



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

«Место и роль классического тренажа в народном танцевальном
коллективе»

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Дополнительное образование (в области хореографии)»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

50 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 01 » 02 2023 г.
зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г.

Выполнил (а):

Студент (ка) группы ЗФ 407-118-3-1
Багманов Рамиль Наилевич

Научный руководитель:

к.п.н. доцент

Клыкво Л.
Клыкво Людмила Алексеевна

Челябинск
2023

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТРЕНАЖА В НАРОДНОМ ТАНЦЕВАЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ.....	7
1.1 Формирование исполнительской культуры средствами классического танца в ансамбле народного танца.....	7
1.2 Использование классического тренажа в народном танце...	13
ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ТРЕНАЖА В НАРОДНОМ ТАНЦЕВАЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ.....	19
2.1 Методика использования классического тренажа в народном танцевальном коллективе.....	19
2.2 Программа использования классического тренажа в народном танце.....	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	57

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Танцевальное искусство присутствует в той или иной степени, форме в культуре каждого этноса, этнической группы. И это явление не может быть случайностью, оно носит объективный характер, ибо традиционная народная хореография занимает первостепенное место в социальной жизни общества как на ранних этапах развития человечества, так и сейчас, когда она выполняет одну из функций культуры, является одним из своеобразных институтов социализации людей и, в первую очередь, детей, подростков и молодежи, а также выполняет и ряд других функций, присущих культуре в целом.

В настоящее время, залогом социально-экономической и политической стабильности в нашей стране не в последнюю очередь является сохранение и совершенствование народной культуры.

Данная проблема рассматривается в работах ведущих исследователей в области преподавания танца Г.П. Гусева, В.М. Красовской, А.А. Климова, А.В. Лопухова, Т.С. Ткаченко, В.И. Уральской, Т.А. Устиновой, А.В. Ширяева и др. Эта проблема разработана достаточно полно в трудах вышеуказанных авторов, но в то же время в их трудах сущность цели и задач обучения народного танца как фактора сохранения и развития традиций национальной хореографической культуры часто интерпретируется столь многозначно и противоречиво, что выбор средств и методов обучения народного танца часто является задачей крайне сложной, а признание какой-либо методики единственно правильной – достаточно проблемной.

Обращение к культуре многонационального российского народа, испытавшего в своей истории не одно потрясение, необходимо с точки зрения многих наук: философии, культурологи, искусства. В современных условиях глобализации на первое место выступает новая угроза – как не раствориться многим национальным культурам из-за стирания этнической самобытности, сохранить свою самобытную культуру, часть богатства

духовной жизни, накапливавшейся веками со времен своего появления, и не растворится в среде других.

Будучи одним из стабилизирующих фактов общественной жизни, устойчивые традиции национальной культуры способны, как показывают исследования, помочь человеку адаптироваться к стремительно меняющемуся миру, особенно детям и подросткам. Отражая жизненный опыт народа, творчески обобщая и осмысливая его, фольклор является ярким выражением художественно-исторической памяти нации, важным фактором социальной экологии и в этом качестве может способствовать культурному «выживанию» человека.

Усиливается значение фольклора в наши дни и для собственно хореографического искусства, не только как арсенал выразительных средств, но и как своеобразного источника «живой воды», оплодотворяющей фантазию художника. Знакомство с богатством танцевального творчества народов и сейчас служит действенным средством идейно-эстетического воспитания подрастающего поколения. Сохранение богатств и традиций танцевального фольклора, органичное включение их в современную хореографическую культуру является важнейшей практической и теоретической задачей для всех работающих в этой сфере фольклористов, балетмейстеров, искусствоведов.

В основе подготовки танцовщиков любителей народного танца наряду с системой «Народно-сценического танца» Т.С. Ткаченко, используется система упражнений классического танца, в мировой практике называемая «системой А.Я. Вагановой». Но принцип двигательной деятельности исполнителя народного танца отличается от принципа двигательной деятельности классического танцовщика. Несмотря на то, что система Т.И. Ткаченко универсальна, во многих коллективах активно применяется классический тренаж и в частности, его первый раздел, упражнения у «станка», что порождает ряд противоречий, выраженных в анатомо-физиологической проблеме восприятия

классического танца «народниками». Но, тем не менее, несмотря на проблемы восприятия классического танца, именно классический танец, влияет на формирование сценической культуры, которая не всегда находится на должном уровне. Данная проблема объясняет актуальность исследования роли классического тренажа в народном танце.

Цель исследования: изучить место и роль классического тренажа в народном танцевальном коллективе.

Задачи следования:

– рассмотреть основные понятия, относящихся к традициям национальной хореографической культуры. Исследовать специфику и классификацию народного танца;

– изучить роль классического тренажа в народной хореографии;

– представить программу классического тренажа в народном танцевальном коллективе.

Объект исследования: преподавание народного танца.

Предмет исследования: классический тренаж в народном танцевальном коллективе.

Гипотеза исследования – занятия классическим танцем эффективно влияют на формирование исполнительской культуры, самодеятельного хореографического коллектива.

Новизна и значимость исследования. Представлена программа использования классического тренажа в народном танцевальном коллективе.

База исследования. Дворец детского творчества «Родничок» (пос. АМЗ, ул. Кузнецова, 5а).

Методы исследования – изучение и анализ психолого-педагогической и методической литературы, синтез, обобщение, систематизация, структурирование.

Теоретическая значимость. Систематизирована информация об особенностях народного танца; проанализирована информация о

возможностях классической хореографии в развитии исполнительской культуры артистов ансамбля народного танца.

Практическая значимость. Разработана программа использования классического тренажа в народном танцевальном коллективе.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТРЕНАЖА В НАРОДНОМ ТАНЦЕВАЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ

1.1 Формирование исполнительской культуры средствами классического танца в ансамбле народного танца

Искусство классического танца выступает как общепринятое средство, используемое для формирования и развития духовного потенциала подрастающей личности, которое в состоянии сотворить благотворную почву, раскрывающую потенциальные возможности его участников - и исполнителя, и постановщика хореографического произведения. Органическое сочетание движения и музыки вырабатывает атмосферу позитивных эмоций, раскрепощающих, делающих поведение исполнителя непринужденным и грациозным, а постижение репертуара классической музыки способствует вовлечению человека в искусство профессионального мастерства.

Проблема развития творческой личности, воспитания образной танцевальной выразительности наряду с решением задач «технического» характера (формирование классических линий тела танцовщика, обучение лексике сценического танца и т.д.) всегда была и остается в центре внимания балетной педагогики [3, с. 208].

Весьма важной составляющей обучения классическому танцу выступает целенаправленное сотворение подходящей психологической атмосферы урока, с целью раскрытия и выработки профессиональных качеств танцора. Вследствие этого главной целью педагогической системы является проведение систематической работы, профессионально развивающей гармонично сформированную личность танцора.

Исходя из указанной цели, классический танец способствует решению обусловленных задач (рисунок 1):

- совершенствовать техническое мастерство;
- духовно воспитать личность;

- развить творческий потенциал;
- развить чувство ритма, танцевальную выразительность;
- воспитать художественный вкус;
- развить способность видеть и постигать чистоту искусства

В своей книге «Основы классического танца» Ваганова пишет:

«Достижение в танцевальном экзерсисе полной координации всех движений человеческого тела заставляет в дальнейшем воодушевлять движения мыслью, настроением, то есть придавать им ту выразительность, которая называется артистичностью». Задачу воспитания танцевальной выразительности А.Я. Ваганова определяла как последовательную. Ученики Вагановой – М. Семенова, О. Лепешинская, Г. Уланова, ставшие признанными мастерами балетной сцены, – поражали не только совершенной техникой, но и одухотворенностью танца

Классический танец выступает основой хореографического искусства. На данном уроке познаются тонкости танца.

Классика (от лат. *classicus* – «образцовый, первоклассный») - строгая простота линий, отточенность поз, стремительность прыжков и вращений, богатство пластических оттенков, поэтическая одухотворенность [9, с. 103]. Система танцевальных движений призвана сформировать дисциплинированность, подвижность тела, превратив его в отзывчивый прекрасный инструмент, который послушен воле балетмейстера и самого исполнителя. Она складывалась с тех пор, как балет стал равноправным жанром музыкального театра, то есть, начиная с XVII столетия. При этом подчеркнем, что сам термин «классический», который отличает данный вид театрального танца от других – народно-характерного, бытового и т. д., появился относительно недавно, и имеются основания предполагать, что появился в России.

Благодаря методике преподавания А.Я. Вагановой значительно выросло качество обучения. Педагогические принципы были взяты за основу учебного процесса подготовки будущих артистов балета. Особенно

это коснулось методики усвоения учениками хореографической лексики. Во время занятий ученик должен не только контролировать работу мышц, но и осознавать задачу упражнения, видеть его цель, понимать правила и особенности исполнения. Иными словами, каждое движение должно выполняться осознанно и осмысленно [35, с. 202].

В этом смысле особого внимания заслуживают педагогическая деятельность Н.И. Тарасова и его книги: «Методика классического тренажа» (1940) и «Классический танец» (1971) [36].

Воспитывать выразительность танцевальной лексики педагог предлагает в самом процессе обучения. «Даже самый простой *battement* надо выполнять художественно».

Принципы и приемы воспитания танцевальной выразительности, которые применял на своих уроках Н.И. Тарасов, не были четко выверенной методической системой.

Но вопросы взаимосвязи «технических» задач воспитания с задачами художественно-творческого характера были поставлены и теоретически обоснованы.

В 1968 году вышел в свет учебник «Школа классического танца» В. Костровицкой и А. Писарева. В.С. Костровицкая (1906-1979) – выпускница и верная последовательница А.Я. Вагановой, одна из лучших преподавательниц советской балетной школы того времени.

А. Писарев – танцовщик академической школы, хранитель канонов и традиций русского балетного исполнительства. Его по праву можно назвать энциклопедистом первооснов классического танца.

На протяжении всей своей педагогической деятельности А.Писарев думал о законах выполнения движений, искал пути их быстрейшего освоения.

Своих воспитанников он постоянно приучал задавать себе вопросы – «почему» и «как» строится то или иное сочетание па, анализировать ошибки в его исполнении [40, с. 157]

Стадия первичного синтеза – начальная стадия, когда коллектив только создается. Участники знакомятся друг с другом и руководителем. Начинается адаптация коллектива к условиям деятельности, участников к требованиям руководителя. Руководитель знакомит участников с целями и задачами коллектива, ближайшими планами и перспективами, определяет режим работы. При этом особое внимание уделяется контролю исполнения. Присматриваясь к индивидуальным особенностям членов коллектива, руководитель привлекает наиболее активных к решению общих задач.

Проблему воспитания танцевальной выразительности многие педагоги-хореографы пытались решать оригинальными методами, в том числе заимствованными из других сфер образования. Например, использовались принципы актерской психотехники, приемы активизации творческого мышления, методика обучения с элементами игры и импровизации, другие вспомогательные способы и приемы, такие как образно-метафорическое сравнение, эмоциональная выразительность при выполнении заданий.

Экспериментальные поиски оказали положительное влияние на практику балетной педагогики. Много, проверенное временем, сегодня сохранилось и взято на вооружение современными педагогами, но еще больше осталось невостребованным. Поэтому обращение к истории хореографической педагогики, сегодня актуально как никогда.

Фундаментом в танце является экзерсис, поэтому обучение начинается именно с него.

Характер работы в танцевальном коллективе требует специальной обуви, в которой было бы легко и удобно танцевать. Обувь для занятия классическим экзерсисом нужна мягкая на тканевой основе, для того чтобы лучше «почувствовать» стопу, что способствует полному натяжению и развитию стопы. В экзерсисе народного танца часто исполняются выстукивающие элементы, поэтому обувь должна соответствовать характеру танца. Прежде всего, эта обувь имеет кожаную основу, для

девушек – это туфли на среднем каблучке (3-4 сантиметра), а юноши танцуют в легких сапогах [10, с. 101].

Экзерсис начинается у палки, затем по мере усвоения движений, переносится на середину зала. Навыки, приобретаемые учащимися в экзерсисе, должны поддерживаться ежедневной тренировкой, основанной на строгих методических правилах.

Вырабатывание и созревание хореографической координации обучаемого при освоении экзерсиса классического танца базируется на взаимосвязи главных его компонентов.

Нагрузку в течение урока следует распределять равномерно во всех упражнениях. Если преподаватель находит необходимым увеличить количество повторений какого-либо движения, то следующее упражнение следует сократить, так как всякая физическая перегрузка вредна: она приводит к расслаблению мышечной системы и связок, в результате чего легко повреждаются ноги.

Последовательность экзерсиса не должна быть случайной. В зависимости от степени трудности, следует учитывать полезное и логичное сочетание движений, не соединяя их в комбинации только ради рисунка упражнения.

В экзерсисе разносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность, шаг и plie (приседание); постановка корпуса, рук и головы, координация движений.

В результате ежедневной тренировки фигура приобретает подтянутость, вырабатывается устойчивость; будущий исполнитель приучается к правильному распределению тяжести тела на двух и на одной ноге.

Французское обозначение этого батмана – jete (брошенный) – передает характер его движения.

Этот батман имеет громадное воспитательное значение, и его необходимо исполнять очень точно, следя за выполнением правил.

Бросок и возвращение вытянутой ноги происходят равномерно, без акцента. В заключение движения акцент приходится на момент возвращения работающей ноги к опорной, после энергичного и резкого броска [7, с. 10].

Battementsfrappe и doublesfrappes, которые исполняются резко и энергично. Это приучает мышцы и сухожилия быстро (контрастно) переключаться с мягких, плавных движений на резкие (стаккато).

Вырабатывает быстрое, свободное сгибание нижней части ноги (от колена до носка.) на sur le cou-de-pied и разгибание ее. Выполняется при выворотном и неподвижном бедре.

Petit battement sur le cou-de-pied – движение развивает подвижность колена и голеностопа. Состоит из быстрого и четкого чередования положения surlecoudepied впереди и сзади.

Battement battu – движение завершает группу ударных battements. развивает подвижность колена, низа ноги при неподвижном бедре.

Battement fondu-вырабатывают мягкость приседания и эластичность, необходимые в прыжках. Эти движения можно сравнить с растяжением и сдержанным сокращением тугой резиновой ленты.

Battement fondu (тающий, текучий) – сложное движение, состоящее из сгибания работающей ноги в условное положение surlecou-de-pied при одновременном demiplié на опорной и открывания работающей ноги в любом направлении при одновременном выпрямлении опорной из demiplies.

Battement с девелэпе – это самое трудное движение экзерсиса; оно исполняется на 90° и выше и требует всесторонней подготовки.

Developpes развивают шаг и силу бедра, что помогает удерживать ногу на предельной высоте.

Developpes подготавливают тело к сложным adagio на середине зала, а также к прыжкам, где сила бедер необходима при толчке от пола и мягкого полуприседания после прыжка.

Grand battements jete – это большие battements, исполняемые из I и V позиций в направлении вперед, в сторону и назад с броском ноги на 90° и выше.

Они развивают шаг значительно активнее, чем developpes: большой, энергичный бросок ноги способствует развитию внутренних бедренных мышц и сухожилий, усиливает работу тазобедренного сустава, что является главным в развитии шага.

Grand battement jete pointe – является дополняющим упражнением к grand battements jete. Это легкое касание ногой (вытянутой в колени и подъеме) земли в крайней точки battements tendus, после нога снова поднимается и продолжает движение, лишь при последнем движении возвращается в V позицию.

Ускорение темпа развивает быстроту броска ноги на большую высоту.

Grand battement jete (мягкое) – это большие мягкие battements; они исполняются из V позиции в V в направлении вперед, в сторону и назад на 90°. Работающая нога выбрасывается вверх посредством developpe. Несмотря на энергичный бросок, прием developpe придает движению мягкость, которая и определяет характер исполнения этих battements.

Таким образом, станок народного танца рядом элементов значимо отличается от станка классического танца и является самостоятельным. Он обладает специфическими особенностями, которые подчеркивают его индивидуальность.

1.2 Использование классического тренажа в народном танце

Сегодня используется апробированная система обучения народному танцу в общей системе хореографического образования Российской Федерации (вузов нашей страны) и его терминологии. В практике балетного театра утвердился термин «народно-характерный танец» для обозначения специфических форм, которые обретает в балетном спектакле та его часть, что в обработанном виде воспроизводит впечатление хореографа от

традиционного искусства. В последние десятилетие сделана попытка подменить термин «народно-характерный танец» другим – «народно-сценический».

Но пока оба варианта сосуществуют. Под «народным танцем» понимается все многообразие видов танцевальной культуры, в той или иной мере сопрягающихся с народной традицией [1].

Фольклорный танец входит в это понятие как одна из составных частей. Более того – все виды сценических обработок необходимо оценивать, соотнося их с народными истоками, пластическим прообразом, корнями.

Только рассматривая народную танцевальную культуру как целостную взаимосвязанную систему, можно в каждом из видов народного танца попытаться найти типологические черты.

Самая основная часть связи классического танца с народным танцем так это то, что они – танцы, и это их непосредственно связывает. Их связывает происхождение, ведь основы классического танца вышли из народных танцев, но нельзя говорить, что только народный танец повлиял на становление классического танца, также можно сказать, что классический танец оказал большое воздействие на возникновение «народного танца», как предмета обучения [8].

Движения, входящие в экзерсис у станка классического танца, были первыми записаны и упорядочены, и вошли в систему преподавания как предмета «Классический танец», а уже в процессе модернизации общества и культуры в систему образования ввели «Народный танец». И поэтому движения у станка народного танца практически все сходны с классическими движениями [2].

Народный танец как предмет включает в изучение все танцы народов мира, но, только овладев техникой классического танца, можно исполнить то или иное «па» народного танца. Ведь в системе изучения в учебных заведениях народный танец не ставился в изучение с первого года обучения,

а только после овладения первых азов, навыков классического танца, только тогда изучается народно-сценический танец.

Один из принципов классической школы – предельно вытянутые ноги, что соблюдается в народном танце не так строго. Многие народные движения основаны на не вытянутых ногах, иначе потеряется острота и характерность рисунка танца. Что же касается другой основы классического танца – выворотности ног, то в движениях народного танца, построенных на классической основе, выворотность соблюдается. Но, тем не менее, можно сказать, что народному танцу больше соответствует невыворотное положение. Однако исполнитель, который не может двигаться достаточно выворотной, не в состоянии правильно исполнить многие характерные движения. Таким образом, чтобы танцевать на сцене невыворотной, нужно овладеть учебной выворотностью [13].

Сфера применения *plié* в народном танце очень широка, многие народные танцы исполняются на присогнутых ногах. В народном танце очень часто применяется задержка на полуприседании и даже на полном приседании. На этом принципе построена присядка.

Народному танцу соответствует более отрывистое и «жесткое» исполнение *plié* и *relevé*. Голова исполнителя в характерном танце приобретает сравнительно с классическим танцем, большую свободу. Опускание ее глубоко вниз, смещение из стороны в сторону, более резкие повороты и запрокидывания назад, почти нейтральные в классике, в характерном танце имеют широкое распространение.

Технические функции танца не ограничиваются только движением ног. Образ требует участия в танце всего тела. Характерный танец строится на разнообразии движений корпуса, головы, рук [2].

Народный танец имеет и свою особенную терминологию, которая отличается от терминологии классического танца, в которой есть общие названия упражнений и движений различных народностей. Порядок исполняемых упражнений и движений может варьироваться. Существует

различие исполнения в некоторых видах основных упражнений у станка (упражнение на развитие подвижности стопы, маленькие броски, зигзаги и другие). Однако это не влияет на смысловую нагрузку, которую несет то или иное упражнение.

Отличается техника исполнения некоторых движений на середине зала, все зависит от изучаемой народности («веревочка», дробные выстукивания, присядки, вращения и т.д.)

Воспитание исполнителя народного танца – это длительный процесс, который требует от преподавателя и от тех, с кем он проводит занятия, выстроенной системы обучения и регулярной затраты сил и энергии. Это большой, желателен каждодневный труд.

Именно поэтому, одна часть учебного времени должна отводиться на практическое освоение упражнений у станка. Эта часть урока должна быть целенаправлена и методически выстроена.

Урок народно-сценического танца у станка, особенно в начале обучения, выстраивается не сразу, а постепенно, по мере освоения изучаемого методического материала. Важно сразу добиваться правильности исполнения того или иного упражнения, давая определенную нагрузку на мышцы, суставы, связки [13]. Каждый новый элемент, новое упражнение или движение первоначально следует разучить лицом к станку, исполняя его с одной ноги, затем с другой ноги. Объяснение упражнения не должно быть продолжительным, так как затянувшаяся пауза между разучиваемыми движениями может привести к переохлаждению физического аппарата исполнителей. Необходимо учитывать температуру в хореографическом классе и в какое время суток проводятся занятия.

Практический показ каждого отдельно взятого упражнения под музыку имеет большое значение. Дается четкая его метрическая раскладка. Постепенно из отдельных элементов, движений складываются учебные комбинации.

Позже комбинации насыщаются, а также усложняются ритмическими рисунками и танцевальными элементами.

Слишком высокий темп проведения этой части урока, большое число непродуманных повторений недопустимы, так как это может привести к перегрузкам тех или иных групп мышц, а порой и к их заболеваниям.

Для того чтобы освободить мышцы, достаточно сменить одно упражнение на другое [1].

Например, после исполнения упражнения «маленькие броски» или каблучного упражнения, в которых происходит большая нагрузка на икроножную мышцу опорной ноги нужно предложить упражнение на прямой опорной ноге.

После упражнения с напряженной стопой хорошо давать упражнения с ненапряженной стопой, чтобы мышцы, которые только что были напряжены, затем были расслаблены и т.д.

Основу урока у станка составляют следующие разделы:

- полуприседание и полное приседание;
- упражнения на развитие подвижности стопы;
- маленькие броски;
- вращательные движения – круг ногой (по полу, по воздуху);
- каблучные упражнения: низкое (маленькое) – от щиколотки, среднее – от голени, высокое (большое) – от колена;
- низкие и высокие развороты ноги (медленные и плавные, быстрые – резкие);
- подготовка к «веревочке», «веревочка»;
- зигзаги (змейка);
- медленное поднимание ноги на 90°, мягкое и резкое раскрытие ноги на 90°;
- упражнения с ненапряженной стопой;
- дробные выстукивания;
- большие броски;

- перегибы и наклоны корпуса;
- удары, проскальзывания и опускания на колени;
- упражнения лицом к палке;
- прыжки;
- присядки.

Разнообразие предлагаемого материала, его умелое чередование и последовательность освоения, умеренная нагрузка на суставно-связочный аппарат является залогом успешного достижения главной цели – формирования необходимых исполнительских навыков.

ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ТРЕНАЖА В НАРОДНОМ ТАНЦЕВАЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ

2.1. Методика использования классического тренажа в народном танцевальном коллективе

Затрагивая тему эффективных методов обучения хореографии, отметим, что обучение танца связано с физическими нагрузками. Физическое напряжение ослабляет внимание ученика, мешает воспринимать замечания педагога. Часто из-за физического напряжения учащиеся не слышат педагога, поэтому хореографу необходимо делать замечания лаконично, мягко, в образной форме.

Следует избегать на уроках монотонности голоса. Монотонность речи утомляет нервную систему, приводит к пониженному тону на занятиях, она не способствует усвоению учебного материала, в результате чего у учащихся падает интерес к занятию [34].

Музыкальное оформление урока должно быть богатым, разнообразным, с использованием различных музыкальных размеров и темпов. Основная задача педагога-хореографа – научить учащихся, движением заполнять музыкальную фразу, добиваясь максимального эмоционального слияния с ней.

Важную роль в учебном процессе занимает развитие координации движений, поэтому, составляя уроки, не следует забывать о смене ритмического рисунка внутри комбинации, правильной работе головы и взгляда, связующих элементах, единой работе рук и ног.

Исполнение учебных примеров в обратном порядке – очень хороший координационный тренаж.

Координированность танцовщика, наряду с выносливостью, придаёт движению, так нужную ему, естественность и лёгкость. Координация напрямую связана с танцевальностью, под которой понимается свободное и музыкально-выразительное владение телом.

Музыкальная выразительность воспитывается во всех элементах классического тренажа [40].

Приседание. Plie – общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание». Plie исполняется на пяти позициях; сначала оно делается в половинном размере – demi-plie, а затем переходят на большое приседание или grand-plie. В этом упражнении участвуют корпус, руки и голова; мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойных медленных движениях. Тело танцовщика подготавливается к более сложным движениям («разогревается»), и поэтому рационально начинать урок с приседаний.

Полуприседание – demi-plie и глубокое, большое приседание - grand plie развивают ахилловое сухожилие, коленные и голеностопные связки, эластичность и крепость ног.

В приседаниях, особенно глубоких, активно участвует спина, где она сохраняет прямое (вертикальное) положение, что способствует развитию и укреплению мышц поясницы.

Полуприседание (demi-plie) является неотлучным спутником прыжков: эластичным и сдержанным полуприседанием начинается и заканчивается любой прыжок, поэтому ему следует уделять особое внимание не только в позициях, но и в различных комбинациях движений.

Батманы. Слово battement (батман) обозначает в танцевальной терминологии отведение и приведение ноги. В классическом танце это отведение и приведение вылилось в многообразные формы. Battements tendus – это батман основа всего танца.

Он найден так гениально, что, кажется, его создатель проник в самую суть строения и функций связочного аппарата ноги.

«Чтобы разогреть ноги перед танцем», как обычно говорят, принято делать battements tendus. Но ноги не только разогреваются этим движением, они приводятся в состояние полной «воспитанности» для предстоящей им деятельности [40].

Double battements tendus (battements tendus pour le pied) является разновидностью battement tendu. Исполняется с опусканием пятки на пол во II позиции (реже в IV позиции).

Double battement tendu может быть исполнен с однократным, двукратным, трехкратным и более опусканием пятки на пол. Исполнение doubles battements tendus, особенно с многократным опусканием пятки, способствует развитию ступни, укрепляет связки, вырабатывает упругость ахиллова сухожилия, подъема и пальцев.

Battements tendus jete -- движение ноги вперед, в сторону и назад из I и из V позиций с броском на высоту 45°.

Battements tendus jetes органически связаны с battements tendus, поэтому исполняются непосредственно за ними. Темп исполнения, по сравнению с battements tendus, ускоряется в два раза. Французское обозначение этого батмана – jete (брошенный) – передает характер его движения. Этот батман имеет громадное воспитательное значение, и его необходимо исполнять очень точно, следя за выполнением правил. Бросок и возвращение вытянутой ноги происходят равномерно, без акцента. В заключение движения акцент приходится на момент возвращения работающей ноги к опорной, после энергичного и резкого броска.

Battements frappe и doubles frappes, которые исполняются резко и энергично. Это приучает мышцы и сухожилия быстро (контрастно) переключаться с мягких, плавных движений на резкие (стаккато). Вырабатывает быстрое, свободное сгибание нижней части ноги (от колена до носка) на sur le cou-de-pied и разгибание ее. Выполняется при выворотном и неподвижном бедре.

Petit battement sur le cou-de-pied- движение развивает подвижность колена и голеностопа. Состоит из быстрого и четкого чередования положения sur le cou-de-pied впереди и сзади.

Battement battu – движение завершает группу ударных battements. развивает подвижность колена, низа ноги при неподвижном бедре.

Battements fondu – вырабатывают мягкость приседания и эластичность, необходимые в прыжках. Эти движения можно сравнить с растяжением и сдержанным сокращением тугой резиновой ленты.

Battement fondu (тающий, текучий) – сложное движение, состоящее из сгибания работающей ноги в условное положение *sur le sou-de-pied* при одновременном *demi plie* на опорной и открывания работающей ноги в любом направлении при одновременном выпрямлении опорной из *demi-plies*.

Battements developpes – это самое трудное движение экзерсиса; оно выполняется на 90° и выше и требует всесторонней подготовки.

Developpes развивают шаг и силу бедра, что помогает удерживать ногу на предельной высоте. Developpes подготавливают тело к сложным *adagio* на середине зала, а также к прыжкам, где сила бедер необходима при толчке от пола и мягкого полуприседания после прыжка [40].

Grand battements jete – это большие battements, исполняемые из I и V позиций в направлении вперед, в сторону и назад с броском ноги на 90° и выше. Они развивают шаг значительно активнее, чем developpes большой, энергичный бросок ноги способствует развитию внутренних бедренных мышц и сухожилий, усиливает работу тазобедренного сустава, что является главным в развитии шага.

Grand battement jete pointe – является дополняющим упражнением к grand battements jete. Это легкое касание ногой (вытянутой в колене и подъеме) земли в крайней точки battements tendus, после нога снова поднимается и продолжает движение, лишь при последнем движении возвращается в V позицию. Ускорение темпа развивает быстроту броска ноги на большую высоту.

Grand battement jete (мягкое) – это большие мягкие battements; они выполняются из V позиции в V в направлении вперед, в сторону и назад на 90°. Работающая нога выбрасывается вверх посредством developpe. Несмотря на энергичный бросок, прием developpe придает движению

мягкость, которая и определяет характер исполнения этих *battements*. *Grand battement jete balance*.

Battements balances (качающиеся) исполняются в направлении вперед и назад на 90° через I позицию. В сторону их делают только на середине зала по I или V позиции попеременно одной и другой ногой.

Круговращения ног. *Rond de jambe par terre* – описать круг носком работающей ноги по полу в направлениях *en dehors* и *en dedans*. Круговращательные движения тазобедренного сустава укрепляет его и разрабатывает выворотность.

Rond de jambe en l'air – круговые движения ноги в воздухе на высоте 45° и 90° . Разрабатывает подвижность коленного сустава и придающие его связкам силу и эластичность. Рекомендуется исполнять *rond de jambe en l'air* и на 90° : они вырабатывают силу бедра, и подготавливает ногу к длительной работе (с выворотным бедром) на этой высоте. Кроме того, хорошо развитая (в части ниже колена) нога, послушная и гибкая, придает выразительность каждому движению ноги в танце.

Grand rond de jambe jete – это усложненное продолжение *rond de jambe par terre*, исполняемое энергичным броском ноги на 90° . Оба эти движения, наиболее эффективные во всем экзерсисе, выполняют общие (но различные по степени сложности) функции, направленные на развитие вращательной подвижности тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног [34].

Grand rond de jambe jete развивает подвижность в суставе, охватывает всю площадь деятельности бедра. В заключение комбинаций *ronds de jambe* исполняются *port de bras*, подготавливающие корпус и руки для следующих упражнений, где их участие становится шире и активнее, так как движения усложняются, вводятся *tours* и повороты.

Подводя итог экзерсису у палки, мы видим, что каждое упражнение вносит в работу мышц, тазобедренного и коленного суставов новое дополнение: вводится подъем на полупальцы, комбинации становятся более

сложными, в ряде движений ускоряется темп (например, *ronds de jambe en l'air*, *petits battements sur le cou-de-pied* и т. п. сначала исполняются четвертями, затем на восьмые и шестнадцатые доли).

Большая нагрузка падает в экзерсисе и на опорную ногу, сильно вытянутую, выворотную и принимающую на себя тяжесть всего тела. Корпус во всех упражнениях находится в вертикальном и подтянутом положении, за исключением моментов, когда его наклона, перегиба или поворота требует комбинация. В движениях рук по позициям и в позах вырабатывается мягкость [3].

Постановка рук и закрепление правильной формы происходят главным образом на II позиции. Всевозможные наклоны и повороты головы сопровождают все движения экзерсиса, начиная с первого упражнения у палки.

Классификация движений в экзерсисе у станка русского народного танца повторяет таковую в экзерсисе у станка классического танца.

Вместе с тем, движения в экзерсисе народного танца имеют ряд особенностей и отличаются отдельными элементами движений. Приседания в народном танце, так же, как и в классическом, делятся на два вида: полу приседания и полные приседания, включая в работу соответствующие мышцы.

Но у станка народного танца есть ряд отличительных особенностей, а именно: полуприседания и полные приседания подразделяются на медленные (мягкие, плавные) и быстрые (резкие, отрывистые), и исполняются по всем открытым и прямым позициям (как медленные, так и быстрые) [40].

Упражнения на развитие подвижности стопы. В упражнении этого раздела заложена основа идентичная *battements tendus* в классическом танце. Отличительным движением является движение в переводе стопы с носка на пятку и обратно, при этом колени обеих ног вытянуты. Исполняются варианты этого упражнения, включающие в себя сочетания

основного движения с другими – полуприседанием на опорной ноге в момент перевода работающей ноги с носка на пятку; полуприседанием в момент возвращения работающей ноги в позицию; подъемом пятки опорной ноги при возвращении работающей ноги в позицию; ударом работающей ногой об пол и полуприседанием на обе ноги; с двойным ударом работающей ногой об пол; проведением работающей ногой по полукругу и переводом ее с носка на пятку и обратно и т.п.

Маленькие броски. В основе упражнения лежат элементы классического танца. Элементами, принадлежащими народному танцу, являются исполнение движения на полуприседании, где в работу включается пятка опорной ноги, которая при броске работающей ноги опускается на пол, а в момент возвращения ее в позицию, переводится на полупальцы. Круговые движения ногой по полу или по воздуху [2].

Движения данного раздела являются важной составной частью урока русского народного танца у станка и отличаются всеми составляющими элементами от классического.

При исполнении круговых движений ступня работающей ноги проводится ребром внешней стороны от пятки до носка опорной ноги (положение скошенного подъема) и далее вытянутым подъемом проводится по полукругу до II позиции или назад.

В результате попеременного сокращения мышц внутренней и наружной стороны голеностопного сустава развиваются и укрепляются мышцы стопы, вырабатывается подвижность в голеностопном и тазобедренном суставах.

Круговые движения ногой исполняются по полу носком или пяткой, тяжесть корпуса - на вытянутой в колене опорной ноге. Движения могут усложняться полуприседанием на опорной ноге, поворотом пятки опорной ноги, «восьмеркой», «растяжкой».

Круговые движения ногой по воздуху исполняются с вытянутым подъемом, с сокращенным подъемом, с добавлением полуприседания на

опорной ноге, с поворотом пятки опорной ноги, с подъемом на полупальцы, с подскоком, с подъемом и поворотом пятки опорной ноги.

Каблучные упражнения являются спецификой народного танца. Упражнения выполняются на полуприседании, при этом участие в выполнении упражнения принимают обе ноги [40].

Каблучные упражнения можно разделить: 1) низкие, 2) средние и 3) высокие. Они развивают подвижность в коленных суставах, укрепляют голеностоп, ахиллесово сухожилие, икроножную мышцу, мышцы бедра.

Низкие и высокие развороты ноги. Как видно из названия, есть два вида упражнения: низкие и высокие развороты ноги. Они по характеру и темпу исполнения могут быть медленными и быстрыми.

Упражнение этого раздела, так же, как и в классическом танце, развивают плавность движений, подвижность в коленных и тазобедренных суставах, укрепляют икроножные мышцы, мышцы бедра.

Важным отличием народного танца от классического является чередование медленных и быстрых разворотов ноги, которые могут усложняться подъемом на полупальцы, наклонами и перегибами корпуса, «растяжками», прыжком.

На уроке низкие и высокие развороты ноги комбинируются с «круговыми движениями», с «раскрыванием ноги на 90».

Раскрывание ноги на 90 – еще одно из упражнений схожее со станком классического танца, имеющее ряд дополнений, которые присутствуют в народном станке.

Выполнять движение ноги можно как в медленном, так и в быстром темпе – на вытянутой опорной ноге, в сочетании с полуприседанием или подъемом на полупальцы опорной ноги. С ударом пятки, с прыжком и т.п.

Большие броски. Большие броски, как правило, выполняются последними в комплексе упражнений, они завершают урок у станка, как народного танца, так и классического [34]. Упражнения этого раздела развивают «шаг», подвижность в тазобедренном суставе, силу ног. Кроме

основного вида больших бросков на уроке народного танца могут исполняться броски ногой с сокращенным подъемом, с наклонами корпуса, в сочетании с круговым движением ноги, с опусканием на колено, с прыжком, с растяжкой и др.

Спецификой станка народного танца являются движения включающие, во-первых, дробные выстукивания, во-вторых, упражнения с не напряженной стопой, в-третьих, подготовка к «веревочке», в-четвертых, зигзаги (змейка).

Дробные выстукивания. Упражнение этого раздела подготавливают учащихся к исполнению дроби на середине зала. Дробные выстукивания исполняются всей ступней, каблуком, ребром каблука, либо в сочетании ударов каблуком и полупальцами, и, как правило, на присогнутых в коленях ногах.

Движения развивают четкость, ритмичность, силу ног, укрепляют мышцы стопы, икроножные мышцы.

Упражнения с не напряженной стопой. Это упражнение подготавливает учащихся к исполнению на середине зала чечеточных движений.

Развивают подвижность в голеностопном и коленном суставах, укрепляют икроножные мышцы, пяточное ахиллесово сухожилие [2].

Подготовка к «веревочке». Оно развивает подвижность в коленном и тазобедренном суставах, подготавливают учащихся к исполнению движения «веревочка» на середине зала.

Кроме основного вида упражнения, исполняющегося на вытянутой в колене опорной ноге, с подъемом на полупальцы опорной ноги, с полуприседанием, с прыжком, есть и другие: повороты работающей ноги из выворотного положения в не выворотное и обратно (также на вытянутой в колене опорной ноге, с подъемом на полупальцы, с полуприседанием), повороты согнутой в колене ноги к станку и от станка (также с подъемом на полупальцы), повороты ноги из не выворотного положения в выворотное

(«винт») на вытянутой в колене опорной ноге, с подъемом на полупальцы, с полуприседанием, с прыжком.

Зигзаги (змейка). Упражнения развивают преимущественно подвижность в голеностопном суставе, подготавливают учащихся к исполнению на середине класса движений типа «гармошка», «елочка». Разучиваются два основных вида упражнения: «зигзаги» одинарные и «зигзаги» двойные, которые усложняются в дальнейшем ударами всей стопой. Таким образом, станок народного танца рядом элементов значимо отличается от станка классического танца и является самостоятельным. Он обладает специфическими особенностями, которые подчеркивают его индивидуальность.

Каждый урок не обязательно включает в себя все данные разделы. Он может состоять из 8-9 упражнений, построенных по принципу чередования: упражнения плавные, мягкие чередуются с упражнениями быстрого, резкого характера. Упражнения, исполняемые на вытянутых ногах – с упражнениями, которые исполняются на ногах с присогнутыми коленями или в полуприседании.

2.2. Программа использование классического тренажа в народном танце.

Изучение народно-сценического танца способствует развитию физических данных учащихся, укрепляет мышцы и обеспечивает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует основы правильной постановки корпуса, координацию и танцевальность.

Народно-сценический танец является источником высокой исполнительской культуры – в этом его значение и значимость.

Программа способствует решению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность. Программа знакомит учащихся с сокровищницей народного творчества, прививает любовь к Родине, своему народу и его культурным ценностям. Раскрытие индивидуальных творческих

способностей, развитие творческой инициативы, приобщение к концертным выступлениям, способствующих положительной самооценке, пробуждении мотивации занятием народным танцем, а главное в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она обеспечивает общее гармоническое, психологическое, духовное и физическое развитие учащегося; формирование разнообразных умений, способностей и знаний в области народного танца; воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми.

Практическая значимость программы заключена в организации занятости учащихся в свободное время, адаптации их в обществе, создании комфортной атмосферы доброжелательности и сотворчества.

В условиях умственной перегрузки учащихся и гиподинамии, занятия танцами - одно из немногих психотерапевтических средств снятия напряжения, релаксации учащихся. Отличительная особенность программы от уже существующих заключается в том, что она рассчитана на учащихся разных по уровню умений и навыков, вне зависимости от их природных способностей.

Развитие полноценной личности невозможно без вовлечения её в различные виды деятельности, поэтому воспитательная работа должна быть направлена на формирование взаимоотношений с обществом, окружающими людьми, сверстниками, природой и с самим собой.

Следовательно, при планировании учебно-воспитательной работы основными направлениями должны быть посещения музеев, памятников архитектуры, различные формы взаимодействия между детьми.

Цель программы: развитие творческого потенциала детей, их танцевальных и музыкальных способностей средствами хореографии.

Поставленная цель будет достигаться через решение следующих задач:

Обучающие:

- научить основам классического и народного танца;
- познакомить с историей хореографического искусства, развитием народного танца.

Воспитательные:

- воспитывать потребность к творческому самовыражению;
- воспитывать силу воли, самостоятельность, самоконтроль, стремление доводить начатое дело до конца;
- воспитывать интерес к танцам и культуре народов разных национальностей;
- формировать и совершенствовать коммуникативное межличностное общение.

Развивающие:

- способствовать физическому развитию ребенка;
- развивать музыкальность и чувство ритма;
- формировать осанку, правильное дыхание, пластику, культуру и выразительность движений.

Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки к концу обучения по программе обучающиеся должны:

- правильно двигаться в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- чувствовать характер музыки и в соответствии с этим уметь передать настроение;
- знать русский танец на следующих движениях: «веревочка», «маятник», «переборы», шаги: со скользящим ударом, вращения, уметь правильно исполнять присадочные движения и хлопучки;
- уметь танцевать этюды русского народного танца;
- знать экзерсис классического танца;

– исполнять движения в характере музыки (четко, сильно медленно, плавно, задорно, игриво и т.д.);

– исполнять движения народно-сценического танца с сохранением характера музыки, грамотно, выразительно;

– правильно и методически верно исполнить экзерсис у станка;

– освоить технику исполнения трюковых элементов народного танца

Коллектив художественной самодеятельности - добровольное объединение любителей музыкального, хореографического, театрального, изобразительного и декоративно-прикладного, циркового, кино, фотоискусства и технического творчества, основанное на общности художественно-технических интересов и совместной творческой деятельности, способствующей развитию дарований его участников, освоению и созданию ими культурных и технических ценностей.

Коллектив художественной самодеятельности призван способствовать:

– разумному и рациональному использованию свободного времени, организации отдыха и развлечения населения, гармоническому развитию личности, формированию высоких морально-нравственных качеств и эстетических вкусов;

– дальнейшему развитию массового художественного и технического творчества, широкому вовлечению в них участников из различных социальных групп населения.

Подготовка планов работы основывается на соблюдении ряда требований, обеспечивающих реальность, непрерывность, конкретность их выполнения. Прежде всего это соблюдение требований целевой направленности.

Целенаправленность в данном случае понимается как определенная целевая установка, как учет прошлого опыта работы школы, развивающий и углубляющий основные направления работы педагогического и ученического коллективов.

Это постановка частных целей в деятельности учителей, классных руководителей, общественных организаций.

В учебно-воспитательной работе разрабатываются три основных вида планов: перспективный, годовой и текущий.

Одним из основных руководящих документов, предназначенных для планирования и организации образовательного процесса, определяющих направленность и содержание обучения конкретных групп в учреждении дополнительного образования, является учебно-тематический план.

Он отражает исходные данные для организации всех видов учебных занятий, а именно:

- специализацию обучающихся;
- продолжительность занятий;
- режим занятий;
- количество учебных часов;
- виды учебных занятий;
- формы контроля учебной работы.

Учебный план является формой фиксации содержания деятельности детского коллектива и подготавливает содержание к переводу на уровень учебного материала для включения его в реальный учебный процесс.

План работы учреждения дополнительного образования является нормативным учебным документом, направляющим деятельность руководителя и воспитанников, а также выступает как средство контроля за работой этого учреждения.

При составлении программы работы учреждения дополнительного образования учитываются такие факторы, как: целесообразность выделения и количества часов на освоение каждой из имеющихся учебных и вне учебных программ; нормативы образовательных стандартов; производственный план учреждения дополнительного образования [23].

1. Первый год обучения:

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий (2 часа). Теория (2 часа). Инструктаж по технике безопасности для учащихся в кабинете хореографии. Беседа о культуре поведения, внешнем виде на занятии и вне занятий.

Тема 2. Ориентации в пространстве по системе А.Я. Вагановой (2 часа). Теория (0,5 часа). Точки зала. Основные понятия по теме «ориентация в пространстве»: линия, круг, колонна, интервал. Практика (1,5 часа). Изучение точек зала Пространственные музыкальные упражнения – построения и перестроения: – построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному – фигурная маршировка с перестроением: из колонны в шеренгу и обратно - повороты на месте, продвижение на углах; – перестроение из одного круга в два и обратно; продвижение по кругу (внешнему и внутреннему), «звездочка», «конверт» (по 5-6 человек на углах и в центре в шеренгу).

Тема 3. Постановка корпуса, головы, правильное положение рук и ног (2 часа). Теория (0,5 часа). Выработка правильной осанки, устойчивой опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Практика (1,5 часа). – Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку – со второго полугодия); – Позиции ног – I, II, III; - Releve на полупальцы по I и II позициям; – Перегибы корпуса в сторону; – Demi plie – «складывание», «сгибание», приседание. Развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног. Demi plie по I, II позициям; – Battement tendu – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног. – Battement tendu из I позиции в сторону.

Тема 4. Музыкально-ритмические упражнения на середине зала (2 часа). Теория (0,5 часа). Согласованность выразительных средств музыки и движений. Практика (1,5 часа). Упражнения этой темы должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки развивать

чувство ритма, определять характер музыки, строение и, особенно, умение согласовывать музыку с движением. – бег с разными положениями рук; – бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки. – движения головы направо – налево, вверх – вниз (в разном характере); – наклоны корпуса вперед, назад и в сторону; - прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом); - повороты направо – налево на носочках; – раскрывание рук; – построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений; - хлопки в темпе музыки (от медленного к ускоренному); – танцевальные шаги (подражание животным: белочка, лисичка, цапля, медведь, зайчик, лошадка, лягушка, птичка, ласточка, пингвин, курочка, петушок);

Тема 5. Основные танцевальные шаги и движения (галоп, шаг-подскок, бег) (2 часа). Теория (0,5 часа). Знакомство с основными танцевальными шагами: галоп, шаг-подскок, бег Практика (1,5 часа) – прямой галоп – «лошадки»; – боковой галоп; – подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком; – подскоки с махом ногой и руками; 23 – бег на полупальцах с высоким подъемом колена; – бег на месте с продвижением в различных направлениях.

Тема 6. Работа над осанкой и правильным исполнением движений (2 часа). Теория (0,5 часа). Подготовительное движение руки (preparation). Правильное положение рук в позициях. Практика (1,5 часа). Перед началом исполнения упражнений принять исходное положение – пятки вместе, носки раздвинуты, ноги выпрямлены, но не напряжены, плечи и шея слегка отведены назад, руки свободно висят вдоль корпуса, голова приподнята. – Постановка рук, разучивание позиций рук – I, II, III, постановка кисти руки. – Первое Port de bra. Координация движений рук и головы при исполнении I-го port de bra.

Тема 7. Партерные упражнения и растяжки (2 часа). Теория (0,5 часа). Партерный экзерсис в хореографии – фундамент танца. Практика (1,5 часа). Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими

затратами энергии достичь сразу 3 целей: увеличить подвижность в суставах, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. – разучивание и выполнение упражнения «Книжечка»; – разучивание и выполнение упражнения «Уголок»; – разучивание и выполнение упражнения Grand battement jete (лёжа на спине); – разучивание и выполнение упражнения «Складочки»; – разучивание и выполнение упражнений: «Корзиночка», «Колечко».

Тема 8. Элементы народного танца. Работа над техникой исполнения. (2 часа). Теория (0,5 часа). Правильность постановки ног, рук, корпуса и головы в народном танце. Практика (1,5 часа). Упражнения на середине зала: - простой русский шаг; – комбинация на бег (разные варианты); - позиции рук; – «ёлочка»; – «гармошка»; «гармошка» по кругу; – «печатка»; – «печатка» в сочетании с работой рук; – шаг в сторону + притоп; тройной притоп; – полька народная по VI позиции ног.

Тема 9. Быстрый и медленный темп в комбинации (2 часа). Теория (0,5 часа). Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Практика (1,5 часа). Выполнение движений в различных темпах. Ускорение и замедление темпа движений в комбинациях вместе с музыкой. Работа над движениями с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения.

Тема 10. Упражнения на гибкость и правильную осанку (2 часа). Теория (0,5 часа). Физическое и пластическое развитие мышечного аппарата.

Практика (1,5 часа). – движения для стопы; – движения для корпуса «Цветочки»; – упражнения для укрепления всех групп мышц ног; – упражнения для укрепления выворотности ног и формирования стопы; – упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; – упражнения для укрепления мышц спины, исправления осанки; – растяжки; – упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Тема 11. Упражнения на развитие координации движений (2 часа). Теория (0,5 часа). Знание отдельных движений и упражнений, основные положения рук и ног. Практика (1,5 часа). Упражнения на согласованность движений простых и сложных координаций. Простые координации – одновременные и однонаправленные движения рук, поочерёдные движения ног, одновременные и однонаправленные движения рук и ног. Сложные координации – одновременные разнонаправленные движения рук и ног.

Тема 12. Ритмические упражнения с музыкальной раскладкой (2 часа). Теория (0,5 часа). Повторение материала первого года обучения. Практика (1,5 часа). Ритмические упражнения под музыку различных жанров: – шаги на месте; – шаги по кругу; – ходьба на носках, на пятках (то же самое с поворотом плеч); – шаг с носка; – ходьба и бег с разными положениями рук (на поясе, вперед, вверх, в сторону); – бег с разными положениями рук; – шаг на полупальцах с высоким подъемом колена; – бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки. – движения головы направо – налево, вверх – вниз (в разном характере); – наклоны корпуса вперед, назад и в сторону; – прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом); – повороты направо – налево на носочках; – раскрывание рук; – построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений; – хлопки в темпе музыки (от медленного к ускоренному); – танцевальные шаги (подражание животным: белочка, лисичка, цапля, медведь, зайчик, лошадка, лягушка, птичка, ласточка, пингвин, курочка, петушок).

Тема 13. Элементы народного танца. Теория: Русский народный танец. Основные движения, характерные для русского народного танца. Практика: основные элементы народного танца на середине зала. Положения рук на поясе, в парах (за одну руку, за две руки, «крест на крест», «воротца», под руки и др.); Виды шагов, комбинации шагов, «гармошка». Для мальчиков: присядка с выносом ноги на каблук в сторону, простейшие хлопучки. «Ковырялочка» с одним притопом, «ёлочка», бег с выносом ноги вперед, назад. Повороты по четвертям на полу пальцах вправо-влево,

«ручeёк». Pas marche по диагонали, галоп в повороте по-одному, приставной шаг с согнутым коленом, тройной притоп (на прямых ногах, на plie).

Тема 14. Исполнение движений в повороте, по диагонали, линиями (2 часа). Теория (0,5 часа). Натуральный и обратный повороты в танце. Практика (2 часа). Исполнение движений: – от натуральному повороту к обратному; – от обратного поворота к натуральному; – по диагонали к центру; – по диагонали к стене; – линиями.

Тема 15. Народно – сценический танец. Теория. Знакомство с культурой, бытом и нравами русского народа, с историей возникновения русского танца, прослушивание русских народных мелодий разных по темпу и характеру звучания. История появления и значение данного направления хореографии. Практика. Освоение азбуки русского народного танца и элементов народно-сценического экзерсиса. Изучение основных пространственных рисунков-фигур, освоение образных музыкально-танцевальных игр с элементами импровизации. Работа над постановками хореографических композиций, согласно репертуарному плану. Отработка данных постановок. Положение головы, рук, корпуса и ног, характерно народно-сценическому танцу. Основные элементы народно-сценического танца в различных национальностях; переходы и рисунки, поклон, подготовительное положение рук, свободные позиции ног, положение корпуса. I и II позиции рук в народном танце. Простой шаг с каблука, притоп одинарный, тройной. Изучение и отработка простого бытового шага вперед с носка. Перетопы тройные, «ёлочка». Бег на месте, с продвижением. Припадание по III свободной позиции. Боковой шаг на всей стопе по прямой позиции, подскоки на месте, простые подскоки с движением вперед, простые подскоки с движением назад, поочередный выброс ног каблук, ковырялочка с двойным притопом.

Тема 16. Составление танцевальных комбинаций (2 часа). Теория (0,5 часа). Логика построения танцевальных комбинаций. Практика (1,5 часа). Составление танцевальных комбинаций на основе разученных движений с

использованием определенного рисунка движений, различных направлений и ракурсов. С использованием сильных и слабых движений, т.е. всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

Тема 17. Упражнения с нагрузкой на различные группы мышц (2 часа). Теория (0,5 часа). Основные группы мышц: верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног. Практика (1,5 часа). Упражнения на развитие подвижности стопы, развитие мышц пресса, гибкости, работа над растяжками: – упражнения для стопы и голеностопного сустава: вытягивание носочков вперед и на себя; круговые движения стопы; раскрытие стопы в I позиции. – упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка», «свечка» с переворотом назад; «мостик»; – растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа; полушпагаты в положении сидя и на одной ноге.

Тема 18. Работа над выразительностью исполняемых движений (2 часа). Теория (0,5 часа). Передача динамических оттенков в движении. Практика (1,5 часа).

Выполнение движений: – с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения; – с акцентом на сильную и слабую долю; – с началом музыкального сопровождения и окончанием, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги).

Второй год обучения:

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий (2 часа). Теория (2 часа). Инструктаж по технике безопасности для учащихся в кабинете хореографии. Беседа о культуре поведения, внешнем виде на занятии и вне занятий.

Тема 2. Танцевальная разминка на середине зала (2 часа). Теория (0,5 часа). Значение разминки перед танцами. Практика (1,5 часа). Упражнения разминки: Различные виды шагов: – шаги на месте; – шаги по кругу; –

ходьба на носках, на пятках (то же самое с поворотом плеч); – шаг с носка; – ходьба и бег с разными положениями рук (на поясе, вперед, вверх, в сторону); – бег с разными положениями рук; – шаг на полупальцах с высоким подъемом колена; – бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки. – движения головы направо – налево, вверх – вниз (в разном характере); Голова. Виды комбинаций: – крест; – квадрат; – круг; – фиксированный полукруг; Плечи. Виды комбинаций: – крест; – полукруг; – круг; – «восьмерка». Грудная клетка: – крест; – квадрат; – полукруг; – круг. Упражнения на гибкость и растяжку: – полушпагат, шпагат; «лодочка», «колечко», «кошечка»; «бабочка», «лягушка».

Тема 3. Упражнения на развитие «прямолинейности» корпуса (2 часа). Теория (0,5 часа). Выработка правильной осанки, устойчивой опоры. Практика (1,5 часа). Закрепляются движения, разученные на втором году обучения, добавляется новый материал с музыкальной раскладкой; отдельно по всем направлениям: в сторону, вперед, назад. – Releve на полупальцы; – Перегибы корпуса; – Demi plie; – Battement tendu.

Тема 4. Соединение танцевальных элементов в комбинации (2 часа). Теория (0,5 часа). Хореографический этюд – определение. Практика (1,5 часа). Сочинение рисунка танца, соответствующего музыкальному материалу. Соединение отработанных движений в связки. Создание определенного характера на основе танцевальной лексики. Постановка композиции этюда на заданную тему и исполнение.

Тема 6. Работа над осанкой и правильным исполнением движений (2 часа). Теория (0,5 часа). Гармоничное развитие тела, техническое мастерство Практика (1,5 часа). Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения на укрепление мышц спины Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага. Упражнения на растягивание мышц всего тела.

Тема 7. Элементы народного танца. Работа над техникой исполнения (2 часа). Теория (0,5 часа). Знакомство с русской культурой знакомство с

культурой других народов (молдаване, украинцы, казаки, цыгане, белорусы и другие) Практика (1,5 часа). Элементы народного танца, комбинации движений разучиваются только на середине зала: «ковырялочка», «гармошка», «веревочка»; «хлопушки», «присядки»; удары полной стопой, каблуком, носком Оттачивание умения стучать об пол четко, отрывисто, легко.

Тема 9. Танцевальные связки на народном материале (2 часа). Теория (0,5 часа). Знакомство с разнообразием русских народных танцев. Сюжеты и темы: «хоровод», «кадриль». Практика (1,5 часа) Изучение рисунков: линий, диагонали, круги в русских движениях в сольном и групповом танцах. – Проучивание и отработка движений под счёт. – Отработка движений под музыку. – Соединение движений в связки под счёт и под музыку.

Тема 10. Сочетание плавных и ритмических движений. Составление комбинаций. (2 часа). Теория (0,5 часа). Построение движения. Позиции начала и завершения движения. Практика (1,5 часа). Упражнения на сочетание классических элементов с ритмическими движениями, с часто изменяемыми основными шагами и использованием большого количества элементов работы рук, с динамическими движениями ног в гармонии с движениями рук. Ритмические упражнения на координацию движений с музыкой на повышение активности работы всего тела. Составление комбинаций из элементов классических, народных и эстрадных танцев.

Тема 11. Комбинирование движений в быстром и медленном темпе (2 часа). Практика (2 часа). Музыкально-пространственные упражнения: Маршировка в темпе и ритме музыки – шаг на месте вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо и влево). Фигурная маршировка с перестроением: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно; продвижение по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт (по 5-6 человек на углах и в центре в шеренгу).

Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах, например, оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т. д. Дирижерский жест, тактирование на 2/4, 4/4, 3/4. Выделение сильной доли.

Тема 12. Ритмические рисунки и танцевальная пластика (2 часа). Теория (0,5 часа). Рисунок танца в образно-пластическом решении основной идеи вокального номера. Практика (1,5 часа). Ритмические упражнения под музыку различных жанров: - построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений; – хлопки в темпе музыки (от медленного к ускоренному); – танцевальные шаги (подражание различным животным); – движения тела с динамическими движениями ног в гармонии с движениями рук.

Тема 13. Техника исполнения разученных движений (2 часа). Теория (0,5 часа). Повторение теоретического материала. Практика (1,5 часа). Работа над точностью совпадения музыкального произведения с танцевальными движениями. Отработка движений эстрадного танца: активная работа всего тела с волнами, включение джаза и некоторых классических элементов, часто изменяемые основные шаги и использование большого количества элементов работы рук.

Тема 14. Работа с корпусом. Упражнение «Зеркало» (2 часа). Теория (0,5 часа). Упражнение «Зеркало» в танцевально-двигательном рисунке. Практика (1,5 часа). Упражнения для выработки подвижности позвоночника, укрепления мышц спины: - повороты корпуса «спираль»; - наклоны корпуса; 33 - упражнения на полу для разогрева позвоночника и его отделов. Упражнение «Зеркало» - точное копирование движений педагога в танце.

Тема 15. Народно - сценический танец. Теория. Культура, быт, нравы русского народа. История возникновения русского народного танца, прослушивание русских народных мелодий разных по темпу и характеру звучания. Особенности и отличительные черты каждой национальности.

Практика. Прослушивание русских народных мелодий разных по темпу и характеру звучания. Знакомство с танцевальными движениями поклоном простым и поясным. Маршевый шаг, сценический шаг. Выполнение шага на высоких полупальцах. Выполнение шага на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед. Бег сценический. Прыжки на месте по VI позиции. Прыжки с продвижением вперед. Выполнение прыжков в повороте на 1/4. Отработка положения рук перед грудью. Отработка положения рук на талии – в кулаки. Отработка позиции ног: первая свободная, первая параллельная, вторая параллельная. Работа головы: наклоны и повороты. Наклоны корпуса вперед, назад, в сторону в сочетании с работой головы. Выполнение притопов: простой, двойной, тройной. Хлопки в ладоши простые, хлопки в ритмическом рисунке, хлопки в парах с партнером. Изучение ударов стопой в сочетании с хлопками стоя на месте.

Тема 16. Упражнения классического экзерсиса на середине зала (2 часа). Теория (0,5 часа). Подготовительное движение руки (preparation). Правильное положение рук в позициях. Практика (1,5 часа). – Постановка рук, разучивание позиций рук – I, II, III, постановка кисти руки. - Первое Port de bra. Координация движений рук и головы при исполнении I-го Port de bra – Demi plie (с releve) – Battement tendu.

Тема 17. Закрепление навыка устойчивости во время исполнения движений (2 часа). Теория (0,5 часа). Равновесное состояние тела при исполнении танцевальных движений. Практика (1,5 часа). Упражнение на сохранение устойчивости корпуса и чёткого поворота головы в статических положениях и в переходных движениях из позы в позу, с ноги на ногу, в прыжках, во вращениях.

Третий год обучения:

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий (2 часа) Теория (2 часа) Инструктаж по технике безопасности для учащихся в кабинете хореографии. Беседа о культуре поведения, внешнем виде на занятии и вне занятий.

Тема 2. Упражнения классического экзерсиса на середине зала (2 часа)
Теория (0,5 часа) Статичные позы классического танца. Основные положения рук и головы II Port de bras. Практика (1,5 часа). – Battement tendu jete – натянутые движения с броском (из I позиции), развивают упругость ног в воздухе, лёгкость и подвижность тазобедренного сустава. – Rond de jambe par terre – Положение ноги на Sur le cou-de-pied. – Battement releve lent (из I позиции в сторону) – Grand plie по 1, 2, 5-й позициям. По два такта на движение (с переходом в другую позицию через battement tendu). – Соединение в комбинацию I и II Port de bras.

Тема 3. Упражнения на развитие гибкости корпуса (2 часа). Теория (0,5 часа). Беседы о гибкости, как показателе пластичности тела исполнителя, которая придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа. Практика (1,5 часа). – Наклоны туловища в положении сидя, ноги вместе (ноги на возвышении) ощущение натянутых ног; – удержание разведенных в сторону ног в положении на спине; – «лягушки» сидя, лежа; – упражнения на животе; – наклоны туловища в «складки».

Тема 4. Растяжки и партерные упражнения (2 часа). Теория (0,5 часа). Пластическое развитие мышечного аппарата. Практика (1,5 часа). Основные положения: лёжа и сидя. Разучивание и выполнение упражнений: – Полу шпагаты; – «Уголок»; – «Берёзка»; – «Улитка»; – «Ножницы»; – «Лягушка»; – «Черепашка»; – «Лотос»; – «Мостик».

Тема 5. Работа над правильным исполнением движений (2 часа). Теория (0,5 часа). Техника исполнения движений.

Практика (1,5 часа).

Упражнения на середине зала, контроль за выворотностью положения тазобедренного сустава, правильной постановкой корпуса и головы, точностью и четкостью исполнения, повышая уровень танцевальной техники, выразительности, артистичности, художественного совершенства исполнения.

Тема 7. Элементы народного танца, работа над техникой исполнения (2 часа). Теория (0,5 часа). Принципы и техника исполнения элементов в народном танце. Практика (1,5 часа). Элементы народного танца, комбинации движений разучиваются только на середине зала: - «моталочка» без мазка и с мазком; – «ковырялочка», «гармошка», «веревочка»; – «хлопушки», «присядки»; – удары полной стопой, каблуком, носком Оттачивание умения стучать об пол четко, отрывисто, легко.

Тема 8. Танцевальные связки на народном материале (2 часа). Теория (0,5 часа). Роль русского народного танца в развитии хореографии. Практика (1,5 часа). Повторение разученных элементов народного танца: шаги, бег, прыжки, подскоки, соединение этих движений в связки под счёт и под музыку.

Тема 9. Многообразие танцев разных народов. Особенности танцев разных народов: пластический «язык», стиль, манера, характер исполнения, композиционное построение, костюм и т.д. Творчество выдающиеся деятели хореографического искусства в области народного танца: Н. Надеждина и ансамбль «Берёзка». Практика: Работа на середине зала предполагает: освоение постановки корпуса, головы, изучение позиций и положений рук, позиций ног; освоение элементов и движений разнообразных народных танцев, разучивание и отработку различных видов шагов, дробей, вращений; комбинирование элементов и движений народных танцев, разучивание и отработку комбинаций.

Тема 10. Танцевальная разминка. Смена темпов (2 часа). Теория (0,5 часа). Понятие о музыкальных темпах. Практика (1,5 часа). Музыкально-пространственные упражнения в быстром, медленном и умеренном темпе: – основные шаги по кругу: бытовой и сценический ходы; переменный шаг (на всей стопе и на носочках); ход польки; подскоки; галоп; – хороводный, боковой шаг в левую и правую стороны; - шаг на полупальцах с высоким подъемом колена; – бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки; – круговые движения головой, корпусом, кистями рук; - работа

плечами вверх, вниз, вперед, назад; – наклоны головой, корпусом вперед, назад, в правую и левую стороны; – приседание, по 6 и 3 позициям; – полуприседание, по 6 и 3 позициям; – движение для стопы ног по точкам (вперед, в стороны, по кругу); – прыжки по точкам зала; – подъем на полупальцах в медленном темпе (позиция рук 2, 3); – ударные движения с поворотом корпуса и сменой позиции ног.

Тема 11. Упражнения на гибкость и растяжку (2 часа). Теория (0,5 часа). Подготовка тела к выполнению движений. Практика (1,5 часа): – наклоны туловища в положении сидя, ноги вместе (ноги на возвышении) ощущение натянутых ног; – удержание разведенных в сторону ног в положении на спине; – «лягушки» сидя, лежа; – упражнения на животе; – наклоны туловища в «складки»; – паховые и боковые растяжки.

Тема 12. Упражнения классического экзерсиса на середине зала (2 часа). Теория (0,5 часа). Основная задача экзерсиса. Практика (1,5 часа). – композиция «деми плие»: плие по I, II, V позициям ног в положении эпольман краузе, релевэ, батман тандю; все с другой ноги; – «адажио»: пор де бра по V позиции (эпольман, эфассэ), II пор де бра, релевэ лян на 90⁰; все с другой ноги; – прыжки: шажан де пье с батман тандю; тан ливэ сотэ по I, II, V позициям ног; па эманэ. – па балансэ.

Тема 13. Закрепление навыка устойчивости во время исполнения движений (2 часа). Теория (0,5 часа).

Влияние правильного положения рук, ног, корпуса головы на устойчивое исполнение движений и поз классического танца Практика (1,5 часа) Упражнения на сохранение устойчивости корпуса и чёткого поворота головы, положений рук и ног в статических положениях и в переходных движениях из позы в позу, с ноги на ногу, в передвижениях, в прыжках, во вращениях.

Тема 14. Техника исполнения движений и элементов в номере (2 часа). Практика (2 часа). Работа над техникой исполнения танцевальных движений и комбинаций в заданном ритме и темпе. Работа над линией

корпуса, рук, ног, головы при исполнении танцевальных движений. Работа над умением включаться в сюжет действия пластикой, мимикой, жестами.

Четвертый год обучения.

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий (2 часа). Теория (2 часа). Инструктаж по технике безопасности для учащихся в кабинете хореографии. Беседа о культуре поведения, внешнем виде на занятии и вне занятий.

Тема 2. Упражнения классического экзерсиса на середине зала (2 часа). Теория (0,5 часа). Значение и последовательность классического экзерсиса. Практика (1,5 часа). – Деми-плие (1,2,3,5) позиции. (Музыкальный размер 3/4). – Ваттемент тендю. (Музыкальный размер 2/4). – Ваттемент-тендю жете. (Музыкальный размер 2/4). – Расе пар терре. (Музыкальный размер 2/4 или 3/4). – Ронд де жамбе пар терре. (Музыкальный размер 3/4) – Релеве. (Музыкальный размер 2/4 или 3/4). – Сауте. (Музыкальный размер 2/4). – Первое пордебра. (Музыкальный размер 3/4).

Тема 3. Работа над правильным исполнением движений (2 часа). Теория (0,5 часа). Техника исполнения движений. Практика (1,5 часа). Упражнения на середине зала, контроль за выворотностью положения тазобедренного сустава, правильной постановкой корпуса и головы, точностью и четкостью исполнения, повышая уровень танцевальной техники, выразительности, артистичности, художественного совершенства исполнения.

Тема 4. Упражнения на растяжку и гибкость (2 часа). Теория (0,5 часа). Подготовка тела к выполнению движений. Практика (1,5 часа): – наклоны туловища в положении сидя, ноги вместе (ноги на возвышении) ощущение натянутых ног; – удержание разведенных в сторону ног в положении на спине; – «лягушки» сидя, лежа; – упражнения на животе; – наклоны туловища в «складки»; – паховые и боковые растяжки: – полушпагат; «лодочка», «колечко», «кошечка»; «бабочка».

Тема 5. Спортивно-эстрадный тренаж (2 часа). Теория (0,5 часа). Комплекс упражнений для исполнения спортивно-эстрадных танцев. Практика (1,5 часа). Упражнения с элементами художественной гимнастики, акробатики и основных движений, используемых во всех течениях и направлениях современного танца.

Тема 6. Работа над техникой исполнения танцевальных элементов (2 часа). Практика (2 часа). Работа над техникой исполнения танцевальных движений и комбинаций в заданном ритме и темпе. Работа над линией корпуса, рук, ног, головы при исполнении танцевальных комбинаций. Работа над эмоциональностью и артистизмом, раскрывающими характер и настроение вокального номера.

Тема 7. Отработка двигательных навыков (2 часа). Теория (0,5 часа). Значение устойчивости и координации движений. Практика (1,5 часа). Упражнения на сочетание классических элементов с ритмическими движениями, с часто изменяемыми основными шагами и использованием большого количества элементов работы рук, с динамическими движениями ног в гармонии с движениями рук. Ритмические упражнения на координацию движений с музыкой на повышение активности работы всего тела. Составление комбинаций из элементов классических, народных и эстрадных танцев.

Тема 8. Движения из латиноамериканских танцев (2 часа). Теория (0,5 часа). Особенности движений в латиноамериканских танцах (самба, мамба, румба, ча-ча-ча) Практика (1,5 часа). Изучение отдельных танцевальных движений латиноамериканских танцев: Чарлстон: – боковой шаг с приставкой; – разведение каблуков; – шаг чарлстона; – основной ход вперёд, назад; – поступательный ход. Джаз-стрит: – основной шаг, – перекрёстный джаз-стрит, - джаз-стрит прямой и перекрёстный, - джаз-стрит с заносом ноги (одинарный и двойной).

Тема 9. Работа с отдельными элементами танцев (2 часа). Практика (2 часа). Работа над исполнением танцевальных движений в соответствии с

ритмической структурой основных фигур и элементов, характерных для данного танца. Отработка танцевальных движений в соответствии с ритмом, темпом, динамикой музыкального сопровождения.

Тема 10. Соединение движение в композицию (2 часа). Теория (0,5 часа). Композиционная завершенность музыкально-танцевальных движений. Практика (1,5 часа). Сочинение композиции на заданную тему из отдельных танцевально-пластических элементов и исполнение с выразительностью, легкостью и точностью.

Тема 11. Элементы народного танца, работа с техникой исполнения (2 часа). Теория (0,5 часа). Особенности исполнительской культуры народных танцев. Практика (1,5 часа). Работа над техникой исполнения элементов народных танцев: - подготовка к «верёвочке» на вытянутой опорной ноге; – «верёвочка» простая; – бег по линиям с продвижением вперед; – шаг-подскок и шаг польки по линиям с переходом на круг; – дробь простая в продвижении - «гармошка» с работой рук; – «ковырялочка» без подскока; – хороводный шаг; – «разножка»; – «гусиный шаг». – «верёвочка» простая с притопом; – «ковырялочка» без подскока с притопами; «ковырялочка» с подскоком; – хлопушки;

Тема 12. Танцевальные связки на народном материале (2 часа). Теория (0,5 часа). Правила исполнения отдельных движений и комбинаций. Практика (1,5 часа). Учебно-тренировочные комбинации: сочетание изученных движений народных танцев на середине зала в танцевальные связки, отработка под счет и под музыку.

Тема 13. Работа над корпусом: позировки (2 часа) Теория (0,5 часа) Исходные позиции для воспитания пластического тела и развития его двигательной культуры. Практика (1,5 часа). Упражнения для постановки корпуса на середине зала: - позиции ног: I, II, III, IV, V; – позиции рук: подготовительная, I, II, III; – *battement tendu* по I, V позициям; – *battment tendu simple* – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног; – *Battment releve*

lent – медленное поднимание ноги, развивает силу и лёгкость ног в танцевальном шаге; – plie – складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность бедра эластичность и силу ног; изучается по I, II, III, V позициям; – demi plie; – demi grand; – rond de jambes par terre – круговые движение, развивает подвижность тазобедренного сустава, изучается с I позиции; – relevé; – battement frappe; – relevent на 45°, 90° Тема 20.

Тема 14. Упражнения классического экзерсиса на середине зала (2 часа).

Практика (2 часа). – Battement tendu jete – натянутые движения с броском (из I позиции), развивают упругость ног в воздухе, лёгкость и подвижность тазобедренного сустава. – Rond de jambe par terre – Положение ноги на Sur le cou-de-pied. – Battement releve lent (из I позиции в сторону) – Grand plie по 1, 2, 5-й позициям. По два такта на движение (с переходом в другую позицию через battement tendu). – Соединение в комбинацию I и II Port de bras – Battement tendu jete (из V позиции) – Battement releve lent (из I позиции во всех направлениях) – Разучивание Grand batment jete с выведением ноги через точку в пол (из I позиции в сторону).

Тема 15. Партерная гимнастика, растяжки (2 часа). Теория (0,5 часа). Подготовка тела к выполнению движений.

Практика (1,5 часа). – Наклоны туловища в положении сидя, ноги вместе (ноги на возвышении) ощущение натянутых ног; – удержание разведенных в сторону ног в положении на спине; – «лягушки» сидя, лежа; – упражнения на животе; – наклоны туловища в «складки»; – паховые и боковые растяжки: – полушпагат; – «лодочка», «колечко», «кошечка»; «бабочка».

Тема 16. Движения из латиноамериканских танцев (2 часа).

Теория (0,5 часа). Разделение латиноамериканских танцев на две большие группы: – бальные (спортивные); – социальные (клубные). Практика (1,5 часа). – «пружина»; – выпады; – скольжение; – «волна»; – движения бёдрами; – «кошка»; – «флюгер»;

Тема 17. Техника исполнения движений и элементов (2 часа). Теория (0,5 часа). Особенности исполнения элементов латиноамериканских танцев. Практика (1,5 часа). Работа над исполнением танцевальных движений в соответствии с ритмической структурой основных фигур и элементов, характерных для данного танца. Отработка танцевальных движений в соответствии с ритмом, темпом, динамикой музыкального сопровождения.

Пятый год обучения:

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий (2 часа). Теория (2 часа). Инструктаж по технике безопасности для учащихся в кабинете хореографии. Беседа о культуре поведения, внешнем виде на занятии и вне занятий.

Тема 2. Классический тренаж на середине зала (2 часа). Теория (0,5 часа). Необходимость классического тренажа. Практика (1,5 часа). Упражнения классического тренажа на середине зала: – Поклон. – Понятия *epaulement*, *epaulement croise et efface*. – 1-ое *Port de bras*, позднее 2-ое *port de bras* в положении *en face*, затем в *epaulement*. – *Demi plie* по 1, 2, 5 позициям *en face* в сочетании *releve 1 port bras*. – *Battement tendu* по I позиции, сначала в сторону, затем крестом. – *Battement tendu jete* по I позиции, сначала в сторону, затем крестом. – *Rond de jamb par terre en dehors et en dedans* по четверти круга. – *Pas польки*.

Тема 3. Упражнения на растяжку и гибкость (2 часа). Теория (0,5 часа). Влияние гармонического развития для поиска самостоятельного решения сценического образа. Практика (1,5 часа). Основные положения: лёжа и сидя. Разучивание и выполнение упражнений: – Полу шпагаты; – «Уголок»; – «Берёзка»; – «Улитка»; – «Ножницы»; – «Лягушка»; – «Черепашка»; – «Лотос»; – «Мостик».

Тема 4. Упражнения на правильную постановку корпуса (2 часа). Теория (0,5 часа). Влияние правильности постановки корпуса на устойчивость и координацию. Практика (1,5 часа). – Маленькая поза *croise et efface*. – *Demi et grand plie I,II,V* позиции *en face*, позднее *epaulement*. –

Battement tendu с 1 и V позиции крестом en face в сочетании demi plie и pour le pied . – Battement tendu jete крестом (через пол) по 1 поз. – Rond de jamb par terre. – Battement foundu носком в пол, сначала в сторону, затем крестом. – Battement frappe только в сторону.

Тема 5. Комбинация движений в разных направлениях (2 часа). Теория (0,5 часа). Движение по танцевальному рисунку. Практика (1,5 часа). Работа над движениями в танцевальных рисунках и комбинация в разных направлениях: Переходы из одного построения в другое: – круг, полукруг; – колонна по одному, по два, по четыре; – круг, два круга; – шеренга, колонна; – цепочка, змейка; – круг, звёздочка; – шахматное построение колонны; – круг в круге, корзиночка, воротца, карусель.

Тема 6. Работа над отдельными элементами связки (2 часа). Теория (0,5 часа). Техника исполнения отдельных элементов в связках. Практика (1,5 часа). Работа над отдельными элементами танцевальных связок под счет и под музыку. Многократное повторение танцевальных элементов для запоминания и достижения более правильного по музыкальности и выразительности исполнения. Фиксирование внимания на наиболее часто допускаемых ошибках и своевременно их исправление.

Тема 7. Классический тренаж на середине зала (2 часа). Теория (0,5 часа). Экзерсис - как система упражнений для совершенствования техники танца. Практика (1,5 часа). Упражнения классического экзерсиса на середине зала: – demi plie – (деми плие) – неполное «приседание»; – grand plie; – (гранд плие) – глубокое, большое «приседание»; – relevé (релеве); – «поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног; – battement tendu – (батман тандю) – «вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.

Тема 8. Прыжковые комбинации и повороты на 360 градусов (2 часа). Теория (0,5 часа). Терминология поворотов и прыжковых комбинаций. 60 Практика (1,5 часа). Хореографические упражнения в установленной

последовательности на середине зала. Контроль за мышцами туловища (сохранять правильное положение осанки и головы). При выполнении поворота необходимо «держать точку», т. е. уметь удержать взгляд на ориентире по направлению движения, поворачивая сначала голову, затем туловище. – *tour lent* (турлян) – медленный поворот на полу на 360 град.; – *pirouettes* (пируэт) – вращательное движение вокруг своей оси на полу на 360 град.; – *en tournant* (антурнан) – поворот на 360 град.; – *faillie* (фай) – летящий прыжок; – *allegro* (аллегро) – прыжки, выполняемые в быстром темпе.

Тема 9. Русский танец Теория: На протяжении всех лет обучения изучается русский народный материал, его разнообразные формы (хоровод, пляска) с постепенным усложнением в координационном, эмоциональном, композиционном планах. В данной теме представлен перечень основных движений, характерных для многих русских народных танцев. Педагогу предоставляется возможность самому определить объём и сложность материала для изучения, в зависимости от подготовленности обучающихся и их возрастных особенностей. Практика: 1. Простой поклон на месте; 2. Положение рук; 3. Позиции рук; 4. Шаги: – простой шаг (с носка, с каблука); – переменный шаг (лицом, спиной), шаг с притопом; 5. Переступания по 6-ой позиции; 6. Переменный шаг, вместо паузы – приставить ногу на *plié*, «молоточек»; 7. Притопы (с полуприседанием, с подскоком); 8. Одинарный «ключ»; 9. Основные движения: припадания (вправо, влево), «гармошка», в повороте (вправо, влево), «молоточек»; 10. «Ковырялочка» с тройным притопом; 11. Прыжки с прямыми ногами на месте и в повороте на 180°; 12. Вращение: «циркуль»; 13. Повороты в паре («дощечка», «замочек»); 14. Бег с «молоточком»; 15. «Ковырялочка» в повороте; 16. Прыжки на месте с поджатыми ногами.

Тема 10. Упражнения на правильную постановку корпуса (2 часа). Теория (0,5 часа). Развитие опорно-двигательной, мышечной и других системы организма для воспитания пластичности тела и развития его

двигательной культуры. Практика (1,5 часа). Упражнения для постановки корпуса на середине зала: – позиции ног: I, II, III, IV, V; – позиции рук: подготовительная, I, II, III; – *battement tendu* по I, V позициям; – *battment tendu simple* – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног; – *Battment releve lent 45* – медленное поднятие ноги, развивает силу и лёгкость ног в танцевальном шаге; – *plie* – складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность бедра эластичность и силу ног; изучается по I, II, III, V позициям; – *demi plie*; – *demi grand*; – *rond de jamba par terre* – круговые движение, развивает подвижность тазобедренного сустава, изучается с I позиции; – *relevé*; – *battement frappe*; – *relevelent* на 45°, 90°.

Тема 11. Классический тренаж на середине зала (2 часа). Теория (0,5 часа). Подготовка – разогрев мышц, связок и всего опорно-двигательного аппарата к танцевальным движениям.

Практика (1,5 часа). Упражнения в беге: – бег змейкой, с высоким подниманием бедра, «выбрасывая» прямые ноги вперед, приставными шагами боком. Прыжковые упражнения: – руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату, выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх, прыжки на одной ноге вправо-влево, прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).

Тема 12. Движения на свободную пластику (2 часа). Теория (0,5 часа). Основы построения движения в свободной пластике. Практика (1,5 часа). Работа над комплексом движений свободной пластики: – осторожная ходьба на носках; – легкий, невесомый бег; – стремительный бег; – легкий всплеск руками; – сильные взмахи руками; – волны, полуволны, пружинные движения руками; – равновесие на двух ногах, на полупальцах; – прыжки на одной ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону; – владение техникой отталкивания и приземления; – владение техникой приземления после прыжка; – пружинящие движения на коленях и ногах; –

перепрыгивание через воображаемое препятствие; - приседание; - и другие движения.

Тема 13. Самостоятельное исполнение разученных движений (2 часа). Практика (2 часа). Самостоятельное исполнение разученных движений в режиме импровизации, с проявлением самостоятельного двигательного и эмоционального потенциала, делая танец наполненным, уникальным и индивидуальным.

Тема 14. Создание танцевальной композиции (2 часа). Теория (0,5 часа). Основные компоненты композиции: содержание, музыка, текст, движения, позы, жестикуляция, мимика, перемещение танцующих по сценической площадке. Практика (1,5 часа). Создание танцевальной композиции на заданную тему.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Хореографическое искусство присутствует в той или иной степени, форме в культуре каждого этноса, этнической группы. И это явление не может быть случайностью, оно носит объективный характер, ибо традиционная народная хореография занимает первостепенное место в социальной жизни общества как на ранних этапах развития человечества, так и сейчас, когда она выполняет одну из функций культуры, является одним из своеобразных институтов социализации людей и, в первую очередь, детей, подростков и молодежи, а также выполняет и ряд других функций, присущих культуре в целом. Специфика хореографического искусства определяется его многогранным воздействием на человека, что обусловлено самой природой танца как синтетического вида искусства. Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку духовно, хореография помогает обрести уверенность в собственных силах, даёт толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию.

На различных этапах своего развития человечество постоянно обращалось к танцу как к универсальному средству воспитания тела и души человека – средству гармонизации воспитания личности. Изучение хореографии, как и других видов искусства, помогает развить личностный потенциал ребенка, на которые содержание других предметов имеет ограниченное влияние: воображение, активное творческое мышление, способность рассматривать явления жизни с разных позиций. Как и другие виды искусства, танец развивает эстетический вкус, воспитывает возвышенные чувства, но, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние и на физическое развитие ребёнка.

У танца, как ни у какого другого вида искусства, есть качества, способствовавшие быстрому и полному освоению жизненно необходимых навыков: в форме жестов и телодвижений человек за короткое время,

успевал передать эти навыки более ярко и эмоционально, нежели любым иным способом. Народный танец – это танец, созданный этносом и распространенный в быту, обладающий этническими особенностями, проявляющимися в характере, координации движений, в музыкально-ритмической и метрической структуре танца, манере его исполнения.

Профилактический и лечебный эффект народного танца основан на единстве пространственно-территориальных и временно-музыкальных закономерностей. Сила воздействия временно-музыкальных закономерностей проявляется в национальном ритме, который в свою очередь является регулятором ритма социально-бытовых движений, ставших основой традиционных лейтмотивов народного танца. В живых образах танца народ показывал, каким бы он хотел видеть человека, какие черты характера достойны подражания, какие образцы поведения и взаимоотношений предпочтительны. Образцы народной хореографии, изучаемые на уроке, восстанавливают собственные этнические связи ребёнка, воспитывают этническую толерантность. Анализируя характер движений, пространственное построение танца, его ритмический рисунок, особенности костюма, дети могут пополнить свои знания по географии, истории, музыкальной культуре, этнографии народа. Всестороннее изучение народного танца важно, как с хореографической точки зрения, так и в качестве историко-этнографического источника для определения социальных отношений между людьми, эстетического уровня создателей и исполнителей танцев. Костюмы и музыкальные инструменты также являются источником при изучении материальной и духовной культуры. Кроме того, данные хореографического искусства, сопоставленные с археологическими, фольклорными материалами и литературно-этнографическими сведениями прошлого и настоящего, позволяют более точно представить и понять этнические, в том числе этнокультурные контакты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адамович, О.Ю. Народно-сценический танец. Упражнения у станка: учебно-методическое пособие / О. Ю. Адамович, Т. С. Михайлова, Н. Н. Александрова. – 4-е изд., стер. – СанктПетербург : Планета музыки, 2019. – 136 с.
2. Богданов, Г.Ф. Народно-сценический танец. Теория и история : учебник для среднего профессионального образования / Г. Ф. Богданов. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 167 с.
3. Богданов Г.Ф. Основные этапы формирования и развития русского народного танца : Автореф. дис. ... канд. искусствоведения. – М., 1988. – 11с.
4. Богданов Г.Ф. Самобытность русского танца: Учеб. пособие. 2-е изд. М.: Изд-во МГУКИ, 2003.
5. Бочкарева, Н.И. Русский народный танец: теория и методика: учебное пособие / Н.И. Бочкарева. - Кемерово, 2006. - 179 с.
6. Бутенко Э. Сценическое перевоплощение. Теория и практика. – М.: Прикосновение, 2005. – 127 с.
7. Васильев О.С. Семиотика этнокультуры/ О.С.Васильев // Современные эстрадные танцы, № 2 (14), 2003. – С. 30-31
8. Володькина, Н.А. Урок народно-сценического танца (третий год обучения) : учебное пособие / Н. А. Володькина. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2019. – 72 с.
9. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л.С. Выготский. - М.: Просвещение, 1991. – 93 с.
10. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии / К. Голейзовский. – М.: Искусство, 1964. – 326 с.
11. Григорович Л.А., Марцинковская Т.Д. Педагогика и психология: Учеб. пособие. – М.: Гардарики, 2008. – 480 с.
12. Гуменюк А.И. Народное хореографическое искусство Украины. - Киев, 1968. – С.4-25

13. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка: учеб. пособие для вузов искусств и культуры / Г.П. Гусев. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2002.
14. Дубских, Т.М. Народно-сценический танец : учебное пособие / Т. М. Дубских. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2018. – 112 с.
15. Есаулов, И.Г. Народно-сценический танец / И. Г. Есаулов, К. А. Есаулова. – 6-е, стер. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2020. – 208 с.
16. Жорницкая М.Я. Народное хореографическое искусство коренного населения Северо-Востока Сибири. – М., 1983. – 152 с.
17. Зарипов, Р.С. Драматургия и композиция танца : учебное пособие / Р. С. Зарипов, Е. Р. Валяева. – 2-е, стер. – СанктПетербург : Планета музыки, 2020. – 768 с.
18. Зацепина К. и др. Народно-сценический танец / К. Зацепина и др. – М., 1976. – 364 с.
19. Карабанова С.Ф. Танцы малых народов юга Дальнего Востока СССР как историко-этнографический источник. – М., 1979. – 32 с.
20. Касиманова, Л.А. Основные формы народного танца. Теория и методика преподавания : учебное пособие / Л. А. Касиманова. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2019. – 64 с.
21. Климов А. А. Русский народный танец: Учеб. пособие. Вып. 1. Север России. М., 1996
22. Климов А.А. Основы русского народного танца: Учеб. для студентов вузов искусств и культуры. 3-е изд. М.: Изд-во МГУКИ, 2004
23. Кукин А., Лапин В. К проблеме русских хороводов // Народный танец : Проблемы изучения. - СПб., 1991. – 16 с.
24. Левочкина Н.А. Традиционная народная хореография сибирских татар Барабинской степи и Омского Прииртышья (конец XIX–XX в.) / Н.А. Левочкина; Объедин. ин-т истории, филологии и философии Омс. фил. – Новосибирск : Наука, 2002. – 240 с.

25. Левочкина Н.А. Проблема классификации народных танцев: историографический аспект //КИС. – 1999. - № 1. – С. 83-92.
26. Лисицина С.С. Танцевальный и театральный фольклор армянского народа. - М., 1964. – 9 с.
27. Мельников М.Н. Детский фольклор и проблемы народной педагогики / М.Н. Мельников – Новосибирск, Просвещение 1987.
28. Месерер А. Танец. Мысль. Время / А. Месерер. – М.: Искусство, 1979.
29. Моркунене Е. Очерки литовской народной хореографии. - Вильнюс, 1972. – 5 с.
30. Народно-сценический танец. Ч. 1.: учеб.-метод. пособие для средн. спец. и высш. учеб. заведений искусств и культуры. - М.: Искусство, 1976. – 224 с.
31. Палилей, А.В. Народные праздники, обычаи и обряды казаков как источник поиска новых выразительных средств в постановочной деятельности балетмейстеров любительских коллективов / А.В. Палилей, Н.И. Бочкарёва // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. – 2018. – № 43. – С. 111-121– ISSN 2078-1768
32. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко. – М.: Школьная пресса, 2008 – 512 с.
33. Подласый И.П. Педагогика. – М.: Владос, 2005. – 350 с.
34. Полякова, А.С. Современные художественные реалии народно-сценического танца (обзор материалов круглого стола) / А.С. Полякова // Вестник Гуманитарного университета. – 2019. – № 3. – С. 130-137
35. Проблемы танцевальной педагогической деятельности: Психолого-педагогические, региональные и методические аспекты: 1-й Сибирский научно-практический конгресс «Танцы народов Сибири», Новосибирск, 10-17 августа 2002 г. Новосибирск: ЦЭРИС, 2002. 49 с.

36. Прокопьев И.И. Педагогика. Избранные лекции. – Гродно: ГРГУ, 2000

37. Руднева А.В. Курские танки и карагоды : Таночные и карагод. песни и инструм. танцев. пьесы. – М., 1975. - 309 с.

38. Русский народный танец. История и современность: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции по русскому народному танцу. М., ГРДНТ, 2003.

39. Савин В.З. Традиционная танцевальная культура шорцев : (Проблемы самобытности, воссоздания, сценического применения): Автореф. дис. ... канд. искусствоведения. – М., 1983. – 13 с.