

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

Программа рассмотрена и
утверждена
на заседании педагогического совета
от «31» 08 2020 г.
Протокол № 1
Председатель: *Е.И.И.*

Утверждаю:
Директор МБУДО
«Краснояружский ЦДО»
Л.П. Болгова



**Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программы
«Хореография»**

**художественной направленности
хореографического коллектива «Улыбка» второго года обучения
на 2020-2021 учебный год**

Автор: Ткаченко А.Н. – педагог
дополнительного образования
Возраст детей: 8-9 лет
Срок реализации: 1 год

Красная Яруга, 2020г.

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Хореография» художественной направленности, разработанной Ткаченко А.Н., педагогом дополнительного образования МБУДО «Красноярский ЦДО», утвержденной в 2020 г.

Она адресована педагогам дополнительного образования. Особую роль в системе воспитания играет искусство. Хореография привлекает богатой возможностью пластического самовыражения, формирования прочных навыков культуры общения, способностью вселять в человека бодрость, оптимизм, уверенность в себе. Помогает быть духовно и физически красивым, способствует развитию таких качеств, как эмоционально-творческая активность. Хореография является пропагандистом танцевального искусства. Искусство хореографии есть человеческая деятельность, состоящая в том, что один человек сознательно известными знаками передает другим, испытываемые им чувства, а другие люди заражаются этими чувствами. Основными специфическими средствами выражения танца являются:

- движение
- мимика
- поза
- рисунок

Эстрадный танец – танец, исполняемый на эстраде. В основе этого вида хореографии лежат особенности танцев мира. Это и породило огромное разнообразие стилей и жанров эстрадного танца.

В простейшем своем виде танец: выразительные движения человеческого тела, подчиненные ритму. Сложность в изучении эстрадного танца состоит в том, что каждый танцевальный номер - это новая пластика, новый стиль. Но в то же самое время именно это привлекает детей к занятиям. Каждый стремится научиться двигаться под любую музыку, в разных стилях.

Программа разработана с учётом здоровья сберегающих факторов. Основа обучения хореографии – хореографический экзерсис, способствующий не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеющий возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие как сколиоз, слабый мышечный тонус и др.

Цель программы — создать условия:

- для раскрытия творческого потенциала каждого ребенка, развития танцевальных способностей;
- развитие восприятия стилевых особенностей, музыкального ритма, танцевальной памяти, применения различных форм практических занятий, помогающих гармонично развивать танцевальные навыки.
- для формирования нравственно-личностных качеств обучающихся, развитие эстетического вкуса у детей для дальнейшей профориентации.

Задачи программы:

способствовать формированию:

- музыкально-ритмических навыков, навыков правильного и выразительного движения
- необходимых представлений о различных стилях эстрадного танца
- знаний танцевальной терминологии
- знаний о классической школе танца, использовании модерна, элементов народного танца

способствовать развитию:

- творческой активности и индивидуальных способностей каждого ребенка,
 - чувства ритма, танцевальной выразительности, координации движений
- развитию у детей эмоционально - двигательной реакции на музыку разного характера

создать условия для воспитания:

аккуратности в исполнении движений бережного отношения к костюмам и

декорациям осознанной потребности в здоровом образе жизни ребенка как творческой личности, ценящей в себе и другие такие качества, как доброжелательность, трудолюбие.

Задачи 2-го года обучения.

1. Знать материал по теме «Ритмика».
2. Владение основными умениями и навыками по теме «Ритмика».
3. Правильно выполнять спортивно-танцевальные движения в определенной последовательности в этюдном материале.

Ожидаемый результат.

- Слышать музыку и согласовывать с ней движения;
- Начинать движения после музыкального вступления. Заканчивать с концом музыкальной части или фразы;
- Уметь двигаться в характере и темпе музыки.

Условия реализации образовательной программы

Условия приема

Прием детей в группы проходит без специального отбора. Единственное условие - медицинская справка об общем состоянии ребенка и разрешение на усиленную физическую нагрузку.

На следующий год обучения могут приниматься новые дети по результатам собеседования.

Срок реализации программы и ее этапы

Срок реализации программы зависит от выбранного уровня освоения.

Этапы прохождения программы по годам обучения:

Формы и методы обучения.

Формы организации деятельности занимающихся.

Используются групповая и индивидуальная форма, а также работа с частью коллектива.

Форма проведения занятий.

- Учебное занятие;
- Открытое занятие;
- Беседа;
- Игра;
- Концерт;

Методы.

1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, чтении книги, при анализе музыкального или художественного произведения.
2. Наглядный метод используется при показе репродукций, фотографий, видеоматериалов.
3. Практический - это упражнения, тренинг, репетиции.

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 2-го года обучения

№	Тема занятий	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего часов	теория	практика	
1.	Вводное занятие	5	2	3	Устный опрос
	1.1. Повторение пройденного материала. Организационные вопросы.	5	2	3	
2	Азбука музыкального движения	20	7	13	Наблюдение
	2.1. Музыкальное понятие из-за такта.	3	2	1	
	2.2. музыкальные размеры ритмического фокстрота, музыкальные размеры медленного вальса	6	2	4	
	2.3. музыкальные размеры квадратной румбы	6	2	4	
	2.4. ритмическая основа танца «Ча-ча-ча»	5	1	4	
3	Элементы классического танца	30	5	25	Наблюдение
	3.1. Выразительность рук в пор-де-бра. батман тандю из-за такта	30	5	25	
4.	Современный бальный танец	30	5	25	Практическая работа
	4.1. Основной шаг с каблука, опускание и подъем в медленном вальсе, наклоны, движения бедер	30	5	25	
5.	Репертуар	59	6	53	Наблюдение
	5.1. Сударушка	7	1	6	
	5.2. Русский танец	6		6	
	5.3. Барыня	6		6	
	5.4. Пери кола-Вальс	7	1	6	
	5.5. Краковяк	7	1	6	
	5.6. Ритмический фокстрот	7	1	6	
	5.7. Медленный вальс	6	1	5	
	5.8. Квадратная румба	7	1	6	
	5.9. Ча-ча-ча	6		6	
	ИТОГО	144	25	119	

Содержание программы

Вводное занятие (5 ч)

Азбука музыкального движения. (20ч.)

Теория. Музыкальное понятие «из-за такта». Музыкальные размеры ритмического фокстрота медленного вальса и квадратной румбы. Ритмическая основа танца «Ча-ча-ча».

Практика. Передача в движении характера музыки и ее ритмического рисунка. Дирижерский жест - тактирование руками - 2, 3, 4. Выделение сильной доли. Движение «из-за такта», «и». 4, 4, 4

Построения и перестроения. Построение «Корзинка» из двух концентрических кругов. Построение «Цепочки» (шен).

Элементы классического танца (30ч)

Теория. Закрепление правил выученных движений. Выразительность рук в пор де бра.

Практика. Повторение пройденного. Дополнительно: выдвигание ноги (батман тандю) из-за такта. Маленький бросок ноги (батман тандю жете) на «раз».

Современный бальный танец (30ч.)

Теория. Особенности шага с каблука, опускание и подъем в медленном вальсе, наклоны, движение бедер в танце «Квадратная румба».

Репертуар (59ч.)

«Сударушка» - парный, построен на тройном ходе с ударом, боковых шагах, шаге - каблук, «свеча» (положение рук). Авторская композиция. Хореография Л.Тарасова.

Русский танец «Травушка - муравушка» - парный, построен на переменном шаге, боковом шаге с приставкой и ковырялочкой. Авторская композиция. Хореография С.Чудинова.

«Перикона -вальс» - парный, со сменой пар, построен на вращении в парах на полтора тура и поклонах.

«Краковяк» - построен на па де баске, шагах, «голубцах», тройном притоппе, па вальса. Авторская композиция. Хореография Н.Говликовского.

«Ритмический фокстрот». Начало изучения. Простейшая форма на музыку фокс - марша (т.е. шаги исполняются на каждую музыкальную долю). Четвертные повороты, пивот - поворот (правый, левый).

«Медленный вальс». Начало изучения. Перемена с правой и левой ноги, правый поворот, правый поворот, левый поворот.

«Квадратная румба». Правый и левый квадрат, полуквадраты, разрыв, правый поворот, правый квадрат с сольным поворотом девочки.

«Ча - ча - ча». Начало изучения. «Чек», рука в руке, повороты на месте, плечо к плечу, поворот под руку направо у девочки.

Требования. Понимать характер бального танца, исполняемого в зале, на сцене, дома. Чувствовать национальный характер танца, его выразительность и ритм.

Знать позиции в паре в отечественных и международных танцах. Ориентироваться в движении по залу. Основные направления: по линии танца, против линии танца, к стене, к центру. Промежуточные: диагонально к стене и по линии танца, диагонально к центру и по линии танца. Знать происхождение танцев сударушка, медленный вальс, квадратная румба, ча - ча - ча.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
					Теоретическая часть занятия форма организации деятельности	Практическая часть занятия форма организации деятельности	
	Вводное занятие (5часов)						
1	03.09.20		Организационные вопросы.	2			
2	07.09.20		Повторение пройденного материала. Организационные вопросы.	2	Изучение движений	Работа у станка	
	Азбука музыкального движения (20 часов)						
3	10.09.20		Повторение пройденного материала. Музыкальное понятие «из-за такта».	2	Изучение движений	Передача в движении характера музыки и ее ритмического рисунка	Развитие музыкального слуха
4	14.09.20		Музыкальное понятие «из-за такта».	2	Изучение движений	Передача в движении характера музыки	Правильное исполнение движений

						и ее ритмического рисунка	
5	17.09.20		Музыкальные размеры ритмического фокстрота	2	Изучение движений	Партер. Работа у станка	Развитие ритмического исполнения
6	21.09.20		Музыкальные размеры ритмического фокстрота Музыкальные размеры медленного вальса	2	Изучение движений	Отработка классических движений у станка	Правильное исполнение движений
7	24.09.20		Музыкальные размеры медленного вальса	2	Изучение движений	Отработка классических движений у станка	Развитие музыкального слуха
8	28.09.20		Музыкальные размеры квадратной румбы	2	Изучение движений	Отработка классических движений у станка	Правильное исполнение
9	01.10.20		Музыкальные размеры квадратной румбы	2	Изучение движений	Партер	
10	05.10.20		Музыкальные размеры квадратной румбы	2	Изучение движений	Работа на середине зала	Развитие музыкального слуха
11	08.10.20		Ритмическая основа «Ча-ча-ча»	2	Изучение движений	Работа на середине зала	
12	12.10.20		Ритмическая основа «Ча-ча-ча»	2	Изучение движений	Работа на середине зала	Развитие ритмического исполнения
Элементы классического танца (30 часов)							
13	15.10.20		Ритмическая основа «Ча-ча-ча» Закрепление правил выученных движений. Позиции ног	2	Изучение движений	Правильное исполнение	
14	19.10.20		Закрепление правил выученных движений. Позиции ног	2	Изучение движений	Правильное исполнение	
15	22.10.20		Закрепление правил выученных движений. Позиции ног.	2	Изучение движений	Правильное исполнение	
16	26.10.20		Закрепление правил выученных движений Позиции ног	2	Изучение движений	Правильное исполнение, отработка манеры движения	
17	29.10.20		Закрепление правил выученных движений Постановка тела	2	Изучение движений	Правильное исполнение, отработка манеры движения	
18	02.11.20		Закрепление правил выученных движений Позиции рук	2	Изучение движений	Правильное исполнение	

19	05.11.20		Закрепление правил вы- ученных движений Позиции рук	2	Изучение дви- жений	Правильное исполнение	
20	09.11.20		Закрепление правил вы- ученных движений Позиции рук	2	Изучение дви- жений	Правильное исполнение	
21	12.11.20		Закрепление правил вы- ученных движений Позиции рук	2	Изучение дви- жений	Правильное ис- полнение, отра- ботка манеры движения	
22	16.11.20		Изучение новых движе- ний рук Выразительность рук в пар де бра	2	Изучение дви- жений	Правильное исполнение	
23	19.11.20		Изучение новых движе- ний рук Выразительность рук в пар де бра	2	Изучение дви- жений	Правильное исполнение	
24	23.11.20		Изучение новых движе- ний рук Выразительность рук в пар де бра	2	Изучение дви- жений	Правильное ис- полнение, отра- ботка манеры движения	
25	26.11.20		Изучение новых движе- ний ног Выдвижение ноги батман тандю	2	Изучение дви- жений	Правильное исполнение	
26	30.11.20		Изучение новых движе- ний ног Выдвижение ноги батман тандю	2	Изучение дви- жений	Правильное исполнение	
27	03.12.20		Изучение новых движе- ний ног Маленький бросок ноги батман тандю жете на раз	2	Изучение дви- жений	Правильное ис- полнение, отра- ботка манеры движения	
Современный бальный танец (30 часов)							
28	07.12.20		Маленький бросок ноги батман тандю жете на раз	2	Изучение дви- жений	Работа у станка. Партер.	
			История возникновения бального танца				
29	10.12.20		«Бальный танец»	2	Изучение дви- жений	Работа на сере- дине зала	Правильное исполнение, отработка манеры движения
30	14.12.20		Особенности шага с каблука	2	Изучение дви- жений	Работа на сере- дине зала	

31	17.12.20		Опускание и подъём в медленном вальсе	2	Изучение движений	Работа на середине зала	Понятие на взаимоотношение
32	21.12.20		«Движения подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки, комбинации.	2	Изучение движений	Работа на середине зала	
33	24.12.20		Исполнение танцевальных композиций	2	Изучение движений	Работа на середине зала	
34	28.12.20		Наклоны, движение бёдер в танце «Квадратная румба»	2	Изучение движений	Работа на середине зала	Правильное исполнение, отработка манеры движения
35	31.12.20		Наклоны, движение бёдер в танце «Квадратная румба»	2	Изучение движений	Работа на середине зала	
36	11.01.21		Танцевальные фигуры, связки, комбинации.	2	Изучение движений	Работа на середине зала	Правильное исполнение, отработка манеры движения
37	14.01.21		Мимика и жесты в танце. Создание определенного художественного образа в танце.	2	Изучение основ актерского мастерства	Работа на середине зала	
38	18.01.21		Движения-подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки, комбинации.	2	Повторение пройденного материала	Работа на середине зала	
39	21.01.21		Сценические рисунки, различные перестроения в зале под музыку, вращения на месте и в продвижении	2	Повторение пройденного материала	Работа на середине зала	Понятие на взаимоотношение
40	25.01.21		Спортивно-танцевальная ритмика с элементами пластики.	2	Изучение движений	Прослушивание музыкального материала	Выносливость
41	28.01.21		Спортивно-танцевальная ритмика с элементами пластики.	2	Изучение движений	Прослушивание музыкального материала	Выносливость
42	01.02.21		Спортивно-танцевальная ритмика с элементами пластики		Изучение движений	Прослушивание музыкального материала	
Репертуар (59 часов)							
43	04.02.21		Закрепление изученных танцевальных композиций. Сударушка	2	Изучение движений	Работа в парах	Понятие партнерства
44	08.02.21		Сударушка	2	Изучение движений	Работа в парах	Понятие партнерства
45	11.02.21		Сударушка	2	Изучение дви-	Работа в парах	

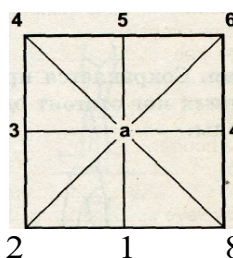
					жений		
46	15.02.21		Сударушка	2	Изучение движений	Работа в парах	
47	18.02.21		Русский танец	2	Изучение движений	Работа в парах	Чувство партнерства
48	25.02.21		Русский танец	2	Изучение движений	Работа в парах	Любовь к традициям
49	01.03.21		Русский танец	2	Изучение движений	Работа в парах	
50	04.03.21		Барыня	2	Изучение движений	Работа в парах	
51	11.03.21		Барыня	2	Изучение движений	Работа в парах	
52	15.03.21		Барыня	2	Изучение движений	Работа в парах	
53	18.03.21		Пери кола-Вальс	2	Изучение движений	Работа в парах	
54	22.03.21		Пери кола-Вальс	2	Изучение движений	Работа в парах	
55	25.03.21		Пери кола-Вальс	2	Изучение движений	Работа в парах	Понятие взаимоотношения
56	29.03.21		Пери кола-Вальс Краков- вяк	2	Изучение движений	Работа в парах	Чувство партнерства
57	01.04.21		Краковяк	2	Изучение движений	Работа в парах	
58	05.04.21		Краковяк	2	Изучение движений	Работа в парах	
59	08.04.21		Краковяк	2	Изучение движений	Работа в парах	
60	12.04.21		Ритмический фокстрот	2	Изучение движений	Работа в парах	Любовь к танцу
61	15.04.21		Ритмический фокстрот	2	Изучение движений	Работа в парах	
62	19.04.21		Ритмический фокстрот	2	Изучение движений	Работа в парах	
63	22.04.21		Ритмический фокстрот Медленный вальс	2	Изучение движений	Работа в парах	
64	26.04.21		Медленный вальс	2	Изучение движений	Работа в парах	
65	29.04.21		Медленный вальс	2	Изучение движений	Работа в парах	
66	06.05.21		Медленный вальс Квадратная румба	2	Изучение движений	Работа в парах	Понятие партнерства
67	13.05.21		Квадратная румба	2	Изучение движений	Работа в парах	
68	17.05.21		Квадратная румба	2	Изучение движений	Работа в парах	
69	20.05.21		Квадратная румба.	2	Изучение движений	Работа в парах	
70	24.05.21		Ча-ча-ча	2	Изучение движений	Работа в парах	
71	27.05.21		Ча-ча-ча	2	Изучение дви-	Работа в парах	

					жений		
72	31.05.21		Ча-ча-ча	2	Изучение движений	Работа в парах	
Итого	144						

Учебно-методические средства обучения

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».



а — место, которое занимает обучающийся

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



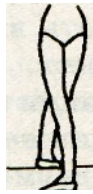
• **Вторая позиция.** Сохраняется прямая линия 1 позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой пример на одну длину стопы.



• **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 I 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.

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.

Литература

1. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца, этюды./ Г.П. Гусев.- Москва: Владос; 2004г
2. Пуртова Т.В, Беликова А.Н, Кветная О.В Учите детей танцевать. /Т.В. Пуртова, А.Н.Беликова, О.В. Кветная.- Москва: Владос; 2004г
3. Заикин Н.И. Заикина И.А.Областные особенности русского народного танца./ Н.И. Заикин. И.А. Заикина.- Орел;1999г.
4. Веретенников И. И. Белгородские карогоды./ И.И. Веретенников.- Белгород :Книжное издательство «Везелица» ;1993г.
5. Чуйко Ю.М.Приглашаем в хоровод. / Ю.М.Чурко.- Минск: «Четыре четверти»; 1999г

