

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 201**

**«Детский сад компенсирующего вида»**

**Принято:**

Протокол педагогического совета

№ 4 от 03.06.2024г.

**Утверждаю:**

Приказ № 3-А от 03.06.2024 г.

Заведующая МБДОУ № 201

---

Т.В. Соколовская

**Дополнительная образовательная программа по хореографии**

**Для детей дошкольного возраста (4-7 лет)**

**«Танцевальная палитра»**

(Срок реализации 2024 – 2025 г.г.)

**Разработчик**

педагог дополнительного  
образования

Сальхова Т.А.

Кемерово

2024

## Пояснительная записка

Хореография - искусство, любимое детьми. Плавные, ритмичные движения под мелодичную, красивую музыку доставляют эстетическое наслаждение каждому и тем более детям, которые в силу своих возрастных наклонностей особенно стремятся к движениям и к ритмике. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость не только исполнителю, но и зрителю — танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к творчеству и прекрасному.

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всём его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца.

Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Воспитанник познаёт многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Она, как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного, духовного и физического развития.

Дошкольное детство – период бурного развития воображения, фантазии, важнейших качеств творческой личности. В возрасте 4-7 лет потребность детей проявить себя в творчестве огромна. Это норма для каждого ребёнка.

Хореографическая деятельность является хорошей школой обучения. Здесь закладываются основы дружбы, взаимопонимания, взаимовыручки, ответственности, умение сочетать общественные и личные интересы, испытывать радость от коллективного труда.

Занятия в танцевальном коллективе должны научить детей отличать подлинное искусство от подделки, прививать с самых ранних лет хороший вкус, закладывать те добрые основы, которые помогут им, вырасти настоящими людьми.

Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и привлекательным. Приобщение к искусству танца в широком смысле включает ознакомление детей с источниками танцевальной культуры, классическим балетом, самобытными национальными танцами, их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодии, образами классической и народной музыки.

С профессиональной точки зрения хореография учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает физическую силу, выносливость, лёгкость, смелость. Благодаря системному образованию и воспитанию детей приобретает культуру движения, развиваются музыкальные способности, что способствует более тонкому восприятию мира искусства и всего прекрасного.

Работая над профессиональными качествами воспитанников, следует не забывать об общем развитии личности ребёнка. Чередования различных заданий, видов деятельности, требует от детей внимания, сообразительности, быстроты реакции, организованности, проявление волевых усилий, что не может не влиять на общую культуру поведения.

Данная программа «Танцевальная палитра» является адаптированной. В основе её лежит программа В.Г. Шершнева «От ритмики к танцу»

Из программы «От ритмики к танцу» взяты такие разделы:

1. Музыкально - ритмические занятия.

2. Основы классического танца.
3. Элементы народно – сценического танца.
4. Вспомогательные и корригирующие упражнения.

Предлагаемая адаптированная программа дополнена такими разделами:

1. Элементы хореографии.
2. Упражнения с игрушками и предметами.

Основные отличия адаптированной программы «Танцевальная палитра» от других программ данной направленности: использование национального регионального компонента. (В раздел элементы народно – сценического танца включено разучивание движений и танцев северных народов).

Программа рассчитана на трехлетнее обучение детей 4-7 летнего возраста. Занятия на первом году обучения проводятся один раз в неделю до 20 мин. На втором году обучения проводятся два раза в неделю по 25 мин. На третьем году обучения три раза в неделю по 30 мин.

### **Учебный материал включает следующие разделы:**

1. Танцевально-ритмические занятия.(1-ый, 2-ой, 3-ий год обучения)
2. Элементы хореографии. (1-ый год обучения)
3. Вспомогательные и корригирующие упражнения (портерный экзерсис) (1-ый год обучения)
4. Упражнения с игрушками и предметами. (1-ый год обучения)
5. Основы классического танца.(2-ой, 3-ий год обучения)
6. Элементы народно-сценического танца. (2-ой, 3-ий год обучения)

**Главная цель программы** – привить интерес дошкольников к хореографическому искусству, развить их творческие способности посредством танцевального искусства.

### **Среди основных задач можно выделить:**

- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
  - развитие танцевальных данных (выворотность, гибкость, прыжок, шаг, устойчивость, координация);
  - развитие ритмичности, темпа, исполнительских навыков в танце и художественного вкуса, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
  - формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность телодвижений и поз;
  - воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе, учиться радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

### **Структура и построение учебного процесса**

Изучение программы начинается с несложных движений и заданий на первом году занятий, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в следующем году. Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетания. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создаёт впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

Естественно, что материал не всех разделов даётся на одном занятии. Целесообразность определяется педагогом индивидуально, в зависимости от подготовленности воспитанников, их способностей. Опыт работы показывает, что на первом году обучения должны преобладать элементы музыкально-ритмического воспитания (особенно в первом полугодии).

При составлении плана занятия педагог должен помнить, что последовательность изучаемых движений не может быть случайной. Следует учитывать их полезность, возможность

сочетания одних с другими, обратить внимание на распределение нагрузки на группы мышц тела.

Кроме того, вести работу рекомендуется определёнными периодами – ежемесячно. В течение месяца, соответственно 4, 8 и 12 занятий, педагог разучивает с детьми материал одного из указанных выше разделов (исключая партерный экзерсис), со второго года он является составляющей частью многих занятий.

## Учебно-календарный план

	Время проведения (месяц)	Первый год обучения	Второй год обучения	Третий год обучения	год
1	Сентябрь	Танцевальная ритмика	Танцевальная ритмика	Танцевальная ритмика	
2	Октябрь	Элементы хореографии	Танцевальная ритмика	Основы классического танца	
3	Ноябрь	Упражнения на полу Вспомогательные и корректирующие упражнения (портерный экзерсис)	Основы классического танца	Элементы народно-сценического танца	
4	Декабрь	Упражнения с игрушками и предметами	Элементы народно-сценического танца	Танцевальная ритмика	
5	Январь	Танцевальная ритмика	Танцевальная ритмика	Основы классического танца	
6	Февраль	Элементы хореографии	Основы классического танца	Элементы народно-сценического танца	
7	Март	Упражнения на полу Вспомогательные и корректирующие упражнения (портерный экзерсис)	Элементы народно-сценического танца	Основы классического танца	
8	Апрель	Упражнения с игрушками и предметами	Танцевальная ритмика	Танцевальная ритмика	
9	Май	Танцевальная ритмика	Основы классического танца	Элементы народно-сценического танца	
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>216 часов</b>			

Проведение занятий циклами значительно снижает физическую нагрузку и помогает успешному освоению программного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вжиться в изучаемый материал, не расходуя на каждом занятии силы на запоминание новых элементов и композиций.

И если один из разделов программы не удаётся проработать сразу полноценно, то при повторе данного цикла есть возможность доработать упущенное, не утомляя детей одними и теми же упражнениями. Но при этом ошибочно рассматривать отдельные разделы как наиболее ответственные и главные, ибо освоение программы зависит от общей суммы знаний и навыков.

Обучение танцевальным движениям происходит путём практического показа и словесных объяснений. Педагогу необходимо чётко определить баланс в сочетании этих двух методов. Излишние и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания у детей,

вызовет скуку на занятии. В то же время, нельзя ограничиваться только практическим показом. В этом случае дети воспринимают материал подражательно и неосознанно.

**Классический экзерсис** – это достаточно длительный процесс выработки большого числа всё усложняющихся музыкально-двигательных навыков. Поэтому классический экзерсис вводят постепенно. Для обозначения движения экзерсиса пользоваться обще принятой терминологией на французском языке. Движения разучиваются и закрепляются у станка, повернувшись к нему лицом. После этого движения исполняются на середине зала.

**Для занятия партерным станком** необходимо иметь индивидуальные коврики, подобранные по росту ребёнка.

Занятия хореографией должны проводиться в зале при наличии специальных станков. Одна из стен зала должна быть оборудована зеркалами. На занятиях дети должны быть легко одеты (желательна специальная форма). Девочки: футболка и короткая юбочка. Мальчики: футболка и шортики. Обувь должна быть на мягкой подошве.

В начале и конце каждого года обучения проводится диагностика знаний и умений детей в плане их индивидуальных способностей и определения динамики развития. В диагностику входят следующие разделы: «гибкость, пластичность», «музыкальный ритм», «танцевально-двигательные навыки: классический танец, народный танец», «артистизм».

### **Структура построения занятия**

#### **Первая часть** (подготовительная) (7-10 мин.)

- вход детей в зал.
- построение детей в несколько линий (девочки впереди, мальчики сзади)
- поклон
- разминка (основные ритмические движения)

#### **Вторая часть** (основная) (12-15 мин.)

- изучение музыкально-ритмического материала, изучение тренировочных упражнений партерного станка, элементов классического экзерсиса
- разучивание танцевальных движений народно – сценического танца, работа над этюдами

#### **Третья часть** (заключительная) (5 мин.)

- музыкально-ритмическая игра на закрепление материала
- поклон
- выход из танцевального зала

### **Цели и задачи 1 года обучения**

#### **Цель:**

Формировать культуру эмоций, обогащать музыкально-ритмическую деятельность детей в передаче характера музыки и средств музыкальной выразительности. Закладывать основы выразительного исполнения, развивать объём внимания и фантазии.

#### **Задачи:**

- 1) Развивать уровень двигательной деятельности.
- 2) Выбатывать ритмичность и выразительность движений.
- 3) Развивать ориентацию в пространстве.
- 4) Формировать навыки самостоятельного выбора движений для образно-игровой ситуации, согласованность исполнения упражнений и танцевально-игровых элементов друг с другом в паре и при коллективном танцевании.

**К концу года дети должны знать:**

Направление движения (направо, налево, вперёд, назад, по диагонали)

**Должны уметь:**

Самостоятельно строиться в круг, линии, колонну, парами, тройками.

Уметь соединять движения в определённый последовательный ряд.

Откликаться на разнохарактерные образы в музыке и движении, хорошо чувствовать смену темпа, настроения.

### Учебно-тематический план 1 года обучения

<i>Раздел. Темы</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Постанов. работы</i>	<i>Всего часов</i>
<b>I. Танцевальная ритмика. Владение телом под музыку</b>				<b>12</b>
1. Темп движений	1	2		
2. Передача ритмического рисунка	1	2		
3. Разучивание танцевальных разминок		4		
4. Занятия ритмикой в игровой форме		2		
<b>II. Вспомогательные и корригирующие упражнения на полу (партерный станок)</b>				<b>8</b>
1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц		2		
2. Упражнения на улучшение выворотности ног		2		
3. Упражнения по исправлению недостатков осанки		2		
4. Упражнения для развития танцевального шага		2		
<b>III. Элементы хореографии</b>				<b>8</b>
1 Постановка корпуса		1		
2 Ходьба (различные виды)		1		
3 Бег, прыжки, перескоки, галоп		2		
4 Упражнения для рук, кистей, пальцев		1		
5 Танцевальные элементы		3		
<b>IV. Упражнения с игрушками и предметами</b>				<b>8</b>
1. С мячом, с куклой, с платочком, с погремушкой и т.д.		4		
2. Этюды (сочиняются на основе приобретённых навыков исполнения танцевальных элементов)		4		
<b>ВСЕГО по курсу</b>				<b>36</b>

### Содержание курса 1 года обучения (36 ч.)

#### 1. Танцевальная ритмика. Владение телом под музыку (12 ч.)

### 1.1 Темп движения (3 ч.).

- Построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;
- Знакомство с музыкально-ритмическими темпами: умеренный, довольно быстрый, быстрый, неторопливый, медленный.
- Устойчивость в темпе (хлопками, притопами передаём темп музыки). Те же движения исполняются без музыки, соблюдая тот же темп.
- Переключение с одного темпа на другой (меняем скорость и интенсивность движения).
- Постепенное ускорение или замедление темпа (двигаются в соответствии с музыкой).

### 1.2 Передача ритмического рисунка (3 ч.)

- Хлопками, шагами, выстукиванием в ложки;
- Бегом и другими движениями;
- Соблюдение пауз

### 1.3 Разучивание танцевальных разминок (4 ч.)

- «Чебурашка»
- «Два весёлых гуся»

### 1.4 Занятия ритмикой в игровой форме (2ч.)

- «В зоопарке»
- «Прогулка в лес»

## **2. Вспомогательные и корригирующие упражнения на полу (партерный станок) (8 ч.)**

- Лежа на спине (напряжение и расслабление мышц тела, работа стоп) (2 ч.)
- Сидя, стопы сомкнуты, работают колени (бабочка машет крыльями), руки могут быть за головой, сзади на полу или на коленях, упражнения на растяжку(2 ч.)
- Лежа на животе «Лягушка», «Лодочка», «Кольцо» (2 ч.)
- «Шпагат», «Полушпагат» (2 ч.)

## **3. Элементы хореографии (8 ч.)**

### 3.1. Постановка корпуса (1 ч.)

- Вести работу над подтянутостью спины, красивой постановки головы, свободы плеч. Обрамлением правильной постановки корпуса является красивое лицо (улыбка, приветливость).

### 3.2. Ходьба (1ч.)

- Танцевальный шаг, шаг в различном темпе, шаг с подъёмом колена на 90 градусов, в ходьбу включаются различные движения рук (размахивание вперёд-назад, подъём вверх, в стороны, используются хлопки). Возможны различные положения рук (на поясе, за спиной, перед собой).

### 3.3. Бег, прыжки, перескоки, галоп: (2 ч.)

- Бег с откидыванием ног от колена назад,
- Бег с выбросом прямых ног вперёд,
- Прыжки лёгкие, высокие, низкие, возможны сочетания прыжков разной длительности и чередование их между собой,
- Перескоки с ноги на ногу, ноги могут откидываться от колена назад или слегка подниматься вперёд,
- Сочетать перескоки с шагами на полупальцах,

- Галоп (прямой, боковой).

#### 3.4. Упражнения для рук, кистей, пальцев: (1ч.)

- Круговые движения – вперёд-назад, «к себе»- «от себя». Движения рук исполняются энергично, чётко (мельница, стрелки часов).
- Выразительный подъём рук в стороны или вверх (крылья бабочки, цветок закрывается и распускается),
- Пальцы рук активно собираются в кулак, а затем выпрямляются (с ходьбой, с приседанием),
- Опускание и подъём кистей, «трепещим» кистями.

#### 3.5. Танцевальные элементы (3 ч.)

- Приставной шаг.
- Полуприседание, пружинистый шаг.
- Повороты (кружения вокруг себя на полупальцах).
- Вынос ноги на каблук с одновременным полуприседанием.
- Поклон (исполняется у мальчиков и девочек по-разному).

### 4. Упражнения с игрушками и предметами (8 ч.)

#### 4.1. С мячом, с куклой, с платочком, с погремушкой (4 ч.)

- Развитие навыка игры с мячом, сочетание их с простейшими танцевальными элементами.
- Покачивание куклы в руках, передача друг другу.
- Перекладывание платочка из руки в руку, вращение платочка над головой, и др.
- Удары или встряхивание погремушкой в такт музыки (правой и левой рукой).

#### 4.2 Танцевальные этюды (4 ч.)

- Сочиняются по замыслу педагога на основе приобретённых детьми навыков исполнения танцевальных элементов в статичном положении или продвижении. Желательно, чтобы этюды были контрастны по характеру, настроению.

## *Цели и задачи 2 года обучения*

### **Цель:**

Закреплять умение детей управлять своим телом под музыку. Способствовать развитию творческих способностей.

### **Задачи:**

- 1) Воспитывать у детей интерес к занятиям хореографией.
- 2) Развивать координацию движений, гибкость, пластичность, выразительность и точность движений.
- 3) Воспитание умений работать в коллективе.
- 4) Дать основы классического и народно-сценического танца.

### **К концу учебного года дети должны знать:**

- Важность и необходимость партерного станка.
- Правильную постановку рук, ног у станка.
- Позицию ног (I, II, III, ), позицию рук (А, I, II, III), вначале изучается на середине зала при неполной выворотности ног.

### **Должны уметь:**



- Выполнять движения партерного станка.
  - Исполнять 1-е и 2-е пор-де-бра на середине зала.
  - Уметь выполнять перестроения из круга в линию, ходить змейкой, из круга в два круга, диагональ, «ручеек».
  - Выполнять русские движения: «ковырялочка», русский поклон, дробный шаг, хлопки.
- Для мальчиков: присядка с выносом ноги в сторону на каблук, «хлопушки».
- Выполнять движения польки: шаг польки, шаг польки с подскоками.
  - Движения белорусского танца: основной ход с началом «на затакт».
  - Выполнять движения северного танца.

### Учебно-тематический план 2 года обучения

<i>Раздел. Темы.</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Постанов. работы</i>	<i>Всего часов</i>
<b>I. Танцевальная ритмика. Владение телом под музыку</b>				<b>32</b>
1 Марш. Песня. Танец	2	4		
2 Ритмический рисунок	1	5		
3 Структура музыкального произведения		4		
4 Постановка ритмических танцев			16	
<b>II. Вспомогательные и корригирующие упражнения (партерный станок)</b>				<b>В течение года</b>
1 Важность партерного станка				
2 Разучивание упражнений партерного станка:				
- напряжение и расслабление мышц				
- на развитие гибкости плечевого пояса				
- на развитие выворотности ног и танцевального шага				
- на улучшение гибкости позвоночника				
- на исправление и укрепление осанки				
<b>III. Основы классического танца</b>				<b>24</b>
1 История танца	2			
2 Разучивание и отработка тренажа: - экзерсис у станка (лицом к палке) - экзерсис на середине		20		
3 Великие имена в истории танцевального искусства	2			
<b>IV. Элементы народно-сценического танца</b>				<b>16</b>
1 Рисунок танца	1			
2 Характерные особенности народного танца (костюм)	1			
3 Разучивание и отработка экзерсиса у станка		5		
4 Экзерсис на середине.		5		

5. изучение элементов русского танца, северного, белорусского.		4		
<b>ВСЕГО по курсу</b>				<b>72</b>

## Содержание курса 2 года обучения (72 часа.)

### 1. Ритмика. Владение телом под музыку. (32 ч.)

#### 1.1. Марш. Песня. Танец (6 ч.)

- Познакомить детей с жанрами музыкальных произведений (марш, песня, танец, вальс).
- Учить различать жанры музыкальных произведений: марш 4/4, песня – куплетная форма, танец – части, вальс- 3/4

#### 1.2. Ритмический рисунок (6 ч.)

- Прохлопывание ритмических рисунков, прохождение их шагами с одновременным дирижированием под музыку или по заданию педагога.
- Ознакомление с простыми размерами 2/4 и 3/4. На сильную долю – хлопок в ладони перед грудью, а на слабую – удары палец о палец (пальцы указательные). Использования мяча: на сильную долю бросок вверх или удар об пол, на слабую - ловля, и т. д.

#### 1.3 Структура музыкального произведения (4 ч.)

- Работать над темами: ритм, строение музыкальной речи. Дети учатся определять (не только на слух, но и вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало движения.
- Акцентировать окончание музыкальной фразы (притопом, прыжком, соскоком на 2 ноги и т.д.)

#### 1.4. Постановка ритмических танцев (16ч.)

- Постановка танца с использованием ритмических упражнений разученных ранее. Например: «Ладошки», «Танец сидя», «Танец утят», и по замыслу педагога.

### 2. Партерный станок (в течение года)

#### 2.1. Важность партерного станка

- Беседа «Что такое партерный экзерсис? Зачем его надо выполнять?»

#### 2.2. Разучивание упражнений партерного станка

- Продолжать работу на разучивание упражнений и осваивать новые для достижения наилучших результатов, подготавливать мышцы и суставы к более высоким физическим нагрузкам.

### 3. Основы классического танца (24ч.)

#### 3.1. История танца (2 ч.)

- Беседа о возникновении танца вообще и балета в частности, о его развитии до нашего времени.

#### 3.2. Разучивание и отработка тренажа (20ч.)

Лицом к станку:

- Постановка корпуса у станка (перегибы, релевэ)
- Понятия рабочая и опорная нога;
- Изучение позиции ног (I, II, III)
- Деми и гранд плие по I ,
- Батман тандю во всех направлениях (1 позиция)
- Пассе партер
- Релеве на полупальцы (по 1,2,3 позициям)

На середине зала:

- Изучение схемы плана класса по точкам (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)
- Положение эфассе
- Разучивание позиций рук (A, I, II, III)
- Разучивание 1-е и 2-е пор-де-бра.
- Па польки, галоп.

Аллегро:

- соте (лицом к палке, по мере усвоения – без опоры) – 1 позиция.

#### 3.4. Великие имена в истории танцевального искусства (2 ч.)

- Беседа
- Просмотр видеоматериалов
- Дидактические игры

### 4. Элементы народного - сценического танца (16 ч.)

#### 4.1. Рисунок танца (1 ч.)

- Хорошо различать правую - левую руку, ногу, плечо.
- Повороты налево, направо,
- Построение в колонну по одному, по два,
- Построение из колонны в пары и обратно, круг, полукруг, сужение и расширение круга,
- «воротца», построение из большого круга в большую звездочку и т.д.

#### 4.2. Характерные особенности народного танца (1 ч.)

- Национальность, костюм и танцевальная культура народа;
- Зависимость костюма от природно-климатических условий.

#### 4.3. Разучивание и отработка народного экзерсиса (5 ч.)

Лицом к палке:

- Деми плие (плавное) по невыворотным позициям;
- Батман тандю с переходом ноги с носка на каблук;
- Каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления.

#### 4.4. На середине зала: (5 ч.)

- Танцевальный шаг;
- Положение рук - 7 позиций и 2 положения, и в парах.

#### 4.5. Изучение элементов русского танца (4 ч.)

- Знакомство с костюмом;
- Поклон;
- Положение рук в русском танце;
- Движение рук с платочком;

- Русские переменные шаги: с паузой, шаг с точкой, шаг с притопом, шаркающий шаг;
  - Движения «ковырялочка», «моталочка»;
- Хлопки и хлопушки для мальчиков (одинарные по бедру и голенищу).
- 4.6. Изучение элементов белорусского танца:
- Знакомство с костюмом;
  - Основной шаг с паузой на три без подскока;
  - Положение рук.
- 4.7. Изучение элементов северного танца:
- Знакомство с костюмом;
  - Характерное положение рук;
  - «Бег оленёнка», «шаг оленёнка».

## ***Цели и задачи 3 года обучения***

### **Цель:**

Развивать танцевальное творчество детей. В основе его лежат восприятие музыки и умение мимикой, жестами и пантомимикой передавать многообразие настроений, образов и музыкальных красок. Содействовать развитию эмоционального мира через приобщение к искусству танца.

### **Задачи:**

- 1) Создать условия для раскрытия талантов ребёнка, психологического раскрепощения.
- 2) Развивать физических данных ребёнка: силу ног, гибкость, пластичность, выразительность и эмоциональность в исполнении движений.
- 3) Продолжать развивать чувство ритма.
- 4) Воспитывать организованность, заботливое отношение друг к другу и желание объединяться для коллективных композиций.

### **К концу учебного года дети должны знать:**

- Правильную постановку корпуса, рук, ног, головы при выполнении упражнений у станка и на середине зала.
- Позицию ног (I, II, III, VI), позицию рук (A, I, II, III).
- 1-е и 2-е пор-де-бра.

### **Должны уметь:**

- Выполнять различные ритмические задания.
- Выполнять более сложные движения классического экзерсиса.
- Ритмично прыгать и следить за темпом исполнения.
- Импровизировать при составлении этюдов, образных танцев.
- Качественно выполнять партерный станок.
- Выполнять русские движения: «ковырялочка», «моталочка», русский поклон, дробный ход, хлопки, переменный русский шаг, притопы. Для мальчиков: присядка, «хлопушки», положения в паре.
- Движения белорусского танца: основной ход с началом «на затакт», тройной притоп, положение рук в танце, мелкие прыжки.
- Движения северного танца: «бег оленёнка», прыжки, повороты с выпадами в сторону, боковой ход приставными шагами с работой плеч, «шаг лисички».

-самостоятельно исполнять разученные танцы.

### Учебно-тематический план 3 года обучения

<i>Раздел. Темы</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Постанов. работы</i>	<i>Всего часов</i>
<b>I. Танцевальная ритмика. Владение телом под музыку</b>				<b>36</b>
1 Вводное занятие	1			
2 Темп движений. Характер и динамика движений		5		
3 Форма и фразировка		5		
4 Метр		5		
5 Передача ритмического рисунка		5		
6 Детям – детский танец (постановка ритмических танцев)			15	
<b>II. . Вспомогательные и корригирующие упражнения (партерный станок)</b>				<b>В течение года</b>
1 Разучивание и отработка партерного станка:				
- напряжение и расслабление мышц				
- упражнения на развитие гибкости плечевого пояса				
- на укрепление мышц брюшного пресса				
- на улучшение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра				
- на развитие подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы				
- на развитие выворотности ног и танцевального шага				
- на исправление и укрепление осанки				
<b>III. Основы классического танца</b>				<b>36</b>
1 Загадки Терпсихоры (беседы)	4			
2 Разучивание и отработка тренажа. - экзерсис у станка (лицом к палке) - экзерсис на середине		32		
<b>IV. Элементы народно-сценического танца</b>				<b>36</b>
1 Упражнение на ориентировку в пространстве. Рисунок танца		4		
2. Экзерсис народного танца - лицом к палке		10		
3.Экзерсис на середине зала: - изучение элементов русского танца, белорусского, северного		10		

4. Постановка танцев			12	
<b>ВСЕГО по курсу</b>				<b>108</b>

## Содержание курса 3 года обучения (108 часов.)

### 1. Ритмика. Владение телом под музыку. (36 ч.)

#### 1.1. Вводное занятие (1 ч.)

- Организационные вопросы (форма, расписание, время занятий);
- Беседа «О правилах поведения в кабинете хореографии».

#### 1.2 Темп движений. Характер и динамика движений (5ч.)

- устойчивость в темпе;
- переключение с одного темпа на другой;
- постепенное ускорение или замедление темпа;
- отражение в движении характера музыки;
- отражение в движении динамических оттенков (форте, пиано, легато, стаккато).

#### 1.3 Форма и фразировка (5 ч.)

Различать и определять элементы музыкального произведения:

- часть;
- предложение;
- фраза.

#### 1.4. Метр (5ч.)

- вижение, отмечающее начало такта;
- вступление на такт позднее своего соседа;
- затактное построение;
- дирижёрские жесты на 2/4, 3/4, 4/4;
- дирижёрские жесты, совмещенные с шагами, бегом, прыжками.

#### 1.5 Передача ритмического рисунка (5ч.)

- хлопками, шагами, дробными выстукиваниями;
- бегом и другими движениями;
- соблюдением пауз;
- синкопированными движениями.

#### 1.6 Детям – детский танец (15ч.)

- Просмотр видеоматериала «Ритмическая мозаика»
- Постановка ритмических танца построенных на образных движениях. «Прогулка», «Солнечные зайчики», «Василёк», и т.д. по замыслу педагога.

### 2. Партерный станок (В течение года)

#### 2.1 Разучивание и отработка партерного станка

- Беседа «Польза, которую приносит партерный экзерсис»
- Обучать сознательному управлению своими мышцами
- Исполнять упражнения методически точно
- Выполнять движения без показа педагога самостоятельно

### **3. Основы классического танца (36ч.)**

#### **3.1 Загадки Терпсихоры (4 ч.)**

- Беседы:

«Куда ведут следы Терпсихоры»

«Кто сочиняет балет»

«Тайна балетной туфельки»

«Где можно выучиться на Терпсихору»

#### **3.2 Разучивание и отработка тренажа (32 ч.)**

Лицом к станку:

- Деми и гранд плие по I, II, III позициям с перегибами корпуса;

- Батман тандю по 2 крестом лицом к палке, в конце года одной рукой за палку;

- Батман жете по 1 крестом, в начале года изучается на 1 такт 4/4, за тем на 1 такт 2/4;

- Рон - де- жамб пар тер, отвод ноги назад на затакт;

- Батман релеве лянт (1/4 круга) на 45 градусов в сторону (по мере усвоения – назад, вперёд).

На середине зала:

- положение эпальман;

- переходы рук из одной позиции в другую;

- 1-е, 2-е пор де бра;

- деми плие;

Аллегро:

- прыжки на двух ногах по первой позиции не выворотню (соте);

- па эшапе.

### **4. Элементы народного - сценического танца (36 ч.)**

#### **4.1 Упражнения на ориентировку в пространстве. Рисунок танца (4ч.)**

- Перестроения из круга в полукруг, в два круга, хождение «змейкой», прохождение по диагонали с разных сторон по одному через середину, перестроение из колонны по одному в четыре.

- Просмотр видеоматериала с танцем «Хоровод»

#### **4.2.. Экзерсис народного танца (10ч.)**

Лицом к палке:

- Деми плие плавное и резкое;

- Батман тандю с носка на каблук (одной рукой держась за палку);

- Каблучные упражнения (вынесение ноги на каблук с работой пятки опорной ноги); (в сочетании с «ковырялочкой»);

- Простейшие дробные выстукивания в характере русского танца;

Упражнения для мальчиков:

- «разножка» на каблуки в сторону;

- «разножка» с вынесением ноги в сторону на каблук;

- «мячик».

#### **4.3 На середине зала (10 ч.)**

Изучение элементов русского танца:

- Поклон (поясной, праздничный);

- Положения рук ;

- Ходы и основные движения: простой дробный, беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад, «припадание»;
- «ковырялочка», «молоточки», «моталочка с подскоком на полупальцах»;
- Хлопки и хлопучки (мальчики): скользящие одиночные хлопки и удары по подошве сапога;
- Дробные ходы: дробная дорожка, шаг со скользящим ударом ноги.

Изучение элементов белорусского танца:

- Тройной шаг с подскоком на затакт;
- Мелкие прыжки с паузой и отбросом ноги.

Изучение элементов северного танца:

- Бег оленёнка;
- Повороты с выпадами в сторону;
- Шаг лисички;
- Боковой приставной шаг с работой плеч.

4.4. Постановка танцев (12 ч.)

- Русский танец «Калинка»
- Этюд белорусского танца «Бульба»
- Ненецкий танец «Северный бальный»

### **Методические рекомендации**

**Основная установка в работе с детьми** – не стремиться к высоким исполнительским достижениям, как самоцели, а использовать навыки, знания и умения, полученные на занятиях для раскрытия и развития индивидуальности каждого ребёнка в атмосфере доброжелательности, любви и уважения к своим воспитанникам и профессиональному делу.

**Основными принципами** планирования, организации и проведения занятий являются: систематичность, последовательность, перспективность, повторяемость, заинтересованность, доступность.

**Основными методами** в работе с дошкольниками являются:

- метод показа
- словесный метод
- музыкальное сопровождение как методический приём
- импровизационный
- метод иллюстрированной наглядности
- игровой
- концентрический

**Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:**

- отчетный концерт;
- выступления на утренниках;
- участие в развлечениях;
- участия в мероприятиях городского уровня;
- оформление фотостенда.



**Диагностика танцевально-ритмических навыков и умений детей кружка «Танцевальная палитра» МБДОУ № 201 (октябрь) (май).**

Год обучения \_\_\_\_\_ Учебный год \_\_\_\_\_

№	Ф.И. ребёнка	Гибкость и пластичность		Музыкальный ритм		Танцевально-двигательные навыки				Артистизм	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Кл. танец		Нар. танец			
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
1											

Дети оцениваются по следующим уровням развития: «3» - высокий, «2» - средний, «1» - низкий.



**Критерии оценки танцевально-ритмических навыков и умений детей  
год обучения**

1

Гибкость и пластичность		Высокий уровень	Ярко выражены природные данные: подъём стопы, эластичные мышцы всего тела.
		Средний уровень	Физическое развитие в норме, мышцы ребёнка поддаются дальнейшему развитию.
		Низкий уровень	Выраженный кифоз (сутулость), или лордоз (прогиб в пояснице), мышцы ребёнка напряжены, трудно поддаются растяжке.
Музыкальный ритм		Высокий уровень	Чётко повторяет хлопками ритм музыкального сопровождения, выделяет сильную долю в музыке.
		Средний уровень	Выделяет сильную долю в музыке с помощью педагога.
		Низкий уровень	Хлопает не в такт музыки.
Танцевально – двигательные навыки и	Народный танец	Высокий уровень	Активно откликается на музыку, двигается легко, непринуждённо. Корпус держит прямо, правильное положение рук на поясе. При движении держит строй.
		Средний уровень	Откликается на музыку, пританцовывает в такт. Корпус держит прямо, старается двигаться в строю.
		Низкий уровень	Корпус зажат Двигается под музыку только при счёте педагога.
	Классический танец	Высокий уровень	Хорошее физическое развитие тела. Высокий балетный шаг. Прыжок лёгкий, высокий, ритмичный. Хорошая координация движений.
		Средний уровень	Физическое развитие тела и координация движений в норме.
		Низкий уровень	Слабое физическое развитие тела. Нарушена координация движения.
Артистизм		Высокий уровень	Выполняет движения выразительно, активно. Улыбка открытая, яркая.
		Средний уровень	Двигается без особых стараний, улыбается по напоминанию педагога.
		Низкий уровень	Двигается без сознательно, не выразительно. Стесняется показать улыбку.

Гибкость и пластичность		Высокий уровень	Ярко выраженные природные данные: подъём стопы, мышцы тела мягкие, эластичные.
		Средний уровень	Природные данные соответствуют развитию данного возраста.
		Низкий уровень	Мышцы тала ребёнка скованны, напряжены. Отсутствует какая-либо растяжка.
Музыкальный ритм		Высокий уровень	Точно передаёт (хлопками, ударами в ложки) музыкальный ритм. Повторяет любой ритмический рисунок заданный педагогом
		Средний уровень	Выделяет только сильную долю в музыке.
		Низкий уровень	Повторяет ритмический рисунок только с помощью педагога.
Танцевально – двигательные навыки и	Народный танец	Высокий уровень	Держит строй. Корпус прямой, подтянутый. Движения легкие, ритмичные.
		Средний уровень	Старается держать строй. Исполняет движения старательно, с желанием.
		Низкий уровень	Не всегда держит строй при движении. Исполняет движения без желания, не аккуратно.
	Классический танец	Высокий уровень	Хорошее физическое развитие тела, Ребёнок вынослив и активен.
		Средний уровень	Физическое развитие соответствует данному возрасту.
		Низкий уровень	Затруднена координация движения. Ребёнок быстро устаёт от физических нагрузок.
Артистизм		Высокий уровень	Во время исполнения танца всегда улыбается. Выполняет движения выразительно, аккуратно.
		Средний уровень	Улыбается по напоминанию педагога. Старается выполнять движения с большой амплитудой.
		Низкий уровень	Не улыбается. Двигается посредственно, не выразительно.

### 3 год обучения

Гибкость и пластичность		Высокий уровень	Ярко выраженные природные данные: подъём стопы, мышцы тела мягкие, эластичные, хорошая растяжка.
		Средний уровень	Физические данные соответствуют развитию данного возраста, мышцы ребёнка поддаются дальнейшему развитию.
		Низкий уровень	Наблюдается недостатки физического характера (кифоз, лордоз). Мышцы ребёнка напряжены, трудно поддаются растяжке.
Музыкальный ритм		Высокий уровень	Самостоятельно выделяет сильную долю в музыке. Повторяет любой ритмический рисунок заданный педагогом. Держит ритм музыкального произведения.
		Средний уровень	Повторяет не сложный ритмический рисунок. Выделяет сильную долю в музыке.
		Низкий уровень	Не всегда выделяет сильную долю в музыке. Ритмический рисунок повторяет только с помощью педагога.
Танцевально – двигательные навыки	Народный танец	Высокий уровень	Корпус прямой, подтянутый. Движения легкие, ритмичные. Активно откликается на музыку, двигается легко, непринуждённо. Правильное положение рук на поясе. При движении держит строй.
		Средний уровень	Откликается на музыку, пританцовывает в такт. Корпус держит прямо, старается двигаться в строю. Исполняет движения старательно, с желанием.
		Низкий уровень	Не всегда держит строй при движении. Исполняет движения без желания, не аккуратно
	Классический танец	Высокий уровень	Хорошее физическое развитие тела. Высокий балетный шаг. Прыжок лёгкий, высокий, ритмичный. Хорошая координация движений.
		Средний уровень	Физическое развитие соответствует данному возрасту.
		Низкий уровень	.Затруднена координация движения. Ребёнок быстро устаёт от физических нагрузок
Артистизм		Высокий уровень	Во время исполнения танца всегда улыбается, улыбка открытая, яркая. Выполняет движения выразительно, активно, с большой амплитудой, с высоко поднятой головой.
		Средний уровень	Улыбается по напоминанию педагога. Старается выполнять движения выразительно, эмоционально.
		Низкий уровень	Стесняется показать улыбку. Не может выполнять движения выразительно.

## Методика проведения диагностики

### **Гибкость и пластичность:**

На **1-ом, 2-ом и 3-ем** году обучения выявляется педагогом визуально при выполнении ребёнком упражнений партерного экзерсиса, учитывая физическое развитие, природные данные каждого ребёнка.

**Для выявления музыкально-ритмических данных ребёнку предлагается:**

**1-ый** год обучения – прохлопать ритм музыкального сопровождения.

**2-ый** год обучения – простучать в ложки или прохлопать в ладоши ритмический рисунок по заданию педагога: 2 медленных – 3 быстрых; по 2 удара с правой и левой стороны; равномерных 8 ударов; выделять в музыке сильную долю.

**3-ий** год обучения – простучать или прохлопать по заданию педагога более сложный ритмический рисунок: 1 медленный – 2 быстрых – 1 медленный – 2 быстрых – 5 быстрых; 3 быстрых – 1 медленный – 3 быстрых – 1 медленный – 2 быстрых – 2 быстрых – 2 быстрых – 1 медленный, и т.д. Самостоятельно выстукивать ритмический рисунок музыкального сопровождения.

### **Танцевально-двигательные навыки:**

Разделяются на два подраздела – классический танец и народный танец.

#### ***Классический танец:***

**1-ый** год обучения – Знать правильную постановку корпуса на середине.

**2-ой** год обучения – Ребёнку предлагаются карточки, на которых изображены позиции рук и ног. Определить какие это позиции.

**3-ий** год обучения – Назвать правильно позиции рук и ног. Исполнить их самостоятельно и методически правильно. Знать название движений классического экзерсиса у станка. Исполнять их.

#### ***Народный танец:***

**1-ый** год обучения - Правильно исполнять различные виды шагов (переменный русский, топающий, шаг с точкой).

**2-ой** год обучения – предлагаются карточки с костюмами разных народов. Ребёнок должен правильно назвать народность.

**3-ий** год обучения – определять по карточкам народность. По заданию педагога ребёнок выполняет характерные движения русского танца, белорусского танца, движения северного танца.

### **Артистизм:**

На **1-ом, 2-ом и 3-ем** году обучения выявляется педагогом визуально. Учитывается выразительность, амплитуда исполнения движения, активность. Широкая, открытая улыбка, настроение ребёнка во время исполнения танцев.

**Материально-техническое обеспечение** для реализации программы подразумевает наличие:

- аудио- и видеоаппаратуры
- зеркал
- музыкальных инструментов (бубны, ложки, трещетки и т.п.)
- костюмов
- атрибутов для тематических танцев (листочки, цветы, снежинки, шарфы, платок, куклы, погремушки и т.п.)
- спортивных снарядов (обручи, скакалки, гимнастические палки и т.д.)

#### Список ключевых слов

Адажио	Сюр ле ку де пье
Апломб	Веревочка
Аттитюд	Вращение
Батман тандю	Выворотность
Батман жете	Гармошка
Батман фондю	Дроби
Батман фраппэ	Каблучное
Гранд батман	Ковырялочка
Деми плие	Координация
Па де буррэ	Молоточки
пассэ	Моталочка
Пор де бра	Музыкальный ритм
Пти батман	Партерная гимнастика
Рон де жамб партер	Подбивка
Сотэ	Флик-фляк

## Методика различных движений русского народного танца

Русский народный танец отличается сочетанием талантливой импровизации с народной традицией, богатством хороводов (орнаментальные, игровые), кадрилией (линейные, квадратные, круговые), импровизированных плясок (мужская, женская, парная, парно - массовая), движений и колонец, получивших свое название от рисунка или построения - «воротца», «цепочка», «барыня с подныром», от характера трудового процесса - «сапожники», «косари», от названия движений - «топотуха», «дробушечка». Также в основу названия танцев может быть включены события - «Во деревне то было, в Ольховке». Наблюдения за жизнью птиц и животных нашли свое отражение в фигурах и танцах: «Змейка», «Гусачок», «Лебедушки» и т.д.

Жесты, мимика, позы, движения ног, рук, головы, корпуса составляют танцевальную лексику, которая является наиболее выразительным средством в хореографическом произведении.

**Лексика** в танце бывает образная, подражательная, естественно - пластическая и традиционная.

Образная создает - ассоциацию с определенным образом (гусь, петух и т.д.). Ее называют эмоционально - подражательной.

Естественно - пластическая - подсказанная самим действием, развивающимся в танце.

Традиционная — выработанная веками и находится в постоянном развитии, о чем свидетельствуют русские танцы.

Десять групп:

- «ходовые движения построенные на шагах»;
- «дробные выстукивания»;
- «веревочки»;
- «ковырялочки»;
- «подбивные движения»;
- «моталочные движения»;
- «присядки»;
- «хлопушки»;
- «прыжковые движения»;
- «вращения».

**Поклоны** в русском танце — это обычай приветствовать людей дошедший до нас из глубокой древности. Раньше говорили «бить челом, то есть почтительно кланяться, благодарить, приветствовать.



Существуют несколько видов поклонов:

1. Маленький поклон - с легким наклоном корпуса вперед происходит плавный кивок головы с возвращением в исходное положение.

2. Поясной поклон - верхняя часть туловища от пояса наклоняется. Такой поклон был распространен как у женщин, так и у мужчин. В боярских домах женский поклон в пояс во время церемонии встречи гостей назывался «малым обычаем». Правая рука поднималась впереди по корпусу или со стороны,

прикладывалась к левой стороне груди и в этом положении делался наклон головы и корпуса вперед.

3. Поклон ниже пояса - глубокий низкий поклон до земли. Чаще всего это мужской поклон. Чем ниже поклон, тем больше проявлялось уважение.

4. Сложный праздничный женский поклон - обе руки поочередно со второй позиции описывают небольшой кружок кистью по направлению к голове. Если левая рука начинает двигаться от локтя влево, голова вместе с наклоном корпуса поворачивается влево; взгляд следует за движением кисти левой руки.

5. Праздничный мужской поклон «расстелить дорожку». Руки, сгибаясь в локтях, поднимаются до уровня подбородка, затем корпус вместе с руками начинает сгибаться в поясе. Руки, оставаясь параллельными, начинают двигаться от локтей вниз и назад к корпусу, не прижимаясь к нему.

**Танцевальные шаги** - наиболее характерный элемент в народной хореографии. Они являются основой всех русских танцев, как старинных, традиционных, так и современных. Шаги являются составной частью некоторых движений - «припаданий», ряда дробей и т.д. Они играют большую роль в соединении отдельных элементов между собой. (Простой русский танцевальный шаг отличается от бытового шага тем, что он ритмически связан с музыкой, с ритмом, темпом, характером, образом танца).

Окрашивая простой танцевальный шаг различными элементами, поворотами, ракурсами, ритмическими рисунками притопов, прихлопов, движениями рук, можно получить бесконечное разнообразие танцевальных шагов, ходов и проходов.

**Танцевальный бег** в отличие от бытового бега, всегда имеет определенную образную форму.

Бег - это стремительное перемещение танцующего в определенном темпе, ритме, образе, манере, стиле.

Ноги при этом беге могут скользить над полом, могут отбрасываться назад или подниматься впереди с вытянутыми стопами или с поднятыми коленями, в зависимости от требований танца.

Бег может ..совершаться и спиной по ходу движения, в различных ракурсах, рисунках и во вращении. Бег можно разнообразить различными танцевальными элементами из иных танцевальных шагов.

### **Дробные движения**

Дроби - один из самых распространенных элементов русского народного танца. Дроби исполняются и в мужских, и в женских танцах. В них выражается удаль и нежность, они показывают мастерство, ловкость и доносят тонкую музыкальность исполнителя, его характер. По исполнению дроби могут быть громкими или тихими, но всегда четкими по ритму. Чем мельче удары в дробях и замысловатее их ритмический рисунок, чем виртуознее исполнение, тем интереснее дробь. Красота исполнения дробей - в их легкости. Дроби очень разнообразны в ритмическом отношении.

Дробь состоит из сильных и резких ударов ногами об пол полной стопой, полупальцами и каблуком. Все удары сочетаются между собой в различных комбинациях и ритмических рисунках. Они могут быть одинарными и выполняться

поочередно то правой, то левой ногой, двойными - два удара одной ногой и даже тройными - по три удара одной ногой.

### **Хлопушки**

Ритмическое сопровождение ударов в ладони, по корпусу, ногам характерно для русских народных танцев. Ударный звуковой аккомпанемент: бубен, трещотка, колотушка, рубель, ложки, бите в ладоши - всегда был характерен для русской пляски.

Хлопушки являются одним из основных и очень распространенных элементов русского народного танца. Исполняются ритмически четко, свободно, на различной высоте: внизу, перед грудью, над головой, за спиной или сбоку на уровне плеча. Хлопушки состоят из различного количества и разнообразных сочетаний из хлопков и ударов. Хлопок делается ладонью одной руки о ладонь другой, а удар - ладонью по голенищу, бедру, подошве и т.д. Удары ладонями и хлопки могут происходить одновременно с ударами ног или поочередно: по бедрам, по плечам, по голенищам, по груди, спине, по подошвам ног (перед собой или сзади), по полу в наклоне или присядке. Удары ладонями могут быть произведены и самой ладонью, и тыльной ее стороной, по направлению «к себе» и «от себя».

Варианты хлопков и хлопушек:

- хлопки в ладони согнутыми в локтях руками перед собой, справа или слева;
- хлопки в ладони вытянутыми в локтях руками спереди и сзади, вверху и внизу;
- скользящие хлопки в ладоши перед собой сверху вниз, справа или слева;
- удары по голенищу сапога - «к себе» и «от себя»;
- удары по носку сапога;

- хлопушки - одинарные удары ладонями по внутренней или внешней стороне голенища сапога на переступаниях с подскоком;
- одинарные удары ладонями по бедру в сочетании с переступаниями или перескоками;
- одинарные удары ладонями по подошве сапога;
- комбинированные удары ладонями по бедру, голенищу сапога и подошвам ног;
- двойные удары ладонями по бедрус шагом, с подскоком, с продвижением вперед, с «концовкой» - ударом ноги об пол;
- тройные (строенные) хлопки и удары;
- скользящий хлопок и два удара по бедру;
- скользящий хлопок и два удара по голенищам сапог или сапога и другие.

### **Прыжки**

Прыжок очень характерный элемент русской мужской пляски, ее украшение. В нем выражается сила, ловкость, удаль. Красота прыжка в легкости и высоте полета. «Взвился соколом», - говорили о мастере - плясуне в народе.

Основа исполнения большого, высокого прыжка - толчок полупальцами обеих ног от пола с небольшого приседания на полной стопе и возвращение -приземление после прыжка на полупальцы обеих ног с небольшим приседанием и последующим опусканием на полную стопу. Приземление должно быть легким,

есшумным. Небольшое приседание дает возможность смягчить удар ног об пол и юдготовиться к следующему прыжку.

Существует ряд сложных по технике исполнения больших прыжков: «разножка», «щучка», «кольцо», «ястреб», «стульчик», «пистолет», «ножницы», [прыжок через ногу «револьтад», с использованием инерции в повороте «козлы», (бедуинский прыжок), «арабский прыжок», «бланш». Часто эти прыжки юполняются в качестве трюков с корпусом, параллельным полу, или переворотом в юз духе.

#### **Варианты прыжков:**

- с поджатыми ногами назад, поочередно в правую и левую сторону, с одной юджатой ногой и вытянутой вперед другой ноги;
- с одновременном сгибанием одной ноги вперед в свободном положении и /даром ладонью по подошве сапога;
- с согнутыми назад ногами и одновременным ударом ладонями по голенищам залог;
- с согнутыми вперед ногами;
- «щучка» - с прямыми вперед ногами, корпус наклоняется к ногам, руки касаются вытянутых подъемов ног;

- «разножка» - ноги, вытянутые в коленях, резко открываются в стороны на 90 ° или в «шпагат». Пальцы вытянутых рук касаются носков ног;

- «стульчик» - ноги, согнутые в коленях в перекрещенном положении, поднимаются вперед;

- «кольцо» - корпус с руками, поднятыми вверх, резко прогибается в талии назад, ноги также отводятся назад, руки, поднятые вверх, стараются достать пальцами до подошв сапог;

- «ястреб» - с раскрыванием коленей в стороны, руки поднимаются в стороны -вверх, подошвы ног в прыжке соединяются;

- «пистолет» - поджатие левой ноги влево и отведение правой ноги, вытянутой в колене вправо. Корпус наклоняется к вытянутой ноге, касаясь руками носка сапога;

- с поворотом коленей поджатых ног с одновременным поворотом корпуса. Ступни ног отводятся в противоположную сторону. Дополняются прыжки ударами правой ладонью по внутренней стороне голенища правого сапога, левой ладонью -по внешней стороне голенища левого сапога. Движение может исполняться в повороте в воздухе.

### **Вращения**

Многократные повороты исполнителей в русских танцах называют вращениями.

Вращения делаются на вытянутой опорной ноге, на полуприседании, глубоком приседании, в прыжках и на подскоках.

При исполнении вращений необходимо уметь «держать спину», т.е. не распускать мышцы спины, не сутулиться, не поднимать плечи, не отклоняться от оси вращения; необходимо «держать точку», т.е. быстро и четко поворачивать голову в первоначальном направлении и не «блуждать взглядом» во время исполнения.

За основу техники вращения в русском сценическом танце берется техника классического танца.

Варианты вращательных движений:

- на полупальцах;

- с шагом на полупальцы;

- на припадании;

- с подъемом на полупальцы обеих ног по VI позиции, одной ноги по III позиции;

- на подскоках;

- на беге;

- на переступании, с подведением работающей ноги через ронд по воздуху назад;

- на дробях;

- на прыжках - повороты в воздухе с поджатыми ногами, с вытянутыми ногами (туры для мужского класса);

- присядка - «мяч» в повороте;

- вращение на полу - «мельница»;

- вращение на полу - «кубарик»;

- «шпагат» в повороте;

- «экскаватор» - поворот на полу с броском корпуса и ноги и другие

### **Краткий словарь терминов по русскому танцу**

**Ансамбль** - танцевальный коллектив, исполняющий концертную программу, например: ансамбль русского танца, ансамбль песни и пляски и т.д.

**Балетмейстер** - мастер балета. Идейный и творческий руководитель коллектива, являющийся создателем сценического танца.

**Бег танцевальный** - это шаг, исполненный в быстром темпе и имеющий три вида: беговой шаг, бег с отбрасыванием ног назад, бег с поднятием согнутых ног вперед.

**«Веребочка»** - перевод впереди или сзади стоящей в третьей позиции ноги назад или вперед под коленом другой ноги.

**Вращение** - один или несколько поворотов вокруг своей оси на одной ноге, оттолкнувшись от пола другой. движения. Вращения могут в танце сочетаться с различными хлопками, притопами, подскоками, «рондами» работающей ноги и т.п.

**Выстукивание** - передача стуком ритмического звука.

**Выходка** - проход или выход в круг исполнителя для начала пляски.

**Групповая пляска** - танец с определенным составом исполнителей и установленным построением.

**Дробь** - движение русского танца, которое состоит из сильных и резких ударов ногами в пол - всей стопой, полупальцами, каблуком.

**Запись танца** - система условных знаков для записи танца.

**Игровой хоровод** - это драматическое действие, в котором разыгрываются под песню, соответственно ее тексту, сцены, выявляющие наиболее яркие черты из бытового уклада.

**Кадриль** - танец французского происхождения. С конца XVII и до конца XIX веков кадриль была одним из самых популярных бальных танцев. Войдя в народный быт, сохранила свое композиционное построение и приобрела самобытную русскую манеру исполнения.

**Каравод** - местное название хоровода.

«Ковырялочка» - движение, образующееся от перевода работающей ноги на носок пяткой вверх и с носка на каблук носком вверх в одну и ту же точку.

**Коленце** •\*- движение, исполненное одним человеком в процессе танца, где он раскрывает особенности своего характера, выражает свое настроение и отношение к окружающим его людям. Коленца зависят от виртуозности и изобретательности исполнителя.

**Лансье** - разновидность кадрили, получившая свое название от английского контрданса и появившаяся в России через полвека после кадрили. Лансье исполняется степеннее, чем кадрили. Характерна для северных областей России и Сибири.

**Логика** - закономерность, последовательность и переход из одного в другое. Необходима при создании комбинации, этюда, композиционного рисунка и лексики.

**Манера** - характерный способ действия, особенность поведения. Манера - неповторимое своеобразие в исполнительском мастерстве.

**Моталочка** - поочередное движение двумя ногами от колена вперед-назад, вправо-влево, от себя к себе.

«**Мяч**» - подскок вверх из полного приседания с согнутыми коленями. Движение характерно для мужского танца.

**Народный танец** - один из древних видов народного творчества. Он конкретно выражает стиль и манеру исполнения каждого народа и связан с другими видами искусства.

**Обряд** - это традиционная, передающаяся от поколения к поколению, узаконенная обычаями совокупность условных, нередко символических действий.

**Обычай** - всякий установленный, традиционный и более или менее общепризнанный порядок совершения каких-либо общественных действий, традиционные правила поведения.

**Орнаментальный хоровод** - в его основе нет конкретного действия. Своим рисунком орнаментальный хоровод раскрывает содержание песни, которое чаще связано с образом русской природы, поэтическими обобщениями, коллективным трудом народа, его бытом.

**Парная пляска** - интимная пляска - разговор двух влюбленных исполнителей, где посредством мимики, жестов, движения рассказывается о любви, ревности, о взаимоотношениях людей.

**Перепляс** - это соревнование в силе, ловкости, изобретательности движений, это показ индивидуальности исполнителя, его характера, демонстрация виртуозности исполнения движений - коленец.

**Позиция** - основное положение ног, рук в танце обуславливает единое для всех исполнителей правило исполнения каждого движения, способствует гармоничному расположению фигур в пространстве, определяет грацию и выразительность.

**Ползунок** - поочередное открывание ног, вытянутых в колене, вперед, в сторону, на ребро каблука или в воздух с вытянутыми носками и коленями, когда танцующий находится в полной присядке.

**Присядка** - нахождение исполнителя на полупальцах согнутых в коленях ног в первой свободной или параллельной позиции ног; с прямым корпусом, поднятой головой.

**Ритм** - определенная последовательность движений человеческого тела в сочетании с выразительностью и музыкальностью.

**Русский сценический танец** - один из видов танца, предназначенных для зрителя. Сценический танец развивает образные возможности, присущие танцу.

**Танцевальная комбинация** — сочетание двух или несколько движений ног, рук, различных поворотов корпуса, исполненных в определенной последовательности, заданном темпе и ритме.

**Танцевальная лексика** - это определенные движения ног, рук, головы, корпуса, жесты, мимика, позы из которых складывается танец как художественное целое.

**Танцевальный этюд** - несколько танцевальных комбинаций, исполненных в различных сочетаниях и последовательности, отражающих характер музыки и имеющих определенной динамическое развитие.

**Традиция** - это элемент социального и культурного наследия, передающийся от поколения к поколению и сохраняющийся в определенных общественных классах, социальных группах в течение длительного времени, охватывает объекты социального наследия.

**Фольклорный танец** - танец, исполненный в быту, то есть в некой жизненной ситуации, для себя, в свое удовольствие, поводом для которого может быть любой обряд.

**Хлопушка** - элемент русского танца, состоящий из хлопков по голенищу, бедру, подошве и т.д.

**Элемент в танце** - простое, несложное движение какой-либо частью тела.

**Этнография** - народоведение, наука, изучающая бытовые и культурные особенности народов мира, проблемы происхождения, расселения, и культурно-исторического взаимоотношения с другими народами.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Антуанетт Сибль. Балет, уроки. - М.: Астрель, 2004
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
3. Бриске И.Э. Ритмика и танец. – Челябинск, 2008.
4. Бурмистрова И. Силаева К. Школа танца для юных. – М.: «ЭЖсмо», 2003.
5. Васильева Т. Балетная осанка.
6. Ветлугина Н.А. Художественное творчество в детском саду. – М.: «Просвещение», 1974.
7. Геворкян М. Воспитание движения. – М.: 1952
8. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. – М.: «Гном и Д», 2002.
9. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Комбинации на середине зала. – М.: Изд-во ВЛАДИС, 2004
10. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Комбинации у станка. – М.: Изд-во ВЛАДИС, 2004
11. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные этюды. – М.: Изд-во ВЛАДИС, 2004
12. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. – М.: «Владос», 2004.
13. Доман Г., Доман Д., Хаги Б. Как сделать ребенка физически совершенным. – М.: «Аквариум», 2000.
14. Залужской М.В. Подготовительная к школе группа в детском саду. – М.:«Просвещение» 1972.
15. Захарова С.Н. Праздники в детском саду. – М.: «Владос», 2001.
16. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990
17. Кожухова Н.Н, Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по Физической культуре в дошкольных учреждениях. – М.: Академия, 2002.
18. Левин М. В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-Спорт., 2001
19. Лифиц И.В. Ритмика. – М.: Академия, 1999.
20. Мария-Лаура Медова. Классический танец, –М.: АСТ, Астрель, 2004



21. Михаил Мурашко. Формы русского танца. Книга I. Пляска. Изд.дом «Один из лучших», – М., 2006
22. Портова Л.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., «Владос», 2003.
23. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: Линка-Пресс, 2006
24. Собинов Б.М. «Танцующая» гимнастика. М., «Советская Россия», 1972
25. Устинова Т. Беречь красоту русского танца. - М.,1959
26. Череховская Р. Танцевать могут все.- Минск, 1973.
27. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровье сберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе.- М., 2003.
28. Яромлович Л. Классический танец: Методическое пособие. – Л.,1986.