

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

Программа рассмотрена и
утверждена
на заседании педагогического совета
от « 31 » 08 20 20 г.
Протокол № 1
Председатель: *А.И.И.*

Утверждаю:
Директор МБУДО
«Краснояружский ЦДО»
Л.П. Болгова
Приказ № 108 от 31.08.2020



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

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

Автор: Ткаченко А.Н. – педагог
дополнительного образования
Возраст детей: 10-11 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».

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 - раскрытие творческого потенциала каждого ребенка, развития танцевальных способностей:

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 4- го года обучения

1. Воспитание музыкальности и выразительности движения.
2. Создать каждому обучающемуся условия для возможного более широкого развития творческих способностей позволяющих соединять воспитательную, репетиционную, практическую деятельность.

3. Совершенствовать слуховую, зрительную и двигательную память обучающихся.

Ожидаемый результат

- Четко координировать движения тела (работу в парах), рук, ног.
- Самостоятельно использовать и комбинировать изученный материал.
- Уметь анализировать и исправлять ошибки при проведении массового праздника.

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:

На 4 году обучения: Совершенствование элементов пластического танца как элементов сценического действия. Освоение пластического тренинга.

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.
- 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 4-го года обучения

№	Разделы программы и темы занятий	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего часов	теория	практика	
1.	Вводное занятие	5	5	-	Устный опрос
	1.1. Организационные вопросы	5	5	-	
2.	Азбука музыкального движения	15	5	10	Практическая работа
	2.1. Характер и ритмические особенности народной музыки Грузии.	6	2	4	
	2.2. Узбекистана.				
	2.3. Музыкальный размер и характер быстрого фокстрота	5 4	2 1	3 3	
3	Элементы классического танца	30	7	23	Наблюдение
	3.1. Повторение пройденного, закрепление навыков, разучивание движений	30	7	23	
4.	Элементы народного танца	30	7	23	Наблюдение
	4.1. Характерные черты пластики ганцев народов Закавказья.	11	3	8	
	4.2. Основные элементы ганцев, тройное переступание на месте.	10	2	8	
	4.3. Основные позиции и положения рук, корпуса, головы	9	2	7	
5.	Пластические упражнения (специальная гимнастика)	20	5	15	Практическая работа
	5.1. Закономерность переноса корпуса.	9	2	7	
	5.2. Последовательность мышечных ощущений в различных группах мышц.	11	3	8	
6.	Современный балльный и народный танец	44	10	34	Наблюдение
	6.1. Понятие баланса. Посыл корпуса и противодвижение корпуса	44	10	34	
	ИТОГО	144	39	105	

Содержание программы

Азбука музыкального движения (15ч.)

Теория. Характер и ритмические особенности народной музыки Грузии, Азербайджана, Таджикистана, Узбекистана - по выбору руководителя. Музыкальный размер и характер быстрого фокстрота.

Практика. Ритмические хлопки в ладоши, прищелкивания в характере кавказских и среднеазиатских танцев.

Элементы классического танца (30ч.)

Повторение пройденного, закрепление навыков, разученных движений.

Элементы народного танца (30ч.)

Теория. Характерные черты пластики танцев народов Закавказья (женские и мужские), а также танцев Среднеазиатских республик.

Практика. Основные элементы танцев - основной ход грузинского танца вперед и назад, тройное преступление на месте - «гасма». Основные позиции и положения рук, корпуса, головы (женские и мужские) (по Т. Ткаченко).

Основные элементы узбекского танца: каблучный шаг с переступанием, ход с выносом ноги на каблук, полуповорот на трех шагах; позиции, положения и движения рук (по Ткаченко Т.).

Пластические упражнения (специальная гимнастика) (20ч.)

Теория. Закономерности переноса корпуса с ноги на ногу - мягкие переходы. Последовательность мышечных ощущений в различных группах мышц. Значение хорошей координации движений.

Практика, (по выбору руководителя).

Современный балльный и народный танец (44ч.)

Теория. Лучшие балльные танцы, созданные советскими хореографами, их характеристика.

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 (5 часов)						
1	01.09.20		Организационные вопросы.	5			
2	03.09.20						
3	08.09.20						
Азбука музыкального движения (15 часа)							
	08.09.20		Характер и ритмические особенности народного танца Грузии.	5	Лекция о танцах Грузии	Прослушивание музыки	Привить любовь к народным традициям
4	10.09.20						
5	15.09.20						
6	17.09.20		Характер и ритмические особенности народного танца Узбекистана.	6	Лекция о танцах Узбекистана	Прослушивание музыки	Привить любовь к народным традициям
7	22.09.20						
8	24.09.20						
9	29.09.20		Музыкальный размер и характер быстрого фокстрота	4	Лекция о возникновении танца	Прослушивание музыки	Музыкальный слух
10	01.10.20						
Элементы классического танца (30 часов)							
11	06.10.20		Повторение	2		Отработка классических движений у станка.	Доброжелательные отношения в коллективе.
12	08.10.20		Повторение	2			
13	13.10.20		«Релеве»	2			
14	15.10.20		«Па-де-буре»	2			
15	20.10.20		«Па-де-буре»	2			
16	22.10.20		«Пор-де-бра»	2			
17	27.10.20		«Пор-де-бра»	2			
18	29.10.20		«По-ба-лянсе»	2			
19	03.11.20		«По-ба-лянсе»	2			
20	05.11.20		«По-ба-лянсе» в пово-	4			
21	10.11.20						

22	12.11.20		роте				
23	17.11.20		«По-ба-лянсе» в парах	4			
24	19.11.20		По-ба-лянсе в парах по				
25	24.11.20		кругу	4			
<i>Элементы народного танца (30 часов)</i>							
26	26.11.20		Танец Закавказья Та-	2	Лекция о воз-	Отработка	Привить лю-
27	01.12.20		нец Закавказья Танец	2	никновении	движений и	бовь к народам
28	03.12.20		Закавказья.	2	танцев Закав-	манеры	мира
29	08.12.20		Повторение	2	казья		
30	10.12.20		Повторение	2			
31	15.12.20		Повторение	1			
	15.12.20		Переступание	1		Правильное	
32	17.12.20		Переступание	2		исполнение,	
33	22.12.20		Притопы	2		отработка	
34	24.12.20		Притопы	2		манеры дви-	
35	29.12.20		Припадание	2		жения	
36	12.01.21		Повороты головы	2		Правильное	
37	14.01.21		Наклоны корпуса	2		исполнение,	
38	19.01.21		Наклоны корпуса с	4		отработка	
39	21.01.21		головой			манеры	
40	26.01.21		Повторение	2		движения	
						Закавказья	
<i>Пластические упражнения (специальная гимнастика) (20 часов)</i>							
41	28.01.21		Подскоки	2		Правильное	Выносливость
42	02.02.21		Подскоки	2		исполнение.	
43	04.02.21		Шене диагональ Ше-	2		Работа у	
44	09.02.21		не диагональ	2		станка	
45	11.02.21		Соте	2			
46	16.02.21		Последовательность	2		Работа у	Выносливость
47	18.02.21		мышечных ощущений	2		станка	
48	25.02.21		Растяжка	2			
49	02.03.21		Растяжка	2			
50	04.03.21		Растяжка	2			
<i>Современный бальный и народный танец (44 часа)</i>							
51	09.03.21		Понятие баланса.	2		Работа у	
53	11.03.21		Посыл корпуса и дви-			станка. Пар-	
54	16.03.21		жение корпуса	4		тер.	
55	18.03.21		Каблучный шаг	2			
56	23.03.21		Каблучный шаг	2			
57	25.03.21		Шаг с переступанием				
58	30.03.21			4			
58	01.04.21		Шаг с выносом ноги				
59	06.04.21		на каблук	4			
60	08.04.21		Полуповороты на трех				
61	13.04.21		шагах	4			
62	15.04.21		Положение рук				
63	20.04.21		Положение рук	2			
64	22.04.21		Положение головы	2			

65	27.04.21		Положение головы	2			
66	29.04.21		Наклоны корпуса	2			
67	04.05.21		Наклоны корпуса	2			
68	06.05.21		Припадание	2			
69	11.05.21		Упадание	2			
70	13.05.21		Переступание	2			
71	18.05.21		Переступание с пово-	2			
72	20.05.21		ротом	4			
			Итого	144			

Тестирование

1. Подготовительное движение для исполнения упражнений:

- а) реверанс;
- б) поклон;
- в) preparation.

2. Международный день танца?

- а) 30 декабря;
- б) 29 апреля;
- в) 28 мая.

3. Сколько позиций рук в классическом танце?

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3.

4. Сколько точек направления в танцевальном классе?

- а) 7;
- б) 6;
- в) 8.

5. Назовите богиню танца:

- а) Майя Плисецкая;
- б) Айседора Дункан;
- в) Терпсихора.

Каждый правильный ответ соответствует двум баллам.

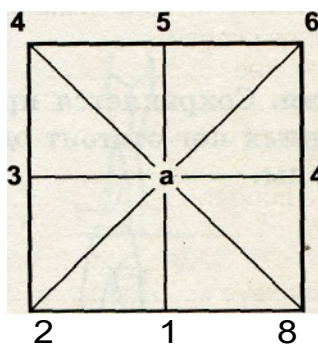
Критерии оценивания результатов тестирования:

- 10 – 8 баллов - высокий уровень освоения программы;
- 7 – 5 баллов - средний уровень;
- 4 – 0 баллов - низкий уровень.

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

внутри 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 ис-

ходное 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 1\2 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 музыкаль-

ного 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 $1\frac{1}{2}$ 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, полу-согнутая 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 хлопки в ладоши, называемые летописцами «битием 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 акком-

панемента 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\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.

ПОСТОЙ

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 сплав 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 общепринятой польке, движения исполняются сдержанно и выворотны. 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.

Экзерсис у палки

1. Деми плие. Музыкальный размер $4/4$. На первую и вторую четверти работающая нога выдвигается вперед носком в пол, на третью четверть выбрасывается на 45° , 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 деми плие в 1.2.3.5 позициях. Каждое деми плие 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 деми плие. 16 тактов по $4/4$. На первый такт - батман тандю вперед, на второй такт - деми плие. Повторить еще раз, затем тоже 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 - ватман тандю назад, снова пассе по 1 позиции и батман тандю вперед и т.д. упражнение

повторяется 8 раз.

5. Деми ронд 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 $2/4$

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.

5. Упражнение для рук. Музыкальный размер $3/4$ (медл., вальс). Ан де ор: на $2/4$ работающая нога с 1 позиции вытягивается вперед, на $2/4$

6. 4 проводится в сторону, на $2/4$ ставится в 1 позицию и на $2/4$ сохраняется положение первой позиции.

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.

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 (препрасьон).

На 1 такт г нога сгибается в колене и ставится в положение сюр ле 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 сюр ле ку де пье назад. 10. 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 обучающихся, развивать у них способность выбирать тему, помогать в решении поставленной задачи.

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.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

листов.

Директор МБУ ДО «Красноярский ЦДО»

Л.П.Болгова

