



КОМИТЕТ ПО КУЛЬТУРЕ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
дополнительного образования детей
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №12»

ПРОГРАММЫ
обучения к базисному учебному плану
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ЦИКЛ:

гимнастика, ритмопластика, ритмика и танец, основы классического танца, классический танец, историко-бытовой и бальный танец, основы народно-сценического танца, народно-сценический танец

Санкт-Петербург
2007

Пояснительная записка

Хореографическое творчество является одним из средств всестороннего развития детей. Продуктивность художественного воспитания детей средствами хореографии обусловлена синтезирующим характером хореографии, которая объединяет в себе музыку, ритмику, изобразительное искусство, театр и пластику движений.

Именно хореографическое искусство успешнее всего реализует развитие зрительных, слуховых и двигательных форм чувственного и эмоционального восприятия мира, снимает умственное утомление и даёт дополнительный импульс для мыслительной деятельности.

Творческие способности детей формируются в опоре на развитие эстетического сознания: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие.

Искусство танца богато и многообразно. Каждый жанр хореографического искусства предоставляет свои возможности познания окружающего мира, человека и человеческих взаимоотношений. Основой основ изучения хореографического искусства является *классический танец* с его веками выверенной методикой подготовки танцовщика. Классический танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение. Включение классического тренажа в урок способствует воспитанию опорно-двигательного аппарата, уравновешивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой системы, повышая тем самым жизненную активность организма ребёнка.

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.

Особенно ярко образцы поведения, взаимоотношений предоставляют нам *бытовые танцы* различных эпох. Каждая историческая эпоха имеет свои бытовые танцы. Стиль бытовой хореографии во многом определяется условиями жизни людей, моралью и этикетом общества. Бытовой танец даёт возможность узнать, «примерить на себя» культуру взаимоотношений, правила поведения, нормы морали различных слоёв общества той или иной эпохи.

Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Кроме того, современные танцы наиболее привлекательны для подростков.

Занятия на хореографическом отделении проводятся в объеме, определенном рабочими учебными планами образовательных программ. Программы формируют учебный процесс, являются основой занятий на уроке, предусматривая систематическое и последовательное обучение. Однако, педагог, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Программные требования на хореографическом отделении детской школы искусств, опираясь на наличие определенных способностей у детей к танцевальному виду искусства,

предусматривают, однако, возможность дифференцированного подхода к различным группам обучающихся, позволяя преподавателям гибко варьировать подачу изучаемого материала, его отбора с учетом возможностей учащихся каждого конкретного класса. И все же хореографическое отделение остается в рамках своей специфики и собственных программных целей и задач, а именно: имеет определенные сроки прохождения программного материала, выверенную практической работой степень интенсивности нарастания нагрузок и технических сложностей, предусматривает соответствующее необходимому уровню подготовки владение хореографической лексикой.

Программы обучения к базисному учебному плану «Хореографическое искусство» определяют 3 этапа обучения детей: 1) подготовительный курс со сроком обучения до 3 лет (для детей 4-6 лет); 2) начальный курс (I – IV классы); 3) основной курс (V- IX классы).

Цели и задачи обучения.

Цель подготовительного курса: гармоничное развитие личности ребенка средствами музыки и танца.

Задачи подготовительного курса направлены на овладение детьми определенным объемом знаний, умений и навыков для их всестороннего развития. Они предусматривают:

- изучение элементов различных видов танца – классического, народно-характерного и др.;
- разработку и коррекцию природных физических данных, формирование координационных навыков;
- развитие художественного вкуса и представления о прекрасном, путем знакомства с лучшими образцами классического, народно-характерного и других видов танца;
- развитие ощущения взаимосвязи и взаимопроникновения различных видов искусства – музыки, танца, театра, живописи и других;
- целенаправленное развитие нравственно-волевых качеств;
- развитие произвольности процессов внимания и всех видов памяти (зрительной, слуховой, мышечной);
- развитие всех видов координации;
- развитие навыков ориентации в пространстве;
- развитие танцевального шага, выворотности ног, подъема стопы, прыжка, устойчивости;
- укрепление опорно-двигательного аппарата развитие силы и выносливости организма, эластичности мышц, правильной подвижности суставов;
- развитие творческих способностей.

Цель начального курса: эстетическое воспитание учащихся средствами музыки и танца, овладение минимумом знаний, умений, и навыков самостоятельной работы, необходимой в сфере хореографического искусства.

Задачи начального курса:

- развитие общей музыкальности, чувства ритма, умения слушать музыку, отражать в движении различные музыкальные характеры;
- разработка и коррекция природных физических данных, формирование координационных навыков, балетной осанки, силы и выносливости;
- освоение танцевальной программы;
- формирование навыков в коллективных формах творческой деятельности;
- развитие творческих способностей.

Цель основного курса: овладение достаточно высоким уровнем знаний, умений и навыков, необходимых для формирования основ самостоятельной деятельности в сфере хореографического искусства и освоение нового материала в общекультурных областях.

Задачи основного курса:

- освоение танцевальной программы, истории балетного театра, элементами постановочной деятельности;

- достижение необходимого уровня функциональной грамотности, овладение навыками осознанного восприятия элементов хореографического языка, знаниями основных направлений и стилей в хореографическом искусстве, формирование умений использовать полученные знания в практической деятельности;
- формирование навыков сольной исполнительской практики и коллективной творческой деятельности, их практическое применение.

Контроль и учет успеваемости.

Учет успеваемости учащихся проводится в различных формах, предусмотренных уставом образовательного учреждения: контрольный урок, зачет, экзамен. Кроме того, возможны и рекомендованы такие формы показа достижений учащихся как открытый урок, концерт, конкурсные и фестивальные выступления и т.п.

ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТАМ «РИТМОПЛАСТИКА» И «РИТМИКА И ТАНЕЦ»

Пояснительная записка.

Программа по предметам «Ритмопластика» и «Ритмика и танец» предназначена для преподавания основ хореографического искусства. «Ритмопластика» рассчитана на 1-3 года обучения на подготовительном отделении (дети 4-6 лет), «Ритмика и танец» – на 1 год начального курса (I класс – дети 7 лет).

Отличительные черты программы:

1. Синтез видов и форм художественной деятельности, в соответствии с тематикой.
2. Подбор тематики и теоретического материала по основным духовно-нравственным категориям и общечеловеческим ценностям.
3. Создание сюжетных детских постановок, в основе которых лежат духовно-нравственные категории, – как естественной модели поведения человека.

В педагогике под словом «ритмика» (от греч. *rhythmikos* – равномерный, размеренный) подразумевается система физических упражнений, построенная на связи движений с музыкой. В основе ритмики лежит понятие ритмического чувства, свойственное почти каждому человеку. Исходным в историческом процессе является ритм трудовых движений вызываемый логикой трудового процесса, в последствии из трудового ритма постепенно развился ритм художественный, музыкальный, поэтический, танцевальный и так далее. В ритмике музыка и движения неразрывно связаны, так как ритм – это временная характеристика музыкального произведения, создающая иллюзию развития и движения. С давних пор ритмику используют как эффективное лечебное средство, задача которого состоит в том, чтобы с помощью системы физических упражнений под музыку стимулировать выполнение коррекционных задач, так как именно музыка является катализатором всех двигательных актов. Во время движений под музыку регулируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, стимулируется память и внимание, нормализуются эмоционально-волевые процессы.

Ритмикой дети могут заниматься с самого раннего возраста, поскольку испытывают постоянную потребность в движении. Именно через движения они эмоциональней и глубже воспринимают музыку. Занятия ритмикой доставляют детям радость, поднимают настроение, повышают жизненный тонус.

Специфика ритмики состоит в том, что художественные образы воплощаются только с помощью выразительных движений. Это отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов «при посредстве собственного тела». Следовательно, ритмика развивает творческое воображение эффективнее, чем другие виды детской музыкальной деятельности.

Основные задачи музыкально-ритмической деятельности:

- 1) Музыкально-эстетическое развитие детей:
 - развитие способности воспринимать и чувствовать музыку;
 - развитие музыкального слуха и чувства ритма;
 - развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству музыки.
- 2) Укрепление здоровья и физических качеств учащихся:
 - совершенствование двигательных навыков и воспитание культуры движения;
 - формирование правильной осанки, гибкости и пластичности суставов;
 - развитие выразительности и координации движений, умения владеть своим телом;
 - формирование умения ориентироваться в пространстве.
- 3) Развитие художественно-творческих способностей:
 - развитие эмоциональной сферы, способности воспринимать, чувствовать и переживать художественные произведения;

- развитие воображения, фантазии, образного мышления;
- формирование способностей к импровизации и сочинению музыкально-двигательных образов и танцевальных комбинаций;
- развитие умения анализировать и оценивать музыкальные и хореографические произведения.

4) Формирование нравственно-коммуникативных качеств учащихся:

- воспитание умения вести себя в группе во время движения (танцевальный этикет);
- формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения со сверстниками и взрослыми;
- воспитание аккуратности и трудолюбия.

Решению данных задач в комплексе способствуют полноценному развитию двигательных и творческих способностей школьников.

Существует множество различных форм проведения уроков ритмики и одна из таких форм – ритмопластическая композиция.

Программа позволяет ребёнку применить опосредованным путём на разных занятиях, знания духовно-нравственных и общечеловеческих ценностях, определить и конкретизировать их для себя, научиться новой модели духовно-нравственного поведения. Это подтверждается сюжетами танца, музыкальным сопровождением, движениями танца, тематическим подбором.

Систематические занятия танцами очень полезны для физического развития, улучшается осанка, устраняется ряд физических недостатков, укрепляются мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются движения. Постепенно все начинают легче и грациознее двигаться, становятся раскованными, приобретают выразительность движений. Обучение танцам расширяет кругозор. Ученики знакомятся с разными видами танцев, начинают различать их особенности.

Основные направления:

- совершенствование восприятия музыкального искусства через осознание его драматургии; воспитание у детей способности тонко чувствовать музыку, умения передавать в жестах, движениях стиль произведения определенной эпохи.
- формирование пространственных ориентировок, развитие пространственного мышления и воображения.
- совершенствование навыков основных движений (различные виды ходьбы, бега, подскоков, боковой галоп), выполняемых под музыку в разных музыкальных размерах – 2/4, 3/4, 4/4, 3/8;
- обучение элементам танца (народно-характерного, классического, современного, историко-бытового, бального);
- выполнение творческих заданий, используя знакомые танцевальные «па», точно подбирая пластику, жесты в соответствии с характером музыкального произведения.

Ребёнок имеет возможность проработать духовно-нравственные ценности на 3-х уровнях – физическом, эмоциональном, интеллектуальном, научиться творческому применению полученных знаний в разных жизненных ситуациях.

Хореография, как «переходный» вид искусства, занимает в этом процессе особое место. Проблема заключается в специфике преподавания и содержания хореографии как вида искусства. Со времен К.Д. Ушинского ведущие педагоги, специалисты-хореографы вели диалог о том, что важнее – воспитание высококлассного исполнителя-мастера в хореографии, или развитие творческих, интеллектуальных, эмоциональных, физических способностей детей средствами хореографии формируя тем самым высоко духовную личность. Этот диалог не потерял своей значимости и сегодня.

Хореография на базе образовательного учреждения – это средство к развитию и воспитанию детей. Это подтверждают материалы диагностики потребности детей, родителей, а также приоритетные ценные ориентиры, актуальные в современном обществе: это удовлетворение потребностей ребёнка в хореографическом искусстве, раскрытие его

творческого потенциала средствами хореографии, приобщение к духовно-нравственным ценностям общества через занятия хореографией.

Цели и задачи программы по предметам «Ритмопластика» и «Ритмика и танец».

Цель данной программы: духовно-нравственное развитие личности ребёнка средствами музыкально-ритмической пластики.

Задачи:

1) В воспитании:

- воспитание и развитие чувства любви, доброты, терпения, сострадания по отношению к другим людям;
- воспитание уважительного отношения друг к другу, правила общения;
- воспитание правил и норм в обществе в соответствии с общечеловеческими ценностями;
- воспитание в развитии понятия нравственных поступков, ответственность за свои поступки;

2) В обучении:

- приобретение знаний об общечеловеческих, духовных ценностях;
- развитие умение определять, что является духовным, а что нет;
- приобретение навыка выбора из разных ситуаций позиции высоко-духовной личности;
- усвоение знаний, умений, навыков через музыкально-ритмические движения, композиции, танцевальные номера;
- использование специфических средств искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

3) В развитии:

- психофизическое развитие средствами музыкально-ритмической пластики и сюжетных танцев (координация, память, мышление, постановка корпуса);
- эмоциональное развитие (умение выражать в мимике и пантомимике основной эмоции сопровождающих духовно-нравственные качества личности, саморегуляция);
- развитие воли, терпения, трудолюбия;
- развитие творческих способностей личности (воображение, фантазия, мышление).

В содержание программы входят: знания, основные понятия духовно-нравственной сферы человека, эмоциональное сопровождение духовно-нравственных качеств личности, духовно-нравственное восприятия действительности, искусства и творческого развития и самовыражение на основе мира любви, созидания через игровые формы, проблемные ситуации, музыкально-ритмические композиции, а так же практическая деятельность – освоение духовно-нравственной модели поведения через сюжетные танцы, сочинение их, моделирование.

Для выполнения поставленных учебно-воспитательных задач программой предусмотрены следующие виды занятий: урок-игра, творческие уроки, постановочные уроки, уроки-тренинги, открытые уроки.

Основные виды занятий должны быть тесно связаны друг с другом, дополняя друг друга и проводиться с учётом темы, возраста, интереса учащихся.

Разделы программы по предметам «Ритмопластика» и «Ритмика и танец».

I. Подготовительные упражнения учат детей принимать правильные исходные положения; способствуют осознанию работы двигательного аппарата; укрепляют отдельные группы мышц и увеличивают подвижность суставов; воспитывают навыки построения и перестроения в группе.

II. Музыкальное движение. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям выразительно передать ее характер, запомнить движения. Раздел

знакомит с разными видами шагов и бега в различных направлениях и метроритмических рисунках. Он закрепляет двигательно-слуховые навыки, воспитывает понимание жанрового характера музыки, и учит отражать его в движении (динамический характер движений, динамические оттенки в музыке).

III. Танец. Танцевальные этюды делятся на ритмические танцы, состоящие из элементов музыкально-ритмических игр, простейших танцевальных движений и ритмических упражнений и на образные танцы, состоящие из положений рук, ног, корпуса изображающих животных, предметы и простейших танцевальных движений и поворотов в парах. Это является «зачатком» танцевального образа, знакомит детей с изобразительно-выразительными, музыкально-ритмическими, условно-пластическими движениями, развивает координацию движений, чувство ритма, музыкальный слух, воображение и навыки ориентации в пространстве. В этот раздел включены движения классического танца, русского танца, историко-бытового танца, а также репертуарные постановки.

IV. Игровое творчество: обучение пластическому выражению театрально-игровых образов, использование жанров детского фольклора, игр-драматизаций, психологических этюдов, импровизации, элементов мимики и пантомимы. С помощью элементов актерского мастерства, состоящих из жестов, поз, «масок» животных, «масок» различных эмоциональных состояний, образов животных и птиц, небольших этюдов, импровизаций, возможно выполнение поставленных задач. Все это помогает ребенку глубже почувствовать и создать образ, развивает воображение, образное мышление, творческие и актерские способности.

Компонент движения направлен в основном на развитие физических качеств, координационных способностей и раскрытие функциональных возможностей организма ребенка. Для этого используются:

- основные виды движений (ходьба, бег, лазание, метание, равновесие);
- упражнения основной гимнастики;
- элементы акробатики (кувырок вперед, назад, в сторону; «мост»; стойка на лопатках; «рыбка» и др.);
- элементы современной аэробики;
- гимнастика для развития гибкости;
- упражнения художественной гимнастики (с мячом, скакалкой, обручем; волнообразные движения корпусом, руками и т.д.);
- элементы спортивного, народного (русский) и современного танцев;
- элементы классического танца (основные позиции рук и ног, экзерсисы);
- мимические упражнения и жесты;
- элементы пальчиковой гимнастики;
- дыхательные упражнения.

Перечисленные средства объединяются в определенной последовательности и связаны музыкой.

Основные требования к подбору музыкальных произведений:

- доступность восприятию ребенка (классический репертуар, детские песни, музыкальные сказки, эстрадные песни и т.д.);
- чистая запись фонограммы;
- использование музыкальных произведений с размером 2/4, 4/4 и 3/4;
- изменение музыкального темпа во время занятия (от медленного и умеренного до быстрого).

Игра является основной формой познавательной деятельности детей дошкольного возраста, которая активизирует их мыслительные процессы и двигательную деятельность, а также создает положительный эмоциональный фон занятий и позволяет более мягко и гуманно решать воспитательные и образовательные задачи. Особое значение имеют

сюжетно-ролевые игры, в большей степени способствующие эмоциональному и интеллектуальному развитию детей дошкольников.

Сочетание ритмической гимнастики с сюжетно-ролевой игрой позволяет успешно решать задачи как двигательного, так и психического развития детей дошкольного возраста. Физкультурные занятия на основе музыкально-ритмических сюжетно-ролевых игр-сказок содействуют развитию эмоциональной сферы ребенка.

Активные выразительные движения, жесты и мимика создают высокий эмоциональный настрой. Это подкрепляется воздействием музыки и текста, песен, а также непосредственно сюжетом сказок, которые в свою очередь являются средством эмоционально-нравственного воспитания.

Разработанные комплексы ритмической гимнастики на основе сюжетно-ролевых игр позволяют разносторонне и интегративно решать задачи воспитания и обучения детей.

Основные характеристики комплексов мини-программ:

- подбор упражнений соответствует возрасту и подготовленности занимающихся;
- продолжительность основных программных комплексов обусловлена возрастом занимающихся (4–5 лет – 20–25 минут, 5–6 лет – 25–30 минут, 6–7 лет – 30–35 минут);
- упражнения согласованы с музыкой и передают ее характер (под темпераментную музыку подбираются энергичные движения, например амплитудные прыжки, махи; под быструю музыку – беговые, прыжковые серии; под медленную музыку – упражнения на равновесие, расслабления);
- основная структура занятия сохраняется и состоит из подготовительной, основной и заключительной частей;
- по физиологической нагрузке упражнения распределяются следующим образом: в подготовительной части объединяются простые по координации упражнения с малой амплитудой и умеренным темпом; постепенно нагрузка усиливается в основной части занятия; к заключительной части нагрузка постепенно снижается);
- танцевальные движения соответствуют стилю музыки (под современные ритмы – рэп, техно, рок-н-ролл; под русскую музыку – движения из народных танцев и т.д.);
- программы включают упражнения разной направленности (координационные, силовые, скоростно-силовые, для развития гибкости и др.);
- каждая программа включает серии упражнений, беговые и прыжковые серии;
- паузы отдыха заполняются различными дыхательными упражнениями, отражающими содержание сюжетно-ролевой игры;
- для разгрузки позвоночника и коррекции осанки предусмотрены упражнения из положений лежа и сидя на полу;
- блоки движений могут меняться по мере их изучения и освоения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «РИТМОПЛАСТИКА»

Первый год обучения (дети 4-х лет)

I. Подготовительные упражнения.

- 1 Исходные положения
- 2 Упражнения в *par terre* (включают в себя упражнения, характерные для ритмической гимнастики и упражнения стретчинга):
 - упражнения для стоп;
 - упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук, шеи, корпуса;
 - упражнения на расслабление и напряжение мышц корпуса;
 - упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
 - упражнения для развития подвижности позвоночного столба;
 - развитие выворотности и подвижности в коленях и голеностопных суставах;
 - развитие выворотности в тазобедренном суставе;
 - растяжки различных групп мышц.
- 3 Развитие мышечного чувства:
 - расслабление мышц плечевого пояса;
 - расслабление и напряжение мышц корпуса («Петрушка»);
- 4 Развитие отдельных групп мышц:
 - наклоны и повороты головы – «Филин»;
 - круговое движение плечами – «Паровозики»;
 - упражнения для кистей рук – «Дождик», «Цветок»;
 - поднимание согнутой в колене ноги – равновесие, а также подготовка к подскокам. – «Цапля»;
 - полупальцы и приседания – «Лифт».
- 5 Построения и перестроения группы:
 - основное построение группы на уроке;
 - построение в колонну, шеренгу, в круг (Игра «Цыплята»).

II. Музыкальное движение.

- 1 Освоение пружинных движений.
- 2 Освоение маховых движений.
- 3 Освоение плавных движений.
- 4 Освоение основных движений различного эмоционально-динамического характера: марш, топающий шаг, бег – танцевальные комбинации («Цирковые лошадки»).
- 5 Прыжковые движения: подпрыгивание на двух ногах, подскоки и перескоки, галоп вперед («Лошадки», «Воробушки», «Мячики»).
- 6 Комбинации на ритмические хлопки («Колокола» громко-тихо; быстро-медленно) – передача хлопками динамические оттенки и ритмический рисунок мелодии.
- 7 Определение характера музыки и передача его в движении («Вальс надежды» – Шуберт).

III. Танец.

- 1 Ритмические этюды*. Ритмические упражнения. Проучивание движений, поворотов и переходов в парах в игровой форме. Положения в парах и «Рисунки танца» становятся его составной частью, что позволяет развивать и закреплять навыки координации и ориентации в пространстве на примерах народной хореографии.
- 2 Образные этюды.

* В конце рабочей программы представлены примерные комплексы ритмических и танцевальных упражнений, в приложении – образные и развивающие упражнения.

IV. Игровое творчество.

Процесс обучения проходит в форме игры, сказки, путешествия. 50% времени урока занимают музыкально-танцевальные игры, описанные в программе, в процессе которых проучиваются основные танцевальные движения, простейшие положения в парах, рисунки танца, что развивает умение двигаться по одному и в парах, а также двигательные-слуховые навыки.

Игры для развития внимания, всех видов координации, навыков ориентации в пространстве (игры по принципу «найди свое место», с проучиванием рисунков танца). Игры с использованием элементов актерского мастерства (обыгрывание песен).

Обучение через игру включает: смену характера движений с изменением характера музыки; восприятие и различение двух регистров музыки (высокий и средний) – игра «Курица и цыплята»; побуждение детей импровизировать танцевальные движения, передавать характерные особенности персонажей, выраженных в музыкальных образах; имитацию игры на музыкальных инструментах.

Примеры игр:

1 «Птицы».

Цель: учить распределять внимание.

Участники делятся на три группы: вороны, воробьи, ласточки. Под текст стихотворений каждая группа представляет себя. Услышав музыку, дети двигаются одновременно.

2 «Столяры».

Цель: учить распределять внимание.

Дети стоят в 3-х колоннах и выполняют имитационные действия, проговаривая ритмизировано текст в двухдольном размере.

3 «Сорви яблоко».

Цель: развивать слуховое внимание, различать плавное и отрывистое звучание музыки.

4 «Змейка».

Цель: развивать наблюдательность и ориентировку в пространстве.

5 «Моем руки».

Цель: развивать зрительное восприятие, координацию движения.

6 «Часы»

Цель: развивать распределение внимания, ощущение метроритма.

7 «Кто быстрее».

Цель: активизировать слуховое внимание, развивать быстроту, и последовательность действий.

8 «Раз – два».

Цель: развивать устойчивость внимания при воспроизведении ритмических рисунков.

Второй год обучения (дети 5-ти лет).

I. Подготовительные упражнения.

- 1 Повторение материала, разученного в первый год обучения. Упражнения в *par terre* (включают в себя упражнения, характерные для ритмической гимнастики и упражнения стретчинга).
- 2 Развитие мышечного чувства:
 - расслабление и напряжение мышц (тряпочные и деревянные куклы, мельница, маятник);
 - передача веса тела, смещение оси опоры (маятник, солнышко).
- 3 Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации.
- 4 Построения и перестроения группы: выполнение перестроений на основе танцевальных композиций (змейка, воротики, звездочки спираль), положения в парах.

II. Музыкальное движение.

- 1 Повторение пройденного материала в первый год обучения.
- 2 Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя основные виды движений (ходьба, бег и прыжковые движения, варьирование и комбинирование).
- 3 Развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение.
- 4 Развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику (усиление и уменьшение звучания, динамические оттенки), регистр (высокий, средний, низкий), метроритм (простейшие ритмические рисунки), различение 2-х частей формы произведения (см. Приложение № 3).
- 5 Развитие способности различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, песня, вальс, марш и др.).

III. Танец.

- 1 Ритмические этюды. Ритмические упражнения.
- 2 Имитационные движения – различные образно-игровые движения, раскрывающие образ, настроение, состояние, динамику настроений.
- 3 Плясовые движения – элементы народных плясок и детского танца, доступные по координации, различные виды движений: шаг польки, галоп, поскок, переменный шаг, шаг с притопом.
- 4 Элементы актерского мастерства.

Этот раздел состоит из жестов, поз, «масок» животных, «масок» различных эмоциональных состояний, образов животных и птиц, небольших этюдов, импровизаций.

IV. Игровое творчество. Определение регистров, динамики, темпа и окончаний музыкальных произведений в игре. Представление ритма притопами и хлопками. Развитие образности, выразительности движений. Развитие креативного мышления детей. Характеры персонажей.

Третий год обучения (дети 6-ти лет)

I. Подготовительные упражнения.

- 1 Повторение материала, изученного ранее. Упражнения в *par terre* (включают в себя упражнения, характерные для ритмической гимнастики и упражнения стретчинга).
- 2 Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации.
- 3 Упражнения с различными предметами (скакалка, мяч, платок, шумовые инструменты и др.).
- 4 Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельные перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «спираль», «воротики» и др.).

II. Музыкальное движение.

- 1 Повторение пройденного материала.
- 2 Развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику (усиление и уменьшение звучания), регистр, метроритм, различать 2-3 частную форму произведения.
- 3 Развитие способности различать жанр произведения – плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец), песня, марш и др.
- 4 Развитие двигательных качеств и умений:
 - ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, с каблука, вперед и назад, с подниманием колена и др.;
 - бег – легкий, пружинящий, различные варианты бега;
 - прыжковые движения.
- 5 Ритм и движение, стихотворный текст.

III. Танец.

- 1 Ритмические этюды. Ритмические упражнения.
- 2 Имитационные движения – различные образно-игровые движения, раскрывающие образ, настроение, состояние, динамику настроений.
- 3 Плясовые движения – элементы народных плясок и детского танца, доступные по координации, различные виды движений: шаг польки, галоп, поскок, переменный шаг, шаг с притопом. Элементы актерского мастерства. Развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомиме: радость, грусть, страх, обида и др. Жесты и позы.

IV. Игровое творчество.

- 1 Представление ритма притопами и хлопками.
- 2 Развитие образности, выразительности движений.
- 3 Музыкально-двигательные фантазии:
 - этюды;
 - двигательная импровизация с предметами;
 - свободная импровизация.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «РИТМИКА И ТАНЕЦ»

1 класс

I. Подготовительные упражнения.

Повторение материала, изученного ранее по программе «Ритмопластика».

В упражнениях подготовительной части занятия занимающиеся овладевают основами управления своим двигательным аппаратом, совершенствуют координацию движений, осваивают новые двигательные навыки. При этом в качестве обязательного условия соблюдаются правила и требования тренажа в хореографии, в который включен комплекс упражнений предназначенных для выполнения, лежа на полу, направленных на выработку красивой осанки – упражнения для укрепления позвоночника, мышц спины, брюшного пресса, упражнения на координацию, различные построения и перестроения, ритмические упражнения для рук с использованием различных хлопков и речитативов.

II. Музыкальное движение.

Повторение материала, изученного ранее по программе «Ритмопластика».

Тема 1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, штрихи (*legato*, *staccato*).

Основные задачи:

- Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный).
- Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Умение выполнять движения в разных темпах.
- Различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, громко, очень громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки.
- Понятие штрихов в музыке и движении: *legato* (связно) и *staccato* (отрывисто).

Тема 2. Строение музыкального произведения.

Основные задачи:

- Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части (в частях тема), музыкальная фраза.
- Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

Тема 3. Понятие об акценте, метрической пульсации; паузах, длительности, ритмическом рисунке, метре.

Основные задачи:

- Умение выделить акценты, метрическую пульсацию, паузу.
- Умение производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых.
- Умение определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.

Тема 4. Маршевая и танцевальная музыка.

- Расширение представлений об особенностях марша, танцевальных жанров (вальс, полька, галоп, краковяк, лендлер, полонез).
- Слушание и анализ маршевой и танцевальной музыки, входящей в программу 2 года обучения.
- Музыкально-ритмические игровые упражнения.
- Развитие двигательных качеств и умений. Все проученные движения исполняются в различных рисунках, используя перестроения и простейшие хореографические приемы: строевые и порядковые упражнения, ускоренная ходьба, бег, прыжки на

месте и в передвижении, прыжки со скакалкой, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и др.

III. Танец. Данная часть включает в себя хореографические упражнения, которые направлены на выработку танцевальной культуры исполнения и воспитания хореографической формы, основные танцевальные движения из области хореографии – танцевальные позы, шаги, комбинации.

- 1 Ритмические этюды. Ритмические упражнения.
- 2 Элементы русского и народных танцев, пластика рук (см. Приложение №1).
- 3 Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение из одного круга в два ряда; перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки; перестроение из большого круга в большую звезду; крест построение в парах: обход до-за-до. Повороты в прыжке - налево по точкам.
- 4 Русский хоровод (свободной композиции), русские пляски (свободной композиции), «смени пару».
- 5 Танцы в ритме польки.
- 6 Положение рук:
 - раскрытие рук из положения на поясе в характере русского танца;
 - положение рук в сольном танце;
 - положение рук в парных и массовых танцах.
- 7 Элементы историко-бытового танца: бранль, полька, вальс. Детские балльные танцы: крестьянский бранль, бранль прачек, гороховый бранль; вальс (разучить вальсовую дорожку вперед, назад, в балансе, «па» вальса с вращением по одному).
- 8 Основные понятия импровизация и инсценирование, как средство развития творческого воображения.
- 9 Мимические упражнения и жесты.

Танцевальные движения

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

Положения рук в танцах

- Руки на поясе «большой палец обращен назад».
- Подбоченившись «кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс».
- Девочки придерживают руками юбочку «руки в локтях закруглены».
- Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движения.
- Руки скрещены перед грудью.

- Одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону – вверх и слегка согнута в локте «только девочки».
- Руки убраны за спину.
Танцевальные этюды и танцы
- 1. Упражнения на ориентировку в пространстве:
 - различие правой, левой, ноги, руки, плеча;
 - повороты вправо и влево;
 - построение в колонну по одному, по два в пары;
 - перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
 - круг, сужение и расширение круга;
 - “воротца”, “змейка”, “спираль”;
 - свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

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

IV. Игровое творчество.

Музыкальный материал

Характер, темп, динамические оценки в музыке и в движении.

И. Дунаевский. «Песня о Родине».

Ю. Богословский. Марш.

Н.А. Римский-Корсаков. Обработка р.н.п. «Заплетись, плетень».

Н. Любарский. Игра.

П.И. Чайковский. Марш из балета «Лебединое озеро».

Ф. Шуберт. Вальс.

В. Белого. «Тачанка».

Метроритм. Длительности и ритмический рисунок

И. Гайдн. Соната С-dur, 3 часть.

Л. Бетховен. Контрданс.

Латышская народная песня.

Ф. Шуберт. Экосез.

В. Курочкин. «Ладушки».

Польская народная песня «Висла».

Л. Бетховен. Экосез.

Ф. Госсек. Гавот.

П.И. Чайковский. Отрывок из балета «Лебединое озеро»

Р.н.п. «Ах ты, береза».

Н. Александровна. «Игра в мяч».

Н. Руднева. «Щебетала пташка».

П. Самонов. «Повторим ритм!»

Определение характера, темпа, строения музыкального произведения и передача их в движении

А. Петров. «Песенка о дружбе». «Маршируем».

П.И. Чайковский. Соч. 40 № 2, «Грустная песенка».

П. Ломовой «Ускоряй и замедляй»

П.И. Чайковский Трепак из балета «Щелкунчик».

М.П. Мусорский. Гопак из оперы «Сорочинская ярмарка». «Пружинки».

Динамические оттенки и передача их в движении

Б. Можжевелова. «Веселые поскоки».

А. Рубенштейн. «Кавалерийская рысь лошадки».

А. Гумилев. Галоп.

И. Сад. Полька из музыки к спектаклю «Синяя птица».

Подскоки и пружинящий шаг

Ф. Шуберт. Экосез соч. 18, а № 1. Бег легкий и широкий.

Р.н.п. «Пойду ль, выйду ль я».

Музыкальные игры: «Звери и птицы», «После дождя», «Запомни музыку».

М. Красев. «Веселый человек».

Д. Кабалевский. Легкие вариации.

Строение музыкального произведения

А. Дворжак. Соч.54 № 5. Вальс.

С. Прокофьев. Детская музыка. «Шествие кузнечиков».

Д. Штейбель. Адажио.

Хоровод «Метелица», русская хороводная песня.

Элементы классического, народного и бального танца

Партерный экзерсис на полу

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
2. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных «ахилового» сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов.
3. Повороты головы, упражнения на развитие мышц шеи.
4. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
6. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
7. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
8. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
9. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
10. Упражнения на исправление осанки:
 - при сутулости (кифозе),
 - при седлообразной спине (лордозе),
 - при асимметрии лопаток,
 - при «х»-образных ногах рекомендуются упражнения растяжение связок в тазобедренном суставе,
 - при «о»-образных ногах рекомендуются упражнения на растяжение подколенных связок.

Основные требования, предъявляемые к исполнению танцев:

- музыкальность;
- грамотность;
- красота;
- выразительность.

Основные понятия исполнения танца:

- понятие об интервалах;
- понятие о движении по линии танца и против линии танца;
- понятие о ведущей роли мальчика в парном танце;
- понятие об ансамбле.

ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ГИМНАСТИКА»

Пояснительная записка.

Занятия гимнастикой предъявляют к занимающимся свои особые требования и оказывают на них специфическое воздействие. Гимнастические упражнения в совокупности со словом педагога, музыкой, условиями проведения занятий обладают, огромным по разносторонности влиянием на человека как на личность и как на субъект познавательной и практической деятельности в целом.

Существует несколько принципиальных положений, таких как:

1. Гимнастика является дисциплиной спорно-педагогической. Она имеет свои специфические средства и методы воздействия на занимающихся, свою теорию и историю.
2. Гимнастические упражнения в сочетании с другими средствами обладают возможностью избирательного и разностороннего воздействия на двигательную, а через нее и на другие функции организма, психические и личностные свойства занимающихся.
3. Гимнастические упражнения многоструктурны и многофункциональны. Эти свойства открывают широкие возможности для подбора упражнений и совершенствования способов их применения, в оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных целях.
4. При овладении гимнастическими упражнениями в активное взаимодействие вовлекаются все органы и системы организма, включая психику занимающихся. Они действуют как личности, как субъекты познания и практической деятельности. Это открывает широкие возможности для совершенствования способов применения упражнений в оздоровительных, образовательных и воспитательных целях.
5. Гимнастические упражнения и комплексы из них могут применяться (в качестве тестов) при изучении (оценке) и развитии способностей к различным видам спортивной, учебной и профессиональной деятельности.

Данная программа рассчитана на несколько лет обучения и включает в себя элементы общефизической подготовки (ОФП). Общая физическая подготовка направлена на общее гармоническое развитие всего организма, развитие всей его мускулатуры, укрепление органов и систем организма и повышение его функциональных возможностей, улучшение способностей к координации движений, увеличение быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, исправление недостатков телосложения и осанки.

В ходе 1 года обучения учащимися должны быть пройдены и детально изучены общие принципы постановки и работы в статичном и динамичном положениях отдельных групп мышц. Последовательность изучения и освоения основополагающих понятий и принципов, изложенных в данной программе, а так же необходимые для этого упражнения и сроки для закрепления пройденного материала могут определяться и варьироваться педагогом в процессе обучения в зависимости от уровня подготовленности учащихся и их возможностей.

Понятия и принципы, используемые в изучении данной программы:

- опорная и рабочая нога;
- высокие и низкие полупальцы;
- передняя и задняя поверхности бедра;
- сокращенные стопы;
- подъемы стоп;
- центр тяжести;
- точки равновесия;
- основная точка опоры;

- косые мышцы живота и спины;
- «верхний и нижний» живот (пресс);
- широкая крестообразная снежинка в спине;
- собранные ягодичные мышцы;
- работа тазобедренного сустава;
- внутренний стержень в позвоночнике;
- боковые мышцы корпуса, растяжение, сокращение;
- скручивание и сопротивление противоположной рабочей, опорной ноги;
- постановка пояснично-крестцового отдела позвоночника;
- длинная спина;
- работа четырехглавых мышц;
- изоляция;
- нижняя и верхняя выворотность ног;
- работа тазобедренных, коленных, голеностопных суставов;
- постановка шейно-грудного и плечевого отдела позвоночника;
- сценический шаг;
- отталкивание одной и двумя ногами в высоту и в длину;
- косая линия;
- противоположное плечо;
- распластанная стопа на полу в 1 и 2 поз;
- противоход;
- мышечное сопротивление;
- работа внутренних мышц;
- взаимодействие и изоляция мышц;
- выворотная плоскость ног.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ГИМНАСТИКА»

- I. Упражнения для формирования верных мышечных ощущений, а так же развитие подвижности и укрепление коленных и голеностопных суставов:
- 1 Упражнения для плюсно-фалангового, суставно-связочного аппарата;
 - 2 Упражнения для укрепления продольно-поперечного свода стопы;
 - 3 Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и развития «нижней» выворотности ног.
Примеры:
 - круговые вращения стоп по 1 поз.
 - «кузнечик»
 - «птичка»
 - 4 Упражнения для развития эластичности ахиллесова сухожилия.
Примеры:
 - работа с сокращенными и вытянутыми стопами;
 - «жираф»
 - «верблюд» - у станка
 - 5 Упражнения для выработки натянутости ног.
Примеры:
 - упражнения для растяжки подколенных и для коленных суставов - складка
 - упражнения для увеличения подвижности и выворотности коленей (в рабочем положении) - «столик», «цапля», «разножка», «слоник»
- II. Упражнения для развития выворотности и подвижности в тазобедренных суставах.
Примеры:
 - «лягушка» (лежа на спине)
 - «крабик»
 - «царевна-лягушка» (сидя на полу)
 - «колобок»
 - упражнения в «узелке» - постановка корпуса с работой рук, вытянуть узелок, растягивать узелок, лежа на спине с опусканием коленей на пол
 - упражнения для развития мышц задней поверхности бедра- прогиб в узелке назад, лежа на животе подъем ног в «узелке»
 - упражнения для укрепления мышц пояснично-крестцового отдела позвоночника.
- III. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.
1. Кошка, «кошка лезет под забор»
 2. Подъем корпуса, лежа на спине – птица
 3. Подъем ног, лежа на животе – кораблик
 4. Полет
 5. «Шторм» - лодочка качается
 6. Коробочка-корзиночка
 7. Ракушка – смещение центра тяжести – на груди, на бедрах, в центре.
 8. «Мостик»
- IV. Упражнения для развития мышц шейно-грудного отдела.
1. Наклоны и повороты головы.
 2. Круговые вращения с увеличением амплитуды
 3. Упражнения для плечевого суставно-связочного аппарата
 4. Упражнения для развития подвижности в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах во всех плоскостях.
- V. Упражнения для развития сценического шага.
1. Выпады в продольные и поперечный шпагаты.

2. Броски ног, лежа на спине по 1 поз.
3. Махи ногами назад из положения стоя на коленях.
4. Боковые броски в сторону.
5. Упражнения в «разножке» с наклонами и поворотами к рабочей ноге.
6. Шпагаты - на правую, на левую ногу, поперечный.

VI. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

1. Подъем ног по 1 сокращенной позиции до угла 90°.
2. Закидывание ног за голову.
3. «Свечка», «Цапля» на полу.
4. «Заноски по 5 поз.
5. Подъем корпуса в различных положениях.

VII. Прыжки с увеличением амплитуды (с поворотом в разные стороны, с продвижением и на месте).

Приложение 1 к программе «Гимнастика»

Комплекс упражнений для развития гибкости в разных суставах

1. Наклон вперёд, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:

а) сидя на полу, ноги вместе, наклон вперёд с помощью педагога, который нажимает руками в области лопаток;

б) стоя в наклоне вперёд, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;

в) встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперёд, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать);

г) стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперёд, стремиться грудью коснуться ноги;

д) сидя ноги врозь пошире, наклон вперёд с помощью.

2. Мост из положения лёжа.

Умения выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного вольными и акробатическими упражнениями.

Упражнения для овладения мостом:

а) наклоны назад, касаясь стенки руками;

б) стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола;

в) сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать;

г) стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост;

д) лёжа на спине, согнуть ноги и опереться руками за головой;

е) стоя, наклоном назад мост с помощью тренера.

3. Поднимание прямой ноги вперёд, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс:

а) махи ногой вперёд, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);

б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;

в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений);

г) Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с отягощением (мешки с песком весом 1 – 2 кг).

4. Выкруты в плечевых суставах со скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

а) круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно;

б) тоже с булавами, гантелями, мешочками с песком;

в) из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;

г) тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

5. Шпагат прямой.

Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в п.3.поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения. Кроме указанных упражнений рекомендуются следующие:

а) из упора лёжа ноги врозь пошире, носки повёрнуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром;

б) стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь пошире. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже;

в) тоже, но встать на 2 – 3 рейку;

г) стоя ноги врозь пошире, набивной мяч между ногами. Разводя ноги стремиться сесть на мяч;

д) из седа ноги врозь пошире, опираясь на руки вперёд, встать на ноги и вернуться в И.П.

Для определения гибкости можно использовать тесты:

«ШПАГАТ» на правую ногу. Гимнастки 5 – 6 лет выполняют шпагат на полу. Измеряется расстояние от пола до бедра в сантиметрах. «Шпагат» позволяет определить развитие гибкости в тазобедренных суставах.

«МОСТ» фиксируется 2 секунды оценивается расстояние между руками и пятками гимнастки в сантиметрах. «Мост» позволяет определить развитие гибкости позвоночного столба.

«ВЫКРУТ» в плечевых суставах со скакалкой выполняется три раза. Измеряется расстояние между кистями в сантиметрах. «Выкрут» позволяет определить подвижность в плечевых суставах.

Исходя из анализов литературных источников (В.И.Лях, 1989, 1998; А.В.Лагутин, 1996), использовались три теста, при помощи которых определялись следующие виды КС:

- способность к сохранению равновесия;

- способность к согласованию движений;

- координационные способности, относящиеся к целостным двигательным действиям (способность к ориентированию в пространстве).

Тест «ЦАПЛЯ» выполняется следующим образом.

И.П. – стойка на правой (левой) ноге, колено левой (правой) развёрнуто в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги. Руки вперёд ладонями книзу.

По команде испытуемой должен закрыть глаза и сохранять неподвижное положение максимальное количество времени.

Как только начинали наблюдаться небольшие колебания движения, секундомер останавливали.

Для определения способности к согласованию движений был взят тест «УПОР ПРИСЕВ – УПОР ЛЁЖА».

И.П. – О.С.

1. Упор присев;

2. Упор лёжа;

3. Упор присев;

4. И.п.

За одно полностью выполненное упражнение начисляется одно очко, каждое из четырёх фаз упражнения составляет $\frac{1}{4}$ очка.

Способность к ориентированию в пространстве оценивалась с помощью теста «ВОСЬМЁРКА». Ползание в упоре, стоя согнувшись, по восьмиобразной дистанции.

И.П. – Стоя на полчетвереньках (колени не касаются пола) между двумя кубиками, расположенными на расстоянии 1,5 метра друг от друга. Ладонь одной руки находится на отметке, обозначающей середину расстояния между кубиками.

Задание: проползти на полчетвереньках «ВОСЬМЁРКОЙ», огибая каждый кубик три раза. Оценивается время выполнения задания в секундах. Учитывается результат одной попытки.

Приложение 2 к программе «Гимнастика»

Упражнения на полу.

Выполняется 10 минут лежа на полу, и позволяет "проконтролировать" позвоночный столб и "размяться" перед классом.

Упр. 1. Повороты и Наклоны

Лежа на спине, согнуть колени, ступни ног параллельно, опираются в пол. Руки лежат на груди пересеченно. Дышать медленно и глубоко. Расслабить спину, особенно в самой нижней ее части.

Теперь, вытяните обе руки вверх (к потолку), шевелите кончиками пальцев, и покачивайте руками. Чувствуйте, как лежат ваши плечи на полу. Откройте ваши руки в стороны, и положите их на пол. Сохраняйте колени согнутыми, опустите ваши колени на пол в стороны, и примите Плие-положение, стопы соединены. Не напрягайте поясницу. Чувствуйте вытяжку мышц ваших бедер, но ослабьте ваши брюшные мышцы. Вы видите, где ваши колени находятся? Это - ваше положение для "Плие" при работе в вертикальном положении.

Теперь поднимите ваши руки и медленно делайте круги в воздухе над корпусом. Ощущайте и наблюдайте, как Вы перемещаете ваши руки без того, чтобы приподнимать ребра и при этом не напрягаете поясницу и старайтесь приблизить ее к полу. Позвольте вашим бедрам расслабиться, в развернутом положении. Сделайте руками 6 кругов, дыша медленно и глубоко. Затем опустите обе руки в стороны на пол и вытяните ноги. Вы находитесь в форме креста. Глубоко вздохните, и затем выдохните, выпустив из себя весь воздух и полностью разогните при этом руки и ноги. Напрягите ваши колени и локти. Затем расслабьтесь.

Упр. 2. Растягивание и разворот ног.

Теперь согните ваше правое колено, подтяните вашу правую стопу к вашим бедрам, и продолжайте поднимать стопой ногу, вытягивая ее на воздух (d'veloppй), настолько, насколько она поднимается, опустите ее. Глубоко вздохните. Вытяните обе ноги и руки, стараясь развернуть бедра наружу. Ваши колени и локти должны быть вытянуты и напряжены. Согните на себя кисти и стопы, и толкайте ими от себя, так как будь-то бы Вы хотели передвинуть стены вокруг Вас и увеличить длину Ваших рук и ног.

Продолжайте делать вдох и выдох медленно и глубоко в течении всего упражнения. Разверните обе ноги параллельно; согните правое колено, сохраняя вашу правую стопу на полу, Вытяните стопу. Обеими руками, тяните правое колено к правому плечу. Разместите вашу левую руку на левом бедре и прижмите его к полу, стараясь вытянуть всю ногу и натянуть стопу. Правой рукой разворачивайте правое колено кнаружи, стараясь положить его на пол у правого плеча. Это должно растянуть левую сторону вашего тела и ваше правое бедро.

Делайте вращения правой стопой, во время того, как Вы растягиваетесь. Затем верните правое колено внутрь к плечу, медленно разогните правую ногу и положите ее на пол так, чтобы обе ноги были параллельны и вытянуты прямо на полу. Глубоко вздохните. Выдохните полностью, в то же самое время вытягивая и напрягая Ваши кисти и стопы (согнув их "на себя"). Повторите это упражнение вправо-влево-вправо-влево.

Упр. 3. Открытие и растяжение бедер и голеностопных суставов.

Теперь подтяните оба колена к вашей груди, параллельно. Разворачивайте колени кнаружи в положение(плие-позиции), опускайте ваши колени в сторону от ваших плеч и далее вниз к полу, затем выпрямляйте ноги. Делайте 4 таких круга в каждом направлении. Повторите. Теперь медленно откройте обе ноги в стороны, так что они расположились на полу. Разместите ваши руки, где вам удобно (я люблю держаться за мои большие пальцы ног) и мягко опускайте ваши ноги к полу. Вы должны держать ноги прямые в коленях, Этим Вы растягиваете заднюю поверхность ног под коленями. Разместите обе руки на полу.

Сохраняя ваши ноги в этом же положении, медленно согните оба колена. Затем медленно переворачивайтесь налево, оставляя левую ногу на полу.левой рукой захватите правую стопу и подтяните ее к левому плечу, так близко - насколько возможно, постарайтесь положить ее на пол. Теперь поверните вашу голову, направо и прижмите ваше правое плечо и руку к полу. Взгляд направлен к правой руке. Расслабьтесь и растягивайтесь 30 секунд. Оба колена должны быть согнуты. Сделайте это направо-налево-направо-налево. Когда Вы привыкнете к этой "растяжке", попробуйте выпрямить обе ноги.

Заканчивая эти действия верните ноги в предыдущее положение (ноги прямые разведены в стороны к плечам, стопы "на себя" лежат на полу). Теперь медленно соедините Ваши ноги вместе на полу. Согните ваши колени, обхватив их руками, подтяните к груди. Дотянитесь лбом до коленей, скруглив спину, тем самым растягивая ее. Отпустите ноги, вытяните их на полу, вытяните ваши руки вверх за голову на полу и тянитесь вашими пальцами ног и рук "от себя" насколько вы можете. Расслабьтесь.

Упр. 4. Ощущение центра вашего корпуса.

Теперь согните оба колена, стопы на полу, оставьте руки, где они были. Глубоко вдохните. И с выдохом приподнимайте Ваши ягодицы, голову и плечи от пола, заводя обе руки за голову, голова тянется к коленям. Поднимать ягодицы и плечи нужно одновременно так, чтобы ваш позвоночный столб удлинялся и растягивался. Находясь в этом положении задержите дыхание сколько сможете. Вы должны чувствовать напряжение мышц в брюшной части тела. Это - центр Вашего корпуса. После этого вдохните и медленно перейдите к исходному положению. Выдохните. Делайте эти 3 раза так медленно и спокойно насколько это возможно.

Теперь раскройте оба колена до положения "плие", помещая руки под головой. (Повторите следующее упражнение с той же схемой дыхания) - поднимите голову, плечи и наклонитесь к ногам, которые лежат на полу. Тяните вашу голову к ногам, скруглите спину так, чтобы Вы чувствовали как растягивается ваша спина и шея. При этом расслабьте самый низ позвоночного столба. После того, как Вы сделаете это 3 раза, опуститесь на пол свободно вытянув ноги и руки на полу.

Упр. 5 Растягивание спины и бедер для арабеска.

Теперь перевернитесь и примите положение лежа на животе. Разместите руки под вашими плечами, согнутые в локтях. Отталкиваясь от пола, разгибая руки, прогнитесь назад. Давите плечами вниз при этом вытягивая шею и голову вверх. Чувствуйте натяжение вашей спины и бедер. Сохраняйте обе ноги прямые, опирайтесь ими в пол.

В этом положении, оглянитесь назад через плечи несколько раз, растягивая вашу шею. Вернитесь в исходную позицию, согните оба колена (бедра на полу), стопы согнуть, обхватить их руками и тянуть, растягивая икры и лодыжки. Делайте это упр. 3 раза.

Затем, разогните ноги и сядьте на Ваших колени, оставив голову на полу. Вытяните руки вперед, и перебирая пальцами вперед, растягивайтесь вперед (чувствуйте как растягивается Ваша спина и плечи), не отрывайте ягодицы от стоп. Теперь медленно, сидя на стопах, начинайте поднимать тело от пола, постепенно разгибая позвоночник, оставляя голову вниз и разгибая ее последней. Через это движение Вы придете в вертикальное положение седа на полу на коленях, с прямым позвоночником, руки расположены вниз. Вытягивайте заднюю часть шеи. Ваша голова должна чувствовать себя легкой и свободной. Встаньте и перейдите к упражнениям у "Станка".

Для определения гибкости использовались тесты:

«ШПАГАТ» на правую ногу. Гимнастки 5 – 6 лет выполняют шпагат на полу. Измеряется расстояние от пола до бедра в сантиметрах. «Шпагат» позволяет определить развитие гибкости в тазобедренных суставах.

«МОСТ» фиксируется 2 секунды оценивается расстояние между руками и пятками гимнастки в сантиметрах. «Мост» позволяет определить развитие гибкости позвоночного столба.

«ВЫКРУТ» в плечевых суставах со скакалкой выполняется три раза. Измеряется расстояние между кистями в сантиметрах. «Выкрут» позволяет определить подвижность в плечевых суставах.

Исходя из анализов литературных источников (В.И.Лях, 1989, 1998; А.В.Лагутин, 1996), использовались три теста, при помощи которых определялись следующие виды КС:

- способность к сохранению равновесия;
- способность к согласованию движений;
- координационные способности, относящиеся к целостным двигательным действиям (способность к ориентированию в пространстве).

Тест «ЦАПЛЯ» выполняется следующим образом.

И.П. – стойка на правой (левой) ноге, колено левой (правой) развёрнуто в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги. Руки вперёд ладонями книзу.

По команде испытуемой должен закрыть глаза и сохранять неподвижное положение максимальное количество времени.

Как только начинали наблюдаться небольшие колебания движения, секундомер останавливали.

Для определения способности к согласованию движений был взят тест «УПОР ПРИСЕВ – УПОР ЛЁЖА».

И.П. – О.С.

1. Упор присев;
2. Упор лёжа;
3. Упор присев;
4. И.п.

За одно полностью выполненное упражнение начисляется одно очко, каждое из четырёх фаз упражнения составляет $\frac{1}{4}$ очка.

Способность к ориентированию в пространстве оценивалась с помощью теста «ВОСЬМЁРКА». Ползание в упоре, стоя согнувшись, по восьмиобразной дистанции.

И.П. – Стоя на полчетвереньках (колени не касаются пола) между двумя кубиками, расположенными на расстоянии 1,5 метра друг от друга. Ладонь одной руки находится на отметке, обозначающей середину расстояния между кубиками.

Задание: проползти на полчетвереньках «ВОСЬМЁРКОЙ», огибая каждый кубик три раза. Оценивается время выполнения задания в секундах. Учитывается результат одной попытки.

Для определения общей физической подготовки были взяты следующие тесты:

1. Прыжок в длину с места. Измеряется расстояние в сантиметрах.
2. Бег 20 метров. Оценивается время выполнения задания в секундах. Бегут три попытки и лучший результат оставляют.
3. Вис на согнутых руках. Оценивается время выполнения задания в секундах.

И.П. – вис на высокой перекладине хватом сверху, подбородок выше перекладины, не касается. Как только подбородок коснулся перекладины, секундомер останавливали.

ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТАМ «ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА» И «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»

Пояснительная записка.

Программа по предметам «Основы классического танца» и «Классический танец» рассчитана на 3 этапа обучения детей: 1) подготовительный курс (п/о для детей 6 лет и 1 класс); 2) начальный курс (II–IV классы); 3) основной курс (V–IX классы), включающий профильные классы (VIII–IX классы).

Программа «Основы классического танца» рассчитана на 2 года обучения и разработана в качестве подготовительного курса для детей 6 лет п/о школы (1 год обучения) и учащихся 1 класса (2 год обучения). На этом этапе рекомендуются простейшие упражнения на координацию движений, ритмические прыжки в сочетании с хлопками, упражнения на полу (партерная гимнастика), танцевальные импровизации на музыку, различные растяжки, перегибы корпуса, постановка корпуса, ног, рук, изучение позиций.

Цель и задачи программы.

Цель программы – выявить в процессе занятий способных детей и подготовить их к освоению программ младших классов по классическому танцу.

Задачи программы: 1) развитие двигательных функций, и в том числе профессиональных данных (выворотности ног, гибкости тела, шага, прыжка и других), при помощи подготовительных (вспомогательных) физических упражнений и классического экзерсиса; 2) воспитание первоначальных навыков координации движений в различных видах шагов и бега, в упражнениях на полу, в экзерсисе у станка и на середине зала, а также формирование музыкально-ритмической координации движений; 3) выработка правильной позы тела (осанки), то есть постановка корпуса (торса, туловища), ног, рук, головы, обеспечивающая ученику устойчивость (апломб) в подготовительных упражнениях (в различных видах шагов и бега), а также при исполнении экзерсиса и танцевально-сценических движений.

Схема построения урока. Данная программа соответствует схеме построения урока классического танца и задачам обучения в подготовительных группах.

Урок классического танца состоит из 4 частей:

1. Вводная часть.

а) проведение бесед о классическом танце, о значении музыки в танце, о танцевальной форме, гигиене, внимании, дисциплине и т. п.;

б) изучение особенностей осанки и профессиональных данных каждого учащегося;

в) знакомство с элементами ритмики и музыкальной грамоты.

2. Подготовительная часть: разучиваются и исполняются физические упражнения (маршировка, бег, активно-пассивные и активные физические упражнения на полу).

3. Основная часть – движения классического экзерсиса у станка и на середине зала.

4. Заключительная часть: знакомство и разучивание отдельных танцевальных элементов, па, этюдов, танцевальных игр, танцев.

Примечание: в начале и в конце урока делается поклон на 4/4, 2/4, 3/4 (марш, полька, вальс).

Программа по предмету «Классический танец» состоит из начального (II–IV классы) и основного курса (V–IX классы). В программе по классическому танцу не предусмотрен порядок изучения движений. Движения называются по принципу исполнения экзерсиса. Все элементы начинают изучаться у станка, большинство из них, кроме port de bras, – лицом к станку, упражнения группы battement первоначально изучаются лицом к станку и в направлении «в сторону».

По мере усвоения упражнения исполняются одной рукой за станок и переносятся в экзерсис на середине зала. Раздел allegro учащиеся также начинают изучать у станка.

Программный материал изложен последовательно по принципу возрастающей

степени трудности. Для достижения стабильного результата необходимо наряду с изучением новых движений, закреплять и пройденный материал, т. е. включать его в более сложные комбинации, которые вырабатывают мышечную силу, устойчивость, координацию движений, а также выносливость и волю к преодолению трудностей.

Необходимо оптимальное и равномерное распределение силовой нагрузки, как в отдельных частях урока, так и в самих упражнениях. При построении учебных примеров важна логичность сочетания движений, которая не позволит перегружать упражнения излишним количеством различных элементов и приемов.

С самого начала работы над развитием профессиональных навыков учащихся педагог классического танца должен обращать особое внимание на выразительность исполнения – музыкальность, доносимую через тело, соотнося технику классического танца с его внутренней одухотворенностью. Этому будет также способствовать целенаправленная работа педагога и концертмейстера по подбору музыкального материала, который должен восприниматься учащимися осмысленно в соответствии с музыкально-образной и метроритмической структурой музыкального сопровождения.

Программа по классическому танцу для профильных классов соответствует стандартам, предъявляемым к объему материала, необходимого для поступления в средние специальные и высшие учебные заведения культуры и искусства.

Данная программа помимо основных навыков классического танца, предусматривает более полное овладение школой классического танца.

В процессе работы должен строго соблюдаться принцип «от простого к сложному». Базовые умения и навыки, сформированные у учащихся на первом году обучения, в дальнейшем совершенствуются. Увеличение нагрузки в течение всего периода обучения производится планомерно и постепенно: именно постепенность гарантирует правильное развитие мышечного аппарата, предохраняет от травм связки и суставы. Усложнение лексики, введение новых технических приемов должны быть также подготовлены всем предыдущим ходом обучения.

В каждом классе, наряду с изучением новых движений, должен закрепляться пройденный материал. Для этого его необходимо включать в более сложные комбинации, которые вырабатывают мышечную силу, устойчивость, координацию движений, а также выносливость и волю к преодолению трудностей.

В процессе занятий необходимо воспитывать у учащихся умение правильно воспринимать музыкальное сопровождение, понимать и передавать содержание музыки в танце, добиваться выразительного исполнения (что возможно только при хорошо развитой технике исполнения), развивать чувство ансамбля и умение владеть пространством.

Преподаватель и концертмейстер обязаны тщательно отбирать музыкальный материал, насыщенный образно-эмоциональным содержанием, включая в него произведения русской и зарубежной классики, лучшие образцы современной музыки. В соответствии с музыкальным материалом составляются комбинации, которые усложняются по мере перехода учащихся из класса в класс.

Номера, поставленные на основе классического танца и предназначенные для включения в программу концертных выступлений, должны соответствовать программным требованиям и возможностям учащихся определенных классов.

Контроль и учет успеваемости. Учет успеваемости учащихся проводится в различных формах, предусмотренных уставом образовательного учреждения: контрольный урок, зачет, экзамен. Кроме того, возможны и рекомендованы такие формы показа достижений учащихся как открытый урок, концерт, конкурсные и фестивальные выступления и т.п.

Цель и задачи программы.

Цель программы: воспитание у учащихся не только комплекс практических навыков и умений, но и воспитание у них суммы качеств, главное из которых – развитое творческое начало.

Основной задачей обучения является практическое овладение элементами и выразительными средствами классического танца.

Задачи программы:

1. обучающие:

- обучение основам классического танца;
- физическое развитие, воспитание и систематическое совершенствование.

2. развивающие:

- развитие физических качеств учащихся (гибкости, пластичности, координации);
- развитие эластичности и силы мышц при максимальной подвижности суставов;
- развитие памяти движений.

3. воспитательные:

- профессиональное овладение классическим танцем, углубленное усвоение знаний в этой области;
- развитие индивидуальных способностей;
- воспитание самостоятельности, инициативности, стремления к саморазвитию, а также умения преодолевать трудности;

развитие чувства коллективизма.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА»

Первый год обучения (дети 6 лет)

Основные задачи: постановка корпуса, головы, ног и рук; ознакомление с элементами классического танца; отработка навыков простейшей координации движений.

1. Подготовительные упражнения.

- различные виды ходьбы;
- различные виды бега;
- комбинации;
- понятие опорной и рабочей ноги;
- повороты и наклоны головы;
- точки класса.

2. Экзерсис у станка

- Demi-plie – невыворотные позиции;
- Releve на полупальцы по 6 поз.
- позиции ног и рук.

3. Упражнения для рук, изучение позиций.

4. Трамплинные прыжки по I свободной позиции и др. различные варианты.

Примечание: в 1-ом классе рекомендуются занятия партерной гимнастикой (система Князева), в основе которой изучение элементов классического танца – экзерсиса – на полу.

Второй год обучения (1 класс)

Основные задачи: постановка корпуса, головы, ног и рук; ознакомление с элементами классического танца; отработка навыков простейшей координации движений.

1. Подготовительные упражнения.

- различные виды ходьбы;
- различные виды бега;
- комбинации;
- понятие опорной и рабочей ноги;
- повороты и наклоны головы;
- точки класса.

2. Экзерсис у станка

- Demi-plie – невыворотные позиции, I, II, III позиции на 2 т. 4/4, на 1 т. 4/4;
- Battement tendu: с I позиции в сторону, вперед, на 2 т. 4/4, на 1 т. 4/4;
- подготовка к Battement tendu jete;
- Releve на полупальцы по I, II позициям с вытянутых ног;
- положение ноги sur le cou-de-pied вперед, основное.

3. Экзерсис на середине зала

- позиции ног и рук;
- Demi-plie – свободная I позиция en face;

4. Упражнения для рук, изучение позиций.

5. Трамплинные прыжки по I и II позициям и др. различные варианты.

Примечание: в 1-ом классе рекомендуются занятия партерной гимнастикой (система Князева), в основе которой изучение элементов классического танца – экзерсиса – на полу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»

2 класс

1. Подготовительные упражнения для усвоения постановки ног, рук, корпуса, головы.
2. Экзерсис у станка.
 - изучение 5 поз.
 - Demi-plie – I, II, III- 5 позиции на 1 т. 4/4
 - Battement tendu:
 - с I позиции в сторону, вперед, назад; на 1 т. 4/4
 - passe par terre
 - Battement releve lent на 45° с I позиции в сторону, вперед, назад
 - Battement tendu jete на 25° с I позиции в сторону, вперед, назад
 - Demi-rond de jambe par terre en dehors и en dedans.
 - Положение ноги sur le cou-de-pied
 - Подготовка к frappes в сторону
 - Battement retire sur le cou-de-pied
 - Releve на полупальцы с вытянутых ног
 - перегибы корпуса
3. Экзерсис на середине зала
 - положение epaulement croisee, большая поза epaulement croisee
 - Demi-plie en face 1, 2, 3 поз
 - Battement tendu:
 - с I позиции в сторону, вперед
 - Releve на полупальцы по I, II позициям с вытянутых ног
 - I port de bras en face (по мере усвоения epaulement)
 - II port de bras (факультативно)
4. Allegro
 - Temps saute по I, II позициям
 - Pas польки
5. Трамплинные прыжки по I и II позициям и др. различные варианты.
 - Подготовительные упражнения к прыжкам, сценический шаг
 - Pas couru
6. Факультативно:
 - подготовка к soutenus – 1 т. 4/4
 - маленькая поза croisee
 - Temps saute по V позиции
 - Pas echarpe (изучается во II полугодии)

3 класс

1. Экзерсис у станка.

- Demi-plie – I, II, V позиции на 1 т. 4/4
- Battement tendu:
 - с V позиции в сторону, вперед, назад; на 1 т. 4/4, 2/4
 - passe par terre
 - Battement tendu pour le pied
- Battement releve lent на 45° с V позиции в сторону, вперед, назад
- положение passé - 45°
- Battement tendu jete на 25° с V позиции в сторону, вперед, назад
- Battement tendu jete pour le pied
- Rond de jambe par terre en dehors и en dedans
- Battement fondu в сторону, вперед, назад носком в пол (2-ое полугодие)
- подготовка к rond de de jambe en l'air
- Battement frappes в сторону, назад и вперед – носком в пол
- Releve lent в сторону, назад лицом к п. 90°
- Battement soutenu вперед, в сторону, назад в пол
- Releve на полупальцы из V позиции с вытянутых ног и с demi-plie
- перегибы корпуса
- Preparation для rond de jambe par terre en dehors и en dedans

2. Экзерсис на середине зала

- положение epaulement croisee et effacee
- маленькая поза epaulement croisee, epaulement effacee
- большая поза epaulement croisee
- Demi-plie по всем позициям
- Battement tendu:
 - с I позиции в сторону, вперед, назад
- Battement releve lent на 45° с I позиции в сторону, вперед- факультативно
- Releve на полупальцы с вытянутых ног и с demi-plie
- I, II port de bras
- Pas balance (изучается во II полугодии)
- подготовка к soutenus – 1 т. 4/4

3. Allegro

- Temps saute по I, II, V позициям
- Pas echappe
- Pas польки

4. Трамплинные прыжки – различные варианты

5. Факультативно:

- Changement de pied
- Battement releve lent на 45° с V позиции в сторону, вперед, назад

4 класс

Повторение пройденного материала.

1. Экзерсис у станка.

- Demi-plie – I, II, V позиции – (за одну руку к концу учебного года)
- Grand-plie - I, II, V позиции
- Battement tendu: на 2/4
 - с V позиции во все направления
 - pour-le-pied, с опусканием пятки во II позицию с V позиции, на plie
- Комбинирование движения с другими изученными движениями экзерсиса
- Releve lent на 90° в сторону, вперед и назад лицом к палке
- Passé на 45° во все направления, на 90°
- Battement tendu jete с V позиции в сторону, вперед, назад (к концу года за одну руку)
- Rond de jambe par terre en dehors и en dedans в сочетании с другими движениями экзерсиса. Preparation для rond de jambe par terre en dehors и en dedans.
- Battement soutenu на 45° во все направления(2-ое полугодие)
- Battement fondu на 45° в сторону, вперед, назад
- Petit battement sur le cou-de-pied
- Battement frappes на воздух
- Rond de jambe en l'air (лицом к палке)
- Grand battement jete в I, V позицию в сторону, назад
- Pas de bourree simple en dehors с переменной ног (изучается лицом к станку)

2. Экзерсис на середине зала

- маленькие и большие позы croisee и effacee, позы 1 и 3 arabesque
- Demi-plie по всем позициям
- Battement tendu: с V позиции в сторону, вперед, назад, passe par terre
- Battement tendu jete
- Releve lent
- Battement frappes носком в пол
- Pas de bourree simple en dehors с переменной ног (2-ое полугодие)
- I, II port de bras, 1 и 3 arabesque

3. Allegro

- Temps saute
- Changement de pied
- Pas echappe
- Sissonne simple en face
- Pas de basque сценический
- сценический Sissonne в 1 arabesque

4. Факультативно:

- demi rond de jambe par terre en dehors и en dedans – на середине
- начальное обучение движений на пуантах

5 класс

Повторение пройденного ранее материала. Закрепление полученных навыков. Часть движений исполняется в более быстром музыкальном темпе.

1. Экзерсис у станка

- изучение IV позиции
- Demi-plie, grand plie по всем позициям
- Battements tendus (все виды + с plie по IV позиции) М.Р. 2/4
- Battements tendus jetes piques
- III port de bras
- III port de bras с plie на опорной ноге(растяжка), работающая нога при этом вытянута вперёд или назад носком в пол
- Battements doubles frappes во все направления носком в пол и 45° 4/4
- Petit -battement sur le cou-de-pied. 2/4
- Battements developpes. Во все направления
- Battements developpes passes
- Заключение к rond de jambe par terre. (на plie). En dehors et en dedans.
- Releve lent 90° во все направления
- Полуповороты в V позиции с переменной ног на полупальцах, с окончанием на вытянутых ногах и в demi-plie. 1 такт 4/4
- Большие и маленькие позы croisee, effacee, ecartee и arabesque носком в пол. По мере усвоения позы вводятся как заключение к отдельным упражнениям. На вытянутой ноге и в demi-plie
- Grands battements jetes из I и V поз. Во все направления. За одну руку.
- факультативно plie-releve с ногой 45° (вперёд, в сторону, назад).
- факультативно soutenu ½ поворота. En dehors et en dedans.

2. Экзерсис на середине зала

Упражнения те же, что у палки с добавлением epaulement.

- III port de bras
- позы: 2-й arabesque, ecartee вперёд и назад(носком в пол).
- Temps lie par terre.
- Pas de bourree с переменной ног en dehors et en dedans с окончанием в epaulement.
- Повороты на полупальцах вокруг себя на одном месте(2-4 поворота)
- факультативно поза IV arabesque.
- факультативно Soutenu en tournant ½ поворота en dehors et en dedans.
- факультативно Glissade en tournant ½ поворота en dehors et en dedans.

3. Allegro

- Pas sauté в IV поз.
- Pas assemble в сторону.
- Pas jete в сторону.
- Pas glissade в сторону en fase.
- Pas de chat. Начальное изучение.
- Сценический sissone в 1-й arabesque по диагонали в сочетании с pas de chat.
- Pas balance pas de basque на ¼ поворота в сценической форме
- факультативно: petit changement de pieds.
- факультативно: pas assemble вперёд и назад en fase.
- факультативно: pas glissade вперёд и назад en fase (croisee).
- факультативно: pas echarpe на II поз. с окончанием на одну ногу.
- факультативно: grand changement de pied. (по ¼ поворота).

4. Экзерсис на пальцах

- Pas releve I,II,V.
- Pas echappe.
- Pas assemble soutenu.
- Pas de bourree с переменной ног.
- Pas couru вперед и назад в невыворонной I поз.
- Pas de bourree suivi в V поз без продвижения и с продвижением в сторону.
- повороты на одном месте в V поз(2-3 поворота).
- факультативно: pas glissade.
- факультативно: sus-sous с продвижением вперед и назад.
- факультативно: pas jete(1-й вар. – на месте, 2-й вар. – с продвижением).

Литература

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Л.-М., 1964.
2. Базарова Н. Классический танец. Л., 1975.
3. Ваганова А. Основы классического танца. Л.-М., 1963.
4. Костровицкая В. Классический танец. Слитные движения. М., 1961.
5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1972.
6. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. Л., 1976.
7. Мессерер А. Уроки классического танца. М., 1967.
8. Тарасов Н. Классический танец. Школа мужского исполнительства. М., 1971.

ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ И БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ»

Пояснительная записка

Историко-бытовой танец входит в число профилирующих дисциплин по специализации «хореографическое искусство». Целью предмета является ознакомление учащихся с танцевальной культурой, элементами быта и этикой соответствующей эпохи. Все вышеперечисленные аспекты познаются в историко-бытовом танце посредством своеобразной пластики, особого «пластического кода», который присущ каждому историческому периоду. Освоение данной хореографической лексики способствует более полному координационному развитию учащихся, дает возможность расширить уровень выразительности и танцевальности ребенка, развивает музыкальность.

При подготовке программы авторы с особым вниманием отнеслись к психовозрастным особенностям детского организма и стремились к созданию программы, которая помогла бы ребенку освоить предмет не только с точки зрения его профессиональной пользы, но прежде всего понять в историко-бытовом танце его этический аспект, нравственную платформу, которая в современных условиях чрезвычайно важна и актуальна.

В данную программу включен совершенно новый раздел «Бытовая хореография XX века». Как известно, традиционный программный материал по историко-бытовому танцу заканчивается изучением танцевально-бытовой культуры XIX века. В уходящем XX веке хореографическое искусство активно эволюционировало как в профессиональном, так и в бытовом и спортивном танце. Чрезвычайно усложнились исполнительская техника, появились новые творческие методы, стили, художественные направления, также трансформировался и музыкальный язык. Сформировались новые тенденции в гармонии, мелодии, значительно изменилась ритмометрическая основа музыки. Все вышеназванное способствовало возникновению и нового пластического языка. Задача специалиста-хореографа не пропустить это художественное явление, а воспользоваться им в целях всестороннего профессионального обучения.

Определенная сложность в работе с новым разделом заключается в том, что, к сожалению, сегодня еще небольшое количество педагогов знакомо с этим материалом. В связи с этим целесообразно в период становления и дальнейшей доработки этого раздела изучать его факультативно. Авторы надеются, что творческое и инициативное отношение к своей профессии большинства педагогов-хореографов позволит в ближайшем будущем создать полноценный объемный программный материал по танцевально-бытовой культуре XX века.

Материал в программе систематизирован по принципу «от простого к сложному» и дает возможность творческого подхода в практической деятельности педагога. Этот материал в обязательном порядке должен быть освоен учащимися, но временные границы в учебном процессе могут быть более гибкими, т.к. здесь вступают в действие следующие взаимосвязи: уровень физических данных и профессиональной подготовки детей, взаимодействие с другими специальными дисциплинами, наличие материальной базы и т.д.

Совершенно необходима при обучении историко-бытовым танцам теоретическая часть, т.е. вступительное слово, перед изучением нового раздела или танца. В теоретической части подаются сведения об эпохе, костюме, нравах и этикете. Это важно потому, что процесс приобретения знаний построен на вербальном принципе. Познание же мира путем синтеза работы вербальной и невербальной (как в хореографии) части интеллекта способен в жизнедеятельности любого человека (не только занимающегося хореографией) дать качественно новый результат.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ И БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ»

Первый год обучения (3 класс)

Задачи первого года обучения

Постановка корпуса и головы. Изучение позиций ног применительно к историко-бытовому танцу. Положение рук для девочек и мальчиков. Освоение музыкально-пространственных упражнений. Изучение простейших элементов танцев: полонез, падеграс, а также элементов польки: галоп, шаг с подскоком. Особое внимание уделяется музыкальному исполнению движений и композиций. Воспитание манеры исполнения танцев, присущей именно историко-бытовому танцу.

В 3 классе изучаются:

- постановка корпуса и головы. Педагогу следует следить за тем, чтобы корпус удерживался прямо, живот втянут. Повороты головы координируются с движениями ног и корпуса;

- постановка рук и позиции ног (применительно к историко-бытовому танцу). Руки учениц слегка выдвинуты вперед и держат платье первым и третьим пальцами.

Мальчикам можно рекомендовать держать руки на талии сзади. Левая рука ладонью вверх, правая рука кладется на левую ладонь ладонью вверх. Такое положение рук на первом этапе обучения позволит придать корпусу подтянутое, а рукам мальчиков спокойное положение.

1. Позиции ног аналогичны классическим, но менее выворотные. На первом году обучения используются I, II и III позиции, а также VI позиция.

2. Основные позиции рук. Поклоны.

Поклоны и реверансы. Каждый урок должен начинаться с приветствия (поклонов). В первом классе поклоны и реверансы исполняются не в законченной форме, т.к. учащиеся не знакомы еще со сложными элементами и позициями, встречающимися в реверансе.

3. Положения в паре.

4. Port de bras соло и в паре.

5. Шаги:

- бытовой (обычный шаг, ставя ногу с каблука на носок);
- танцевальный (*pas marche*) – в отличие от бытового шага нога ставится с носка на каблук. Шаги исполняются на различные музыкальные размеры: при 2/4 – движение на каждую четверть, при 3/4 – движение занимает один такт, при 4/4 – в такте два движения.

В течении всего первого года обучения полезно начинать и заканчивать урок маршем. Во время марша ученики должны идти танцевальным шагом, с носка. Выстроенные по росту ученики (маленькие впереди) входят в зал под музыку и расходятся на линии. Перестроения в марше зависят от фантазии педагога, величины помещения и количества учащихся, однако их следует связывать с началом музыкальной фразы. Учащиеся должны держать между собой ровные интервалы. Этому их должен научить педагог, а также дать понятие о линии танца и центре круга. В процессе развития у учащихся ориентации в зале можно усложнить перестроения диагональю, звездочками, колоннами по 4 человека и т.д.

- скользящий шаг (подготовка к исполнению *pas chasse*, *pas glisse*)
- *Pas glisse*. Нога, стоящая впереди в III позиции, скользит вперед или назад в IV позицию, или в сторону во II позицию, с переносом тяжести корпуса. Движение начинается с подъема на полупальцы из-за такта.

- *Pas eleve*. «Повышенный шаг», движение исполняется по III позиции, во время полупальцев происходит перенос ноги из положения сзади вперед в III позицию, чуть приподнимая работающую ногу над полом. Возможно исполнение движения назад, т.е. нога,

стоящая впереди в III позиции, переносится назад. Движение выполняется не менее двух раз и занимает один такт. Голова следует за работающей ногой.

- Pas chasse. Двойное pas glissй, сначала в III, а затем в I позицию, чтобы следующее движение начать с другой ноги. Выполняется вперед и назад, голова поворачивается в сторону ноги, начинающей движение.

- Формы pas chasse. 1-я А и Б, 2-я А и Б

- Pas галопа. Изучается первоначально по VI позиции. Соло: девочки и мальчики. По мере освоения галоп изучается по III позиции.

- Подскоки. Первоначально изучаются как шаг с подскоком (работающая нога находится у колена опорной ноги в невыворотном положении). Подскоки выполняются на месте, в повороте на 1/4 круга, с продвижением по линии танца.

- Pas degage Подготовительное или связующее движение. Дегажировать – значит перенести тяжесть корпуса с одной ноги на другую.

- Pas польки.

- Pas полонеза. Первоначальное изучение без подъема на полупальцы. Отдельно девочки и мальчики (соло). По мере освоения можно использовать простейший рисунок в комбинации основного шага с поклонами, позировками и паузами. Законченная форма исполнения – на невысоких полупальцах, в парах. Фигуры «расставание» - опускание руки на счет «три» музыкального такта и далее «соло-променад» девочки и мальчика; «встреча» – подача руки танцующих на счет «раз» музыкального такта.

- Epaulement. Танцевальные композиции с использованием шагов, поз и элементов историко-бытового танца.

- Падепатинер. («Конькобежцы»). Парный танец, с использованием pas chassй. (факультативно)

Требования к учащимся первого года обучения

Учащиеся должны уметь правильно пройти в такт музыке танцевальным шагом с носка на пятку, сохраняя красивую осанку. Различать музыкальные размеры, понимать музыкальные вступления и завершение музыкального произведения. Ориентироваться в пространстве балетного зала, понимать направление движения. Учащиеся должны приобрести навык благородного, вежливого отношения к партнеру и партнерше. Освоить легатированность скользящих движений -- pas glisse и pas chasse. Научиться простейшей координации движений на элементах историко-бытового танца и в парных танцах. Распознавать характер танца и музыкального сопровождения. Освоить и уметь воспроизвести манеру исполнения того или иного танца.

Освоить несложные танцевальные композиции и основные фигуры танца «Падеграс», «Полонез», «Полька».

Второй год обучения (4 класс)

Задачи второго года обучения

Закрепление знаний и навыков, полученных в 1-м классе. Дальнейшее изучение элементов историко-бытового танца. Работа над освоением новых фигур в изученных танцах - полонез, падеграс. Положение танцующих в паре. Ознакомление с вальсом. Освоение новых танцев.

Во 4 классе изучаются:

- позиции рук I, II, III – аналогичные позициям классического танца;

- положение рук в паре. Девочка и мальчик стоят лицом по линии танца, руки «крест-накрест» (правая рука девочки в правой руке мальчика, левая – в левой); положение «визави» – обе руки танцующих соединены на уровне II (заниженной) позиции рук; второй вариант положения «визави» – руки девочки лежат на плечах мальчика, мальчик держит

руки на талии девочки, лицом по линии танца – мальчик правой рукой держит левую руку девочки.

Поклон. Законченная форма.

Pas glisse Нога, стоящая впереди в III позиции, скользит вперед или назад в IV позицию, или в сторону во II позицию, с переносом тяжести корпуса. Движение начинается с подъема на полупальцы из-за такта.

Pas eleve. «Повышенный шаг», движение выполняется по III позиции, во время полупальцев происходит перенос ноги из положения сзади вперед в III позицию, чуть приподнимая работающую ногу над полом. Возможно исполнение движения назад, т.е. нога, стоящая впереди в III позиции, переносится назад. Движение выполняется не менее двух раз и занимает один такт. Голова следует за работающей ногой.

Pas chasse. Двойное *pas glissé*, сначала в III, а затем в I позицию, чтобы следующее движение начать с другой ноги. Выполняется вперед и назад, голова поворачивается в сторону ноги, начинающей движение.

Pas chasse-3 форма(а).

Pas chasse-4 форма(а,б).

Double chasse

Танцы.

1. Полонез

- *pas* полонеза
- парами по кругу
- элементарные рисунки танцевальных этюдов по заданиям педагога.

2. Полька.

- *Pas* польки на месте вперед и назад
- *Pas* польки на месте и с поворотом
- *Pas* польки с продвижением вперед и назад
- боковое *Pas* польки с вращением по кругу
- простейшие комбинации польки

3. Вальс.

- *pas* вальса вперед и назад по линиям
- *pas* вальса в комбинации с *Pas balance*.
- *pas* вальса с вращением по кругу
 - вальсовая дорожка («променада»). Изучается сначала соло, позже в паре.
 - простейшие комбинации вальса по заданию педагога.

4. Французская кадрили.

Фигура 1

5. ***Pas de patineurs*** («Конькобежцы»). Парный танец, с использованием *pas chasse*.

6. ***Pas de grace***.

7. ***Pas zefir***

Требования к учащимся второго года обучения

Учащиеся должны приобрести навык благородного, вежливого отношения к партнеру и партнерше. Освоить легатированность скользящих движений -- *pas glisse* и *pas chasse*. Научиться простейшей координации движений на элементах историко-бытового танца и в парных танцах. Распознавать характер танца и музыкального сопровождения. Освоить и уметь воспроизвести манеру исполнения того или иного танца.

Третий год обучения (5 класс)

Задачи третьего года обучения

Дальнейшее изучение элементов историко-бытового танца. Работа над координацией движений рук, ног, корпуса, голова. Постигание манеры исполнения танцев. Работа над репертуаром историко-бытового танца.

1. Вальс в развитии. Танцевальная композиция с использованием изученных элементов вальса и pas balance.

2. 2,3 формы французской кадрили.

3. Менуэт

4. Мазурка

- основной женский ход – pas couru
- основной мужской ход – pas gala
- простое заключение (ключ)
- pas balance в характере мазурки
- простейшие комбинации в стиле мазурки.

5. Гавот - основные элементы танца в композиции педагога

- поклоны
- легкие шаги с остановкой в различных позах
- pas de bourgee (название условное) с продвижением вперед.
- различные положения рук соло и в паре

6. Полонез-мазурка

Требования к учащимся третьего года обучения

Учащиеся должны знать правила исполнения элементов, фигур и грамотно их исполнить. Ориентироваться в композиции танца, точно запоминать ее рисунок и последовательность фигур, уметь передать темповое и метроритмическое своеобразие танца. К концу третьего класса учащиеся должны иметь в репертуаре 4-5 танцевальных композиций по разделу историко-бытового танца, при исполнении которых особое внимание уделяется танцевальности и точной передаче манеры того или иного танца.

В конце 3 года обучения предмета «Историко-бытовой танец» учащиеся сдают экзамен.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бахрушин Ю. История русского балета. М., 1977.
2. Васильева Е. Танец. М., 1968.
3. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. М., 1987.
4. Воронина И. Историко-бытовой танец. М., 1980.
5. Дени Г., Дассвиль Л. Все танцы. Киев, 1983.
6. Ивановский Н. Бальный танец XVI-XVIII вв. Л.-М., 1948.
7. Пасютинская В. Волшебный мир танца. М., 1985.
8. Череховская Р. Танцевать могут все. Мн., 1973.
9. Чудайкина О. и др.// Эстетическое воспитание детей и учащейся молодежи. Мн., 2000.

ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ОСНОВЫ НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА»

Пояснительная записка.

Программа рассчитана на 4 года обучения и является подготовкой к предмету «Народно-сценический танец». Занятия проводятся: 1 академический час в неделю.

Хореография как вид искусства аккумулирует в себе физическое и эстетическое развитие, комплексно воздействует на ребенка, формируя правильную осанку, координацию, выносливость, воспитывает эстетический вкус. Народно-сценический танец является одним из профилирующих предметов хореографического образования. В процессе его изучения дети знакомятся с различными танцевальными культурами, с бытом и историей народов.

Систематические занятия дают возможность развить у ребенка восприятие национального своеобразия танцев, манеры и характера исполнения. Данная программа по предмету “народно-сценический танец” определяет объем и последовательность материала в процессе обучения. В отличие от хореографического колледжа занятия народно-сценическим танцем можно начинать параллельно с классическим танцем. Учебный материал сгруппирован по степени возрастающей сложности.

Занятия по народно-сценическому танцу состоят из экзерсиса у станка и на середине зала. Учитывая возраст ребенка и его неспособность длительное время концентрировать свое внимание на одном предмете, занятия в первом классе рекомендуется проводить на середине зала, в форме игры, апеллируя к творческому сознанию ребенка через образы природных явлений. Преподавателю важно учитывать равновесие между дисциплиной на уроке и раскрепощенностью детей, добиваясь точности исполнения танцевальных pas и свободой выразительности.

Перед знакомством с каждой народностью педагог делает небольшой экскурс в историю данного народа, рассказывая об его обычаях, характере, тематике танцев, хореографической лексике и костюме.

Занятия по народно-сценическому танцу, как и другие специальные хореографические дисциплины, призваны воспитать основы общей культуры подрастающего поколения. В процессе занятий у детей формируются не только представления о хореографии, но и элементы общечеловеческой культуры: корректное поведение, ответственность, трудолюбие, самоконтроль. Все эти качества связаны с творчеством опосредованно. Они являются базой для дальнейшего развития творческой жизни детей.

На начальном этапе, на “середине”, изучаются характерные для народного танца позиции рук и ног, многочисленные положения рук в русском танце, осваивается простейшая координация, а также удобные и понятные детям элементы танцев. Следует избегать слишком раннего и быстрого введения специфических особенностей народно-сценического танца, которые трудно, а зачастую и невозможно согласовать с начальной стадией обучения классическому танцу. Например, скошенная на ребро стопа, разное приседание, злоупотребление “завернутыми” положениями ног, резкие, неправильные для классики изломы корпуса, повороты головы и т.д. могут быть правильно восприняты мышцами ученика и не принесут пользы в народном танце, помешав в тоже время изучению классического. И только получив определенные навыки в классическом тренаже, можно углубленно и без вреда для мышечной системы и опорно-двигательного аппарата осваивать специфику народного и русского танцев.

Одним из основных разделов в программе является “Русский танец”. Материал раздела включает в себя несколько составляющих: азбука русского танца, перечень упражнений у станка и на середине зала, практические и теоретические рекомендации для обучения детей русскому танцу. Со второго года обучения в программу по русскому танцу вводятся образцы русского танца (изучение материала по областным особенностям). К концу обучения учащиеся должны знать все элементы русского танца, правила постановки корпуса,

все положения рук, ног, знать и уметь отличать основные группы своего национального танца: лексику, ходы, фигуры хоровода, кадрили, “коленца” плясок и т.д.

Раздел «Народный танец» знакомит с танцевальной культурой разных народов, важным в процессе подготовки исполнителя является формирование его двигательного аппарата, развитие актерских способностей, освоение характера и манеры исполнения движений.

Учебный материал имеет 3 раздела: упражнения у станка, упражнения на середине, работа над этюдами, построенными на материале танцев народов мира, на движениях сценического танца.

Упражнения у палки развивают специфические для характерного танца технику и силу, а так же связки и мышцы, поэтому на этот раздел отводится больше времени, примерно 2/3 урока

Упражнения на середине зала развивают технику ног, гибкость корпуса, пластичность рук. Несложные комбинации 2-3 движений подготавливают учащегося к овладению формой и стилем народно-сценического танца и к усложненным комбинациям, развивающим координацию всего тела и выразительность танца.

Работая над этюдами, учащиеся изучают особенности стиля, манеры и характера различных танцев. В программу включены основные элементы русского, белорусского, украинского, прибалтийских, финского, молдавского, башкирского, татарского и др. танцев.

Основные задачи предмета:

- Освоить с учащимися необходимые учебно-тренировочные движения, которые включены в программу с первого по четвертый годы по мере усложнения и развития танцевальной лексики.
- Познакомить учащихся с характерными областными особенностями народного танца.
- Основная форма ведения предмета: практическое занятие. Результативность освоение данного курса программы проводится в виде открытого урока, зачета, показа этюдов, экзаменов, контрольных уроков.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ОСНОВЫ НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА»

Первый год обучения (2 класс)

1. Основные положения ног. (4 основных положения)
2. Основные положения рук (четыре основных положения и подготовительное).
3. Комбинированные положения рук, производные от основных 4-х положений и подготовительного положения.
4. Поклоны: а) простой поклон на месте;
Б) простой поклон с шагами вперед и отходной назад;
В) праздничный – обрядовый хороводный поклон (мужской и женский).

Упражнения на середине зала

Элементы русского танца.

Позиции и положения рук в русском танце:

port de bras в характере русского танца.

Упражнения для кистей:

- вращательные движения en dehors, en dedans;
- хлопки в ладони, по колену (мальчики).

Пальцы собраны вместе и вытянуты, запястье не сгибается. Руки от локтя до кончиков пальцев образуют единое целое.

1. Навыки обращения с платочком.
2. Наиболее характерные распространенные положения рук в танцах (положения рук у девушек с платочком).
3. Наиболее распространенные положения рук в парах.
4. Основные шаги:
 - простой шаг (с продвижением вперед, назад);
 - переменный шаг (с продвижением вперед, назад);
 - переменный шаг с притопом (с продвижением вперед, назад);
 - переменный шаг с каблук (с продвижением вперед – мужск.);
1. Притопы – удары всей стопой в пол:
 - на сильную долю, одной ногой;
 - двумя ногами (“печатка”)
 - шаг - каблук
2. Дроби:
 - Дробная дорожка
 - Ключи
 - в “две ноги”, в “три ноги” (Курская обл.);
 - северная (Архангельская обл.);
 - “пересек”, “пересеки” (Белгородская обл.);
 - сибирская (Иркутская обл.).
3. Ходы:
 - шаркающий – скользящий;
 - ход уральской “шестеры”;
 - ход сибирской восьмерки;
 - воронежский девичий ход;
 - ход саратовской пляски “Карачанка”.
1. “Гармошка”.
2. “Елочка”.
3. “Припадания”

4. Ковырялочка.
5. Веребочка.
6. Моталочка.
7. Хлопушки и присядки

Характеристика и определение хоровода.

Примеры игровых хороводов.

Примеры орнаментальных хороводов (по усмотрению преподавателя).

1. “Круг”.
2. “Два круга рядом”.
3. “Круг в круге”,
4. “Корзиночка”.
5. “Восьмерка”.
6. “Улитка”.
7. “Змейка”.
8. “Колонна”.
9. “Стенка”.
10. “Воротики”.
11. “Гребень”.

Элементы белорусского танца.

“Припадание” по VI позиции с разворотом работающей ноги в V и VI позиции в характере белорусского танца.

“Присюды”:

- en face;
- ераulement;
- в повороте на 180°.

Ход “Лявонихи”.

“Подбивка”.

Ход с выведением ноги вперед через I позицию.

Вращение на месте. Простые шаги, “припадание”.

Элементы Прибалтийских танцев.

Трехшаговая полька, пружинная полька, полька-трясучка, прыжки.

Второй год обучения (3 класс)

Экзерсис у станка.

1. Demi-plie – плавное ; выворотное по I, II, III позициям, невыворотное по I (VI) и по III позициям.
2. Переходы из позиции в позицию: через battement tendu, через каблук-полупальцы.
3. Battement tendu:
 - с переходом рабочей ноги с носка на каблук – на вытянутой ноге, с demi-plie в III позиции, с demi-plie в момент перехода работающей ноги на каблук, с ударом всей стопой по III позиции.
4. Battement tendu jete
5. Средний battement
6. Подготовка к веревочке (на целой стопе)
7. Упражнения для бедра.

8. Упражнения на выстукивания (чередование ударов всей стопы одной ноги и каблука другой, и др.)
9. Подготовка к «голубцу» (удары каблуками)
10. Подготовка к штопору.
11. Различные port de bras
12. Подготовка к полуприсядкам и присядкам.

Упражнения на середине зала.

1. Упражнения для пластичности корпуса (port de bras, перегибы корпуса, наклоны, повороты).
2. Упражнения для головы, рук, корпуса в манере народных и сценических танцев.

Элементы русского танца.

1. Дроби:
 - дробь в “три листика” (женск.);
 - мелкая «разговорная дробь»;
 - дробь “хромого” (мужск.).
 - Дробь с подскоком и двойным ударом одной ногой.
2. Переменные шаги, танцевальный бег.
3. Ходы: сибирский, кадильный, ход из уральской «Шестеры»
4. Припадания
5. Подбивки
6. “Веребочка” с переборами .
7. “Косичка”.
8. “Ключи” - смешанные комбинированные.
9. “Закладка” с продвижением.
10. “Закладка” - на месте
11. Прыжки (муж.), хлопушки, присядки.

Примеры исполнения групповых плясок (фрагментов) различных областей России. (возможны другие варианты, которые определяет сам педагог)

1. Север России “Напарочка” (Вологодская обл.)
2. Запад России “Гусачок” (Смоленская обл.).
3. Юго-Запад “Орловская Матаня” (Орловская обл.).
4. Урал “Шестера”.
5. Юг России “Тимоня” (Курская обл.).

Элементы белорусского танца.

Основной ход из танца «Крыжачок»
Полька с поворотом из танца «Янка»
Основные движения танца «Бульба» и др.

Элементы эстонского танца.

Основные ходы и движения.

Элементы башкирского танца.

Элементы адыгейского танца.

Элементы карело-финского танца.

Третий год обучения (4 класс)

Повторение материала изученного ранее. Исполнение движений за одну руку.

1. Открывание и закрывание руки.
2. Demi-plie и grand-plie – плавное и резкое; выворотное по I, II, III позициям, невыворотное по I (VI) и по III позициям.
3. Battement tendu:
 - с переходом рабочей ноги с носка на каблук – на вытянутой ноге, с demi-plie в III позиции, с demi-plie в момент перехода работающей ноги на каблук, с ударом всей стопой по III позиции.
 - 1-ый вид - с подъемом каблука опорной ноги
 - Подготовительное упражнение для battement tendu с выносом ноги на каблук, проучивание 3-го вида.
4. Battement tendu jete
 - с подъемом каблука опорной ноги
 - с demi-plie
5. Средний battement, flic по всем направлениям
6. Rond de jambe - rond de pied par terre
7. Подготовка к веревочке (на целой стопе, на полупальцах)
8. Упражнения для бедра (на целой стопе, на полупальцах)
9. Упражнения на выстукивания :
 - чередование ударов всей стопы одной ноги и каблука другой,
 - Чередование ударов стопы с полупальцами
 - Тоже с шагом
10. Par tortille с ударом стопой
11. «Голубец» - одинарный и двойной удар одной ногой, двумя ногами
12. Подготовка к штопору и штопор.

13. Различные port de bras , releve в выворотных и невыворотных позициях, на двух и одной ноге.
14. Голубец в прыжке (одинарный)
15. Подготовка к полуприсядкам и присядкам. Присядки:
 - Выталкивание ног на каблуки в стороны и вперед
 - Мячик
 - С выносом ноги на каблук в пол
 - С открыванием ноги на воздух
 - Разножка в стороны на каблуки, вперед-назад

Упражнения на середине зала.

1. Упражнения для пластичности корпуса (port de bras, перегибы корпуса, наклоны, повороты).
2. Упражнения для головы, рук, корпуса в манере народных и сценических танцев.

Элементы русского танца.

12. Дроби:
 - дробь в “три листика” (женск.);
 - мелкая «разговорная дробь»;
 - дробь “хромого” (мужск.).

- Дробь с подскоком и двойным ударом одной ногой
- 13. Переменные шаги, танцевальный бег.
- 14. Ходы: сибирский, кадильный, ход из уральской «Шестеры»
- 15. Припадания
- 16. Подбивки
- 17. Комбинированные вращения:
 - с дробью (женск.).
 - с «хлопками» (мужск.);
 - с «моталочкой».
- 18. «Веревочка» с переборами – «тройная».
- 19. «Косичка».
- 20. «Ключи» - смешанные комбинированные.
- 21. «Закладка» с продвижением.
- 22. «Закладка» - на месте
- 23. Прыжки (муж.), хлопушки, присядки.
- 24. Вращения.

Примеры исполнения групповых плясок (фрагментов) различных областей России. (возможны другие варианты, которые определяет сам педагог)

6. Север России «Напарочка» (Вологодская обл.)
7. Запад России «Гусачок» (Смоленская обл.).
8. Юго-Запад «Орловская Матаня» (Орловская обл.).
9. Урал «Шестера».
10. Юг России «Тимоня» (Курская обл.).

Элементы украинского танца.

Положения рук в украинском танце:

девочки

- II, III открытая, IV позиции;
- «корзиночка»;

мальчики

- II, III открытая, IV позиции;
- руки на затылке.

«Бигунец» - основной ход украинского танца.

«Веревочка»:

- простая;
- в повороте;
- с переступанием и выносом ноги вперед на каблук.

«Припадание» по III позиции вперед, в сторону, назад.

«Дорожка» - «припадание» с перекрещиванием ног.

«Выхилильник»:

- простой;
- с «упаданием»;
- с «угинанием».

«Голубец»:

- на месте;
- в продвижении;
- в повороте.

«Тынок»:

- маленький (женский);
- большой (мужской).

Присядки с выносом ноги в сторону на 45°, 90°.

Парно-массовая комбинация “Гопак”.

Комбинация для девочек “Веснянка”, элементы гуцульского танца.

Элементы татарского танца.

1. Основные ходы
2. Бишек.
3. Бег с ударом полупальцев сзади
4. Боковой ход с поворотом стопы
5. «Брма»

Элементы белорусского танца.

Основные ходы танцев “Юрочка”, “Крыжачок”.

“Присюды” в повороте на 360°.

“Веревочка” в характере польки - “трясухи” с перескоком.

Ras de basque (падебаск) в характере белорусского танца.

Положения рук в паре: “Лявониha”, “Крыжачок”.

Повороты и кружения в паре – “Крутуха”.

Элементы польского народного танца.

Четвертый год обучения (5 класс)

Повторение материала изученного ранее. Исполнение движений за одну руку.

1. Demi-plie и grand-plie – плавное и резкое; выворотное по I, II, III позициям, невыворотное по I (VI) и по III позициям. Сочетание по выворотным и невыворотным позициям.
 2. Battement tendu с поворотом бедра.
 3. Rond de jambe - rond de pied par terre в различных характерах.
 4. Bat. Fondu
 5. Flic-flac
 6. Подготовка к веревочке с прыжком. Упражнение для бедра в один темп.
- Веревочка.
7. Выстукивания.
 8. Bat. Developpe.
 9. Grand battement jete
 10. Опускание на подъем
 11. Голубец с двойным ударом в прыжке.
 12. Кабриоль вытянутыми ногами на 45 °
 13. Присядочные движения.

На середине обратить внимание на совершенствование техники исполнения за счет ритмического рисунка, музыкального темпа, координации движений. Знакомство с молдавским танцем на примере “Сырбы”, “Молдавеняски”, “Мэрунцики”.

Этюды на середине.

1. Молдавский народный танец

Основные положения рук.

Простые ходы вперед, в сторону, назад:

- с носка;
- с каблука;
- в характере “ Сърбы ”.

Ход в сторону с вынесением ноги на каблук в бок.

Шаг с ударами ног по VI позиции.

Синкопированные удары по VI позиции в продвижении. “Дорожка”.

Основной ход “Молдовеняски” - шаг с подскоком и подъемом ноги в положение “у колена” по VI позиции:

- на месте;
- с продвижением вперед;
- в повороте.

Боковой бег на одну ногу, другая поднимается в положение “у колена” сзади.

Подскоки с поджатыми ногами.

Ключ – поочередное вынесение ног вперед на каблук и подскок с поджатыми ногами.

Соскок на каблук накрест опорной ноги.

Резкое поочередное отведение ноги вперед накрест опорной.

Вращение – подскок с синкопированным перепрыгиванием на одну ногу.

Комбинация “Молдовеняски”.

2. В этом классе изучается материал народного танца Средней Азии (таджикский, казахский и т.д.), Армении, Азербайджана .

3. РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ.

Комбинация на русский движениях, сольная пляска.

Разбор кадрили.

Квадратная КАДРИЛЬ.

Она исполняется четырьмя парами, стоящими друг напротив друга по углам квадрата. Движение и переходы пар происходят по диагонали или крест - накрест. Квадратные кадрили пляшут по всей России. Основные построения и переходы пар:

- а) Все пары одновременно сходятся к центру и затем возвращаются на места;
- б) две противоположные пары идут на встречу друг другу и меняются местами;
- в) две противоположные пары идут на встречу друг другу и образуют кружок, после поворота по кругу пары расходятся обратно на места или же меняются местами;
- г) две противоположные пары сходятся к центру, и парень одной пары передает другому свою девушку, а сам пляшет перед нами.

Круговая кадрили.

Участвует четное количество пар, чаще всего 4 или 6, реже 8 пар. Но иногда в круговых кадрилях может плясать нечетное количество пар, но не менее 4 пар. Пары располагаются по кругу, их отсчет ведется по движению часовой стрелки. Первая пара находится слева от зрителя. В круговых кадрилях движения пар и одиночные переходы происходят по кругу, против часовой стрелки, а так же к центру круга и обратно:

- а) парни стоят на своих местах, а девушки переходят по кругу, пока вновь не дойдут до своих партнеров;
- б) парни и девушки одновременно идут по кругу в противоположных направлениях, пока не дойдут до своих партнеров;
- в) девушки или парни сходятся к центру круга и образуют «звездочку» или круг; совершив в этом построении полный поворот, возвращаются к своим парам;
- г) парни или девушки образуют внутренний круг, повернувшись лицом к внешнему кругу; исполнители совершают обход со своими партнершами правым или левым плечом вперед.

Существует также ряд других переходов. Круговая кадрили выполняется простым, шаркающим и переменным шагом.

4. ТАТАРСКИЙ ТАНЕЦ.

Список литературы:

1. Т. Ткаченко «Народный танец». Издательство «Искусство», М., 1967 г.
2. А. Климов «Основы русского народного танца». Издательство Московского государственного института культуры, М., 1994 г.
3. Т. Устинова «Русские народные танцы». Издательство «Искусство», М., 1976 г.
4. Ю. Чурко «Белорусский народный танец». Издательство «Наука и техника», Минск, 1972 г.
5. В. Курбет, М. Мардарь «Молдавские народные танцы». Издательство «Картя Молдавеняскэ», Кишинев, 1969 г.
6. Т. Барышникова «Азбука хореографии», Издательство «Айрис пресс», М., 2000 г.
7. Р. Захаров «Сочинение танца. Страницы педагогического опыта», Издательство «Искусство», М., 1989 г.
8. К. Василенко «Украинский народный танец», Издательство «Искусство», М., 1981 г.
9. Б.С. Волков «Психология младшего школьника», учебное пособие, Издательство «Педагогическое общество России», М., 2002 г.
10. В.К. Коверга, О.В. Белоус «Возрастная психология», учебно-методическое пособие, Издательство Государственный педагогический институт, кафедра психологии, Армавир, 1999 г.

**Основной вариант учебных планов
образовательных программ
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»
Срок обучения – 9 лет**

№ п/п	Наименование предмета	Количество учебных часов в неделю									Экзамены
		Полный курс									
		Начальный курс				Основной курс					
		классы				классы					
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1.	Специальный цикл:	5	5	6,5	7	7	7	7	9	10	
	Гимнастика	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
	Ритмика и танец	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Классический танец	-	4	4,5	5	5	5	5	5	6	IV, VII, IX
	Народно-сценический танец	-	-	-	-	-	2	2	4	4	VII, IX
	Историко-бытовой и бальный танец	-	-	2	2	2	-	-	-	-	IV, V
2.	Теоретический цикл:	-	-	-	-	1	1	1	1	1	
	Беседы о хореографическом искусстве	-	-	-	-	1	1	1	-	-	VII
	Хореографическое наследие Санкт-Петербурга	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-
3.	Музыкальный цикл:	1	1	1	1	1	1	1	1	-	
	Слушание музыки и музыкальная грамота	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-
	Музыкальная литература	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-
4.	Сценическая практика	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5/1**	0,5/1**	-
5.	Предмет по выбору* (всего часов):	1	1	1	1	2	2	2	1	1	
6.	Дополнительные предметы профессиональной ориентации**	-	-	-	-	-	-	-	1**	1**	
	Всего часов:	7	7,5	9	9,5	11,5	11,5	11,5	12,5/ 14**	12,5/ 14**	

* Перечень учебных дисциплин «Предмета по выбору»: основы классического танца, основы народно-сценического танца, акробатика, спортивная хореография, современный танец, спортивный бальный танец, изучение репертуара, актерское мастерство, грим, музыкальный инструмент, ансамбль, композиция танца.

** «Дополнительные предметы профессиональной ориентации» изучаются только профессионально ориентированными учащимися. Перечень дополнительных предметов профессиональной ориентации, реализуемых школой в очередном учебном году, утверждается решением Педагогического совета.

**Примечания к основному варианту учебных планов
образовательных программ
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»
Срок обучения – 9 лет**

1. Младшими классами следует считать I - II - III - IV, старшими - V - VI - VII-VIII - IX классы. VII класс является конкурсным. По итогам обучения в VII классе Педагогический совет школы определяет список учащихся для дальнейшей профессиональной ориентации. Список этих учащихся согласовывается с Учредителем.

2. Количественный состав групп в I-VII классах по предметам «Гимнастика», «Ритмика и танец», «Классический танец», «Народно-сценический танец», «Историко-бытовой и бальный танец», «Беседы о хореографическом искусстве», «Слушание музыки и музыкальная грамота», «Музыкальная литература» в среднем 10 человек. Занятия по предметам «Классический танец», «Народно-сценический танец», «Историко-бытовой и бальный танец» могут проводиться раздельно с мальчиками и девочками (состав учебных групп мальчиков допускается от 4-х человек).

Количественный состав групп в VIII-IX классах по предметам «Классический танец», «Народно-сценический танец», «Хореографическое наследие Санкт-Петербурга» в среднем 5 человек. Занятия по предметам «Классический танец», «Народно-сценический танец» могут проводиться раздельно с мальчиками и девочками (состав учебных групп мальчиков допускается от 2-х человек).

Общее количество групп не должно превышать их числа в пределах установленной нормы.

3. Часы преподавательской работы, предусмотренные по предмету «Сценическая практика», планируются из расчета 0,5 часа в неделю на каждого учащегося. Для группы профессионально ориентированных учащихся VIII-IX классов предмет «Сценическая практика» планируется из расчета 1 индивидуального часа в неделю на учащегося.

Право распределения этих часов предоставляется школе.

4. Помимо преподавательских часов, указанных в учебном плане, необходимо предусмотреть преподавательские и концертмейстерские часы.

Преподавательские часы:

- для «Предмета по выбору» из расчета **1 индивидуального часа** в неделю на учащихся I-IV и VIII-IX классов и из расчета **2 индивидуальных часа** в неделю на учащихся V-VII классов;
- для «Дополнительных предметов профессиональной ориентации» из расчета **1 индивидуального часа** в неделю на учащихся VIII - IX классов.

Концертмейстерские часы:

- из расчета 100% общего количества часов, отводимых на групповые и индивидуальные занятия по классическому, народно-

сценическому, историко-бытовому и современному бальному танцу, ритмике и танцу, гимнастике, сценической практике;

- из расчета 100% общего количества часов, отводимых на групповые и индивидуальные занятия, для проведения уроков по «Предметам по выбору»: «Основы классического танца», «Основы народно-сценического танца», «Акробатика», «Спортивная хореография», «Современный танец», «Спортивный бальный танец», «Изучение репертуара», «Актерское мастерство», «Ансамбль», «Композиция танца», «Музыкальный инструмент» (кроме фортепиано, баяна, аккордеона, гитары);
- из расчета 50% общего количества часов, отводимых на групповые занятия по музыкальной литературе;
- для проведения занятий «Дополнительные предметы профессиональной ориентации» из расчета **1 индивидуальный час** в неделю для учащихся VIII - IX классов.