

КОМИТЕТ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД ЧИТА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №7»
(МБУ ДО «ДШИ № 7»)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

Программа художественной направленности
«Русский танец»

Составлена в соответствии с «Рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленными письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ГИ

Принято:

Методическим советом

МБУ ДО «ДШИ №7»

«02» сентября 2019г.

Утверждаю:



Директор МБУ ДО «ДШИ №7»

И.О.Кирюшкина

Составитель: Кондратьева Л.О., преподаватель высшей квалификационной категории хореографических дисциплин МБУ ДО «ДШИ №7»

Пояснительная записка

Актуальность программы. Необходимость изучения предмета «Русский танец» предопределена его историческим развитием, тесной взаимосвязью с историей народа, бытом, обычаями и обрядами. Именно это составляет и определяет сознание национальной принадлежности, рождает патриотические чувства. Этот фактор влияния на воспитание подрастающего поколения неоспорим.

Предмет «русский танец» входит сегодня в программу хореографического образования в детских эстетических центрах, школах искусств, хореографических отделениях при музыкальных школах. По учебному плану предмет изучается с 1-ого года обучения.

Новизна программы. В МБОУ ДОД ДШИ №7 преобладающим направлением в работе отделения хореографии является народное, поэтому изучение русского танца определено с 1-го года. Он выделен, как отдельный предмет, из программы по народно-сценическому танцу Борзова А. А. (1987г)

Русский танец удивительно богат своими красками: большим разнообразием движений, композиционных построений, форм, сюжетов. Диапазон танцевальной лексики очень широк, что позволяет приобщиться к русской танцевальной культуре детям школьного возраста, имея минимальную физическую подготовку или не имея таковой. В условиях дополнительного образования русский танец играет большую роль в создании репертуара танцевальных коллективов.

Цель реализации программы: воспитание эмоциональной выразительности исполнителя, умения передать особенности стиля и манеры русского танца, характерной для различных областей России.

Задачи реализации программы:

Образовательные:

1. Сформировать технические навыки, культуру исполнения

Развивающие:

1. Развить и укрепить мышечный аппарат, правильную здоровую осанку учащегося
2. Развить координацию и пластику движений
3. Развить индивидуальные способности детей
4. Развить эмоциональную свободу, выразительность

Воспитательные:

1. Сформировать эстетический художественный вкус
2. Обогащать кругозор и развивать творческое мышление
3. Воспитать музыкальность, ритмичность

В основу данной программы положены основные элементы русского народного танца, доступные для детей с 7-8 лет с постепенным усложнением в течение всего 4-х летнего курса обучения до 11-12 лет.

Данная программа является адаптированной.

При составлении данной программы были изучены:

- программа по русскому танцу Корневской О. И. для ДЭЦ «Орешки» на 5 лет обучения;
- программа «Русский танец» для специализации «Хореографическое творчество» ГОУ СПО «Забайкальского Краевого Училища Культуры» Корчановой Н. И.;
- авторская программа предметов эстетического цикла дополнительного образования Русской школы «Фольклорная хореография» Айсиной А. О.

Программа рассчитана на 4 года обучения по 4-х летней образовательной программе: недельная нагрузка – 2 часа.

Ожидаемые результаты 1-го года обучения

В конце 1-го года обучения учащиеся должны показать знание правильной постановки корпуса, подготовку движению, знания названий движений и правильное их исполнение под музыку, освоить элементы координации рук. В 1-ом полугодии на зачетном уроке пройденные элементы показываются в чистом виде, в конце года изученные движения соединяются в простейшие комбинации на 8 тактов 4/4.

Ожидаемые результаты 2-го года обучения

В конце 2-го года обучения учащиеся должны показать навыки правильной постановки корпуса, правильное исполнение движений и комбинаций под музыку, освоить элементы координации рук. В 1-ом полугодии на зачетном уроке пройденные элементы показываются в чистом виде, в конце года изученные движения соединяются в комбинации на 16 тактов 4/4 в простейших «рисунках» танца.

Ожидаемые результаты 3-го года обучения

В конце 3-го года обучения учащиеся должны показать технические навыки в освоении комбинаций и координационной работе. В 1-ом полугодии на зачетном уроке пройденные элементы показываются в виде танцевальных комбинаций. В конце года изученные движения соединяются в небольшие разнохарактерные развернутые танцевальные комбинации, хороводного и плясового плана, с эмоциональной окраской исполняемого материала.

Ожидаемые результаты 4-го года обучения

В конце 4-го года обучения учащиеся должны показать навыки координационной работы в сочетании с разноплановыми комбинациями движений. Определенный технический уровень сложности исполнения должен быть передан в форме определенного характера, манеры. В 1-ом полугодии на зачетном уроке пройденные элементы показываются в виде танцевальных комбинаций на 32 такта 4/4. В конце года рекомендуется показать

этюдную работу в форме кадрили, также продолжить наработку лирического характера в форме хоровода.

Способы проверки результативности программы:

Формой промежуточной аттестации являются контрольный урок (зачет) за 1, 3,5,7 полугодие, во 2, 4, 6 полугодии – экзамен, в 8 полугодии итоговая аттестация в форме выпускного экзамена.

Формой контроля является практический показ учащихся.

Распределение годовой учебной нагрузки с 1 по 4 класс

четверть	1	2	3	4
к-во часов в неделю	2	2	2	2
к-во недель	8	8	8	8
общее к-во часов	16	16	16	16
всего часов за год	64			

Тематический план 1 класса:

Содержание	количество часов	теория	практика
<u>Раздел № 1 Основные понятия предмета</u>	8		
Тема 1.1: Поклон	2		2
Тема 1.2.Позиции и положения ног и рук	2	1	1
Тема 1.3.Постановка корпуса	2		2
Тема 1.4.План класса	2	1	1
<u>Раздел №2. Танцевальные шаги и бег</u>	12		
Тема 2.1. Простые шаги	4	1	1
Тема 2.2.Переменные шаги	4	1	1
Тема 2.3.Танцевальный бег	4	1	1
<u>Раздел №3 Движения русского танца</u>	24		
Тема 3.1. Основные движения	6	1	2
Тема 3.2. Дробные упражнения и дроби	6	1	2
Тема 3.3.«Хлопушки»	6	1	2
Тема 3.4. Координационная работа рук	6	1	2
<u>Раздел №4 Трюковые элементы русского танца</u>	12		
Тема 4.1. Вращения	6	1	2
Тема 4.2.«Присядки»	6	1	2
<u>Раздел № 5 Прыжковая техника</u>	12		
Тема 5.1. Прыжки с вытягиванием ног	6	1	2
Тема 5.2. Прыжки с поджатию ног	6	1	2
Итого за 1 класс	64	13	51

Содержание программы 1-го года обучения:

Раздел 1: Основные понятия предмета:

Тема 1.1: Поклон:

- Поклон с шагом вперед, назад и наклоном головы
- поясной поклон с шагом вперед, назад

Тема 1.2: Позиции и положения ног и рук:

- положение рук на юбке у девочек
- руки на поясе кулачками (запястье не заламывается)
- в массовых танцах: держась ладонями прямых рук, чуть отведенных от корпуса в стороны
- положение платка в руке за конец

Тема 1.3: Постановка корпуса:

Подготовка к движению выполняется для каждого упражнения. Педагог обращает внимание ученика на постановку корпуса перед выполнением каждого элемента танца и во время выполнения этого элемента для выработки автоматических навыков.

Тема 1.4: План класса:

Изучаются точки класса, дающие представление об ориентации в пространстве класса. Изучаются выходы, уходы на линии, круг, колонну, перестроения из одного «рисунка» в другой. Эти перестроения могут выполняться на большое по длительности музыкальное вступление – подготовку к следующему по порядку движению. Таким образом, параллельно изучается понятие «рисунка» танца.

Раздел 2: Танцевальные шаги и бег:

Тема 2.1: Простые шаги:

- шаг с носка вперед в небольшое приседание на одной ноге, другая подводится к щиколотке сбоку вытянутым подъемом
- шаг с каблочки вперед в небольшое приседание
- шаг с носка в небольшое приседание с ударом по 6-ой позиции ног

Тема 2.2: Переменные шаги:

- переменный шаг вперед, назад с ударом всей стопой по 6 позиции

Тема 2.3: Танцевальный бег:

- бег вперед с выбрасыванием прямых ног вперед
- боковой приставной бег – «галоп» с поворотом корпуса

Раздел 3: Движения русского танца:

Тема 3.1: Основные движения:

- «гармошка» с приседанием
- «ковырялочка» с тройным притопом
- «моталочка» с тройным притопом

- «качалочка» с тройным притопом
- «припадание» по 6-ой позиции ног

Тема 3.2: Дробные упражнения и дробь:

- удары всей стопой в пол в комбинации от простого к сложному
- одинарная дробь на одной, затем на другой ноге
- «простой ключ» с двух ног

Тема 3.3: «Хлопушки»:

- «печатающая хлопушка» по бедру согнутой в колене ноги с переступаниями по 6-ой позиции ног, руки работают со 2-ой позиции
- «ключ одинарный» с хлопками в ладоши (с подскоком)

Тема 3.4: Координационная работа рук:

Работа руками поочередно и вместе по позициям слитно, не фиксируя позиции. Девочки переключают платок в работающую руку. Работа взмахом кисти с платком к себе или от себя.

Раздел 4: Трюковые элементы русского танца:

Тема 4.1: Вращения:

- обозначается понятие «точки» вращения
- полные повороты корпуса вправо – влево с фиксированием «точки» взглядом и головой, ноги выполняют переступания на целой стопе

Тема 4.2: «Присядки» - упражнения для мальчиков:

- полу- и полные присядки с легким прыжком по 1-ой, 2-ой свободным позициям ног.

Руки могут быть на поясе, позже на 2ой позиции. После освоения на месте можно выполнять в продвижении вперед, чередуя: присядка, раскрытие рук на 2-ю позицию, затем снова присядка, затем закрытие рук на пояс.

- проучивается «тараканчик» на месте;
- «мячики».

Раздел 5: Прыжковая техника:

Тема 5.1: Прыжки с вытягиванием ног: по 6 позиции, «разножка».

Тема 5.2: Прыжки с поджатию ног:

- изучается прыжок с поджатию ног по 6-ой позиции ног.

Тематический план 2 класса:

Содержание	количество часов	теория	практика
<u>Раздел № 1 Основные понятия предмета</u>	16		
Тема 1.1. Поклон	4	1	3
Тема 1.2. Позиции и положения рук и ног	4	1	3
Тема 1.3. Постановка корпуса	4	1	3
Тема 1.4. План класса	4	1	3
<u>Раздел №2. Танцевальные шаги и бег</u>	12		
Тема 2.1. Простые шаги	4	1	3
Тема 2.2. Переменные шаги	4	1	3
Тема 2.3. Танцевальный бег	4	1	3
<u>Раздел №3 Движения русского танца</u>	20		
Тема 3.1. Основные движения	5	1	4
Тема 3.2. Дробные упражнения и дроби	5	1	4
Тема 3.3. «Хлопушки»	5	1	4
Тема 3.4. Координационная работа рук	5	1	4
<u>Раздел №4 Трюковые элементы русского танца</u>	8		
Тема 4.1. Вращения	4	1	3
Тема 4.2. «Присядки»	4	1	3
<u>Раздел № 5 Прыжковая техника</u>	4		
Тема 5.1. Высота прыжка	4		4
<u>Раздел № 6 Этюдная работа</u>	4		
Тема 6.1. Хоровод	4	1	3
Итого на 2 класс	64	14	50

Содержание программы 2-го года обучения:

Раздел 1: Основные понятия предмета:

Тема 1.1: Поклон:

- шаги вперед и работа правой руки одновременно с наклоном корпуса «к сердцу» (у девочек – с платком), также назад. Во время подъема корпуса рука возвращается вниз вправо.

Тема 1.2: Позиции и положения ног и рук:

- 3-я и 5-я выворотная позиция ног
- у мальчиков: руки (обе или одна) согнуты в локтях и заведены кистями за затылок
- в массовых танцах: держась за плечо впереди стоящего партнера

Тема 1.3: Постановка корпуса:

Подготовка к движению усложняется, выполняется через 1-ю на 2-ю позиции рук и закрывается на пояс или на юбку.

Тема 1.4: План класса:

Все предыдущие знания о «рисунке» танца обобщаются в этюдной работе.

Добавляются «колонна», «змейка», «звездочка», 2 круга.

Раздел 2: Танцевальные шаги и бег:

Тема 2.1: Простые шаги:

- боковой приставной шаг на каблук по 3-ей позиции ног, позже добавляется удар впереди стоящей ногой
- шаг с носка с проскальзывающим ударом каблука по 6-ой позиции ног и выносом ноги вперед

Тема 2.2: Переменные шаги:

- переменный шаг вперед с выносом ноги на воздух через проскальзывание по 1-ой позиции ног и приседанием на опорной. Корпус в момент выноса ноги поворачивается плечами «в противоход»

Тема 2.3: Танцевальный бег:

- бег вперед с выбрасыванием прямых ног назад, вперед.

Раздел 3: Движения русского танца:

Тема 3.1: Основные движения:

- «гармошка» в повороте вправо, влево
- «ковырялочка» с работой руки на 2 позицию
- «моталочка» с продвижением вперед
- «качалочка» боком к зрителю в продвижении вперед, назад
- «припадание» по 3-ей позиции ног вправо, влево
- подготовка к «веревочке»

- «веревочка» одинарная

Тема 3.2: Дробные упражнения и дроби:

- комбинация на удары всей стопой усложняется ритмически: 4/4 вместе с 8/4, «из-за затакта»
- одинарная дробь в продвижении вперед
- «простой ключ» с усложнением на 1-ю долю, на 3-ю долю такта
- проучивается двойная дробь в продвижении сначала на одной ноге, затем на другой
- проучивается «трилистник»

Тема 3.3: «Хлопушки»:

- «печатающая хлопушка» по голенищу сапога прямой ноги спереди, в стороне, позже с переступаниями ног
- «скользящая хлопушка» по бедру ног поочередно правой, левой и одновременно, ноги статичны по 6 позиции, затем во время хлопков шаги с высоким подъемом колен «за рукой» или «впротивоход»

Тема 3.4: Координационная работа рук:

Проработанная руками координация по позициям постепенно включается в движения русского танца. Следует следить за точностью и аккуратностью движений рук.

Раздел 4: Трюковые элементы русского танца:

Тема 4.1: Вращения:

- проучивается вращение «шене» по диагонали, руки на поясе
- полные повороты корпуса вправо – влево с фиксированием «точки» взглядом и головой, ноги выполняют переступания на полу пальцах, темп чуть сдвигается

Тема 4.2: «Присядки» - упражнения для мальчиков:

- полу- и полная «присядка» с открыванием прямой ноги на воздух в сторону
- «присядка» с оставлением ноги на каблук в сторону
- «мячики» по 6-ой и 1-ой свободной позиции ног на месте
- «тараканчик» в продвижении боком

Для правильного дозирования нагрузок на мышцы и связки ног рекомендуется «присядки» комбинировать с «хлопушками».

Раздел 5: Прыжковая техника:

Тема 5.1. Высота прыжка:

Нарабатывается высота прыжка во всех проученных ранее прыжках.

Раздел 6: Этюдная работа:

Тема 6.1. Хоровод:

Предлагается к изучению форма орнаментального хоровода Севера России Архангельской области (по Климову А. А.)

Тематический план 4 класса:

Содержание	Количество часов	теория	практика
<u>Раздел № 1 Основные понятия предмета</u>	8		
Тема 1.1. Поклон	2	1	3
Тема 1.2. Позиции и положения рук и ног	2	1	3
Тема 1.3. Постановка корпуса	2	1	3
Тема 1.4. План класса	2	1	3
<u>Раздел №2. Танцевальные шаги и бег</u>	9		
Тема 2.1. Простые шаги	3	1	3
Тема 2.2. Переменные шаги	3	1	3
Тема 2.3. Танцевальный бег	3	1	3
<u>Раздел №3 Движения русского танца</u>	16		
Тема 3.1. Основные движения	4	1	3
Тема 3.2. Дробные упражнения и дробы	4	1	3
Тема 3.3. «Хлопушки»	4	1	3
Тема 3.4. Координационная работа рук	4	1	3
<u>Раздел №4 Трюковые элементы русского танца</u>	9		
Тема 4.1. Вращения	3	1	3
Тема 4.2. «Присядки»	3	1	3
Тема 4.3. Акробатические элементы	3	1	1
<u>Раздел № 5 Прыжковая техника</u>	8		
Тема 5.1. Прыжки с вытягиванием ног	4		4
Тема 5.2. Прыжки с поджатию ног	4		4
<u>Раздел № 6 Этюдная работа</u>	14		
Тема 6.1. Хоровод	4	1	3
Тема 6.2. Кадриль	10	1	4
Всего на 3 класс	64	16	48

Содержание программы 3-го года обучения:

Раздел 1: Основные понятия предмета:

Тема 1.1: Поклон:

- как во 2-ом классе, только рука раскрывается через 1-ю на 2-ю позицию, затем во время наклона корпуса рука сгибается «к сердцу». Поклон заканчивается как в 2-ом классе. Голова «проводит» взглядом движение руки по позициям. Позже работа рук со 2 позиции «в замок» перед грудью (поклон Архангельской области).

Тема 1.2: Позиции и положения ног и рук:

- в массовых танцах: держась за руки, согнутые в локтях на уровне плеч как статично, так и с покачиванием рук от локтей вверх – вниз в такт с движениями ног

Тема 1.3: Постановка корпуса:

Подготовка к движению усложняется более быстрым темпом.

Тема 1.4: План класса:

В «рисунок» танца добавляется разноплановое исполнение, «карусель», «русский шен».

Раздел 2: Танцевальные шаги и бег:

Тема 2.1: Простые шаги:

- «воронежский» плавный девичий ход – скользящий шаг одной ногой, другая подставляется на низкие полу пальцы к середине ступни первой ноги
- «шаркающий» кадильный ход
- ход «вологодской напарочки» - шаг правой ногой на небольшом приседании вперед, левая поднимается сзади и задевает каблуком пол, затем она поднимается вперед вправо, одновременно чуть поднявшись на полу пальцы правой ноги. Корпус слегка поворачивается в сторону поднятой ноги – влево. Затем ход выполняется с левой ноги.

Тема 2.2: Переменные шаги:

- переменный шаг вперед на полу пальцах с ударом носком сзади и резким подъемом ноги от колена назад вверх
- переменный шаг вперед на полу пальцах с ударом носком спереди и резким подъемом ноги от колена спереди наверх

Тема 2.3: Танцевальный бег:

- бег вперед с отбрасыванием прямых ног вперед
- бег с отбрасыванием согнутых от колена ног в сторону стопой наружу, руки раскрыты на 2-ой позиции

Раздел 3: Движения русского танца:

Тема 3.1: Основные движения:

Во все ранее проученные движения вводится работа рук, у девочек с платком

- «моталочка» с поворотом на месте, в продвижении вперед

- «моталочка» по 3-ей позиции ног
- проучивается «подбивка»
- «припадание» по 3-ей позиции с поворотом вокруг себя
- «припадание» двойное
- «веревочка» двойная
- «па-де-баск»

Тема 3.2: Дробные упражнения и дроби:

Увеличивается темп исполнения дробей.

- одинарная дробь с работой рук
- двойная дробь в продвижении
- «сложный ключ»
- «трилистник» с переступанием
- «хромающая дробь»

Тема 3.3: «Хлопушки»:

- «печатающая хлопушка» в наклоне корпуса по голенищу сапога с внешней и с внутренней стороны
- «скользящая хлопушка» по бедру от себя с отходом назад чуть в сторону и оставлением ноги на каблуке, корпус в небольшом наклоне в сторону ноги на каблуке, опорная нога на приседании.
- «хлопушка» в повороте вокруг себя с «печатающими» ударами по голенищам сапог, «скользящие» удары по бедрам согнутых ног.

Тема 3.4: Координационная работа рук:

Работа руками вводится в основные движения и дробные упражнения. Следует следить за точностью и аккуратностью движений рук.

Раздел 4: Трюковые элементы русского танца:

Тема 4.1: Вращения:

- «шене» по диагонали, руки на 2-ой позиции
- проучивается «бегунок» для девочек
- подготовка к «маленькому блинчику» для девочек
- «припадание» в повороте на $\frac{1}{2}$ оборота вправо, влево
- двойная дробь в повороте на $\frac{1}{2}$ оборота
- «бочонок» по диагонали для мальчиков

Тема 4.2: «Присядки» - упражнения для мальчиков:

- «присядка» с открыванием прямой ноги на воздух в сторону с продвижением боком, рука раскрыта в 3-ю позицию в сторону «от ноги»
- «мячики» в продвижении, руки раскрыты на 2-ю позицию
- «тараканчик» в продвижении по кругу
- шаг «гуськом»
- «ползунок»

Тема 4.3: Акробатические элементы:

- «колесо» по диагонали

Раздел 5: Прыжковая техника:

Тема 5.1: Прыжки с вытягиванием ног: выполняются поочередно через один

Тема 5.2: Прыжки с поджатию ног:

- прыжок «косыночка» по 3-ей позиции с переменной ног в воздухе

Раздел 6: Этюдная работа:

Тема 6.1: Хоровод:

«Московский хоровод»:

- проучивается работа с платком за один конец, за оба конца двумя руками, в парах за концы платков партнеров
- положение «корзинка» по 4 и более участника в кругу с соединенными руками за спиной друг друга на поясе

Тема 6.2: Кадриль:

- рекомендуется к изучению «Тверская кадриль», «Вологодская напарочка» на выбор педагога (по Т. А. Устиновой) в доступном переложении для возраста учащихся.

Тематический план 4 класса:

Содержание	Количество часов	Теория	Практика
<u>Раздел № 1 Основные понятия предмета</u>	6		
Тема 1.1. Поклон	2		4
Тема 1.2. Позиции и положения рук и ног	2		4
Тема 1.3. План класса	2		4
<u>Раздел №2. Танцевальные шаги и бег</u>	12		
Тема 2.1. Простые шаги	4	1	3
Тема 2.2. Переменные шаги	4		4
Тема 2.3. Танцевальный бег	4		4
<u>Раздел №3 Движения русского танца</u>	12		
Тема 3.1. Основные движения	4	1	3
Тема 3.2. Дробные упражнения и дробь	4	1	3
Тема 3.3. «Хлопушки»	4	1	3
<u>Раздел №4 Трюковые элементы русского танца</u>	12		
Тема 4.1. Вращения	4		4
Тема 4.2. «Присядки»	4		4
Тема 4.3. Акробатические элементы	4		4
<u>Раздел № 5 Прыжковая техника</u>	8		
Тема 5.1. Прыжки с вытягиванием ног	4	1	3
Тема 5.2. Прыжки с поджатию ног	4	1	3
<u>Раздел № 6 Этюдная работа</u>	14		
Тема 6.1. «Семейские танцы»	6	2	4
Тема 6.2. Перепляс	8	2	8
Итого на 4 класс	64	10	54

Содержание программы 4-го года обучения:

Раздел 1: Основные понятия предмета:

Тема 1.1: Поклон:

- к поклону 3-го класса добавляется шаг правой ногой в сторону 2-ой позиции во время раскрытия руки на 2-ю позицию, затем левую ногу закрыть в 3-ю позицию вперед в момент работы руки «к сердцу». Далее продолжить поклон. Затем вся комбинация выполняется с левой ноги.

Тема 1.2: Позиции и положения ног и рук:

в танцах «семейских» Забайкалья:

- руки на уровне 1-ой позиции собраны кистями в кулачки, повернутыми в пол
- руки вытянуты в локтях в стороны между подготовительным положением и 2-ой позицией, кисти в кулачках

Эти положения применяются с использованием платка или шали, накинутой на плечи (у девочек).

Тема 1.3: План класса:

Используются углы класса для выхода или ухода исполнителей.

Раздел 2: Танцевальные шаги и бег:

Тема 2.1: Простые шаги:

- «семейский ход» - легкие пружинящие шаги с опусканием на каблук
- шаг с акцентом на 1-ю долю такта с отбрасыванием ноги от колена назад

Тема 2.2: Переменные шаги:

- переменный шаг с носка с упадением на 2-ю долю такта (2/4) и подменной ноги на воздух спереди по 3-ей позиции ног
- переменный шаг из стороны в сторону

Тема 2.3: Танцевальный бег:

- бег вперед с высоким подъемом колен и ударом каблуком, продвигаясь вперед
- «молоточки» на месте

Увеличивается количество всех проученных видов бега для наработки выносливости и силы.

Раздел 3: Движения русского танца:

Тема 3.1: Основные движения:

Во все ранее проученные движения вводится работа рук, у девочек с платком

- «моталочка» с «па – де - баском»
- «качалочка» с «подбивкой»
- «веревочка» в повороте по $\frac{1}{4}$ круга

Тема 3.2: Дробные упражнения и дроби:

- к дробям добавляются переступания на полу пальцах
- проучиваются «семейские» дроби:

1-я дробь: притоп левой, правой, правой, левой, правой ногами, затем с начала

2-я дробь: соскок на обе ноги чуть вперед, отскочить скользящим движением назад, одинарная дробь на правую ногу 2 раза, затем мелкий бег с ударами каблук с паузой через 3 движения 2 раза, затем сначала

3-я дробь: одинарная дробь правой ногой 4 раза по 3-ей позиции, затем перескочить на правую ногу, левую поднять на щиколотку спереди, начиная поворот вокруг себя влево, подсакивая еще 3 раза продолжать поворачиваться, затем сначала

Дроби могут исполняться в парах с разных ног, меняясь местами.

Все ранее проученные дроби объединяются в тренаж от простого к сложному с увеличением темпа по нарастающей. Во время этого тренажа при наработке техники дробления следует следить за «независимостью» корпуса от движений ног.

Тема 3.3: «Хлопушки»:

Продолжается работа по технике хлопков, комбинируются «печатающие» и «скользящие» удары в разнообразных ритмических рисунках, составляются танцевальные комбинации.

Добавляется хлопок по подошве сапога согнутой спереди ноги противоположной рукой.

Раздел 4: Трюковые элементы русского танца:

Тема 4.1: Вращения:

- «шене» по кругу
- «маленький блинчик» для девочек
- подготовка к «большому блинчику» для девочек
- «бегунок» с «блинчиком» для девочек
- двойная дробь с переступаниями на полу пальцах
- проучивается «обертас» для девочек
- «бочонок» по кругу для мальчиков

Тема 4.2: «Присядки» - упражнения для мальчиков:

- «стульчик» изучается сначала с помощью станка на месте, затем с руками на 2-ой позиции

Все проученные ранее присядки усложняются поворотами, комбинируются между собой и с «хлопушками» в танцевальные комбинации.

Тема 4.3: Акробатические элементы:

- «колесо» по кругу
- «скрепка» по диагонали

Раздел 5: Прыжковая техника:

Тема 5.1: Прыжки с вытягиванием ног:

- мальчиками проучивается «щучка» - прыжок с подтягиванием прямых ног вверх к корпусу в наклоне вперед, руки вытянуты прямо перед собой
- прыжок по 6-ой позиции ног выполняется в повороте на 180* вправо, влево

- «разножку» мальчики выполняют в наклоне корпуса вперед, руки на 2-ой позиции, чередуя с прыжком по 6-ой позиции с вытягиванием ног

Тема 5.2: Прыжки с поджатием ног:

- «косыночка» с увеличением амплитуды, высоты прыжка

Раздел 6: Этюдная работа:

Тема 6.1: «Семейские танцы»:

Все проученные элементы объединяются в этюд с использованием атрибутов (шалей, платков, лент) или без предметов (по выбору педагога).

Тема 6.2: Перепляс:

На основе пройденного лексического материала предыдущих классов и принимая во внимание индивидуальные способности учащихся, педагог определяет танцевальные партии. Разделяются переплясы по сложности, насыщенности и в соответствии с темпераментом и уровнем техники исполнителя. Можно выделять сольные партии. А также рекомендуется включить элемент импровизации на уроке в определенный временной отрезок танцевальной комбинации.

Методические рекомендации к программе

При изучении разделов настоящей программы необходимо знакомить учащихся с особенностями исполнения каждой формы танца, рассказывать о народных обрядах, традициях, истории, быте народа. Все это помогает более глубокому пониманию национального характера, усиливает выразительность исполнения. При этом не следует преждевременно навязывать детям «взрослую» манеру исполнения, заставлять «наигрывать» темперамент и утрировать мимическую игру. Исполнение всегда должно быть естественным, а предлагаемый материал – соответствовать техническим возможностям учащихся и учитывать их возрастную психологию.

В процессе освоения программы необходим индивидуальный подход к детям с учетом их физических данных и способности к восприятию учебного материала. Педагог вправе выбирать степень сложности танцевального текста, варьировать по своему усмотрению насыщенность и разнообразие лексики. Усложнение лексики, композиции, введение новых технических приемов должно быть подготовлено всем предыдущим ходом обучения.

Особое внимание следует уделить такому немаловажному фактору, как дыхание учащихся. Правильно поставленное дыхание имеет иногда решающее значение для освоения танцевальной техники. Особенно если учитывать частую смену ритмов и темпов урока русского танца, длительные, требующие большого дыхания, развернутые танцевальные композиции, необходимость преодолевать значительное сценическое пространство.

Следует принимать во внимание физические особенности учащихся, большинство из которых имеют ограниченные данные в той или иной степени. Русский танец как предмет имеет в этой ситуации «выигрышное» положение по отношению с классическим и народным, т. к. обходится «без помощи» станка. Это позволяет детям легче, свободнее, полнее проявлять себя, избегая трудностей и сложностей, характерных для упражнений у станка. Однако этот факт ни сколько не уменьшает значимости русского танца по сравнению с другими в системе хореографического образования.

Специфика предмета предусматривает работу с платочком у девочек, начиная с первых уроков. Платок может постепенно включаться во все изученные движения и вращения.

Трюковые элементы русского танца предусматривают разделение на женские и мужские, опираясь на физиологию детей и традиции предмета.

В данной программе педагог может использовать некоторые народные инструменты фольклорного плана как элемент работы с предметом для большей выразительности учебного материала и развития координационных навыков: ложки, трещотки, бубны, колокольчики и другие шумовые.

Музыкальный материал урока имеет немаловажное значение в изучении предмета. Должен быть очень четкий ритмический рисунок, строго определенные музыкальные фразы, соответствующие характеру изучаемого материала. Для уроков следует отбирать яркие, выразительные, хорошо прослушиваемые темы,

на которые наиболее удачно «ложится» танцевальный текст и по ритму, и по темпу, и по характеру. Используя богатство русского народного и авторского музыкального материала, нужно подбирать достаточно разнообразный аккомпанемент к урокам, избегая повторений в темах и мелодиях. Здесь необходимо тесное сотрудничество педагога и концертмейстера.

В процессе обучения хореографии в целом важную роль играют межпредметные связи, которые помогают избежать «форсирования» учебного материала по одному из предметов. Преподаватель русского танца должен строить процесс обучения, учитывая степень подготовки учащихся по другим дисциплинам.

Методическое обеспечение

Программой предусмотрены следующие виды занятий:

1. Практические и теоретические занятия.
2. Групповые просмотры концертных и видеопрограмм, фестивалей, конкурсов, лучших хореографических коллективов, мастер-классов ведущих балетмейстеров.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через танец;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения:

гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов народного танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

- 1.Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.
- 2.Метод использования слова, с его помощью описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
- 3.Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
- 4.Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Техническое и дидактическое обеспечение занятий.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- аккомпанемент концертмейстера;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;
- костюмы для концертных номеров.

Списки использованной литературы:

1. Годенко М. Танцы Сибири. Красноярское кн. изд., 2008г.
2. Климов А. Основы русского народного танца. – М., 2004г.
3. Климов А. Основы русского народного танца. (Учебное пособие) - М., 2006г.
4. Климов А. Русский народный танец. Север России. – М., 2006г.
5. Князева О. Танцы Урала. – С., 2008г.
6. Надеждина Н. Русские танцы. – М., 2010г.
7. Русские народные танцы. М., 2008г.
8. Русские кадрили. М., 2006г.
9. Танцы народов СССР. Вып. 7. М., 2010г.
10. Танцы народов СССР. Вып. 8. М., 2010г.
11. Ткаченко Т. Народный танец. – М., 2007г.
12. Устинова Т. Избранные русские народные танцы. – М., 2005г.
13. Устинова Т. Русский народный танец. – М., 2006г.