

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.

Ритмические упражнения развивают координацию движений, быстроту мышечной реакции, ориентировку в пространстве. Программой предусмотрен курс классического тренажа. В основе танцевальной подготовки лежит система классической школы танца. Экзерсис "классики" не только подготавливает двигательный аппарат к дальнейшим нагрузкам, но и играет важнейшую роль в постановке корпуса, работе рук, развитии стопы, выворотности.

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 обучения

1. Воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку.
2. Обогащать детей новыми выразительными средствами.
3. Совершенствовать приемы музыкально-двигательной выразительности, осанки, работы стоп. Развить пластику тела, развить двигательное воображение.

Ожидаемый результат.

- Уметь самостоятельно действовать и создавать танцевальные комбинации;
- Уметь правильно владеть приемами музыкального движения, средствами пластики, выражать задаваемый образ;
- Уметь общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу.

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.

Этапы прохождения программы за год обучения:

Развитие, музыкально-двигательной выразительности, пластики тела; музыкально-игровое творчество.

Уровень освоения программы

Учебная программа рассчитана на 1 год обучения, но предполагает два уровня освоения: *общекультурный* и *углубленный*. Это обусловлено тем, что на первом году у ребенка сохраняется "зона неопределенности": он может поменять коллектив, изменить профиль своей деятельности, если в этом есть необходимость. (**УГЛУБЛЕННЫЙ** уровень) дети включаются в художественно-постановочную работу, принимают участие в конкурсах, концертах, фестивалях. Оценивается результат их деятельности, который связан с их активностью, поиском, творческим ростом.

1-й уровень - ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ - расширение художественного кругозора детей, развитие творческих способностей, формирование эстетического вкуса, общей и танцевальной культуры. Учитываются индивидуальные возможности детского коллектива, его отдельных исполнителей.

2-й уровень - УГЛУБЛЕННЫЙ - освоение техники пластического движения и сценического мастерства. Формируется расширенное представление об искусстве и стиле "свободного" пластического танца "модерн" начала 20 века и последующих танцевальных направлений.

Формы и методы обучения.

Формы организации деятельности обучающихся.

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.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу

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	72	2	2 раза по 1 часу

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Форма аттестации и контроля
1.	Вводное занятие	1	Устный опрос
2.	Основы хореографии	2	Наблюдение
3.	Спортивно-танцевальная разминка	8	Практическая работа
4.	Ритмика с элементами пластики	3	Наблюдение
5.	Пластика	8	Наблюдение
6.	Стретчинг	4	Наблюдение
7.	Массовый танец	19	Практическая работа
8.	Современный танец	10	Практическая работа
9.	Бальные танцы (упрощенные варианты)	14	Наблюдение
10.	Сценарная композиция	3	Наблюдение
	ИТОГО	72	

Содержание программы

Вводное занятие (1)

Организационные вопросы, техника безопасности

Основы хореографии (2)

Теория: Формирование правильной осанки, красивой фигуры

Практика: тренаж, позиции рук, ног. Полуприседания. Упражнения на развитие гибкости.

Спортивно-танцевальная разминка (8)

Теория: Научить детей видеть себя со стороны, увереннее работать над своим характером, свободно ориентироваться в различных ситуациях

Практика: - Разучивание упражнений. - Развитие танцевальности

Ритмика с элементами пластики (3)

Теория: Отработка навыков

Практика: Упражнения для приведения мышц в рабочую форму закрепление навыков гибкости и растяжки.

Пластика(8)

Теория: Отработка навыков.

Практика: Упражнение для приведения мышц в рабочую форму.

Стретчинг (4)

Теория: Научить детей правильно владеть своим телом.

Практика: Упражнения для приведения мышц в рабочую форму.

Массовый танец(19)

Теория: Научить детей видеть себя со стороны.

Практика: Учить правильно исполнять движения в парах

Современный танец(10)

Теория: Научить детей поувереннее работать над своим телом.

Практика: Разучивание танцевальных движений.

Бальные тайны (14)

Теория: Практическое освоение методики составления ганца.

Практика: Отработка навыков.

Сценарная композиция(3)

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	
1	Вводное занятие (1 час)						
	1.09.20		Организационные вопросы.	1	Организационные вопросы. Техника безопасности.		Доброжелательные отношения в коллективе.
	Основы хореографии (2 часа)						
2	03.09.20		Изучение позиций рук, ног. Полуприседания.	1	Правильное исполнение.	Работа у станка	
3	08.09.20		Упражнения на развитие гибкости.	1	Правильное исполнение.	Партер	
	Спортивно-танцевальная разминка (8 часов)						
4	10.09.20		Разучивание упражнений: • для брюшного пояса	1	Соблюдение правил правильного исполнения движений для брюшного пояса	Партер. Работа у станка	Соблюдение правильного исполнения движений для поясницы
5	15.09.20		. пресса	1	Соблюдение правил правильного исполнения движений пресса	Партер	

6	17.09.20		• для поясницы	1	Соблюдение правильного исполнения движений для поясницы	Партер	
7	22.09.20		развитие гибкости корпуса	1	Соблюдение правильного исполнения движений для поясницы	Партер	Понятие взаимоотношения
8	24.09.20		Упражнения для мышц ног	2	Соблюдение правильного исполнения движений для мышц	Правильное исполнение позиций рук	
9	29.09.20						
10	1.10.20		плечевого пояса и мышц туловища	2	Соблюдение правильного исполнения движений		
11	06.10.20						
Ритмика с элементами пластики (3 часа)							
12	08.10.20		Упражнения для приведения мышц в рабочую форму	1	Соблюдение правильного исполнения движений	Партер. Работа у станка	
13	13.10.20		Закрепление навыков гибкости и растяжки	2	Соблюдение правильного исполнения движений для растяжки	Работа у станка	
14	15.10.20						
Пластика (8 часов)							
15	20.10.20		Понятие равновесия, типы, значение равновесия.	1	Соблюдение правильного исполнения	Работа на середине зала	Понятие взаимоотношения
16	22.10.20		Координация: - упражнения на координацию тела, тренинги, на снятие мышечных зажимов.	2	Соблюдение правильного исполнения	Работа у станка. Партер	Соблюдение правильного исполнения на координацию
17	27.10.20						
18	29.10.20		Движение в пространстве: - пантомимы.	1	Соблюдение правильного исполнения движений для пантомимы	Работа на середине зала	Понятие взаимоотношения в парах
19	03.11.20		- понятие дополнения.	1	Соблюдение правильного исполнения	Работа на середине зала	Понятие взаимоотношения
20	05.11.20		- упражнения на работу в парах на дополнение.	1	Соблюдение правильного исполнения	Работа на середине зала	Понятие взаимоотношения
21	10.11.20		- понятие взаимодействия.	1	Соблюдение правильного исполнения	Работа на середине зала	
22	12.11.20		Групповые упражнения на взаимодействие.	1	Соблюдение правильного исполнения		Понятие взаимоотношения
Стретчинг (4 часа)							
23	17.11.20		«Березка», «Плут»	1	Соблюдение правильного исполнения	Работа на середине зала, партер	
24	19.11.20		«Лук», «Мост»	1	Соблюдение правильного исполнения	Работа на середине зала, партер	

25	24.11.20		«Кобра», «Ба- бочка»	1	Соблюдение правиль- ного исполнения	Работа на сере- дине зала, партер	
26	26.11.20		«Уголок», «Че- репашка»	1	Соблюдение правиль- ного исполнения	Работа на сере- дине зала, партер	
	Массовый танец (19 часов)						
27	01.12.20		- История воз- никновения массового танца	1			
28	03.12.20		- «Хороводы со словами»	2	Соблюдение правиль- ного исполнения	Работа на се- редине зала	
29	08.12.20						
30	10.12.20		-«Полька»	2	Соблюдение правиль- ного исполнения	Работа на се- редине зала	Понятие взаи- моотношения
31	15.12.20						
32	17.12.20		Русские народ- ные танцы.	1	Соблюдение правиль- ного исполнения	Работа на се- редине зала	Понятие взаи- моотношения
33	22.12.20		-переходные	2	Соблюдение правиль- ного исполнения	Работа на се- редине зала	Понятие взаи- моотношения
34	24.12.20						
35	29.12.20		-массовые	2	Соблюдение пра- вильного исполнения	Работа на се- редине зала работа в парах	
36	31.12.20						
37	12.01.21		-«Хороводы с атрибутами»	3	Соблюдение правиль- ного исполнения		
38	14.01.21						
39	19.01.21						
40	21.01.21		-«Барыня»	3	Соблюдение правиль- ного исполнения	Работа на се- редине зала в парах	Понятие взаи- моотношения
41	26.01.21						
42	28.01.21						
43	02.02.21		-«Кадриль»	3	Соблюдение правиль- ного исполнения	Работа на се- редине зала в парах	Понятие взаи- моотношения
44	4.02.21						
45	9.02.21						
	Современный танец (10 часов)						
46	11.02.21		«Лягушки».	3	Соблюдение правиль- ного исполнения	Работа на се- редине зала, партер	Понятие взаи- моотношения
47	16.02.21						
48	18.02.21						
49	25.02.21		«Звезды»	3	Соблюдение правиль- ного исполнения	Работа на се- редине зала, партер	Понятие взаи- моотношения
50	02.03.21						
51	04.03.21						
52	09.03.21		«Притопы с по- воротами»	2	Соблюдение правиль- ного исполнения	Работа на се- редине зала	
53	11.03.21						
54	16.03.21		«Носок-пятка»	2	Соблюдение пра- вильного исполнения	Работа на се- редине зала	
55	18.03.21						
	Бальные танцы (упрощенные варианты) (14 часа)						
56	23.03.21		Повторение тренажа	2	Соблюдение правиль- ного исполнения	Работа у стан- ка	
57	25.03.21						
58	30.03.21		«Прощальный вальс»	4	Соблюдение правиль- ного исполнения	Работа в парах	Понятие взаимоотно- шения
59	01.04.21						
60	6.04.21						
61	8.04.21						
62	13.04.21		«Ча-ча-ча»	4	Соблюдение правиль- ного исполнения	Работа в парах	Понятие взаимоотно- шения
63	15.04.21						
64	20.04.21						
65	22.04.21						
66	27.04.21		«Голоп»	4	Соблюдение пра-		

67	29.04.21				вильного исполнения		
68	4.05.21						
69	6.05.21						
<i>Сценарная композиция (3 часа)</i>							
70	11.05.21		Понятие «праздник».	3	Организационные вопросы.		Понятие взаимоотношения
71	13.05.21		Связь праздника с торжеством, обрядом, обычаем, ритуалом, карнавалом. Понятия и отличие друг от друга.				
72	18.05.21		Торжество.				
			Итого	72			

Способы проверки результативности

1. Индивидуальные беседы.
2. Общение в коллективе.
3. Общение с родителями (собрания, встречи).
4. Приглашение на концерты.

Формы оценки качества знаний

Во всех группах проводятся полугодовые и годовые открытые занятия (декабрь, май), которые демонстрируют уровень освоения пройденного материала.

Формы подведения итогов

Участие в концертах, конкурсах, фестивалях показывает положительные результаты занятий, развивает творческий потенциал детей, вызывает заинтересованность родителей.

Учебно-материальная база

Помещение для проведения занятий

Ноутбук

Колонки

Станки

Зеркала

Стол учительский

Стулья в количестве необходимом для организации образовательного процесса в соответствии с численностью объединения.

Обеспечение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности

1. Тщательная влажная уборка помещения.
2. Проветривание.
3. Соблюдение режима обучения и перерывов.
4. Проведение занятий по технике безопасности.

Критерии оценки умений и навыков

Тема	Критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Азбука музыкального движения	Изучение движений классического танца	Программным материалом не владеет.	Затрудняется исполнять несложные комбинации.	Владеет программным материалом, исполняет несложные комбинации.
Основы хореографии	Разучивание танцевальных комбинаций.	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.
Ритмика с элементами пластики	Навыки выразительного движения.	Программным материалом владеет в недостаточной степени, движения не уверенные.	Допускает ошибки при передаче характера музыкального характера.	Проявляет элементы творчества при различных заданиях на чувство ритма.

Учебно-методические средства обучения

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 вытягиваются, 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, 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 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 1½ 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 1½ 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 1½ 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 •* в 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 1½ 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 Фран-

ции, 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.

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 выворотного. 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.

Постоянно развивая интерес обучающихся к занятиям, педагог стремится выбрать 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

ЛИСТОВ.

Центр

образования