

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Красноярский Центр дополнительного образования»**

Программа рассмотрена и
утверждена
на заседании педагогического совета
от « 31 » 08 2021г.
Протокол № 1
Председатель: *Хуф*

Утверждаю:
Директор МБУДО
«Красноярский ЦДО»
И.П. Болгова
Приказ № 17 от 31.08 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ПО ХОРЕОГРАФИИ
«МИР ТАНЦА»
ХУДОЖЕСТВЕННОГО НАПРАВЛЕНИЯ**

Возраст детей: 10 - 15 лет
Срок реализации: 3 года
Автор: Политова В.Н. – педагог
дополнительного образования

п. Красная Яруга - 2021 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Календарный учебный график.....	6
Учебный план на 3 года.....	6
Учебный план первого года обучения.....	7
Учебный план второго года обучения.....	10
Учебный план третьего года обучения.....	13
Планируемые результаты.....	16
Программа воспитания.....	24
Методическое обеспечение.....	27
Список литературы.....	28
Приложение.....	29

Пояснительная записка.

Что такое танец?

Еще в самые древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство, развивает способности, интересы и стремления обучающихся к творческой деятельности, к повышению культуры, к приобретению навыков в интерпретации исполнении произведений в жанре хореографии.

Программа на период обучения составляется мною на основе программы Министерства культуры России для хореографических отделений музыкальных и школ искусств, составитель - Сердюков В.П., заведующий хореографическим отделением ДМШ №3 г. Москвы. Ответственный за выпуск – Борисов В.А., заслуженный артист Армянской ССР. Редактор – Гуляева С.Р.

Программа **направлена**, на воспитание художественного вкуса и привития любви к прекрасному. Хореография – искусство, любимое детьми. Ежегодно тысячи ребят – любителей танца приходит в хореографические коллективы, танцевальные ансамбли, школы танца, студии, объединения. Глядя на то, с какой легкостью и мастерством танцуют дети на сцене, не следует забывать, что за этим стоит кропотливый труд ребенка и его педагога.

Многим кажется, что танцевать так же легко, как и ходить это мнение обманчиво. Для овладения искусством танца нужно обладать определенными способностями. На занятиях ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой. Танцевальное воспитание детей в объединениях предполагает не только приобретение навыков и знаний в области хореографии, умение красиво и свободно двигаться, танцевать, но и формировать художественный вкус и эстетическое и физическое развитие. Хорошо организованные и правильно поставленные занятия развивают фантазию и образную память детей, обогащая их представление об искусстве, а также развивают наблюдательность обучающихся, дисциплинируют, сплачивают их в дружный коллектив, способствует формированию культурной среды. В процессе обучения обучающихся должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация. Танец раскрывает и растит духовные силы.

Новизна программы состоит в том, что программа построена по принципу: от простого к сложному. Приобщает подрастающее поколение к ценностям культуры и искусства, сохраняет здоровье детей, ориентирует на индивидуальные особенности ребенка, бережно сохраняет и приумножает такие важные качества обучающегося как инициативность, фантазия.

Актуальность программы заключается в том, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Мы стоим перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья обучающихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный воспитательный процесс. Ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни

скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п. Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения. Танец способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по хореографии направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Исходя из опыта работы, мной был сделан вывод о том, что существующие программы по хореографии не совсем приемлемы для нашего случая. Каждый ребенок имеет индивидуальную форму развития и претендует на право валеологического сопровождения его индивидуального маршрута. Не дети должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны принаравливаться к ребенку и формировать у него осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья. При разработке своей программы я учитывала способности детей, их индивидуальные и возрастные особенности. Моя программа предусматривает работу с детьми младшего, среднего и старшего возраста среди которых есть дети инофоны.

Цель программы: формирование и развитие творческих способностей ребенка через искусство хореографии.

Образовательные задачи:

строго соблюдать принцип «от простого к сложному»;

- усвоение основного хореографического материала;
- развитие физических и хореографических данных;
- формирование и укрепление мышечной системы организма;
- развитие основных двигательных качеств (сила, ловкость, выносливость, координация движений, быстрота реакции);

Воспитательные задачи:

- развитие познавательных интересов;
- укрепление здоровья;
- воспитание нравственных качеств (ответственность, доброта, коллективизм, взаимовыручка, решительность, воля);
- формирование эстетических идеалов;
- воспитание уважения к высоко художественным ценностям и произведениям искусства.

Отличительной **особенностью** является принцип цикличности: часть тем 1-го года обучения повторяется во 2-м году обучения и часть тем 2-го года обучения повторяется в 3-м году обучения, но в расширенном объеме и более сложной структуре.

Занятия состоят из теоретической и практической частей, которые могут проходить, как в традиционных формах: практическое занятие, открытые занятия, творческие отчеты для родителей, так и в нетрадиционных: хореографические конкурсы, фестивали, праздники танца, культурно-развлекательные мероприятия. Во всех областях эстетического воспитания огромное значение имеет высокое качество учебного материала, на основе которого ведутся занятия. В данном случае это используемый танцевальный и музыкальный репертуар.

В программе содержатся основные сведения о классическом, народном, бальном танце и комплексах упражнений направленных на развитие танцевального шага, выворотности ног, формирование осанки, стопы, ориентировки в пространстве, приобретение координации, слуховых и двигательных навыков и постепенное их осознание.

Программа состоит из следующих разделов:

- Ритмика;
- Танцевальная азбука;

- Танцевальные движения;
- Танцевальный репертуар.

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

Раздел 2. Танцевальная азбука содержит экзерсис у станка классического, разучивание элементов народного и бального танцев. Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

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

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

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

Раздел 4. Танцевальный репертуар включает народные и бальные танцы. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности.

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

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

Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе обучающихся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности обучающихся. Педагог может перенести изучение материала или вовсе исключить из программы те движения, прохождение которых окажется, недоступным в связи с ограниченностью возможностей обучающихся. С другой стороны, в зависимости от необходимости, педагог может расширить тот или иной раздел программы. Возможно также некоторое изменение в порядке прохождения материала.

Возраст детей: 10 -15 лет.

Объем и срок реализации программы: прохождение программы 1, 2 и 3 года обучения рассчитано на 144 часа (432 часа), 3 года.

При реализации программы используются различные **формы занятий:**

- групповые;
- индивидуальные;
- репетиционные;
- творческий отчет;

- открытое занятие.

методы обучения:

- рассказ, беседа;
- показ;
- практическая работа, упражнения;
- игровой;
- поисковый;
- словесно-иллюстративный.

Инновационные педагогические технологии:

- групповые технологии (интегрированные занятия);
- технология дифференцированного обучения;
- технология адаптивной системы обучения;
- технология личностно-ориентированного развивающего обучения;
- здоровые берегающие технологии

Режим занятий, периодичность и продолжительность: в группах 1, 2, 3 года обучения занятия проходят два раза в неделю по 2 часа.

Условия реализации программы.

- Дидактическое обеспечение:
 - запись дисков, флешносителей для разучивания танцев.
- Методическое обеспечение:
 - методическая литература по интересующим темам;
 - картотека адресов по обмену опытом;
 - картотека танцев;
 - картотека терминов;
 - аудиотека;
 - видеотека.

Материально – техническое обеспечение:

- актовый зал для занятий;
- музыкальный центр LY3CDNEWKARAOKE SYSTEM;
- гримёрочный стол;
- ширма для переодевания;
- сценические костюмы.

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Количество учебных часов в неделю	Режим занятий в неделю
1 сентября	31 мая	36	144	4	2 раза по 2 часа

Учебный план

№ п.п.	Разделы программы	Количество часов			Форма аттестации
		1 год	2 год	3 год	
1.	Вводное занятие: • Инструктаж по Т/Б, правила дорожного движения.	2	2	2	Тестирование
2.	Вводная часть.	16	8	8	Творческое задание

3.	Учебно - тренировочная работа - Упражнения для развития силы ног и лёгкости. - Прыжки и комбинации на скакалках. - Элементы классического танца. - Элементы народного танца. - Упражнения на середине зала.	80	76	66	Творческое задание
4.	Постановочная работа.	44	50	60	Тестирование
5.	Основы хореографического искусства (теория).	2	8	8	Тестирование
Всего часов:		144	144	144	

Учебный план 1 года обучения

№ п.п.	Разделы программы и тема занятий	Всего часов	В том числе		Форма аттестации
			Теория	Практика	
1.0.	Вводное занятие: - Инструктаж по Т/Б. - Правила дорожного движения.	2	2 1 1		Тестирование
2.0.	Вводная часть:	16		16	Тестирование
2.1.	• Поклон 3 позиция ног.	2		2	
2.2.	• Положения ног.	2		2	
2.3.	• Port-de-bras.	2		2	
2.4.	• Наклоны корпуса (вперед,	2		2	
2.5.	назад, в сторону).	2		2	
2.6.	• Ходьба на полупальцах.	2		2	
2.7.	• Ходьба по диагонали с носка.	2		2	
2.8.	• Равновесие корпуса.	2		2	
	• Движение рук.				
	• Положение кисти и рук.				
3.0.	Учебно - тренировочная работа: Упражнения для развития силы ног, легкости, прыжки и комбинации:	12		12	Тестирование
3.1.	• Прыжки «sote».	2		2	
3.2.	• Прыжки с поджатыми ногами.	2		2	
3.3.	• Перескоки с ноги на ногу.	2		2	
3.4.	• Прыжки со сменой ног.	2		2	
3.5.	• Мячики.	2		2	
3.6.	• Прыжки (через скакалку с поджатыми ногами).	2		2	
4.0.	Элементы классического танца:	30		30	Творческое задание
4.1.	• Demi-plie 1,2,3позиции 2 т.	2		2	
4.2.	2/4.	2		2	
4.3.	• Battements-tendus 1позиция.	4		4	
4.4.	• Battements-tendus plie 1-3	4		4	
4.5.	позициям.	4		4	
4.6.	• Passe-par-terre 1 т. 4/4.	4		4	
4.7.	• Rond-de-jambe-par-terre 2т.	2		2	
4.8.	4/4.	4		4	

4.9.	• Battements-tendus- jetes 2т. 4/4. • Relewenаполупальцах. • Qrand- battements-jetesна 2/4 . • Повороты 4/4.	4		4	
5.0.	Элементы народного танца:	22		22	Творческое задание
5.1.	• Характерный поклон	2		2	
5.2.	• Направление движений на середине зала.	2		2	
5.3.	• Разучивание 5, 4, 6 позиций.	2		2	
5.4.	• Основные положения головы.	2		2	
5.5.	• Позиции рук и их раскрытие.	4		4	
5.6.	• Положение кисти.	2		2	
5.7.	• Переходы ног из позиции в позицию.	2		2	
5.8.	• Plie по прямым позициям.	4		4	
5.9.	• Растяжка.	2		2	
6.0.	Упражнения на середине зала:	16		16	Тестирование
6.1.	• Комбинированные движения для рук, ног, головы.	4		4	
6.2.	• Комбинированные движения в паре.	8		8	
6.3.	• Вращение по диагонали и на середине.	4		4	
7.0.	Постановочная работа:	44		44	Творческое задание
8.0.	Основы хореографического искусства:	2	2		Тестирование
8.1.	• Терминология классического танца и народного танца.	2	2		
Всего часов		144ча са	6 часов		138 часов

Содержание программы

1 год обучения

I

Организационная работа

Теория. Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на занятиях ритмики, о форме одежды для занятий.

Практика. Подготовка и проведение открытого занятия для родителей в конце года.

Ритмика, элементы музыкальной грамоты

Тема 1.

Теория. Понятие легато (связанно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении.

Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато-стаккато.

Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро).

Практика. Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Умение выполнять движения в разных темпах. Различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки.

Тема 2.

Теория. Строение музыкального произведения. Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части (в частях тема), музыкальная фраза.

Практика. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

II

Танцевальная азбука

Практика.

- Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
- Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы “Развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных “ахилового” сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов”.
- Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.
- Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
- Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
- Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
- Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
- Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
- Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
- Упражнения на исправление осанки.

III

Танцевальные движения

Практика.

- Поклон реверанс.
- Сценический шаг.
- Шаг на полу пальцах.
- Легкий бег.
- Пскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя.
- Удары стопой по 6-й и 3-й позициям.
- Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной).
- Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах.
- «Ёлочка».
- Движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.
- Движение головы: повороты направо – налево в различном характере, вверх- вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой).
- Боковой галоп.
- Шаг польки.
- Прыжки по 6 поз, и поочередным выбрасыванием ног вперед.
- Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю. 2-ю, позицию и обратно.
- Раскрывание рук из положения «на поясе» в 1-ю позицию, 2-ю позицию, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию.

- Положения рук в танцах:
 - руки на поясе «большой палец обращен назад»;
 - подбоченившись «кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс»;
 - девочки придерживают руками юбочку «руки в локтях закруглены»;
 - руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движения;
 - руки скрещены перед грудью;
 - одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону - вверх и слегка согнута в локте «только девочки»;
 - руки убраны за спину.
- Упражнения на ориентировку в пространстве:
 - различие правой, левой, ноги, руки, плеча;
 - повороты вправо и влево;
 - построение в колонну по одному, по два в пары;
 - перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
 - круг, сужение и расширение круга;
 - движения «воротца», «змейка», «спираль»;
 - свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

Теория.

Основные требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об ансамбле.

Танцевальный репертуар

Практика.

Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме.

Учебный план 2 года обучения

№ п. п	Разделы программы и тема занятий	Всего часов	В том числе		Форма аттестации
			Теория	Практика	
1.0.	Вводное занятие: • Инструктаж по Т/Б, правилам дорожного движения. • Терминология классического и народного танца.	2	2 1 1		Тестирование
2.0.	Вводная часть:	8		8	Тестирование
2.1.	• Поклон 5 позиция ног.	2		2	
2.2.	• Положения ног.				
2.3.	• Port-de-bras.	2		2	
2.4.	• Наклоны корпуса (вперед, назад, в сторону). Ходьба на полупальцах.	2		2	
	• Ходьба по диагонали с носка.	2		2	
	• Движение рук. Положение рук.				
	• Равновесие корпуса.				
3.0.	Учебно - тренировочная работа: Упражнения для развития силы ног и легкости, прыжки и комбинации:	16		16	Тестирование
3.1.		2		2	

3.2.	• Прыжки «sote», «sote» скакалка	2		2	
3.3.	вперед.	2		2	
3.4.	• Прыжки с поджатыми ногами.	2		2	
3.5.	• Перескоки с ноги на ногу.	2		2	
3.6.	• Верёвочка с акцентом наверх.	2		2	
3.7.	• Моталочка.	2		2	
3.8.	• Прыжки со сменой ног.	2		2	
	• Мячики (через скакалку).	2		2	
	• Прыжки (через скакалку с поджатыми ногами).				
4.0.	Элементы классического танца:	20		20	Творческое задание
4.1.	• Demi-plie 1 т. 2/4.	2		2	
4.2.	• Qrand-plie 1 т. 2/4.	2		2	
4.3.	• Battements-tendus по 1,2,3,	2		2	
4.4.	позициям.	2		2	
4.5.	• Battements-tendus plie по 1,2,3,	2		2	
4.6.	позициям.				
	• Rond-de-jambe-par-terre 1т.4/4.	2		2	
4.7.	• Battements-tendus- jetes 1т. 4/4.				
4.8.	• Relewe на полупальцах.	2		2	
4.9.	• Qrand- battements-jetes.	2		2	
	• Повороты 4/4.	2		2	
4.10.	• Позы классического танца.				
	• Растяжка.	2		2	
5.0.	Элементы народного танца:	20		20	Творческое задание
5.1.	• Позиции рук на середине зала.	2		2	
5.2.	• Положение рук в различном	2		2	
5.3.	характере.	2		2	
	• Позиции ног в выворотных и				
5.4.	прямых позициях.	2		2	
5.5.	• Plie по всем позициям.	2		2	
5.6.	• Battements-tendus.	2		2	
5.7.	• Battements-tendus- jetes.	2		2	
5.8.	• «Гармошка».	2		2	
5.9.	• «Елочка».	2		2	
5.10.	• Приподание.	2		2	
	• Растяжка.				
6.0.	Упражнения на середине зала:	20		20	Творческое задание
6.1.	• Комбинированные движения	2		2	
	для рук, ног, головы.				
6.2.	• Вращение по диагонали и на	2		2	
6.3.	середине.				
6.4.	• Дробные выстукивания.	2		2	
6.5.	• Комбинированные движения в	4		4	
	паре.				
6.6.	• Комбинированные движения				
	разных национальностей и	2		2	
	характер их исполнения.				
6.7.	• Этюды разных				
6.8.	национальностей и характер их	2		2	

	исполнения. • Хлопушки, присядки. • Ключи-простые, дробные с переступанием.	2 2		2 2	
7.0.	Постановочная работа.	50		50	Творческое задание
8.0.	Основы хореографического искусства:	8	8		Тестирование
8.1.	• Терминология классического и народного танца.	2	2		
8.2.	• Истоки русского балета.	2	2		
8.3.	• Начало хореографического искусства.	2	2		
8.4.	• Крепостной балет.				
Всего часов		144 часа	10 часов	134 часа	

Содержание программы

2 год обучения

I

Ритмика, элементы музыкальной грамоты

Закрепляют знания и навыки, полученные на первом году обучения. Продолжается работа над темами: характер, темп, динамические оттенки в музыке и передача их в движении на новом музыкальном материале.

Тема 1. Теория. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер. Метроритм. Понятие об акценте, метрической пульсации; паузах, длительности, ритмическом рисунке, метре. Умение выделить акценты, метрическую пульсацию, паузу. Практика. Умение производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых.

Умение определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.

Тема 2. Теория. Маршевая и танцевальная музыка.

Практика. Расширяются представления об особенностях марша, танцевальных жанров: вальса, польки, галопа, краковяк, полонез.

Танцевальная азбука

Практика.

- Постановка корпуса (муз.размер 4/4; 3/4).
- Положения анфас.
- Позиция ног 1, 2, 3.
- Позиции рук (муз.размер 4 такта 4/4):
 - подготовительное положение;
 - 1, 2, 3 - позиция рук.
- Релеве (Releve) - подъем на полупальцы по 1, 2, 3 позиции (муз.размер 2 такта 4/4)
- Подготовка к началу движения (preparation):
 - движение рук;
 - движение руки в координации с движением ноги.
- Приседание по 1-ой, 2-ой и 3-ей позициям (муз.размер 2 такта 4/4):
 - полуприседания (demi -plie);
 - полное приседания (Grandplie).
- Battementstendus (муз. размер 2т. 4/4):
 - из 1-ой позиции - в сторону, вперёд, назад;
 - из 3-ей позиции в сторону, вперед, назад.

- Battementstendus с demi - plie, вперёд в сторону, назад (муз.размер 2 т. 4/4, 1 т. 4/4).
- Passeparterre (муз. Размер 2/4), проведение ноги вперед - назад через I позицию.
- Battementstendusjetes I-III позиции (маленькие броски, 1такт 4/4, 2 такта 2/4).
- Сотте (прыжок с двух ног на две) по 1, 2, 3 позиции (муз. Размер 2/4).
- Шанжман де пье, прыжок с двух ног на две из пятой позиции с переменной ног (размер 1такт 4/4).

III

Танцевальные движения

Практика.

- Дробные движения:
 - одинарный удар ребром каблука;
 - двойной удар ребром каблука;
 - «ключ» простой и на подскоках.
- Подготовка к присядкам (плавное и резкое опускание вниз по I позиции).
- Боковой шаг на всей стопе и на полу пальцах.
- Припадание в сторону.
- Перескоки с ноги на ногу на всю стопу.
- Хлопки и хлопущки - одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары):
 - в ладони;
 - по бедру.
- Русский переменный ход.
- Русский дробный ход (по 1/8).
- Упражнения на ориентировку в пространстве:
 - перестроение из одного круга в два ряда;
 - перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки;
 - перестроение из большого круга в большую звезду;
 - крест построение в парах, обход до-за-до.
- Повороты в прыжке - налево по точкам.
- Раскрывания рук, из положения на поясе, в характере русского танца:
 - положение рук в сольном танце;
 - положение рук в парных и массовых танцах.

IV

Танцевальный репертуар

Практика.

- Русский хоровод (свободной композиции).
- Танцы в ритме польки, полонеза.

Учебный план 3 года обучения

№ п.п.	Разделы программы и тема занятий	Всего часов	В том числе		Форма аттестации
			Теория	Практика	
1.0.	Вводное занятие: • Инструктаж по Т/Б, правилам дорожного движения. • Терминология классического и народного танца.	2	2 1 1		Тестирование

2.0.	Вводная часть:	8		8	Тестирование
2.1.	•Поклон 5 позиция ног. •Port-de-bras.	2		2	
2.2.	•Наклоны корпуса (вперед, назад, в сторону).	2		2	
2.3.	•Ходьба на полупальцах. •Ходьба по диагонали с носка.	2		2	
2.4.	•Равновесие корпуса. •Движение рук. •Положение рук.	2		2	
3.0.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты:	6		6	Тестирование
3.1.	•Понятие о такте и затакте.	2		2	
3.2.	•Затактовые построения.	2		2	
3.3.	•Пунктирный ритм.	2		2	
4.0.	Танцевальная азбука:	18		18	Творческое задание
4.1.	•Приседание резкое и плавное по 1, 2, 5 позициям.	2		2	
4.2.	•Скольжение стопой по полу (battementstendus) “носок - каблук”, с полуприседанием по всем направлениям.	2		2	
4.3.	•Маленькие броски (Battementstendusjets) по всем направлениям 1, 3, 5. (муз.размер 2/4, 6/8):	2		2	
	- с полуприседанием на опорной ноге; - с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги.	2		2	
4.4.	•Battementsdeveloppes на 90° вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (муз.разм. 4/4).	2		2	
4.5.	•Flik - flak), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (муз, разм. 2/4, 4/4).	2		2	
4.6.	•Подготовка к “веревочке”, скольжение работающей ноги по опорной (2/4, 4/4):	2		2	
	- в открытом положении на всей стопе; - в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полу пальцах.	2		2	
4.7.	•Присядки: “мячик”, лицом к станку.	2		2	

5.0.	Танцевальные движения:	42		42	Тестирование
5.1.	• Поочерёдная раскрытия и закрывания рук.	2		2	
5.2.	• Бытовой шаг с притопом; Шаркающий шаг.	2		2	
5.3.		2		2	
5.4.	• Переменный шаг (вперёд, назад).	2		2	
5.5.	• «Моталочка»:				
	- с задеванием пола каблуком;	2		2	
	- с акцентом на всю стопу;	2		2	
	- с задеванием пола полупальцев.	2		2	
5.6.	• Быстрый русский бег с продвижением вперёд и назад.	4		4	
5.7.	• «Ключ»:	4		4	
	- с двойной дробью;	4		4	
	- двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперёд;	2		2	
	- дробь в «три ножки».	2		2	
5.8.	• Присядки: (для мальчиков):				
	- «мячик»;	2		2	
	- присядка с продвижением в сторону и выбрасывание ноги на каблук и на воздух.	4		4	
5.9.	• Хлопки и хлопучки для мальчиков:	4		4	
	- удары голенище сапога спереди и заде с продвижением вперед, назад и в сторону;	2		2	
	- фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу;				
	- по голенищу сапога спереди крест-накрест.				
6.0.	Постановочная работа.	60		60	Тестирование
7.0.	Основы хореографического искусства:	8	8		Тестирование
7.1.	• Терминология классического и народного танца.	2	2		
7.2.	• Истоки русского балета.	2	2		
7.3.	• Начало хореографического искусства.	2	2		
7.4.	• Крепостной балет.	2	2		
Всего часов:		144 часа	12 часов	132 часа	

Содержание программы 3 год обучения

I

Ритмика, элементы музыкальной грамоты

Закрепляются знания и навыки, полученные на втором году обучения, на новом музыкальном материале.

Тема 1. Теория. Понятие о такте и затакте.

Практика. Затактовые построения.

Тема 2. Практика. Пунктирный ритм.

II

Танцевальная азбука

Практика.

- Приседание резкое и плавное по 1, 2, 5 позициям.
- Скольжение стопой по полу (battementstendus) “носок - каблук”, с полуприседанием по всем направлениям,
- Маленькие броски (Battementstendusjets) по всем направлениям 1, 3, 5. (муз.размер 2/4, 6/8):
 - с полуприседанием на опорной ноге;
 - с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги.
- Battementsdeveloppes на 90° вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (муз.разм. 4/4).
- Flik - flak), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (муз, разм. 2/4, 4/4).
- Подготовка к “веревочке”, скольжение работающей ноги по опорной (2/4, 4/4):
 - в открытом положении на всей стопе;
 - в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полу пальцах.
- Присядки: “мячик”, лицом к станку.

Танцевальные движения

Практика.

- Поочерёдная раскрывания и закрывания рук.
- Бытовой шаг с притопом.
- Шаркающий шаг.
- Переменный шаг (вперёд, назад).
- Моталочка:
 - с задеванием пола каблуком;
 - с акцентом на всю стопу;
 - с задеванием пола полу пальцев;
- Быстрый русский бег с продвижением вперёд и назад.
- «Ключ» - с двойной дробью.
- Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперёд.
- Дробь в «три ножки».
- Присядки: (для мальчиков):
 - «мячик»;
 - присядка с продвижением в сторону и выбрасывание ноги на каблук и на воздух.
- Хлопки и хлопущки (для мальчиков):
 - удары голенище сапога спереди и заде с продвижением вперед, назад и в сторону;
 - фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу, по голенищу сапога спереди крест-накрест.

Танцевальный репертуар

Практика.

- Русские пляски (свободной композиции);
- Танцевальные этюды и танцы.

Планируемые результаты.

Данная программа подчиняется закономерностям образовательного процесса: имеет цель и задачи, определяемое ими содержание взаимодействия педагога с детьми, результат обучения, воспитания и развития ребенка. Важным элементом в обучении детей является контроль и мониторинг.

В ходе реализации образовательной программы применяются следующие **формы контроля:**

- текущий - осуществляется в ходе повседневной работы: наблюдение за группой и каждым ребёнком в отдельности;
- периодический - проводится после изучения логически законченной части программы: контрольные упражнения, зачётные занятия;
- итоговый - поводятся полугодовые и годовые открытые занятия (декабрь, май), выступление на концертах, участие в конкурсах и фестивалях.

Такие формы контроля дают возможность определить эффективность обучения по данной программе.

Результативность.

Программа призвана обеспечить:

Предполагаемый результат 1 года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- овладения основными навыками хореографии.

Должны уметь:

- слушать музыку и согласовывать с ней движения;
- начинать движение после музыкального вступления и заканчивать с концом музыкальной части или фразы;
- уметь двигаться в характере и темпе музыки;
- умение выполнять движения пластично, выразительно, энергично;
- умение ориентироваться в пространстве.

Предполагаемый результат 2 года обучения.

- уметь анализировать и исправлять ошибки при исполнении композиций;
- четко координировать движения тела (работу в паре), рук, ног;
- приобретение навыков владения своим телом, снятие сценического зажима, свободы движения на сцене;
- приобретение навыков культуры поведения, освоения системы правил поведения, принятых в обществе.

Предполагаемый результат 3 года обучения.

- самостоятельно использовать и комбинировать изученный материал;
- умение в движении передать характер и эмоции;
- владение в упрощенном виде балльными композициями, современными танцами;
- знать четко отличительные свойства того или иного танцевального жанра;
- демонстрировать свое мастерство в танцевальных композициях и легко импровизировать под музыку;
- владеть координацией движения тела и пластикой.

Критерии оценки умений и навыков на 1 году обучения.

Тема	Критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Вводная часть	Разучивание подготовительных движений	Программным материалом владеет в недостаточной степени, не выполняет элементарных движений	Выполняет элементарные движения не всегда в соответствии с музыкой	Точно, грамотно выполняет элементарные движения в соответствии с музыкой
Учебно - тренировочная работа упражнения для развития силы ног и лёгкости;	Изучение элементов классического танца; элементов народного	Программным материалом не владеет	Затрудняется исполнять несложные комбинации	Владеет программным материалом, исполняет несложные комбинации

прыжки и комбинации на скакалках; элементы классического танца; элементы народного танца; упражнения на середине зала	танца; упражнений на середине зала			
Постановочная работа	Разводка и отработка несложных танцевальных номеров	Не в состоянии воспроизводить последовательность движений, рисунок танца	Допускает ошибки при выполнении упражнений и этюдов на отработке элементов танца	Точно воспроизводит последовательность движений, рисунок танца, владеет танцевальной выразительностью
Основы хореографического искусства (теория)	Владеть терминологией классического танца и народного танца	Не владеет терминологией классического танца и народного танца	Допускает ошибки при произношении терминологии классического танца и народного танца	Владеет терминологией классического танца и народного танца

Критерии оценки умений и навыков на 2 году обучения.

Тема	Критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Вводная часть	Разучивание подготовительных движений	Программным материалом владеет в недостаточной степени, не выполняет элементарных движений	Выполняет элементарные движения не всегда в соответствии с музыкой.	Точно, грамотно выполняет элементарные движения в соответствии с музыкой.
Учебно - тренировочная работа упражнения для развития силы ног и лёгкости; прыжки и комбинации на скакалках; элементы классического танца; элементы народного танца; упражнения на	Изучение элементов классического танца; элементов народного танца; упражнений на середине зала	Программным материалом владеет в недостаточной степени, не знает и не выполняет комбинированные движения для рук, ног, головы.	Знает программный материал, допускает ошибки при выполнении движений	Знает и грамотно выполняет: комбинированные движения для рук, ног, головы; вращение по диагонали и на середине; дробные выстукивания; комбинированные движения в паре; комбинированные движения и этюды разных

середине зала				национальностей и характер их исполнения; хлопушки, присядки; ключи-простые, дробные с переступанием
Постановочная работа	Разводка и отработка танцевальных номеров	Не в состоянии воспроизводить последовательность движений, рисунок танца.	Допускает ошибки при выполнении упражнений и этюдов на отработке элементов танца	Точно воспроизводит последовательность движений, рисунок танца, владеет танцевальной выразительностью
Основы хореографического искусства (теория)	Владеть терминологией классического танца и народного танца	Не владеет терминологией классического танца и народного танца	Допускает ошибки при произношении терминологии классического танца и народного танца	Владеет терминологией классического танца и народного танца

Критерии оценки умений и навыков на 3 году обучения

Тема	Критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Вводная часть	Выполнение разученных движений	Программным материалом владеет в недостаточной степени, не выполняет движения	Выполняет движения не всегда в соответствии с музыкой	Точно, грамотно выполняет движения в соответствии с музыкой
Ритмика, элементы музыкальной грамоты	Навыки выразительного движения.	Программным материалом владеет в недостаточной степени, не сформированы навыки пространственной ориентировки	Не всегда передает игровые образы, не умеет совершать действия с воображаемым и предметами	Владеет программным материалом, всегда эмоционально передает игровые образы, уверенно ориентируется в пространстве
Танцевальная азбука	Изучение движений народного танца	Не выполняет движения в соответствии с музыкой, четко следует композиционному построению	Выполняет элементарные движения не всегда в соответствии с музыкой, путает	Знает позиции ног, рук и правильно их выполняет. Проявляет творчество при выполнении

			композиционное построение	танцевальных комбинаций
Танцевальные движения	Разучивание танцевальных комбинаций	Проявляет творчество при выполнении движений с воображаемыми образами, импровизирует на заданную тему	Знает программный материал, допускает ошибки при выполнении комплекса танцевальных движений	Точно, грамотно выполняет комплекс танцевальных движений
Постановочная работа	Разводка и отработка танцевальных этюдов и танцев	Не в состоянии воспроизводить последовательность движений, рисунок танцевальных этюдов и танцев	Допускает ошибки при выполнении танцевальных этюдов, на отработке элементов в русском народном танце	Точно воспроизводит последовательность движений, рисунок танца, владеет эмоциональной, танцевальной выразительностью, умеет создать сценический образ
Основы хореографического искусства	Владеть терминологией классического и народного танца. Знать истоки русского балета, начало хореографического искусства, историю крепостного балета	Не владеет терминологией классического и народного танца, не знает истоки русского балета, начало хореографического искусства, историю крепостного балета	Допускает ошибки при произношении терминологии классического и народного танца, не достаточные знания по истокам русского балета, начала хореографического искусства, истории крепостного балета	Владеет терминологией классического и народного танца, достаточные знания по истокам русского балета, начала хореографического искусства, истории крепостного балета

Критерии оценки качества достижений обучающихся хореографического коллектива.

Критерии	Уровни	Показатели	Шкала измерений, баллы (от 1 до 5)
Ценности, преобладающие в коллективе	Оптимальный	В творческом коллективе обучающихся доминируют устойчивые нравственные ценности: Человек; Истина; Добро; Красота; Родина; Отечество; Знание; Здоровье.	

	Достаточный	В творческом коллективе преобладает нравственно-ценностное отношение к окружающему миру и себе.	
	Средний	Отношение общечеловеческим ценностям носит часто неустойчивый характер. Наблюдаются ассоциальные поступки.	
	Недостаточный	В коллективе детей преобладают ложные ценности	
Положительная мотивация ко всем видам деятельности	Оптимальный	Ведущими мотивами у большинства обучающихся являются познавательные интересы и мотивация достижения (успеха).	
	Достаточный	Преобладают мотивы интереса, однако для некоторых детей мотивацией служит принуждение, избегание неприятностей.	
	Средний	Ведущими мотивами обучающихся являются приспособление к обстоятельствам и избегание неприятностей.	
	Недостаточный	Большинство обучающихся побуждаются к участию в деятельности посредством контроля со стороны, внешними стимулами.	
Отношения в детском коллективе	Оптимальный	В творческом коллективе обучающихся преобладают гуманистические межличностные отношения, проявляется забота и ответственность за другого человека и за себя.	
	Достаточный	В детском коллективе доминируют отношения ответственной зависимости, проявляется заботливое отношение к окружающим.	
	Средний	Отношения в детском коллективе носят в основном деловой межличностный (на основе симпатии/антипатии) характер. Преобладают прагматические цели деятельности (лично-направленные).	
	Недостаточный	В детском коллективе отношения между детьми строятся часто на конфликтной основе. Имеются референтные группы, склонные к подавлению самостоятельности других членов коллектива, к жестким методам самореализации.	

Культура личности обучающихся (культура здоровья, культура коммуникативная, культура созидателя, творца) * Для старшего школьного возраста	Оптимальный	Обучающийся принимает активное участие в разных видах творческой деятельности, коммуникабелен, не имеет серьезных отклонений в физическом развитии. * Готовность к профессиональному самоопределению практически сформирована.	
	Достаточный	Обучающийся принимает посильное участие в разных видах творческой деятельности, не испытывает затруднений в общении, доминирует позитивное физическое развитие ребенка. * Готовность к профессиональному самоопределению находится в стадии становления.	
	Средний	Обучающийся иногда игнорирует участие в различных видах творческой деятельности, испытывает незначительные затруднения в общении, наблюдается пропуск занятий по болезни. Готовность к профессиональному самоопределению не диагностируется.	
	Недостаточный	Обучающийся игнорирует участие в творческой деятельности, испытывает значительные затруднения в общении, а иногда избегание общения, наблюдаются частые пропуски занятий по болезни. Готовность к профессиональному самоопределению отсутствует.	
Усвоение обучающимися программного материала	Оптимальный	Программный материал усвоен обучающимися на конструктивном уровне. Обучающиеся выполняют некоторые задания на творческом уровне. Владеют навыками самоконтроля. Тестовые задания выполнили не менее 91-100% обучающихся.	
	Достаточный	Программный материал усвоен обучающимися на конструктивном уровне, обучающиеся не только знают, но и умеют применять полученные знания в практической творческой деятельности. Владеют навыками самоконтроля. Тестовые задания выполнили не менее 71-90% обучающихся.	

	Средний	Программный материал усвоен на репродуктивном уровне. Обучающиеся умеют применять полученные знания в практической деятельности по имитационному алгоритму. Тестовые задания выполнили не менее 41- 70% обучающихся.	
	Недостаточный	Программный материал усвоен обучающимися на репродуктивном уровне. Обучающиеся выполняют задания с помощью педагога. Тестовые задания выполнили менее 40% обучающихся.	

Участие в выставках, конкурсах, программах, концертах различного уровня	Оптимальный	Обучающиеся детского творческого коллектива принимают активное участие в различных конкурсах, программах, концертах разного уровня: международного, регионального, районного, на уровне Центра.	
	Достаточный	Доминирует активное участие обучающихся в конкурсах и программах различного уровня, а также в жизни коллектива.	
	Средний	Участие в конкурсах, выставках и программах носит избирательный неустойчивый характер. Такое же состояние наблюдается и в жизни коллектива.	
	Недостаточный	Большинство обучающихся побуждаются к участию в конкурсах, выставках, программах различного уровня внешними стимулами. Такое же состояние наблюдается и в жизни коллектива.	
Результаты творческой самореализации обучающихся	Оптимальный	Творческий коллектив имеет дипломы, грамоты, на международном, областном уровнях.	
	Достаточный	Творческий коллектив имеет благодарственные письма, дипломы, грамоты, на областном и районном уровнях.	
	Средний	Творческий коллектив имеет благодарственные письма, дипломы, грамоты, на уровне Центра, школы.	
	Недостаточный	Такие показатели отсутствуют.	-

Структура занятий:

- организационный момент;
- разминка (по кругу, на середине, на полу, прыжки, вращения);
- повторение пройденного материала;

- новый материал;
- итоги.

План занятия:

- вход, построение в линии, поклон.
- коллективно-порядковые и ритмические упражнения- 5-10 мин.
- тренировочные упражнения – 10-20 мин.
- перерыв 10-15 мин.
- изучение танцевальных элементов 10-15 мин.
- разучивание и исполнение танцев 10-15 мин.
- работа над постановками (массовыми композициями) танцев для 15-20 минут.
- повторение и закрепление программы и изучение нового материала.
- работа над техникой исполнения танцевальных ходов и движений.

8. Программа воспитания.

Цель и задачи воспитания.

Программа воспитания направлена на решение вопросов гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания взаимоотношений с окружающими их людьми.

Цель воспитания - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

Виды, формы и содержание деятельности.

Виды деятельности:

- коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками),
- познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними),
- музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения)
- двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

Формы организации деятельности:

- игра, игровое упражнение, игра-путешествие, занятие;
- тематический модуль, коллекционирование,
- чтение, беседа/разговор, ситуации,
- конкурсы, викторины, коллективное творческое дело,
- проекты, эксперименты, длительные наблюдения, экологические акции, экскурсии, пешеходные прогулки,
- праздники, развлечения, физкультурно-спортивные соревнования,
- театрализованные игры, инсценировки.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы объединения: гражданско-патриотического, духовно-нравственного, здоровьесберегающего, профориентационного, экологического, правового.

Планируемые результаты.

Обучающиеся будут:

- следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- стремиться к выполнению социальных норм и правил безопасности, здорового образа жизни;
- обладать установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе;
- понимать и ценить национальную культуру, гордиться традициями своей семьи и своего народа;
- способны решать проблемы, адекватные возрасту и принимать обдуманные решения.

Календарный план воспитательной работы
1-го года обучения

Направление воспитатель ной работы	Содержание (название мероприятия)	Сроки проведения									
		С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М	
Гражданск о- патриотич еское	- воспитание чувства патриотизма, сопричастности к героической истории Российского государства;		+								
	- формирование гражданского отношения к Отечеству;								+		
	- развитие общественной активности, воспитание сознательного отношения к народному достоянию, уважения к национальным традициям и к национальным героям.					+					
Духовно- нравственн ое	- воспитание ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, достоинство, любовь и т.д.)							+			
	- воспитание верности духовным традициям России;		+								
	- воспитание ценностных представлений о духовных ценностях народов России,				+						
	- об уважительном отношении к традициям, культуре, языку своего народа и народов России					+					
	- формирование ценностных представлений о семье, о семейных ценностях, традициях, культуре.								+		
Здоровьесбе регающее	Формирование знаний о соблюдении норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья		+								
Профориен тационное	- Формирование представлений о трудовой деятельности			+							
	- воспитание познавательных интересов				+						
	- профессиональное самоопределение							+			
Экологичес кое	- Воспитание сознательного, бережного отношения и внимательного отношения к окружающей среде									+	
	- воспитание экологической культуры личности	+									
Правовое	- формирование правовой культуры обучающихся					+					
	- формирование представлений о правах и обязанностях,						+				
	- воспитание уважения к правам человека и свободе личности					+					

Календарный план воспитательной работы
2-го года обучения

Направлен ия воспитател ьной работы	Содержание (название мероприятия)	Сроки проведения									
		С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М	
Гражданск о- патриотич еское	- воспитание чувства патриотизма, сопричастности к героической истории Российского государства;		+								
	- формирование гражданского отношения к Отечеству;								+		
	- развитие общественной активности, воспитание сознательного отношения к народному достоянию, уважения к национальным традициям и к национальным героям.					+					
Духовно- нравственн ое	- воспитание ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, достоинство, любовь и т.д.)							+			
	- воспитание верности духовным традициям России;		+								
	- воспитание ценностных представлений о духовных ценностях народов России,				+						
	- об уважительном отношении к традициям, культуре, языку своего народа и народов России					+					
	- формирование ценностных представлений о семье, о семейных ценностях, традициях, культуре.								+		
Здоровьесбе регающее	Формирование знаний о соблюдении норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья		+								
Профориен тационное	- Формирование представлений о трудовой деятельности			+							
	- воспитание познавательных интересов				+						
	- профессиональное самоопределение							+			
Экологичес кое	- Воспитание сознательного, бережного отношения и внимательного отношения к окружающей среде									+	
	- воспитание экологической культуры личности	+									
Правовое	- формирование правовой культуры обучающихся					+					
	- формирование представлений о правах и обязанностях,						+				
	- воспитание уважения к правам человека и свободе личности					+					

Календарный план воспитательной работы
3-го года обучения

Направлен ия воспитател ьной работы	Содержание (название мероприятия)	Сроки проведения								
		С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
Гражданск о-	- воспитание чувства патриотизма, сопричастности к героической истории Российского государства.		+							

<i>патриотическое</i>	- формирование гражданского отношения к Отечеству;								+	
	- развитие общественной активности, воспитание сознательного отношения к народному достоянию, уважения к национальным традициям и к национальным героям.					+				
<i>Духовно-нравственное</i>	- воспитание ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, достоинство, любовь и т.д.)							+		
	- воспитание верности духовным традициям России;		+							
	- воспитание ценностных представлений о духовных ценностях народов России,				+					
	- об уважительном отношении к традициям, культуре, языку своего народа и народов России					+				
	- формирование ценностных представлений о семье, о семейных ценностях, традициях, культуре.								+	
<i>Здоровьесберегающее</i>	Формирование знаний о соблюдении норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья		+							
<i>Профориентационное</i>	- Формирование представлений о трудовой деятельности			+						
	- воспитание познавательных интересов				+					
	- профессиональное самоопределение							+		
<i>Экологическое</i>	- Воспитание сознательного, бережного отношения и внимательного отношения к окружающей среде									+
	- воспитание экологической культуры личности		+							
<i>Правовое</i>	- формирование правовой культуры обучающихся					+				
	- формирование представлений о правах и обязанностях,							+		
	- воспитание уважения к правам человека и свободе личности					+				

Методическое обеспечение

В соответствии с классификацией Г.К.Селевко в образовательном процессе мной используются следующие **технологии**:

- технология сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъект-субъектных отношениях педагога и ребёнка; педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества и сотворчества);
- личностно-ориентированные технологии (ставят в центр образования личности ребёнка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);
- игровые технологии (обучающиеся воссоздают и усваивают общественный опыт, знания, овладевают умениями и навыками в соответствии с поставленной целью посредством игровой деятельности);
- технология КТД (коллективных творческих дел).

Методические материалы

При очной форме образовательного процесса чаще используются методы и принципы обучения это наглядность – основа обучения и совершенствования

хореографических движений. Активно действующие во время хореографических занятий зрительный, мышечный и слуховой анализаторы помогают обучающимся воспринять и запоминать движение, уточнить, исправить его рисунок, мышечно проверить равновесие и силу. Доступность предусматривает разучивание упражнений и движений методом фиксации отдельных положений, этапов движения, фаз, которые отрабатываются отдельно.

Метод сравнения и контраста движений, каждое из которых еще яснее подчеркивает характер другого движения. Метод утрированно-отрицательного показа в контрасте с идеальной формой движения. Для более доступного обучения метод целостного упражнения. Здесь нужно пойти от упрощения отдельных частей фаз движения. Эта методика применяется при новых и быстрых вводах, когда обучающимся следует иметь главные ориентиры, поворот через правое - левое плечо, повторение движения в одном направлении, прыжок с двух на одну, с одной на другую и т.д. Однако только последовательность обучения дает должный результат.

Также используются принцип гуманизации, логичности, системности преподавания, обращается внимание на психологические и возрастные особенности детей.

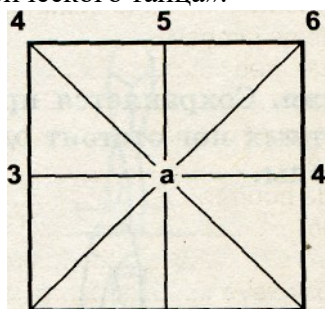
Хореография дает широкий простор для использования в процессе занятий, названных выше, методов и принципов обучения, чем гармоничнее они увязаны в материале и разнообразной деятельности обучающихся, тем эффективнее будет результат работы с детьми.

Список литературы:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
2. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I, II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.
3. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М., 1989.
4. Захаров Р. Записки балетмейстера. – М., 1976.
5. Классический танец: Методическая разработка для преподавателей школ искусств. – М., 1988.
6. Костровицкая В. Писарев А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1968.
7. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 1971.
8. Классический танец автор: Н. Базарова. Л.: Искусство, 1984.
9. Четыре экзерсиса (уроки характерного танца) автор: Н. Стуколкина. – М.: Искусство, 1972.
10. Современный балльный танец авторы: В.Стригунова, В. Уральская, – М., 1976.

Движения экзерсиса выполняются сначала у станка, затем на середине зала. Движения экзерсиса у станка выполняются в четырех положениях: стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за палку станка; стоя спиной к станку, открыв руки в стороны, и положив их на палку; стоя за станком, лицом в зал; придерживаясь двумя руками за станок; стоя боком (левым, правым), придерживаясь за палку станка одной рукой.

Для обозначения степени поворота корпуса в описании движений классического танца используется способ обозначения, взятый из книги А. Я. Вагановой «Основы, классического танца».



2 1 8

а — место, которое занимает ученик

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.

В классическом танце пять позиций ног. Их пять, потому что при всем желании вы не найдете шестого положения для выворотных ног, из которого было бы удобно и легко двигаться. Позиции ног изучаются в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая и четвертая.

- Первая позиция. Ступни ног, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу



- Вторая позиция. Сохраняется прямая линия 1позиционно пятки выворотных ног отстоят одна от другой пример на одну длину стопы.



- Третья позиция. В том же выворотном положении! ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.

- Пятая позиция. Ступни закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

- * Четвертая позиция. Стопы параллельны друг другу на расстоянии стопы.



- Постановка тела 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 ее, а только придерживая.

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

Бедра подтянуты вверх, соответственно подтягивают 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.

Для правильной постановки тела в выворотных позициях ног в экзерсисе следует развернуть как можно больше бедра и голени внутренней стороной наружу, при этом разворот должен быть равномерным и осуществляться с одинаковой силой для обеих ног, и тогда стопа легко займет выворотное положение, при этом вертикальная ось, проведенная через общий центр тяжести, не должна выходить за линию границ площади опоры.

При постановке тела в позиции с разворотом ног на 180° необходимо тело слегка подать вперед, придав ему «отвесное» положение и устойчивость.

Постановка тела во II позиции ног начинается с разучивания перехода тела из I позиции ног во II, стоя лицом к станку и придерживаясь за него двумя руками. Переход из I позиции ног во II производится скользящим движением работающей ноги в сторону от пятки опорной ноги, при этом пятка работающей ноги выдвинута вперед, а пальцы слегка оттянуты назад, свод стопы и голеностопная часть ноги вытянуты. Затем следует мягкое опускание работающей ноги во II позицию, руки передвигаются по палке. Тяжесть тела переносится с опорной ноги на обе ноги так, чтобы вертикальная линия общего центра тяжести проецировалась между ногами. Для проверки равновесия приподнять кисти.

При переходе из II позиции в III необходимо перенести тяжесть тела на опорную ногу и скользящим движением через I позицию задвинуть ногу в III позицию спереди или сзади, руки смещаются в сторону опорной ноги и кладутся на станок напротив плеч.

Опорная нога — это нога, на которую в момент исполнения движения приходится тяжесть тела.

Работающая нога — нога, которая находится в движении.

- Вытягивание пальцев ноги (носки). Это работа всей стопы, когда при вытянутых пальцах мышцы свода стопы сокращены, щиколотка напряжена.

В классическом экзерсисе при вытягивании стопы недопустим скос стопы, «скрючивание» ее, все пальцы должны быть сгруппированы, все мышцы ее направлены к среднему (третьему) пальцу, свод стопы выгнут, а щиколотка ноги напряжена.

Позиции рук

В постановке рук большое значение имеет правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча.

Существуют три основные позиции рук, подготовительное положение и исходное положение.

Позиции рук исходят из четырех направлений:

- подготовительное положение рук - руки опущены вниз;
- первая позиция - руки направлены вперед;
- вторая позиция - руки направлены в стороны;
- третья позиция - руки направлены вверх.

Однако нужно выделить еще исходное положение рук, когда они опущены вниз по линии бедер и находятся на небольшом расстоянии от корпуса (не прижаты к корпусу).

Подготовительное положение. Обе руки свободно опущены вниз вдоль тела и не соприкасаются с корпусом (в подмышках свободно), образуя овальную форму, слегка закруглены в локтевом суставе. Локти направлены в стороны плеч. Кисти рук направлены внутрь и продолжают овальную форму всей руки, близки одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены. Все пальцы сгруппированы совершенно свободно и мягки в суставах; большой и средний пальцы приближены друг к другу, но не соприкасаются; указательный палец и мизинец продолжают общую округлую линию всей руки от плеча. Кисти рук немного приближены друг к другу.



• Первая позиция. Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса на уровне диафрагмы, так чтобы грудь была открыта. Руки закруглены в локтевых суставах и несколько приближены к телу, образуя овальный круг. Руки в таком положении поддерживаются напряжением мускулов их верхней части. Кисти рук находятся на одной закругленной линии с локтем и расположены друг от друга на расстоянии примерно 3-5 см. Пальцы сгруппированы и закруглены в фалангах. Кисти и локти не должны провисать, а плечи при этом не должны быть направлены вперед и приподняты. Руки должны быть несколько присогнуты, чтобы, открываясь на 2-ю позицию, могли свободно разогнуться, раскрыться на всем своем протяжении.



• Вторая позиция. Руки отведены в стороны, чуть-чуть округло согнуты в локте. Следует поддерживать локоть напряжением мускулов верхней части руки. Нельзя затягивать плечи назад или поднимать их. Лопатки слегка опустить вниз. Нижняя часть руки, от локтя к кисти, удерживается на одном уровне с локтем. Кисть надо тоже поддерживать, чтобы и она участвовала в движении. Кисти рук находятся несколько впереди плеч и продолжают мягкую, округлую линию в фалангах пальцев. Для проверки правильности положения рук нужно, не поворачивая головы, увидеть кисти рук.



- Третья позиция. Руки подняты вверх с округлыми локтями. Кисти, продолжая общую округлость рук, направлены внутрь близко одна к другой, но не соприкасаются, и должны быть видимы глазами без поднимания головы. Локти находятся по линии плеч чуть выше уха.



- Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю позицию. Установив правильное положение тела в Полувыворотной позиции ног, руки свободно опустить вдоль тела в исходное положение, так чтобы они не касались корпуса, кисти свободно опущены вниз, затем приблизить их, образовав подготовительное положение.

При переводе рук из подготовительного положения в 1-ю позицию необходимо следить, чтобы кисти и локти рук поднимались одновременно. Руки в локтевых суставах должны быть округлены больше, чем в подготовительном положении, при этом они должны находиться точно против диафрагмы. Плечи опущены вниз, и все тело находится в спокойном состоянии. Затем руки спокойно опускаются в подготовительное положение. Из подготовительного положения руки переводятся в 1-ю позицию, из 1-й в 3-ю и через 1-ю опускаются в подготовительное положение. Также из подготовительного положения через 1-ю позицию руки переводятся во 2-ю позицию, после чего опускаются в подготовительное положение.

Необходимо следить, чтобы кисти рук и вся рука не были напряжены и в то же время чтобы локти и кисти не провисали. Когда руки поднимаются, плечи должны быть неподвижными.

Полупозиция от подготовительного положения - это положение рук между подготовительным положением и 2-й заниженной позицией рук, при этом кисти рук опущены и находятся по линии бедер. Полупозиция от 1-й позиции рук — это более раскрытая 1-я позиция, при этом кисти рук параллельны талии. Полупозиция от 3-й позиции рук - это более раскрытая 3-я позиция, при этом линии рук как бы продолжают линии плеч вверх.

Шаг - притоп

С продвижением вперед:

Движение занимает 1½ такта. Исходное положение ног 1-ое свободное. Руки в первом основном положении. «И» (затакт)- небольшое приседание на обеих ногах, правая нога слегка отделяется от пола. «Раз»- одновременно с шагом притоп всей стопой, уверенный у парней и более мягкий у девушек. В момент притопа колени обеих ног втягиваются, левая нога остается сзади на низких полу пальцах. У парней руки одновременно с притопом резко, широко раскрываются в стороны в 3-е основное положение.

Грудь вперед голова гордо приподнята. Сколько удали в этой позе. У девушек руки могут остаться в 1-м основном положении или переходят в 3-е или 4-е основное положение. В момент притопа правой ногой корпус либо прямой, либо правое плечо чуть-чуть поворачивается вперед влево. Пара гордая и вместе с тем какая-то игривая. Этот шаг очень характерен для русской пляски.

Переменный шаг

Это сочетание комбинация из трех простых шагов, выполняемые на первые восьмые такта, четвертая восьмая пауза, небольшая задержка, как бы вздох, служащий подготовкой для повторения движения, но уже с другой ноги. Меняется нога, отсюда и

название - «переменный шаг», иногда это сочетание шагов называют «тройным шагом», «подменным шагом» и даже просто «русским шагом».

Переменный шаг с продвижением вперед

Движение занимает один такт. Исходное положение ног первое свободное, руки в первом основном положении. «1»- небольшой шаг правой ногой, «и»- такой же шаг левой ногой. «2»- такой же шаг правой ногой, «и»- ноги остаются на месте, но корпус продолжает движение как бы по инерции. Тяжесть корпуса переносится на правую ногу, левая поднимается на низкие полу пальцы. Следующий шаг начинается с левой ноги. Шаги выполняются так же, как при простом шаге с продвижением вперед. У девушек шаги короткие, выполняются свободно, без напряжения. Нога ступает на низкие полу пальцы. И затем мягко и осторожно опускается на всю стопу. У парней шаги широкие, уверенные. Нога опускается на всю стопу. В зависимости от характера танца и музыкального сопровождения. Руки, как у парней, так и у девушек могут находиться во всех основных положениях. Корпус прямой, подтянутый. Голова гордо повернута вправо или в лево. Но возможно разное по настроению и характеру выполнение этого шага. Например: корпус свободен, голова вскинута, исполнитель задорно и достоинством поглядывает вокруг.

Припадание

Движение занимает 1½ такта. Исходное положение ног 1 -ое прямое, каблук левой ноги приподнят над полом, колено присогнуто и направлено вперед, тяжесть корпуса находится на правой ноге, руки в четвертом положении «и» (затакт)- мягкий подъем на полу пальцах левой ноги, колено выпрямляется. Правая нога слегка приподнимается над полом, стопа параллельна полу. Тяжесть корпуса переносится на левую ногу» раз 2- правая нога плавно всей стопой опускается на пол в исходное положение, колени обеих ног согнуты и направлены вперед. Левая нога слегка приподнимается над полом. Тяжесть корпуса переносится на правую ногу, «и»- пауза или повторение движения. Голова повернута немного вправо и опущена вниз, руки могут совершать движения, например: плавно переходить из подготовительного положения в первый и второй вариант 4-го основного положения. Это припадание выполняется плавно, задумчиво с небольшим продвижением вперед или в сторону, шаги небольшие (на пол стопы). Осторожные поскольку старинный женский русский костюм не позволяет делать большие шаги. Очень часто этот вид припадания используется на месте или в медленном повороте вокруг себя. Полный поворот совершается за 4-8 припаданий.

Ковырялочка

Движение занимает 1 такт, исходное положение ног первое свободное, руки в первом основном положении 1) Без подскоков: «и» - (затакт)- одновременно с поворотом корпуса влево на левой ноге на низких полу пальцах, правая, сгибаясь в коленях в прямом положении с вытянутым носком, делает сильный взмах от колена назад вправо, голова поворачивается вправо по направлению к правому плечу, взгляд направлен через него на стопу правой ноги. «1»- правая нога, полусогнутая в колене, которая направлена влево, опускается носком в пол, пятка направлена вправо. Положение корпуса и головы не меняется, «и»- одновременно со скользящими движениями на низких полу пальцах левой ноги, свободной в колене, корпус и голова поворачиваются к правой ноге. Одновременно с поворотом корпуса правая нога, вытягивается в колене, поднимается вперед на 45 градусов, стопа «сокращена». «2»- правая нога вытянута в колене, опускается на пол, на ребро каблука в ту точку, где раньше находился носок, подъем сокращен, носок направлен вверх, колено левой опорной ноги, в этот момент может быть вытянуто или полу согнуто, взгляд направлен на носок правой ноги или прямо перед собой, «и»- пауза. При продолжении движения с другой ноги центр тяжести переносится на правую ногу, которая переходит с ребра каблука на полную стопу, левая сгибается в колене, взмах влево.

Хлопушки

Для русской народной пляски характерен ударный, звуковой аккомпанемент: бубен, трещотка, трензель, колотушка, рубель, ложки и разного рода хлопki в ладоши,

называемые летописцами «бятием в долони», «рукоплесканием». «Не поет, так свищет, не пляшет, так прихлопывает», говорится в народной поговорке о хлопках. Но кроме хлопков в ладоши в русской пляске существовали еще различные удары ладонями по корпусу, бедру, голенищу сапога и т.д. В старину это называлось «плесканием». «Плескание» характеризует не столько рукоплескание, сколько удары ладонью по телу. Со временем хлопки в ладони соединились с «плесканием», достигли виртуозного характера и из аккомпанемента превратились в существенную часть самой пляски, главным образом мужской, и получили название «хлопушки». «Хлопушки» являются одним из основных и очень распространенных элементов русского народного танца. Они состоят из основных и очень распространенных элементов русского народного танца. Они состоят из различного количества и разнообразных сочетаний хлопков и ударов. Хлопок делается ладонью одной руки о ладонь другой руки и удар ладонью по голенищу бедра или подошве.

Одинарные хлопки

Хлопок перед собой. Движение занимает $1\frac{1}{2}$ такта. Исходное положение ног 1-ое свободное. Руки в 3-м основном положении «раз»- хлопок ладонями на уровне груди, локти отведены от корпуса и направлены в стороны вниз. «и»- руки раскрываются от локтя в стороны в 3-е основное положение. Хлопок сзади. Движение занимает $1\frac{1}{2}$ такта. Исходное положение ног 1-ое свободное. Руки в 3-м основном положении. «1»- обе руки, сгибаясь в локтях и слегка опускаясь, делают хлопок сзади корпуса, «и»- обе руки направляются в исходное положение.

Удар по бедру

Движение занимает $1\frac{1}{2}$ такта. Исходное положение ног 1-ое прямое, руки в подготовительном положении. «1»- после небольшого подскока на обеих ногах, левая через низкие полу пальцы опускается на всю стопу, а правая согнутая в колене, с вытянутой стопой поднимается •* прямом положении вверх, пальцы свободно собраны, ладонь направлена вперед, «и»- короткий резкий удар сверху ладонью правой руки по верхней части бедра. После удара рука, согнутая в локте, резко отскакивает вверх. При продолжении движения, делается перескок на правую ногу, а удар выполняется левой рукой. Правая рука при этом возвращается в исходное положение.

Присядки

Разнообразные и многочисленные присядки занимают многочисленное время в русском народном танце. Русские плясуны любят исполнять различные присядки, хотя они требуют большой физической подготовки и силы, выносливости и крепких мышц ног. Это действительно трудный момент русского танца. Но если присядки начать разучивать постепенно, делать их правильно и исполнять регулярно, то мышцы ног и связки коленного сустава станут крепче. Присядка элемент мужского танца и исполняется только мужчинами в пляске. В основе всех присядок лежит глубокое приседание. Присядки делятся на два вида: полу присядка - когда исполнитель после каждого глубокого приседания поднимается или же сочетает это движение с другими, исполняется в полный рост. И полная присядка - когда исполнитель находится в положении глубокого приседания и исполняет все движения, не поднимаясь из этого положения.

Подготовка к присядке

Начать подготовку к присядке необходимо, держась за станок. В момент глубокого приседания сидеть нужно легко и красиво, корпус должен быть прямым и подтянутым, без наклона вперед. Для этого необходимо крепко держать спину. Для выработки осанки полезно: обе руки завести за спину и прижать вытянутые ладони к корпусу, а локти направить в стороны. Ноги чаще всего находятся в 1-м свободном положении, на низких полу пальцах, между каблуками должно быть небольшое расстояние (естественный разворот ног). Большой разворот ног лишает исполнителя устойчивости. Бедра параллельно полу. Корпус необходимо держать на упругих мышцах бедра и коленей. Посадка в глубокое приседание может быть мягкой и резкой, ноги в момент глубокого приседания могут находиться не только в первом свободном положении, но и в 1-м

прямом положении на низких полу пальцах. Такое положение ног характерно для исполнения таких полных присядок, как «ползунок», «гусиный шаг», и Ряды других. Можно выделить два приема, два вида выполнения присядок в глубокое, полное приседание. Движение занимает $1\frac{1}{2}$ такта. Исходное положение ног 1-е свободное. Руки на станке. С подскоком на одной ноге. «и» (затакт)- одновременно с небольшим подскоком на левой ноге, правая в свободном положении делает небольшой бросок вперед вправо на 45 градусов. «12- мягкое или резкое глубокое приседание на низких полу пальцах обеих ног в положении между 1-ми 2-м свободными. Подскоки можно выполнять на правой ноге. С подскоком на двух ногах: «и» (затакт)- небольшой подскок на обеих ногах. «1»- глубокое полное приседание на низких полу пальцах в положении между 1-ми 2-м свободными. При исполнении этих движений на середине зала руки могут находиться 1-м, 3-м или 4-м основным положением. Эти два вида глубокое, полное приседание можно выполнить и по 1 -му положению ног.

Прыжки

Прыжок есть характерный элемент мужской пляски, ее украшением. В нем выражается сила, ловкость, удаль, красота прыжка в легкости и высоте полета. «Взвейся соколом» - говорили о мастере плясуне в народе. Основа исполнения большого высокого прыжка толчок полу пальцами обеих ног от пола с небольшого приседания на полной стопе и возвращение, приземление после прыжка на полу пальцы обеих ног с небольшим приседанием и последующим опусканием на полную стопу. Приземление должно быть мягким, безупречным, небольшое приседание дает возможность смягчить удар о пол и подготовиться к следующему прыжку. Руки при выполнении высокого прыжка всегда крепкие, сильные, помогающие исполнителю выше взлетать в воздух. Они могут раскрываться в сторону, подниматься вверх, делать удары по ногам и т.д.

Простой

И.п. ног первое свободное. Руки в третьем свободном положении. «И» - (затакт)- небольшое приседание на обеих ногах, корпус удерживается прямо, руки слегка опускаются по направлению к подготовительному положению. «раз»- сильный толчок обеими ногами и высокий прыжок, после которого через полу пальцы спускаются на всю стопу в 1-ое свободное положение. «и»- небольшое приседание на обеих ногах и возвращение в исходное положение или новый прыжок.

Полька

Полька как национальный танец встречается у многих народов. Обще принятая в бальном танце полька пришла из Чехии. В первой половине 19 века польку привез во Францию чешский хореограф Йозеф Неруда. В Париже полюбился этот веселый незатейливый танец. Увлечение полькой настолько велико, что на некоторое время она вытеснила из моды знаменитый вальс. Новый танец исполняется в аристократических салонах, чопорный этикет которых казался непоколебим. Бальная полька культивировалась во Франции, затем она распространилась по всей Европе. Этим объясняется, что название движений в этом танце связаны с французской хореографической терминологией. Популярность польки велика на ее основе до сих пор, создаются композиции в сплаве с традициями других народов, ранее не знавшие этого танца. Каждый народ, вкладывая в этот танец радость, атеизм и жизнелюбие стремился отразить в нем свои национальные, неповторимые особенности, лучшие черты. Поэтому, несмотря на общность отдельных элементов, все польки отличны друг от друга по характеру и манере исполнения. Если в Эстонском танце подскоки сочетаются с несколько растянутыми, как бы стелющимися беговыми шагами, то в белорусской польке «Янке» движения исполняются пружинисто, в украинской польке исполняются элементы современного танца, а латышская полька - игровой массовый танец. Полька и сейчас популярна, ее танцуют на конкурсах и вечерах.

Подготовительные и основные движения

И.п., 3 позиция, первая или шестая. Самым характерным для польки движением является шаг с подскоком, который исполняется легко и воздушно с акцентами на

подскоках, с разной манерой исполнения. Подскок является основным составляющим элементом в польке, имеет несколько вариантов исполнения. В обще принятой польке, движения исполняются сдержанно и выворотно. В польке «Янке» все положения не выворотные, движения резкие, дробные. Можно использовать па галопа, которое чаще используется по 6 позиции в стремительном продвижении по линии танца. С самого начала изучения польки необходимо обратить внимание на легкость исполнения подскоков.

Танец «Вару-Вару»

История возникновения.

Танец Вару-Вару был создан в Латвии. И получил широкое распространение по всей стране, как детский бальный танец, наряду с Полькой, Рилё, Фигурный вальс. Он исполняется подвижно, игриво. Композиция свободная, включает движения: боковой ход, отведение ног вперёд или в сторону на носок и на каблук. Кавалер и дама исполняют одни и те же движения с одноимённых ног. Танец исполняется на месте или с небольшим продвижением. Для сопровождения можно использовать любую современную музыку с музыкальным размером 4/4. Темп умеренный, быстрый.

На примере этого танца дети узнают, что такое парное танцевание. Этот танец раньше относился к Русской программе балльных танцев, в то время, когда ещё было три обязательных программы на соревнованиях. «Вару-вару» с одного из прибалтийских языков переводится «могу-могу» Детям этот перевод очень нравится, потому что от того, как они танцуют, тренер может сказать у них танец «Могу-могу» или «Не могу – не могу». Дети сами могут это очень легко определить.

Этот танец очень удобен для исполнения в паре. Не нужно учить отдельно партию партнёра и партию партнёрши. Ребята просто встают напротив друг друга и начинают двигаться каждый с левой ноги по кругу. И отсюда вводится понятие центра пары. Хлопки в этом танце учат партнёра и партнёршу соизмерять силу взаимодействия.

Композиция

Начальное положение: руки на поясе, ноги вместе.

Часть первая (8счётов) «Боковой ход» (2 такта)

1 такт (ЛН в сторону, ПН приставить, ЛР в сторону) счёт 1 2 3, заканчивается отведением правой ноги на каблук – счёт 4

2 такт Движение повторяется с правой ноги, заканчивается выведением левой ноги на каблук.

Вторая часть. «Перескоки».

Это движение знакомит детей со счётом «медленно», «быстро». (ММББМММББМ) Очень сложно научить детей оставаться на опорной ноге. Они наконец то понимают, что та нога, которая с весом и на которой мы стоим называется опорной. А та нога, которая вытянута на носочек и всего лишь касается пола, называется свободная.

Третья часть. «Приседания с хлопками».

На счёт раз немного приседаем и хлопаем руками по коленям.

На счёт два выставляем правую ногу на каблук в сторону, отводим левую руку вперёд, а правую руку в сторону.

На счёт три немного приседаем и хлопаем руками по коленям.

На счёт четыре выставляем левую ногу на каблук в сторону, правую руку вперёд, левую руку в сторону.

На счёт пять немного приседаем и хлопаем ладонями по коленям.

На счёт шесть выводим правую ногу на каблук вперёд и обе руки выставляем ладошками вперёд.

На счёт семь немного приседаем и хлопаем ладонями по коленям.

На счёт восемь выставляем левую ногу вперёд на каблук и выставляем обе руки ладошками вперёд.

Экзерсис у палки

1. Демиплие. Музыкальный размер $4/4$. На первую и вторую четверти работающая нога выдвигается вперед носком в пол, на третью четверть выбрасывается на 45 градусов, на четвертую четверть опускается носком в пол; на $2/4$ следующего такта нога закрывается в 1 позицию и на $2/4$ сохраняется исходное положение в 1 позиции. По два демиплие в 1.2.3.5 позициях. Каждое демиплие исполняется на два такта. Перемена позиций ног исполняется на 4 аккорда.
2. Ватман тандю с 1 позиции, 32 такта по $4/4$. По четыре батман тандю вперед, в сторону, назад и в сторону, на 2 такта каждое.
3. Ватман тандю с первой позиции с демиплие. 16 тактов по $4/4$. На первый такт - батман тандю вперед, на второй такт - демиплие. Повторить еще раз, затем то же самое исполнить два раза в сторону, два раза назад и опять два раза в сторону.
4. Пассе пар тер по 1 позиции. 16 тактов по $4/4$. На первый такт - батман тандю вперед, не задерживаясь в первой позиции, на 1 такт - батман тандю назад, снова пассе по 1 позиции и батман тандю вперед и т.д. упражнение повторяется 8 раз.
5. Демиронд де жам пар тер (по четверти круга) музыкальный размер $4/4$. Ан де ор: на $2/4$, работающая нога с 1 позиции вытягивается вперед на $2/4$ проводится в сторону, на 2 ставится в 1 позицию и на $2/4$ сохраняется положение в первой позиции. Движение повторяется 4 раза. На $2/4$ нога с первой позиции вытягивается в сторону, на $2/4$ проводится назад, на $2/4$ ставится в 1 позицию и на $2/4$ сохраняется положение в первой позиции. Движение повторяется 4 раза. Ан де дан: то же самое исполняется назад с проведением ноги в сторону с проведением ноги вперед.
6. Упражнение для рук. Музыкальный размер $3/4$ (медл., вальс). Встать боком к палке в 1 или в 5 позицию, держась за палку одной рукой, другая рука в подготовительном положении. На 2 такта рука из подготовительного положения поднимается в 1 позицию: на 2 такта положение сохраняется; на 2 такта опускается в подготовительное положение; на 2 такта остается в подготовительном положении. На 2 такта рука из подготовительного положения поднимается в 1 позицию, на 2 такта поднимается в 3 позицию, на 2 такта опускается в 1 позицию, на 2 такта в подготовительное положение. На 2 такта рука из подготовительного положения поднимается в 1 позицию, на 2 такта отводится на 2 позицию, 2 такта положение сохраняется, на 2 такта опускается в подготовительное положение. На 2 такта рука поднимается в 1 позицию, на 2 такта в 3 позицию, на 2 такта опускается в подготовительное положение. Каждое из перечисленных упражнений повторяется по 4 раза.
7. Ватман тандю из 5 позиции. 32 такта по $4/4$. По 4 батман тандю вперед (на 2 такта каждое), в сторону, назад и в сторону. (Подготовительное упражнение к батман фразе, Музыкальный размер $2/4$. 1а 2 вступительных аккорда нога из 1 или 2 позиции вытягивается в сторону носком в пол (препасьон). На 1 такт нога сгибается в колене и ставится в положение сюрле ку де пье вперед; на второй такт положение сохраняется; на 3 такт нога вытягивается в сторону носком в пол; на четвертый такт положение сохраняется. Упражнение повторяется 4 раза, затем исполняется сюрле ку де пье назад.
8. Релеве на полупальцах в 1 позиции, 32 такта по $4/4$. На 1 такт медленно подняться на полу пальцы; на 2 такт стоять на полу пальцах; на 3 такт медленно опуститься на обе ступни; на 4 такт стоять в 1 позиции. На 1 и 2-ю четверти четверти подняться на полу пальцы, на 3-ю и 4-ю четверти стоять на полу пальцах; на $2/4$ следующего такта опуститься на обе ступни; на 3-ю и 4-ю четверти стоять в 1 позиции. Каждое упражнение повторяется 4 раза. Приобретения определенных навыков. Так систематически исполняется экзерсис у палки, вначале простые упражнения, затем переходя к сложным.

Постоянно развивая интерес обучающихся к занятиям, педагог стремится выбирать такую форму их проведения, при которой предоставляется возможность самостоятельного творческого подхода в создании новых движений, импровизации. Следует поощрять смелость в поисках проявления фантазии, творчества в исполнении художественного

образа. Предоставляя детям как можно больше самостоятельности, руководитель вместе с тем должен направлять творческую деятельность кружковцев, развивать у них способность выбирать тему, помогать в решении поставленной задачи.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
58 листов.

Директор МБУДО «Красноярский ЦДО»

Л.П.Болгова

