головы для достижения выразительности и осмысленности исполнения движений;
- развитие внимания при освоении несложных ритмических комбинаций;
- формирование точности и чистоты исполнения пройденных движений, выработка устойчивости на середине зала;
- дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях;
- освоение более сложных танцевальных элементов, совершенствование техники, усложнение координации;

### Практика.

Экзерсис у станка. Постановка корпуса по I, II позиции ног лицом к станку. Demi-plié по I, II позициям лицом к станку в музыкальной раскладке 2 такта 4/4. Battement tendu. Краткое содержание темы. Battements tendus из I позиции во всех направлениях, в сочетании с demi-plié на 2 такта 4/4, затем на 1 такт 4/4.

Экзерсис на середине зала. Марш по кругу (с изменением темпа, музыкального размера аккомпанемента). Постановка корпуса. Краткое содержание темы. Постановка корпуса по свободной I позиции ног в положении en face. Позиции рук - подготовительное положение; 1, 2 и 3 позиции, в музыкальном сопровождении 3/4, 4/4. 2.4. Port de bras. Краткое содержание темы. I форма port de bras. Demi plié по I, II позициям. Battements tendus из I позиции во всех направлениях, в сочетании с demi plié.

Учебный поклон — выражение учителю и концертмейстеру уважение и благодарность за труд. Исходное положение: правая нога впереди V позиция, руки в подготовительном положении. Музыкальный размер: 4/4 (поклон начинается на затакт). Затакт — руки делают маленький «вдох» от локтя, запястьем в стороны и возвращаются в исходное положение. «Раз» — маленькое Demi-plié в ногах. Голова опускается слегка вниз, взгляд в правую кисть руки. «И» — фиксация позы. «Два» — Battement tendu в сторону правой ногой вправо. «И» — фиксация позы. «Три» — вес тела переносится на правую ногу, левая вытягивается носком в пол. Колени вытянуты, голова En facé [ан фас], руки в исходном положении. «Четыре» — левая нога закрывается в I позицию приемом Battement tendu [Баттман тандю]. **Allegro.** Petit temps leve sauté по 1, 2 позициям.

## Предмет Народный танец

### Задачи 2 года обучения:

№	Наименование темы	Общее кол-во часов	В том числе:		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
1	Экзерсис на середине зала с элементами русского народного танца.	2	1	1	Беседа.
2	«Моталочка» в русском народном танце.	2		2	Зачет.
3	Украинский танец "Хуторянка"	3	1	2	Тестирование
4	Положения рук и ног в русском танце.	3	1	1	Зачет.
5	Хоровод - древнейший вид русского народного танца	2	1	2	Зачет.
6	Элемент русского народного танца «Ковырялочка»	2		2	Зачет.
7	Итоговое занятие	2		2	Тестирование, выступление.
Всего часов:		16	4	12	

### Ожидаемые результаты:

к концу 2 года обучения воспитанники должны:

- Знать основные требования к выполнению программных элементов и движений народного танца.
- Знать средства танцевальной выразительности, последовательность их исполнения.
- Уметь выполнять элементы народно-сценического танца в зале и на сценической площадке.
- Знать основные фигуры хоровода.

## Народный танец.

### Теория.

Экзерсис на середине зала. Простейшие тренировочные движения на середине зала. Изучаются отдельные движения и даются небольшие танцевальные комбинации на материале русского, украинского и др. танцев. Знакомство с музыкальным материалом предлагаемого хореографического произведения, с действующими героями будущего номера.

Украинский танец .Народно-сценический танец, поставленный педагогом в профессиональном или самодеятельном коллективе для показа на сцене, но уже не является бытовым народным.

Руки в русском танце очень выразительны, и положения их разнообразны. В сочетании с движениями головы и корпуса они передают характер, настроение исполнителя, придают танцу национальную окраску и особую выразительность. Встречающихся в танце положений и сочетаний положений ног очень много. Из этого множества мы выделяем только те положения и сочетания, с которых исполнитель чаще всего начинает то или иное движение либо заканчивает его. Такие положения являются основными.

**Хоровод - древнейший вид русского народного танца.** Участники хоровода, как правило, держатся за руки, иногда за один палец – мизинец. В хороводе можно также держаться за платок, шаль, пояс, венок.

### Практика.

#### «Моталочка»

И.П. - I прямое. Движение занимает один такт. «1» - левая нога присогнутая в колене делает небольшой подскок и опускается на всю стопу. Правая, сгибаясь в колене поднимается назад. «И» - правая нога, опускаясь, делает мазок ребром каблука или всей стопой по полу и поднимается вперед на 45 о. «2» - небольшой подскок на всей стопе левой ноги положение правой ноги меняется. Движение повторяется с другой ноги.

Украинский танец "Хуторянка".

Показ, исполнение движений на середине зала. Такт 1/8.

#### **Позиции рук и ног.**

Существует много положений рук, но выделяются четыре основные положения и одно подготовительное. Подготовительное положение: обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти направлены ладонями к корпусу. 1-е положение: обе руки согнуты в локтях и находятся на талии, Локти направлены точно в стороны и расположены на одной линии с плечами. Кисть руки не прогибается, пальцы сжаты в кулачки, тыльная сторона кисти направлена строго вперед, большой палец прижат к указательному. Существует вариант этого положения: кисти обхватывают талию - большой палец сзади, четыре других сжаты вместе, спереди. 2-е положение: обе руки, свободные в локтях, подняты вперед на уровне груди, кисти повернуты ладонями вверх, пальцы вытянуты и соединены друг с



другом. Голова приподнята, взгляд открытый. Это положение характерно для приветствия с хлебом - солью, приглашения, соединения рук юношей и девушек. 3-е положение: обе руки широко раскрыты в стороны на уровне груди, ладони направлены вверх, пальцы вытянуты и соединены друг с другом. У девушки локти свободны, руки мягкие. У юношей руки раскрыты широко, грудь расправлена, руки в локтях вытянуты больше, чем у девушек. 4-е положение: обе руки скрещены на уровне груди, сложены «калачиком». У девушки левая рука лежит на правой, руки свободно касаются корпуса. Кисти рук как бы спрятаны под локоть, пальцы собраны вместе. Корпус подтянут, голова приподнята. У юношей левая рука лежит на правой на уровне груди. Руки к корпусу не прикасаются. Ладони рук лежат чуть выше локтя, пальцы собраны вместе. Корпус подтянут голова приподнята.

**Позиции ног.** 1-е положение: ноги свободно, без напряжения стоят на полу, пятки вместе, носки развернуты под небольшим углом, т.е. ставятся в естественное положение. 2-е положение: ноги стоят свободно, пятки находятся на расстоянии стопы друг от друга, носки развернуты в стороны под небольшим углом. 3-е положение: левая нога стоит свободно, носок развернут в сторону под небольшим углом, правая нога каблучком прикасается к середине стопы левой ноги; носок правой ноги развернут в сторону под небольшим углом. Это положение соответствует 3-ей позиции ног в народносценическом танце. Существует вариант этого положения: обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук правой ноги находится у середины стопы левой ноги. Это положение характерно для исполнения дробей. 4-е положение: обе ноги соприкасаются внутренними сторонами стоп, что соответствует 6-й позиции ног в народносценическом танце.

**«Русский народный хоровод».** Музыкальный размер 2/4. Корпус подтянут, движения плавные, спокойные. Разъяснения педагога о содержании танца, выяснение характеров действующих лиц, образов постановки. Прослушивание музыкального сопровождения. Практический показ педагогом комбинаций с указанием на характер их исполнения.

### **«Ковырялочка»**

Движение занимает один такт. И.П. - I свободная.

Бывает двух видов: без подскоков и с подскоками.

«И» - одновременно с поворотом корпуса влево на левой ноге правая, сгибаясь в колене, делает сильный взмах от колена назад - вправо.

«1» - правая нога, полусогнутая в колене опускается носком в пол; пятка направлена вправо.

«И» - одновременно со скользящим движением левой ноги, корпус и голова поворачиваются к правой ноге. Одновременно правая нога, вытягиваясь в колене, поднимается вперед на 45 °.

«2» - правая нога опускается на пол на ребро каблука в ту точку, где был носок; подъем сокращен.

«Ковырялочка» очень хорошо комбинируется с «гармошкой», припаданием, дробями и другими основными элементами русского танца.

## Предмет Современный танец

### Задачи 2 года обучения:

- Познакомить с особенностями ритмического строения музыки.
- Обучить технике RnB, хип-хопа, диско.
- Развить физическую выносливость, силу духа.

№	Наименование темы	Общее кол-во часов	В том числе:		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
1	Упражнения на развитие силовых качеств и выносливости	3	1	2	Тестирование
2	Связующие комбинации в стиле хип-хоп	3	1	2	Зачет.
3	Упражнения на растягивание мышц всего тела	4	1	3	Зачет.
4	Разучивание современного танца «Громче слов»	4	1	3	Творческое задание.
5	Приобретение обучающимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений	6	1	5	Зачет, выступление.
7	Итоговое занятие	2		2	Творческое задание, выступление.
Всего часов:		22	5	17	

### Ожидаемые результаты

к концу 2 года обучения воспитанники должны:

- Придумывать танцевальные связки под любой стиль музыки
- Уметь считать под любой темп музыки счёт (1,2,3,4,5,6,7,8)
- Садиться на 2 шпагата ( на правую и левую ногу)
- Знать элементы уличного, эстрадного танца
- Владеть навыками исполнения танцевальных композиций на сцене

## **Современный танец**

### **Теория.**

История об уличных танцах (фото и видео материалы)

Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений современного танца. Музыка к каждому стилю современного танца.

Упражнения на развитие силовых качеств.

Основной набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания.

2 Упражнения на развитие выносливости.

Основной набор упражнений: бег, прыжки, подвижные игры.

### **Практика.**

Все практические занятия проводятся под музыкальное сопровождение, каждый стиль рассматривается отдельно, начиная с танцевальной разминки, изучения основных базовых элементов стиля, принципов движения, заканчивая составлением, изучением и отработкой композиции по изучаемому стилю.

1 Хип-Хоп –самыми основными базовыми движениями, являющимися фундаментом Хип-хопа являются - раскачивание корпуса («качи») и шаги («степы»). То есть, это динамичная и четкая работа корпуса и ног.

2 RNB- это модный клубный танец, исполняемый под музыку ритм-энд-блюз, а так

же одно самых популярных направлений современных танцев, которое совместило в

себе элементы блюза, хип-хопа и фанка.

3 Диско – это танцевальное направление, зародившееся в Нью-Йорке в 1974г. Танец сопровождается динамичной музыкой и быстрым темпом. Во время этого

быстрого музыкального темпа соединяются движения руками, ногами, а так же

акробатическими элементами.

Стретчинг.

Для проведения практических занятий по данной теме используются гимнастические ковры.

1. Упражнения на гибкость.

Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

2. Упражнения на растягивание. Основной набор упражнений: выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах назад».

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 год обучения (Третий этап) Предмет Классический танец

### Задачи 3 года обучения

- Укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих занятиях.
- Дальнейшее развитие силы и выносливости за счет убыстрения темпа и нагрузки в упражнениях.
- Изучить основные элементы модерн-балета.

№	Наименование темы	Общее кол-во часов	В том числе:		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
1	Партерная гимнастика.	4	1	3	Зачет.
2	Станок. Большие и маленькие позы: croisee, effacee, ecartee вперед и назад	4	1	3	Тестирование.
3	Марш по кругу. Постановка корпуса.	4	1	3	Зачет.
4	Основные элементы модерн-балета. Танцевальная постановка.	4	1	3	Зачет.
5	Итоговое занятие	2		2	Творческое задание, выступление.
Всего часов:		18	4	14	

### Ожидаемые результаты

к концу 3 года обучения воспитанники должны:

- уметь грамотно выполнять выученные движения и комбинации;
- приобрести навыки правильного и выразительного движения;
- развить творческий потенциал в процессе обучения, в постановочной работе;

- выразительно исполнять заданные движения;
- освоить новое танцевальное направление джаз-модерн.

## **Классический танец**

### **Теория.**

Партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей: повысить гибкость суставов; улучшить эластичность мышц и связок; нарастить силу мышц.

Словом *attitude* обозначаются позы *croisee* или *effacee* на одной ноге с другой ногой, поднятой на 90° и отведенной назад в согнутом положении.

Правильно **поставленный корпус** — залог устойчивости (*aplomb*), обеспечивает не только устойчивость, но и облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в классическом танце.

**Элементы марша**, с продвижением по кругу, связка из шагов, подскоков, галопа. Бег по кругу, по линиям.

**Танец модерн** — одно из направлений современной зарубежной хореографии.

Модерн можно назвать живым и постоянно развивающимся, это авангард балетного танцевального искусства, стал своего рода эпатажем, который шокирует привычный взгляд зрителя ломаными движениями и немыслимыми акробатическими фигурами.

Цель **итогового занятия**: продемонстрировать умения выполнять самостоятельно классический экзерсис у станка и на середине зала, знание терминологии классического танца.

### **Практика.**

#### **Партерная гимнастика:**

2. Упражнение «бабочка» сидя на полу. Развитие подвижности тазобедренного сустава.

3. Наклоны к ногам вперед по II позиции в положении сидя. Развитие эластичности бицепса бедра и подколенных сухожилий.

4. Упражнение «лягушка». Развитие подвижности и выворотности в тазобедренном суставе.

**Станок.** Большие и маленькие позы: *croisee*, *effacee*, *ecartee* вперед и назад

Исходное положение ***épaulement croisée*** правая нога впереди (корпус — в восьмую точку класса), руки в подготовительной позиции, голова повернута направо.

1. Руки в первую позицию. Голова в лёгком наклоне ухом к левому плечу. Взгляд в кисть правой руки.

2. Правая нога выполняет **Battement tendu** в восьмую точку класса. Левая рука в третью позицию, правая рука во вторую позицию. Плечи слегка подаются назад. Голова направо. Взгляд в сторону кисти правой руки.

3. Левая рука опускается во вторую позицию. Корпус возвращается в положение прямо.

4. Правая нога по принципу **Battement tendu** закрывается в пятую позицию. Руки закрываются в подготовительную позицию. Голова направо. Взгляд, проводив правую руку до половины движения, возвращается вдоль плеча.

Движение выполняется в положении **épaulement croisée** левая нога впереди. В этом случае движение зеркально описанному выше.

**Поза effacée.** Исходное положение **épaulement effacée** правая нога впереди (корпус — во вторую точку класса), руки в подготовительной позиции, голова повёрнута налево.

1. Руки в первую позицию. Голова в лёгком наклоне ухом к правому плечу. Взгляд в кисть левой руки.

2. Правая нога выполняет **Battement tendu** во вторую точку класса. Левая рука в третью позицию, правая рука во вторую позицию. Плечи слегка отклоняются назад. Голова налево.

3. Левая рука опускается во вторую позицию. Плечи возвращаются в положение прямо.

4. Правая нога по принципу **Battement tendu** закрывается в пятую позицию. Руки закрываются в подготовительную позицию. Голова налево. Взгляд, проводив левую руку до половины движения, возвращается вдоль плеча.

Движение выполняется в положении **épaulement effacée** левая нога впереди. В этом случае движение зеркально описанному выше.

**Поза écartée.** Исходное положение **épaulement effacée** правая нога впереди (корпус — во вторую точку класса), руки в подготовительной позиции, голова повёрнута налево.

1. Руки в первую позицию. Голова в лёгком наклоне ухом к правому плечу. Взгляд в кисть левой руки.

2. Правая нога выполняет **Battement tendu** в четвёртую точку класса. Правая рука в третью позицию, левая рука во вторую позицию. Голова налево.

3. Правая рука опускается во вторую позицию.

4. Правая нога по принципу **Battement tendu** закрывается в пятую позицию. Руки закрываются в подготовительную позицию.

Голова налево. Взгляд, проводив левую руку до половины движения, возвращается вдоль плеча. Движение выполняется в положении **épaulement effacée** левая нога впереди. В этом случае движение зеркально описанному выше.

Лексика танцевальных движений: **марш**, полька, подскоки и различные виды шагов и бега. Варьирование и комбинирование танцевальных движений в полукруге и по кругу. Шаги на полупальцах и двойной притоп: по кругу, по диагонали. Линии в шахматном порядке.

В **модерн - балете** все закруглено- положение рук, мягкие плавные переходы от позы к позе. Движения могут быть как резкие, отрывистые, напряженные, так и плавные, изящные, пластичные. Для постановки танцевальной композиции надо провести: анализ произведения, знакомство с повестью, просмотр художественного фильма, подбор ткани, подбор реквизита, работа над постановкой (лексика танца, эмоциональный фон).

**Итоговое занятие.** Упражнения у опоры (станок). **1. Demi plie и grand plie.**

1-2 такт - demi plie по 1 позиции: 1-2 - demi plie, пр. рука в подготовительное положение; 3-4 - выпрямиться; 5-6 - demi plie, пр. рука в первой позиции; 7-8 - выпрямиться, пр. р. во вторую; 3-4 такт - grand plie, рука через подготовительное положение поднимается в первую поз. и открывается во 2 позицию, пр. н. открывается во 2-ю позицию.

**2. Battement tendu и battement tendu jete.** 1-2 такт - «крест» пр. н.: battement tendu пр. н. вперед и вернуть в 5 позицию спереди. 3-4 такт - battement tendu пр. н. в сторону и в 5 позицию сзади. 5-6 такт - battement tendu пр. н. назад и в 5 позицию сзади. 7-8 такт - battement tendu пр. н. в сторону и в 5 позицию спереди. 9-10 такт - battement tendu jete вперед пр.н. 2 раза и на 3-й раз переход на demi plie в 4 позицию и подтянуть л. н. в 5 позицию. 11-12 такт - battement tendu jete назад л.н. 2 раза и на 3-й раз переход на demi plie в 4 позицию пр.н. поставить в 5 позицию спереди.

## Предмет Народный танец

### Задачи 3 года обучения:

№	Наименование темы	Общее кол-во часов	В том числе:		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
1	Новые элементы русского народного танца. «Веревоочка» , «присядка».	3	1	2	Беседа.
2	Виды русской народной пляски.	3	1	2	Зачет.
3	Характерные движения	3	1	2	Тестирование

4	уральских плясок. Особенности танцевального образа.	3	1	2	Зачет.
5	Белорусский танец «Бульба». Основные элементы.	3	1	2	Зачет.
6	Итоговое занятие.	3		3	Тестирование, выступление.
Всего часов:		18	5	13	

### **Ожидаемые результаты:**

к концу 3 года обучения воспитанники должны:

- знать положения и позиции рук, ног, корпуса, головы в народных танцах;
- уметь исполнять элементы: «Веревочка», «Присядка»;
- уметь исполнять движения в характере русских и уральских плясок (владеть мягкой пластикой рук, головы, корпуса);
- освоить технику исполнения движений русского танца;
- освоить задания творческого уровня на импровизацию.

### **Народный танец**

#### **Теория.**

Правила исполнения упражнений в сочетании с музыкальной раскладкой. Характер музыкального сопровождения. Возможные сочетания с другими движениями. Анализ распространенных ошибок при исполнении движений и их предупреждение.

Танцевальные комбинации из изученных движений русского танца. Координация движения. Увеличение темпа исполнения движений. Дроби. Присядка.

Пляска – один из основных жанров русского народного танца. История и развитие пляски. Песня и музыкальное сопровождение пляски.

Основы белорусского танца зародились в эпоху древнерусского Киевского государства, на почве которого развились и сформировались три народа — русский, украинский и белорусский.

#### **Практика**

Увеличение темпа музыки, исполнения движений: дробь с соскоком, с одинарным и двойным ударом стопой на месте и с продвижением, дробная дорожка, тройные поочередные выстукивания. «Ключ» - дробный, сложный. Припадания в 1-м прямом положении; в 3-м прямом положении с подъемом на полупальцы и двумя последующими ударами полупальцами. «Веревочка» простая и с переступанием; присядка по первой открытой позиции - основной вид и с подскоком. Присядка - «мяч» по первой открытой позиции;



присядка-«подсечка»; хлопки в ладоши согнутыми в локтях руками; перед собой; справа или слева; хлопки в ладоши вытянутыми в локтях руками; спереди и сзади; сверху и внизу; скользящие хлопки в ладоши перед собой - сверху вниз; справа и слева; сверху вниз. Прыжки с поджатыми ногами.

Танцевальные ходы (различные сочетания шагов, исполненных в стиле, характере и манере русского танца), танцевальный бег. Подскоки по кругу и на месте, притопы - одинарный, двойной, тройной.

Виды **русской народной пляски**. Парная пляска. Одиночная пляска мужская и женская. Перепляс. Форма построения традиционного русского перепляса. Частушки в переплясе. Особенности исполнения движений в манере и характере исполнения русской народной пляски. Выходка. Проходка. Импровизация в русской пляске.

**Ходы и движения белорусского танца. Боковой ход с подбивкой (галоп).**

Исполнитель делает боковой шаг одной ногой, другая нога сбоку подбивает опорную ногу и становится на ее место. Ход выполняется на низких полупальцах и присогнутых коленях, которые направлены вперед и приближены одно к другому. Удар выполняется каблуком одной ноги о каблук другой. **Раз** Боковой шаг правой ногой вправо на низкие полупальцы, колено присогнуто и направлено вперед.

**И** Левая нога с небольшим подскоком подбивает правую ногу ударом каблука о каблук и опускается на низкие полупальцы на место правой ноги, которая после подбивки слегка отбрасывается вправо; колени находятся близко одно от другого.

**Два** Боковой шаг правой ногой вправо, как на счет «раз».

**И** Левая нога подбивает правую ногу, как на счет «раз-и». Ход выполняется с одной ноги, правой или левой, с продвижением вправо или влево, по прямой или по кругу. Корпус прямой или чуть наклонен вперед.

## **Предмет Современный танец**

### **Задачи 3 года обучения:**

- формирование необходимых для занятий способностей (концентрацию, внимание, умение ориентироваться в пространстве, постановка дыхания);
- развитие физических качеств (гибкость, пластичность, ловкость, координация);
- закрепление изученных ранее упражнений и танцевальных движений;
- развитие артистизма и эмоционального качества;
- воспитать трудолюбие и дисциплину, коммуникабельность, ответственность и требовательность к себе.

№	Наименование темы	Общее кол-во часов	В том числе:		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
1	Упражнения на развитие концентрации и внимания.	4	1	3	Тестирование
2	Гибкость, пластичность тела.	4	1	3	Зачет.
3	Развитие артистичности.	4	1	3	Зачет.
4	Закрепление изученных танцевальных движений.	4	1	3	Творческое задание.
5	Элементы современного танца и их терминология.	4	1	3	Зачет, выступление.
6	Итоговое занятие	2		2	Творческое задание, выступление.
Всего часов:		22	5	17	

## Ожидаемые результаты

к концу 3 года обучения воспитанники должны:

- Иметь познавательный интерес к искусству хореографии;
- Уметь грамотно выполнять выученные движения и комбинации;
- Быть выносливыми, терпеливыми, внимательными, артистичными;
- Знать основные шаги, элементы, комбинации.

### Теория.

**Гибкость-пластичность**, придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым к созданию сценического образа. Гибкость тела зависит от ряда слагаемых (подвижности суставов, гибкости позвоночника, состояния мышц).

Для **развития артистичности** детей, существуют масса игр и упражнений на любой возраст, которые можно использовать в процессе занятия. Эти игры и упражнения разносторонние и решают множество дополнительных задач, таких как развитие фантазии, снятие эмоционального и физического напряжения, снятие зажимов и раскрепощение, постановка дыхания, сплочение детского коллектива, дарят эмоциональный заряд и уверенность.

Воспитанники студии знакомятся с основными движениями современного танца. Продолжается изучение основ классического танца. Позвоночник – основа движения. Глубокое изучение движений за счет падения и подъема тяжести корпуса. Развивается творческое мышление средством свободной импровизации, формируется творческий интерес и эстетический вкус.

Воспитание у учащихся чувства долга и серьезного отношения к репетиционному процессу, трудолюбие, терпение, организованность, целеустремленность.

## **Практика**

**Гибкость тела** определяется величиной прогиба назад и вперед. Для этого ребёнка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребёнок прогибается назад до возможного предела, при этом педагог обязательно его страхует, придерживая за руки.

На занятиях развития **артистичности** детей использовать игровую технологию соединения движений и эмоций, изучить комплекс специальных упражнений: 1. Разминка. 2. Маски. 3. Живое лицо.

Свободные композиции на материале современной танцевальной пластики. Swing - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом), в особом джазовом ритме.

- Drop - падение расслабленного корпуса вперед или в сторону.

- Flying-low - это исследование работы общего центра тяжести, перемещение и контроль центра, расслабление или растяжение периферии.

- Flat back — наклон торса вперед на 90 градусов с прямой спиной, без изгиба торса. Данное движение способствует развитию гибкости.

Parter (упражнения на полу).

Cross (упражнения в продвижении).

Паховые и боковые растяжки.

**Танцевальные навыки и навыки выразительного движения** активно усваиваются на занятиях хореографией, выдаются различные задания:

- музыкально-ритмические упражнения;
- пляски (парные, народные, тематические);
- игры (сюжетные, несюжетные, с пением, музыкально-дидактические);
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами (зонтики, ленты, цветы, мячики);
- задания на танцевальное и игровое творчество.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Специально оборудованный зал:

- зеркальная стена, станок (площадь зала, освещение и количество занимающихся в них детей должны соответствовать санитарно-

- медицинским нормативам);
- специальные помещения для переодевания (для девочек и мальчиков);
- видео и аудио аппаратура, кинокамера;
- спортивный инвентарь (коврики, мячи, скакалки, обручи)
- концертные костюмы.

### **Методическое обеспечение**

Занятия на каждом этапе обучения строятся последующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится тренажу — это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче разучить и усвоить танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы.

Обычно педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счётом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой — в спокойном темпе, пока они не будут усвоены обучающимися.

На последнем занятии повторяются и закрепляются эти движения, постепенно совершенствуя их и сочетая с элементами танца.

Параллельно с отработыванием движений ног, рук и корпуса, идет работа над выразительностью мимики лица, выражением глаз. Чувствуя и пропуская через себя образ, который дети воплощают в танце, они с большим удовольствием работают над артистичностью исполнения танца.

На первых годах обучения преобладает подражательный характер усвоения программы, тогда как на третьем и четвёртом годах - поисковый, коммуникативный.

Теоретическая часть даётся по ходу занятий в соответствии с содержанием нового материала /историческая справка, сведения о жизни и творчестве выдающихся танцоров, характере музыкальных произведений в сочетании с танцевальными движениями, этике поведения и сценической культуре/.

Практическая часть зависит от уровня навыков, желания ребёнка (особенно на начальном этапе), сложности отдельных элементов танца.

**Основная часть занятия** — разучивание танца. Сначала даётся общее представление о цели — показ танца в законченной форме. Приступая к разбору и разучиванию танца, сначала прослушивается музыка к нему, определяется характер, стиль, разучиваются отдельные движения танца и лишь затем вся композиция. Главным приёмом в работе над танцем является развитие самостоятельности и инициативы у ребят, подчёркивание их индивидуальности.

Детям предлагается составлять небольшие танцевальные композиции, вносить элементы импровизации, способствуя развитию творческой активности.

Организация творческой деятельности позволяет педагогу увидеть характер в ребёнке, выявить движения его души, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, потребности, в данного рода деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

На выявление и развитие индивидуальности обучающихся, отводится не менее 5 минут на каждом занятии. Это и работа с детьми, требующими повторного показа, дополнительного объяснения или подсказки педагога, как легче и грамотнее выполнить то или иное упражнение, танцевальное движение или сложный элемент танца. С целью развития эмоциональности, выразительности в исполнительской деятельности, творческих способностей и актёрского мастерства используется просмотр видеоматериала занятий и концертов студии «Волна» с последующим их анализом и обсуждением с участниками студии.

Вся работа, по индивидуализации процесса обучения, строится в тесной взаимосвязи с родителями, по созданию концертных номеров, разработке костюмов, организации и участию в концертных программах, конкурсах и различных праздниках.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений танца используется приём выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намёка на унижение личности ребёнка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося.

Занятия проводятся по группам, и в зависимости от цели и задач занятия обучение проводится совместно или отдельно - мальчики и девочки.

Группы формируются по годам обучения с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Коллективная форма проведения занятий и разно уровневые возрастные группы дают возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместного творчества, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогом и детьми.

Важным моментом в реализации данной программы является создание творческой атмосферы, которая позволяет ненавязчиво заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий хореографией.

Это творческие ситуации, творческие и проблемные задания, игровые приёмы (индивидуальные и коллективные).

## **Форма аттестации контроля.**

### **1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

#### Классический танец.

Беседа о хореографическом искусстве.

Тестирование.

1. Хореография это:  
А) вокальное искусство  
Б) танцевальное искусство  
В) изобразительное искусство
2. Классический танец в переводе с латинского означает:  
А) вежливый  
Б) серьезный  
В) образцовый
3. Сколько позиций рук в классическом танце:  
А) 1 Б) 3 В) 5
4. Releve (релеве) в классическом танце это:  
А) поза Б) прыжок В) полупальцы
5. Одним из современных уличных танцев является:  
А) хоровод Б) полька В) хип-хоп
6. Running men (рейнин мен) это основное движение танца:  
А) вальс Б) полонез В) хип – хоп
7. Что является опорой для танцовщика:  
А) обруч Б) полка В) станок
8. «Мостик», «свечка». «затяжка», «ласточка» - эти упражнения относятся к : А) растяжке  
Б) акробатике В) классическому танцу
9. Сколько точек направления движения в танцевальном зале, на сцене:  
А) 6 Б) 7 В) 8
10. «Рандат» - это упражнение: А) растяжки Б) акробатики В) хип-хопа.

Работа над постановкой корпуса, рук, ног.

**ЗАЧЕТ.**

#### **ПОСТАНОВКА КОРПУСА**

Постановка корпуса начинается сначала по I полувыворотной позиции ног. Для этого, повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную I позицию, затем кладут руки на станок. Положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в I полувыворотную позицию. Кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая её, а только придерживаясь.

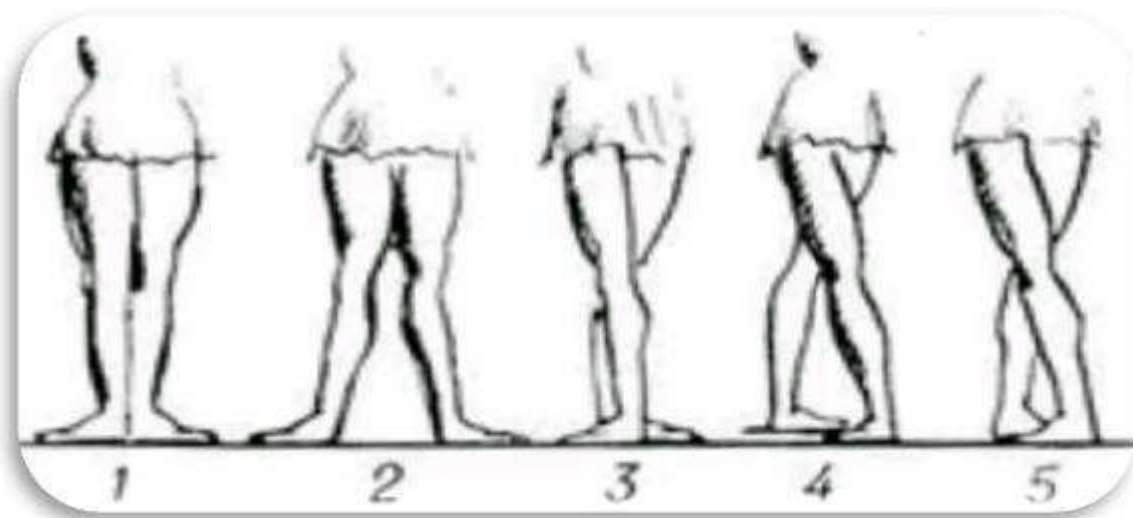
Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голову следует держать прямо.

Бёдра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем.

После закрепления постановки тела в I полувыворотной позиции ног переходят к I выворотной позиции. Для этого надо отвести до выворотного положения ступню левой ноги, затем развернуть в выворотное положение правую ногу так, чтобы обе ступни образовали прямую линию.

## ПОЗИЦИИ НОГ

Позиции ног являются ничем иным, как точной пропорцией, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение, когда тело находится в состоянии покоя или в движении. Во всех случаях должно сохраняться равновесие.



Третью, четвертую и пятую позиции изучают поочередно с правой и с левой ноги. Третья позиция, как более легкая, служит подготовкой к пятой позиции. По усвоении пятой позиции необходимость третьей позиции на уроках классического танца отпадает. Четвертая позиция требует особое положение рук и головы. Вначале четвертая позиция изучает en face, позднее в ераulement, она образуется из пятой позиции.

## ПОЗИЦИИ РУК

Постановка рук – это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях.

Постановка рук начинается с подготовительного положения, так как из подготовительного положения руки начинают движения в позиции и другие положения. Необходимо, чтобы дети поняли, что постановка рук неотделима от постановки корпуса, спины и головы.

В подготовительном положении руки опущены в низ, не должны соприкасаться с корпусом, локти направлены в сторону, присогнуты, образуют овал, кисти рук закруглены, ладони направлены вверх. Необходимо следить, чтобы ученики не ломали линию рук в запястье и локте, не должно быть углов, должна быть плавная линия обеих рук. Ученики должны чувствовать свои руки, верх рук не должен соприкасаться с корпусом, под мышками





должен быть воздух, плечи опущены (рис. 8)

(рис. 8) Затем изучают **I позицию**. Из подготовительного положения руки, сохраняя свою форму, поднимаются вверх до уровня диафрагмы. Чувствовать верх рук (он держится), локти должны быть на одном уровне с кистью; проследить, чтобы кисть поддерживалась. В локтях руки не зажаты. Образуют овал. При этом лопатки выправлены, плечи опущены и обязательно выправлены. Не может быть движения рук с плечами (рис.



9)

(рис. 9) Презентация, слайд 8. После изучения I позиции следует изучить **III позицию**. Из I позиции руки, сохраняя свою форму, поднимаются вверх над головой. Кисти, как и в подготовительном положении и в I позиции, сближены, расстояние между кистями примерно два пальца. Локти должны смотреть в стороны, ладони обращены вниз и даже слегка повернуты к себе. Необходимо следить за тем, чтобы не ломалась линия рук. Очень важно для III позиции, чтобы руки не заводились назад за голову – они должны быть впереди головы. Правильность позиции легко проверить. Для этого, не поднимая головы, нужно посмотреть вверх. Если кисти будут видны, значит позиция правильная. Руки, как и в I позиции, поддерживаются от плеча до локтя напряжением мускулов верхней своей части



(рис 10)

(рис. 10) После того как изучена III позиция можно приступать к изучению **II позиции**. Руки из подготовительного положения поднимаются в I позицию, из I позиции начинает движение только нижняя часть рук от локтя, верхняя часть рук остается неподвижной. Нижняя часть рук раскрывается по направлению в стороны до тех пор, пока руки могут иметь плавную линию. Затем уже раскрывается вся рука. Нужно следить, чтобы при

раскрывании локти обращены назад. Очень важно, чтобы руки не заводились назад и находились немного впереди плеч. Обязательно нужно держать локти, они не должны быть зажаты, верхняя часть руки должна быть сильной. Ладони обращены к зрителю. Плечи опущены. Если руки будут подняты на уровень плеч, сохранится правильное положение. Руки, опущенные ниже уровня плеч, кажутся пассивными, без нужного ощущения (рис.



11)  
(рис. 11)

### Изучение терминологии в классическом танце. Тестирование.

**1. Plie (плие):**

- а) связующее движение, проведение или переведение ноги;
- б) приседание.

**2. Battement (батман):**

- а) размах, биение;
- б) бросок ноги на месте или в прыжке.

**3. Battement tendu (батман тандю):**

- а) отведение и приведение вытянутой ноги, не отрывая носка от пола;
- б) движение с ударом, ударное движение.

**4. Jete (жете):**

- а) бросок ноги на месте или в прыжке;
- б) движение с ударом, ударное движение.

**5. Rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер):**

- а) круговое движение ноги по полу, круг носком по полу;
- б) круг ногой в воздухе.

**6. Battement soutenu (батман сотеню):**

- а) раскачивать, раскрывать, вынимать ногу на 90\* в нужное направление;
- б) выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение.

**7. Battement fondu (батман фондю):**

- а) мягкое, плавное, «тающее» движение;
- б) движение с двойным ударом.

**8. Battement frappe (батман франпэ):**

- а) бросок ноги на месте или в прыжке;
- б) движение с ударом, или ударное движение.

**9. Rond de jambe en l'air (ронд де жамб ан лер):**

- а) круговое движение ноги по полу, круг носком по полу;
- б) круг ногой в воздухе.

**10. Releve (релеве):**

- а) «приподнимать, возвышать»; подъем на пальцы или полупальцы;

б) медленный подъем ноги на 90\*.

**11. Relevelent (релевелян):**

а) «приподнимать, возвышать»; подъем на пальцы или полупальцы;

б) медленный подъем ноги на 90\*.

**12. Battment developpes**

а) раскрывание, вынимание ноги на 90\*;

б) медленный подъем ноги на 90\*.

**13. Grand battement (гранд батман):**

а) бросок ноги на месте или в прыжке;

б) большой размах.

**14. Passe (пассе):**

а) поворот корпуса во время движения;

б) «проводить, проходить»; связующее движение, проведение, переведение ноги.

**15. Sur le cou-de-pied (сюр ле ку де пье):**

а) положение одной ноги на щиколотке другой, опорной;

б) связующее движение, проведение или переведение ноги.

**16. En dehors (ан деор):**

а) внутрь, в круг;

б) наружу, из круга.

**17. En dedans (ан дедан):**

а) внутрь, в круг;

б) наружу, из круга.

**18. Demi (деми):**

а) большой;

б) маленький, небольшой.

**19. Grand (гранд):**

а) большой;

б) средний, небольшой.

**20. Petit (пти):**

а) маленький;

б) средний, небольшой.

Экзерсис на середине класса.

Зачёт.

1. Первым движением идет маленькое *adagio*. *Temps lié* с переходом на 90° на полупальцы в сочетании с *tour lent* в позе и из позы в позу через *passé*. *Ronds*, *demi-ronds* на полупальцах. Задача – устойчивость в больших позах. На полупальцах добавляется *écarté* и *IV arabésque*. *Grand plié* + позы на полупальцах.

2. *Battement tendu*, который может объединяться с маленьким *adagio* + *pirouette*+*jeté*.

3. *Rond de jambe par terre*+ *rond de jambe en l'air*. В *rond de jambe par terre* вводятся позы, растяжки, *port de bras*.

4. Обязательно *battement fondu* в сочетании 45° и 90°. Можно комбинировать с *ronds* на 45°, с *pas tombée*, с *petit pas jeté en tournant* по 1/2 поворота.

5. *Frappé, double frappé, petit battement, pas de bourré en tournant, pirouette* + можно вводить маленькие прыжочки, иногда брать в чистом виде вращение - (2 *pirouette*).

6. *Grand battement jete* (в IV *arabésque*, мягкие *battements*. Поза может браться вместе с *battement* + *préparation* к *tours* в большие позы.

7. Большое *adagio*. Работа над *tour lent* и более сложные переходы из позы в позу.

### Прыжки (**allegro**) и их виды. Зачет.

Прыжки — наиболее трудный раздел урока классического танца. В первом классе прыжки изучают после того, как уже выработаны сила, эластичность и выворотность ног в *demi plie*, а также правильно поставлен корпус.

#### 1. TEMPS LEVE SAUTE

Temps leve saute — прыжок с места.

Исходное положение — первая позиция, корпус подтянут, колени сильно вытянуты, руки в подготовительном положении, голова *en face*.

На *раз и два* ноги, усиливая выворотность, достигают в *demi plie* максимального сгиба голеностопного сустава, пятки плотно прижаты к полу, корпус прямой и подтянутый (во всех прыжках классического танца *demi plie* как перед прыжком, так и после выполняют строго по указанным правилам).

На *и* ноги сильно отталкиваются от пола, тотчас же вытягивают в прыжке колени, подъем и пальцы и, сдерживая инерцию падения, фиксируют в воздухе первую позицию. На *три и* прыжок заканчивается в *demi plie*; ноги переходят с носка на всю стопу.

На *четыре* колени, сохраняя выворотность, медленно вытягиваются, и ноги возвращаются в исходное положение (рис.1).

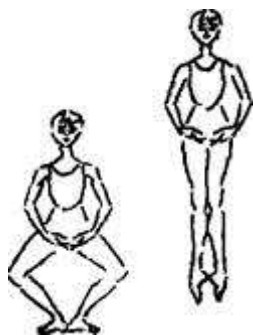


Рис 1. Temps leve saute

#### 2. CHANGEMENT DE PIEDS

Исходное положение — пятая позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо.

На *раз* — *demi plie*. На *и* ноги сильно отталкиваются от пола и тотчас же вытягивают в прыжке колени, подъем и пальцы. Голова поворачивается *en face*. Натянутые ноги,

сдерживая инерцию падения и усиливая выворотность, меняются раскрываясь настолько, чтобы одна не задевала другую. На *два и changement de pieds* заканчивается в *demi plie* пятой позиции, левая нога впереди, голова поворачивается налево. На *три и* ноги вытягиваются, возвращаясь в исходное положение. На *четыре* исходное положение сохраняется, и *changement de pieds* повторяется с левой ноги.

Сначала *changement de pieds* изучают лицом к палке.

Усвоив перемену ног в воздухе и эластичность *demi plie* в конце прыжка, движение переносят на середину зала.

В *demi plie* перед *changement de pieds* пятки плотно прижаты к полу, корпус и руки в прыжке спокойны.

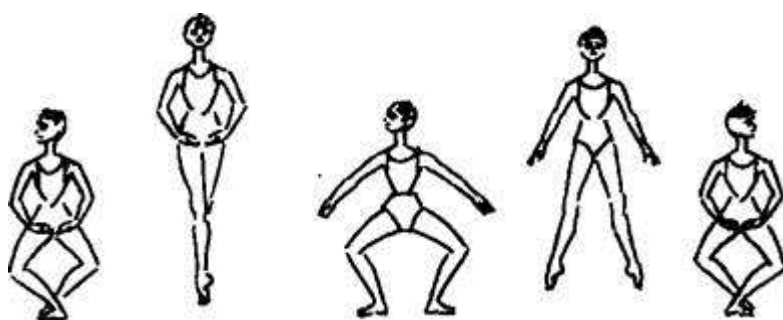
Музыкальный размер 4/4. *Changement de pieds* исполняют, как и *temps leve saute*: сначала — один прыжок на такт, затем — два прыжка на один такт.

### 3. PAS ÉCHAPPÉ НА ВТОРУЮ ПОЗИЦИЮ

Прыжок *echappe* — прыжок с просветом. Его изучают на вторую позицию, усвоив *temps leve saute* на второй и пятой позициях. Исходное положение — пятая позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо.

На *раз* — *demi plie*, голова поворачивается *en face*. На *и* ноги сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке пятую позицию в воздухе. На *два* предельно вытянутые ноги, сдерживая инерцию падения и усиливая выворотность, раскрываются, опускаясь в *demi plie* на вторую позицию. На *и* ноги, не расслабляя мышц, сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке вторую позицию в воздухе. На *три* предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения и усиливая выворотность, соединяются, заканчивая прыжок в *demi plie* пятой позиции — левая нога впереди, *поворот головы налево*. На *четыре* ноги вытягиваются, и *эспарре* исполняется с левой ноги (рис.2).

Рис. 2. Pas echappe

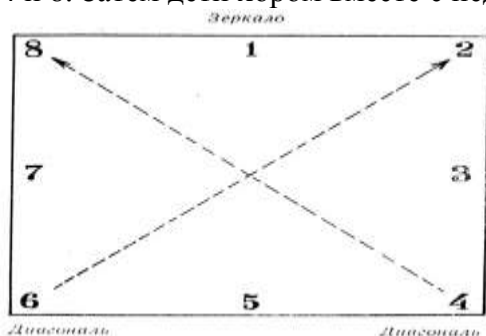


Работа над навыком ориентации в классе и на сцене.

Занятие, выступление.

Во время исполнения движения или какого-либо хореографического рисунка танцор должен правильно ориентироваться на сценической площадке. Для этого было придумано понятие «Точки зала».

Точка 1 – это зритель (середина зрительского ряда). Точка 2 – правый угол, точка 3 – середина правой кулисы, стены; точка 4 – задний угол правой кулисы, точка 5 – середина задника сцены, точка 6 – левый задний угол, точка 7 – середина левой кулисы, точка 8 – левый передний угол». Педагог показывает рукой в направлении точки зала и просит повернуться детей каждый раз лицом к точке. Так же показывается диагональ точек 2 и 6, 4 и 8. Затем дети хором вместе с педагогом называют и показывают точки зала.



Итоговое занятие.

Творческое задание, выступление.

### «Весело-грустно»

#### Цель:

Учить выполнять музыкально-ритмические движения самостоятельно, развивать слуховое внимание, быстро реагировать на окончание музыки. Учить детей выражать эмоции мимикой. Использовать элементы пантомимы.

Воспитывать проявление чувств. Учить выражать эмоции застенчивых, замкнутых детей.

#### Ход:

Включить музыку. Дети исполняют свой этюд, импровизируют.

Спрашивать у детей «какая музыка?» Грустная или веселая, печальная или радостная?

Расскажи, какие эмоции, чувства она вызывает у тебя?

Что тебе хочется делать под эту музыку?

Прыгать, скакать или постоять и подумать.

#### Рекомендации:

Учить детей слушать и различать музыку контрастного характера; развивать эмоциональную отзывчивость детей; развивать ассоциативное мышление; совершенствовать умение двигаться и ориентироваться в пространстве. Включать больше веселых мелодий из мультфильмов.

## 2 год обучения Предмет Народный танец

Значение народного танца в развитии танцевальной культуры.

Беседа.

Народный танец - это, красочное творение народа, являющееся эмоциональным художественным отображением его быта, характера, мыслей, чувств, эстетических взглядов и понимание красоты окружающего мира.

Танец в специфической художественной форме выражает и раскрывает духовную жизнь народа, его быт, эстетические вкусы и идеалы. Он воплотил в себе творческую фантазию людей, глубину их чувств. При этом, народный танец, произрастающий из народных традиций и жизни людей вовсе не является чем-то хаотичным, ведь народный танец всегда имеет ясную тему и идею - он всегда содержателен. В нём существует драматургическая основа и сюжет, есть и обобщенные и конкретные художественные образы, создающиеся благодаря разнообразным пластическим движениям, пространственным рисункам (построениям). Восприятие этих образов происходит как непосредственно, так и путём ассоциаций. Правдивость, конкретность и художественность танцевальных образов определяется их содержанием и танцевальной лексикой, органической связью с мелодией, её характером, ритмом и темпом.

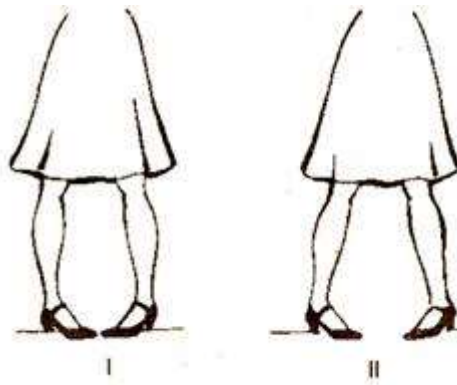
Своими корнями народный танец уходит в историю народа, где каждый танец обладал своей особой хореографией, отличительными чертами, преимуществами и особенностями.

На протяжении развития народный танец развивался и видоизменялся, как видоизменялась его роль и социальное значение. В языческие времена он был необходимой принадлежностью культовых обрядов. Эти танцы долго хранили следы быта, туда и религиозных верований. Первые танцы возникли как проявление эмоциональных впечатлений от окружающего мира. Танцевальные движения развивались также и вследствие имитации движений животных, птиц, а позднее — жестов, отражавшие определённые трудовые процессы (например, некоторые хороводы). Первоначальный танец, как и песня, выполнял магическую роль, поэтому среди календарно-обрядовых танцев сохранилось больше всего архаичных черт.

Но по мере разложения первобытно - общинного строя, в связи с разделением труда и ростом городов, из среды народа выделились люди - плясуны, профессиональные сочинители и исполнители музыки, песен и плясок.

### Упражнение «гармошка». Зачёт.

Гармошку можно исполнять на прямых ногах или с приседанием на счет «раз», продвигаясь в разные стороны. Исходное положение: первая позиция. Раз – скользящим движением соединить носки, пятки развести в стороны; и - пауза; два – соединить пятки, носки развести в стороны; и – пауза.



## Рассказ об истории русского танца и изучение элементов русского танца. Тестирование.

Русский народный танец ни за что не спутаешь с любым другим. Это особенный вид колоритной хореографии. У этого танца масса отличительных характеристик и особенностей. Во-первых, русский народный танец – это задорные пляски с прыжками и активными движениями, которые неизменно сопровождаются бесконечным юмором и смехом. Во-вторых, обязательным атрибутом этого танца являются национальные костюмы – не менее яркие и красивые, чем сами пляски. Русский народный танец очень богат на самые разнообразные хореографические па, в его основе лежит сразу несколько видов танца, а именно: пляска, хоровод и кадрили. Можно с полной уверенностью сказать, что русский народный танец – это своеобразное олицетворение характера русского человека и его души. Ведь нет, наверное, более веселого и обаятельного танца во всем мире. У русского человека невероятно широкая и добрая душа – такой же и танец его народа.



### Тест на тему «Народный танец»

#### 1.Хореография – это...

- а) пение под музыку
- б) движения под музыку
- в) музыка для хора

#### 2.Какие танцы относятся к народным?

- а) балльные
- б) русские народные
- в) танцы народов мира

#### 3.Какой жанр танца относится к русскому народному?

- а) хоровод
- б) хип - хоп
- в) вальс

#### 4.Какие движения танцевальной лексики характеризуют народный танец?

- а) крис-крос



б) болео

в) дробь

**5.Какой элемент костюма относится к женскому казачьему?**

а) баска

б) облегающее платье

в) брюки

**6.Кто одним из первых исполнил русский народный танец?**

а) поляки

б) люди

в) скоморохи

**7.Что характеризует народный танец?**

а) частая и резкая смена движений

б) относительно быстрое или относительно медленное повторение и варьирование основных движений

**8. Найдите русский народный танец**

а) барыня

б) венский вальс

в) гопак

**9.Найдите грузинский народный танец**

а) менуэт

б) лезгинка

в) молдовеняска

**10.Какие изобразительные средства (атрибуты) используют в украинском народном танце?**

а) гармошка

б) бубен

в) сабля

**11.Виды русского народного творчества.**

а). хоровод

б). пляска

в). Лезгинка

**12.Основные выразительные средства русского национального фольклора.**

а). четырёхугольник

б). восьмёрка

в). треугольник

### Основные шаги Русского танца. Зачет.

В русских танцах имеется значительное количество танцевальных ходов: простых, дробных, с подскоками и т. д. Некоторые из них широко распространены, другие характерны только для той или иной области.

Ход № 1. Простой бытовой шаг. Исходное положение ног: 6-я позиция, носки чуть разведены. Шаги исполняются вперед, свободно и не напряженно. Нога опускается на всю

ступню иногда с носка, иногда с каблука; в женском танце шаги иногда выполняются на низких полупальцах. Темп хода может быть медленный и быстрый, с шагом на каждую четверть или восьмую такта. В зависимости от характера танца ход может принимать различные оттенки. Шаги могут быть широкие, как бы стелющиеся по земле, тогда ход принимает лирический характер, придает танцу плавность и певучесть. Шаги могут быть частые, мелкие, но в то же время ровные и спокойные: девушка двигается легкой походкой, незаметно переступая ногами, тогда как корпус почти неподвижен. Шаги могут быть четкие, крепкие, с сильным ударом всей ступней об пол; такими шагами обычно двигается юноша, иногда девушка, горделиво подтянув корпус, приподняв голову, задорно поглядывая вокруг.

Ход №2. Переменный ход на всю ступню. Все три шага переменного хода выполняются одинаково, на всю ступню, переступая, а не скользя. После трех шагов исполнитель чуть задерживается на месте, затем продолжает ход с другой ноги. Исходное положение ног: 6-я позиция, носки чуть разведены. Музыкальный размер: 2/4. Раз Шаг правой ногой вперед на всю ступню, И Шаг левой ногой вперед на всю ступню, Два Шаг правой ногой вперед на всю ступню, И Пауза. Ход продолжается с левой ноги. Корпус свободен или подтянут, голова прямая или слегка приподнята. Руки могут находиться в исходной позиции, во 2-й позиции, в положении № 1 и т. д. Этот ход выполняется также назад, шагами на низких полупальцах.

Ход № 3. Переменный ход — то на всю ступню, то на полупальцы в русском танце. Исполнитель делает шаг с каблука на всю ступню, подставляет другую ногу на низкие полупальцы к середине стопы опорной ноги, затем делает третий шаг опять на всю ступню. Исходное положение ног: 6-я позиция, носки чуть разведены. Музыкальный размер: 2/4. Раз Шаг правой ногой вперед с каблука на всю ступню, колено свободно, И Левая нога подставляется на низкие полупальцы к середине стопы правой ноги, колено слегка присогнуто и направлено вперед, Два Шаг правой ногой вперед с ударом на всю ступню, акцентируя движение. Левая нога остается сзади на полупальцах, И Пауза.

### «Веровочка» в сочетании с пристукиванием. Зачёт.

Главной целью движения является изучение всех положений, через которые проходят ноги во время исполнения «веровочки». Вторая главная цель - это научиться исполнять движение в строгом элегантном стиле, который дисциплинирует работу ног, рук, головы, и корпуса.

#### **1-й вид: перевод рабочей ноги вперед и назад:**

Муз. р.: 2/4;

Исх. п.: 3-я позиция ног.

«1и» - рабочая нога, сгибаясь в колене, скользя носком по опорной ноге в выворотном положении, резко поднимается вверх до уровня колена опорной ноги, подъем вытянут; затем рабочая нога не отдаётся от опорной, слегка приподнимается и переводится назад под колено опорной ноги;

«2и» - рабочая нога, скользя по опорной ноге опускается в 3-ю позицию сзади;

«1и» - Движение повторяется в обратном направлении.

«2и» - рабочая нога, скользя по опорной ноге опускается в 3-ю позицию спереди;

В дальнейшем раскладка занимает 1 такт 2/4.

#### **2-й вид: подготовка к «веровочке» в сочетании с подъемом на полупальцы опорной ноги.**

Муз. р.: 2/4;

Исх. п.: 3-я позиция ног.

Движение выполняется так же, как в 1-м виде, но в момент поднимания рабочей ноги к колену, опорная нога поднимается на высокие полупальцы. Одновременно с опусканием рабочей ноги в позицию опорная нога опускается с полупальцев на всю стопу.

**3- вид: подготовка к веревочке в сочетании с полуприседанием.**

Муз. р.: 2/4;

Исх. п.: 3-я позиция ног.

Движение выполняется так же, как в 1-м виде, но в момент поднимания рабочей ноги к колену, опорная нога опускается в *demi plie*. Одновременно с опусканием рабочей ноги в позицию опорная нога вытягивается. Возможно исполнение на едином *plie*.

### Дробные выстукивания. Зачёт.

Дробные выстукивания развивают силу ударов ногой в пол, чувство ритма. Все удары и выстукивания должны быть резкими, четкими, ритмичными и легкими. Дробы выполняются всей стопой или попеременно ребром каблука и подушечкой стопы в небольшом полуприседании.

Дробные выстукивания наиболее характерны для русского танца. Они присутствуют так же в белорусском, мордовском, башкирском, испанском и мексиканском танцах, и исполняются в характере, присущем данной национальности.

**Первый вид: выстукивания всей стопой по полу.**

Исх.п.: 6-я позиция ног;

Муз.р.: 2/4;

**Preparation:** занимает 2 такта музыкального вступления.

**1-й такт:**

«1и» - рука открывается в 1-ю позицию;

« 2 и» - рука открывается во 2-ю позицию;

**2-й такт:**

« 1и» - рука закрывается на пояс (4-я позиция);

« 2 и» - слегка присесть на обеих ногах, одновременно пятку опорной ноги оторвать от пола.

**Движение:**

«1» - пятку опорной ноги с ударом опустить на пол, одновременно приподнять рабочую ногу до уровня щиколотки опорной ноги;

«и» - опустить рабочую ногу в 6-ю позицию с ударом всей стопой в 6-ю позицию опорной ноги отделить от пола;

«2 и» - повторить движения, описанные на «1 и».

Это движение можно исполнять и по 3-й выворотной позиции.

## Итоговое занятие.

### Тестирование, выступление.

Хореография – это...

- а) пение под музыку
- б) движения под музыку
- в) музыка для хора

Какие танцы относятся к народным?

- а) балльные
- б) русские народные
- в) танцы народов мира

Какой жанр танца относится к русскому народному?

- а) хоровод
- б) чарльстон
- в) вальс

Какие движения танцевальной лексики характеризуют народный танец?

- а) крис-крос
- б) болео
- в) дробь

Какой элемент костюма относится к женскому казачьему?

- а) баска
- б) облегающее платье
- в) брюки

Кто одним из первых исполнил русский народный танец?

- а) поляки
- б) люди
- в) скоморохи

Что характеризует народный танец?

а) частая и резкая смена движений

б) относительно быстрое или относительно медленное повторение и варьирование основных движений

8. Найдите русский народный танец

а) барыня

б) венский вальс

в) гопак

Найдите грузинский народный танец

а) менуэт

б) лезгинка

в) молдовеняска

Какие изобразительные средства (атрибуты) используют в украинском народном танце?

а) гармошка

б) бубен

в) сабля

## Предмет Современный танец

Основные понятия современного танца. Беседа.

Характерные признаки современного танца: ритмичность, динамика, колоритность, совершенная свобода и координация всех частей тела, импульсная техника, возможность импровизации. Понятие «изоляция» (технический прием, с помощью которого реализуется принцип полиритмии в танце модерн). Изолированными центрами являются: голова, шея, плечевой пояс, бедра (pelvis), руки и ноги. Изоляция частей центров – «ареалы» (голень, стопа, предплечье, кисти, пальцы). Изоляция как способность двигаться независимо друг от друга отдельных звеньев тела. Понятие «полицентрика» (движение различных частей тела независимо друг от друга, с различной скоростью, с разной амплитудой и направлением). Понятие «релаксация» (регуляция напряжения и расслабления отдельных центров тела). Понятие «полиритмия» (движения центров в различных ритмических рисунках, метрически независимо друг от друга). Свинг, как моторно-ритмическая основа движений в танце (раскачивание тела и его частей в различных положениях). Понятие «мультипликация» (разложение одного простого движения внутри ритмической единицы). Различные виды джазовой ходьбы, при которой вес тела переносится постепенно, с акцентом, на неударную долю такта. Понятие «координация». Способы координации движений нескольких центров тела и ареалов.

Упражнения, развивающие гибкость и пластику всего тела.

Гибкость является важной составляющей организма здорового человека. Танец требует большой гибкости. В большинстве случаев занятия танцами начинается с разминки, в том числе нескольких упражнений на растяжку. Танцоры должны стремиться к достижению максимального диапазона движения для всех основных групп мышц. Чем больше диапазон движения, тем больше возможностей открывается в танце и тем меньше усилий нужно прилагать к уже изученным сложным движениям.

Перед началом выполнения упражнений на гибкость необходима разминка для разогревания организма и улучшения кровоснабжения мышц. Растяжка, обычно, входит в разминочную и заключительную части занятий, но она обязательно проводится после разогревающих упражнений. Начинать растягивание рекомендуется пассивной и статической растяжкой, после чего переходить к динамической, активной или изометрической, а заканчивать в обратной последовательности.

**Существует несколько видов растягивания:**

1. **Баллистическое растягивание** предполагает использование импульса перемещающегося органа для вынуждения мышцы растягиваться (резкие, пружинящие, маховые движения). Этот вид растяжки наиболее опасен, и чреват травмами, т.к. мышца не успевает приспособиться к новой длине, мышечные волокна постоянно заключаются в контрактуру, и нет фазы расслабления, дающей возможность постепенно растягиваться.
2. **Динамическое растягивание** - это медленное управляемое перемещение частей тела в максимально возможно положение.
3. **Активное растягивание** представляет собой принятие необходимого положения и удержание его при помощи работающих мышц. Этот вид предполагает не только развитие гибкости, но и мышечной силы. Как правило, такое положение удерживается не более 10-15 секунд.

**Активные упражнения для растягивания мышц могут включать в себя:**

- Свободные, плавные движения отдельных частей тела (наклоны, повороты, сгибания и разгибания, отведения-приведения, вращения в суставах).
- Статическое удерживание максимально достигнутой амплитуды.
- Пружинные движения.
- Махи.

4. **Пассивное растягивание** - это принятие необходимого растянутого положения и удержание его при помощи рук, партнера или оборудования.

**Пассивные упражнения связаны с преодолением сопротивления растягиваемых мышц и связок за счёт дополнительных сил. В эту группу упражнений можно включить:**

- Движения, выполняемые за счёт силы тяжести собственного тела или его частей (например опускание в шпагат).
- Движения выполняемые с помощью других частей тела (например растягивание ноги с помощью рук).
- Движения, выполняемые с помощью партнёра.
- Движения, выполняемые с помощью блочных устройств.

5. **Статическое растягивание** происходит тогда, когда, приняв необходимое положение, танцор расслабляется, а партнер медленно, плавно "дожимает" в более растянутое положение.

6. **Изометрическое растягивание** - это тип статического растягивания, при котором вы добавляете сопротивление групп растянутых мышц, изометрически их сокращая. Например, вы упираетесь ногой в стену, пытаетесь сдвинуть ее, зная, что этого не произойдет. Никакого движения не происходит, но мышца напрягается. Этот тип растягивания эффективнее для развития пассивной гибкости и мышечной силы. Его

можно выполнять при помощи партнера, оборудования, собственных рук, использовать стену, пол, опоры.

Все эти виды растягивания имеют место быть на занятиях по развитию гибкости и подвижности суставов. Они не используются все сразу на одном занятии. Как правило, в зависимости от цели и задач занятия, выбирается какой то ведущий вид растягивания, а несколько других будут сопутствующими. Любая работа начинается с динамического растягивания, затем к нему присоединяется пассивное (хореограф – воспитанник) и заканчивается процесс статическим растягиванием. Комбинацией таких способов происходит растягивание шпагатов на хореографии.

Гибкость очень важна для всех видов танца. Как правило, каждое движение танца может быть выполнено более эффектно за счет увеличения пластичности всего организма. Единственным способом улучшить гибкость и пластичность является регулярные тренировки по его растяжению.

### Развернутые комбинации

Комбинации, этюды на основе музыки советских композиторов (по выбору преподавателя):

- Основные шаги, положения рук и ног по одному, в паре, в рисунке.
- Комбинирование.
- Техника исполнения.
- Эмоциональная подача.

Построения: линия, колонка, шахматный порядок, симметричное построение.

Основные понятия: интервал и линия танца.

Позиции ног и рук в детском танце.

Поклоны.

Постановка корпуса, головы, спины.

Кроссы – координация в пространстве в заданных рисунках на основе прыжков, танцевальных шагов и различных видов бега.

### Основы импровизации. Творческое задание.

**Организационный момент:** (2 мин)

- старт занятия;
- установление взаимодействия между всеми субъектами на занятии;
- мотивация учебной деятельности.

Цели для обучающихся:

- настроиться на работу в рамках занятия (организационно и эмоционально)

Цели и задачи для педагога:

- создать благоприятную психологическую атмосферу на занятии;
- включить всех обучающихся в работу

Методы организации работы:

- беседа.

Форма организации работы: фронтальная, индивидуальная.

Постановка и отработка танцевального номера.  
Зачет, выступление.

Постановка танцевальных номеров.

Теория. История возникновения движений, характер движений данного танца. Изучение характера музыки (вступление, основная часть, кульминация, финальная часть).

Практика. Постановка номеров: «Осенние листья» - классический танец; «Калинушка» - народный танец; «Ипульс» - спортивный танец; «Громче слов» - эстрадный танец.

Отработка танцевальных номеров.

Теория. Знакомство с музыкальным материалом постановки.

Практика. Изучение танцевальных движений. Соединение движений в танцевальные композиции. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

## Список литературы

1. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия “Учебники для вузов. Специальная литература” — СПб.: Издательство “Лань”, 2000. — 192с.
2. Головина С.Н., Григорович Ю.Н. Там, где рождается танец. М., 1977.
3. Климов А. Особенности русского народного танца. М., 2002.
4. Портнов, Г. Г. Портнов. Ну-ка, дети, встаньте в круг!.. Танцы народов мира. Пособие для преподавателей ритмики и хореографии, музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений / Г. Портнов. - М.: Композитор - Санкт-Петербург, 2008. - 196 с
5. Ткаченко Т. «Работа с танцевальными коллективами» М., 1958 г.
6. Федорова Г. Танцы для развития детей. М., 2000
7. Боголюбская М.С. Учебно – воспитательная работа в детских хореографических коллективах. М. Просвещение, 1982г.
8. Серия DANCE VIDEO – обучающие видеокассеты по всем направлениям современного танца. Издательский дом Фонда «Здоровье Культура Спорт»