

Оглавление

[Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы» 2](file:///C:\Users\Sveta1\Downloads\новая%20программа%20информатика%20сайты.docx#_Toc80265695)

[1.1 Пояснительная записка 2](file:///C:\Users\Sveta1\Downloads\новая%20программа%20информатика%20сайты.docx#_Toc80265696)

[1.2. Цели и задачи](file:///C:\Users\Sveta1\Downloads\новая%20программа%20информатика%20сайты.docx#_Toc80265697) 5

[1.3 Содержание программы](file:///C:\Users\Sveta1\Downloads\новая%20программа%20информатика%20сайты.docx#_Toc80265698) 6

**1.4 Планируемые результаты…**………………………………………………… 9

[РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ](file:///C:\Users\Sveta1\Downloads\новая%20программа%20информатика%20сайты.docx#_Toc80265700) 12

[2.1. Календарный учебный график 12](file:///C:\Users\Sveta1\Downloads\новая%20программа%20информатика%20сайты.docx#_Toc80265701)

[2.2. Условия реализации программы 12](file:///C:\Users\Sveta1\Downloads\новая%20программа%20информатика%20сайты.docx#_Toc80265702)

[2.3. Формы аттестации / контроля](file:///C:\Users\Sveta1\Downloads\новая%20программа%20информатика%20сайты.docx#_Toc80265704) 13

[2.4. Оценочные материалы 15](file:///C:\Users\Sveta1\Downloads\новая%20программа%20информатика%20сайты.docx#_Toc80265705)

[2.5. Методические материалы 16](file:///C:\Users\Sveta1\Downloads\новая%20программа%20информатика%20сайты.docx#_Toc80265706)

[Список литературы](file:///C:\Users\Sveta1\Downloads\новая%20программа%20информатика%20сайты.docx#_Toc80265707) 29

**Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»**

**1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мужской пляс» художественной направленности. **Уровень освоения- стартовый.** Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

● изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;

● Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;

● Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

● Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);

● Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 № 1726);

● Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);

● Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

● Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе и др.).

● Положение МБОУ «СОШ№97» «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы».

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 искусство, приносит радость не только исполнителю, но и зрителю — танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к творчеству и прекрасному.

Чаще всего мальчики, приходящие в танцевальный коллектив обладают менее выраженными хореографическими данными. Скоординировать простейшие танцевальные элементы ребятам намного сложнее, чем девочкам. Поэтому у мальчиков возникает ощущение дискомфорта, стеснения, скованности друг перед другом на совместных занятиях. Поэтому логичнее начинать занятия в раздельных группах мальчиков и девочек, проводя совместные занятия только на постановочных работах, творческих мастерских и репетициях. Младший школьный возраст (7 - 12 лет) является благоприятным для развития многих физических способностей, к 10 годам мальчики достигают относительно высоких возможностей в хореографии. Ребята способны к длительному выполнению циклических упражнений умеренной и большой мощности, но в результате высокой подвижности нервной системы преобладают эмоциональные порывы, поэтому не следует увлекаться большими нагрузками и однотипностью упражнений. Выполняемые упражнения в этот период должны быть разнообразны и строиться от простого к сложному, через игру и развитие естественных форм движений.

Младший школьный возраст благоприятен для развития гибкости и ловкости, так как в этом возрасте у детей наблюдается хорошая подвижность суставов и эластичность связок. Силовые возможности обладают сравнительно низкими показателями мышечной силы, поэтому силовые и статистические упражнения вызывают у детей быстрое утомление. В этом периоде ребята приспособлены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям динамического характера. Упражнения на силу нужно выполнять с использованием собственного веса тела: прыжки, приседания, висы, упоры, присядки. Можно использовать работу на матах (кувырки, перевороты), упражнения с гантелями (1 кг.), но обязательно под присмотром педагога. Развитие всех физических качеств и успехов в хореографическом искусстве должно строго фиксироваться, даже незначительное улучшение должно быть отмечено: у ребёнка Младший возраст – прекрасная почва для развития организма и формирования психологических черт личности при условии качественной организации занятий с наличием четкого планирования с учетом роста индивидуальных способностей, с правильной дозировкой нагрузки и своевременной ее коррекцией.

Эта программа помогает адаптации детей в окружающем мире. Она предполагает не только свободу пластики тела, но и свободу эмоционального выражения личности. В наше время ребенку трудно определить свое место в обществе. Развивая свои творческие задатки, дети чувствуют уверенность в себе.

Программа направлена на развитие эстетических способностей детей способами хореографии, включает в себя комплексное развитие как коллектива, так и отдельного ребенка путем художественного воспитанья.

**Особенность данной программы** - комплексное обучение детей различным направлениям хореографии, позволяющее наиболее полно раскрыть творческие способности каждой личности.

Программа составлена в соответствии с программой для образовательных учреждений дополнительного образования детей «От ритмики к танцу» (автор Шершнев В.Г., Москва, 2008 года).

**Актуальность программы.** На сегодняшний день хореография является востребованным направлением в области дополнительного образования, так как занятия танцами способствуют художественно-эстетическому и физическому развитию детей, а также создают необходимую для учащихся ситуацию успеха посредством их регулярного участия в концертных выступлениях.

**Адресат программы** - программа предназначена для учащихся в возрасте от 7 до 12 лет, со средним уровнем подготовки по хореографии. Программа рассчитана на 1 год обучения (216 часа). Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.

**1.2. Цели и задачи**

**Цель программы**:

Решение оздоровительных, образовательных и развивающих задач художественно-эстетического и физического воспитания при освоении учащимися народно-сценического танца.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

• Формировать у детей художественно-эстетический вкус

• Воспитывать танцевальную культуру

• Знакомить с основами народного и классического танца

• Развивать ассоциативность образность творческого мышления

• Развивать индивидуальные физические особенности детей

• Развивать силу, выносливость, ловкость, гибкость координацию движений, умение преодолевать трудности, закалять волю

• Способствовать становлению чувства ритма, темпа, исполнительских навыков в танце и художественного вкуса.

**1.3 Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Общее количество часов** | **Теория** | **практика** |
|  |
| **1.Вводное занятие. Инструктаж** | 2 | 2 |  |
| **Ритмика:** музыкально — ритмические упражнения, гимнастика, построения и перестроения, слушание музыки. | 20 | 5 | 15 |
| **Партерная гимнастика:** общеразвивающие упражнения (укрепление мышц спину, рук, ног) | 25 | 5 | 20 |
| **Основы народно-сценического танца:** танцевальные движения, вращения, дроби | 40 | 10 | 30 |
| **История танца:** история балета, танцы народов РФ. | 21 | 6 | 15 |
| **Основы классического танца:** экзерсис лицом к станку, на середине | 44 | 10 | 34 |
| **Постановочная работа** | 64 |  | 64 |
| **Итого:** | **216** | **38** | **178** |

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий и историю танца.

Практическая часть включает в себя: ритмические упражнения, разучивание народно-сценических танцев и участия в конкурсах, фестивалях, концертах (концерт является основной и конечной формой творческой самореализации учащихся).

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. Ритмика
2. Партерная гимнастика.
3. Основы народно-сценического танца
4. Концертная деятельность

Каждое занятие состоит из трех частей, органически связанных между собой.

1) Подготовительная часть – тренаж:

- скакалка, марш, бег, элементы партерной гимнастики;

- занятия у «станка» –народный экзерсис;

- занятия на середине класса – элементы характерного экзерсиса, усвоенные у «станка»; упражнения на расслабления мышц или плечевого пояса, рук: кистей и пальцев, элементы акробатики.

После 3-4 месяцев занятий по мере усвоения всех основных элементов время тренажа может быть сокращено. Освободившееся время можно посвятить повторению танцевальных элементов, пройденных на прошлом занятии. После этого выполняются расслабляющие упражнения.

2) Основная часть – разучивание танцевальных движений и комбинаций:

- рассказ о характере движения;

- показ движения;

- объяснение движения и раскладка его на составные элементы;

- разучивание движения учениками;

- совершенствование движения;

- расслабляющие упражнения.

3) Заключительная часть.

Может включать следующие разделы: постановка и репетиция танца, подготовка дублеров к выступлениям в концерте, примерка костюмов и обуви, проведение воспитательной работы; обсуждение выступлений, новых программ, постановок и т.д.

**Содержание занятий первого года обучения**

**1. Вводное занятие включает в себя:**

- знакомство с танцевальным классом;

- правила поведения в танцевальном классе;

- правила техники безопасности;

- беседы о хореографии в целом;

- знакомство педагога с детьми

**2. Партерная гимнастика включает в себя:**

- музыкально-ритмическую координацию;

- координацию по схеме танцевального класса;

- партерную гимнастику:

-упражнения на напряжения и расслабления мышц тела;

- упражнения для развития подвижность плечевого и поясничного сустава;

- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, гибкости позвоночника;

- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;

- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава;

- упражнения для развития выворотности, для исправления осанки.

**3. Основы народно-сценического танца:**

- постановка рук народного танца;

- постановка ног народного танца;

- изучение простых танцевальных шагов народного танца: шаг с каблука, подскоки;

- изучение движений «колесо», «собачка», «экскаватор» и др.;

- постановка танцевальных этюдов.

**4. Основы народного экзерсиса:**

- постановка корпуса народного танца;

- постановка рук народного танца: подготовительная, 1-я, II-я, Ш-я позиции;

- постановка ног: I, II, III позиции;

- изучение поклона.

**1.4 Планируемые результаты**

**К концу года обучения учащиеся знают:**

• базовые различия между направлениями танцевального искусства (классический танец, народный танец, современный танец);

• основы классического танца (структуру простраиваемого экзерсиса у станка и на середине зала);

• основы народного танца (структуру простраиваемого экзерсиса у станка и на середине зала);

**Умеют:**

• выполнять следующие упражнения: мостик с переворотом назад, шпагаты (правый, левый, поперечный), фляк-переворот, колесо;

• из нескольких движений, показанных педагогом, сложить танцевальную единую комбинацию;

• делить мелодию на музыкальные квадраты.

**Владеют:**

• навыками первичной самоподготовки к занятиям (внешний вид учащегося, подготовка класса к занятиям)

Программа дополнительного образования «Мужской пляс» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий. Дает возможность проявиться неординарности, индивидуальности ребенка, снимает детские комплексы.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

* раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения движений, танцевальных комбинаций;
* ориентироваться в тактических действиях в футболе;
* выявлять связь занятий хореографии с досуговой и урочной деятельностью;
* характеризовать роль и значение занятий народно-сценическим танцем в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
* осуществлять поиск информации о знаменитых личностях хореографического искусства; интересных постановках; хореографических конкурсах и фестивалях.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

* дать учащимся начальное представление о танцевальном искусстве как источнике народной мудрости, красоты и жизненной силы;
* привить бережное отношение к культурным традициям как своего, так и других народностей России;
* знание основных моральных норм во время проведения практических занятий, постановочной работы и концертной деятельности;
* выработать стремление к самостоятельному мышлению, проявлению творческой фантазии, собственной инициативы, желание творить вместе с учителем, а затем создавать что-то своё.

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

* организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
* соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время практических и индивидуальных заданий;
* самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения движений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* договариваться и приходить к общему решению в работе группой, парами, коллективной деятельности;
* контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при изучении танцевальных комбинаций;

Результатом освоения программы «Мужской пляс» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни, стремление к победе.

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 36. Количество учебных часов – 216.

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – 1 сентября – 31 мая

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.

**2.2. Условия реализации программы:**

• хореографический зал, включающий в себя: зеркала, станки, специальное половое покрытие;

• наличие тренировочной одежды (гимнастический купальник, гимнастический комбинезон, шорты, футболки с логотипом хореографической студии и специально танцевальная обувь - джазовки, балетки);

• музыкальное сопровождение (наличие дисков с аудиозаписями, аккордеон для занятий классическим танцем);

• наличие фото и видео аппаратуры;

• наличие специальных костюмов для концертных номеров.

• музыкальный центр;

• сценическая площадка для репетиций;

• подсобное помещение для костюмов и декораций.

2.3. Формы аттестации / контроля

Результатом освоения программы ««Мужской пляс»» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни, стремление к победе.

Способы выявления результатов:

• наблюдение;

• опрос;

• концерт.

Способы фиксации результатов:

• портфолио коллектива;

• результаты анкетирования.

Способы предъявления результатов:

• конкурсы;

• праздники;

• концерты.

Выбор форм аттестации/контроля обусловлен также следующими методами и принципами обучения:

• словесный метод-рассказ нового материала; беседа о коллективе, выпускниках.

• наглядный – иллюстрация, демонстрация, видео метод, позволяющий на личном примере педагога, показать правильность исполнения определённого движения; просмотр выступлений профессиональных коллективов.

• практический – упражнение, тренировка, экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, репетиции.

• метод стимулирования - соревнование, поощрение, создание ситуации успеха.

• метод коллективного творчества - коллективное общее дело, связывающее всех учащихся ради достижения результата.

*Реализация программы возможна на основе следующих принципов:*

• принцип доступности и индивидуализации. Предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим – определение посильных для него заданий. Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка, степени сложности заданий. Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных возможностей ребенка;

• принцип постепенного повышения требований. Заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок. Обязательным условием успешного обучения также является чередование нагрузок с отдыхом;

• принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений;

• принцип систематичности. Заключается в непрерывности и регулярности занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня знаний и умений;

• принцип повторяемости материала. Хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип;

• принцип гуманности в воспитательной работе (безусловная вера в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения);

Все вышеизложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

Основные способы проверки знаний, умений и навыков по программе:

• устный опрос

• индивидуальный показ учащихся

• отсмотр усвоенного материала в танцевальных комбинациях

• выполнение домашней творческой работы

• групповой показ технического исполнения

• использование упражнений в танцевальной связки

• творческие выступления на танцевальных площадках

• анкетирование

• зачёт

• мониторинг

**2.4 Оценночные материалы**

  По дополнительной общеразвивающей программе «Мужской пляс» предусмотрены промежуточные аттестации по полугодиям.  По завершении изучения предмета по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий, зачетов, отчетных концертов и класс-концертов. Знания учащихся определяются в соответствии с теоретическими пунктами программы, а умения – с практическими.

        Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков. Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:

        -  собеседование;

        -  опрос;

        -  контрольное занятие;

        -  открытое занятие;

     - отчетный концерт;

     -  выступление на концерте, фестивале, конкурсе.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, учащимся увидеть результат своего труда.

        Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным занятиям. Итоговая аттестация в конце учебного года, все группы участвуют в Отчётном концерте с выставлением или без выставления оценок.

**2.5. Методическое обеспечение программы**

Занятия по программе «Мужской пляс» проводятся по очной форме обучения.

Методы обучения: словесный, наглядный практический; репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный.

На занятиях используются следующие методы воспитания: поощрение, упражнение, стимулирование и мотивация.

**Формы организации образовательного процесса:**

* групповая;
* индивидуально-групповая;
* индивидуальная.

**Формы организации занятий:**

* лекция,
* беседа,
* семинарское занятие,
* практическая работа;
* экскурсия.

**Педагогические технологии**

Для успешной реализации программы на занятиях применяются следующие технологии:

* сотрудничества,
* проектная;
* игровая;
* личностно - ориентированного обучения;
* информационно- коммуникационные технологии;
* здоровьесберегающие;
* дифференцированного обучения.

**Алгоритм учебного занятия**

* Организационный момент;
* Мотивация учебной деятельности. Целевая установка занятия;
* Теоретическое осмысление учебного материала или актуализация опорных знаний;
* Методические указания к проведению самостоятельной работы ;
* Самостоятельная работа учащихся;
* Осмысление и систематизация полученных знаний и умений;
* Подведение итогов.

**Дидактическое обеспечение**

В процессе работы по настоящей Программе используются информационно-методические материалы:

* подборка информационной и справочной литературы;
* сценарии массовых мероприятий и игровых занятий, разработанных для досуга воспитанников;
* наглядные пособия (карточки с описанием основных понятий и изображением основных позиций рук, ног; положение рук, ног, корпуса);
* диагностические методики для определения уровня знаний, умений и творческих способностей детей;
* новые педагогические технологии в образовательном процессе (сотрудничество педагога с обучающимися, создание ситуации успешности, взаимопомощи в преодолении трудностей – активизация творческого проекта).

**Приложение №1**

**Список ключевых слов**

Адажио

Апломб

Аттитюд

Батман тандю

Батман жете

Батман фондю

Батман фраппэ

Гранд батман

Деми плие

Па де буррэ

пассэ

Пор де бра

Пти батман

Рон де жамб партер

Сотэ

Сюр ле ку де пье

Веревочка

Вращение

Выворотность

Гармошка

Дроби

Каблучное

Ковырялочка

Координация

Молоточки

Моталочка

Музыкальный ритм

Партерная гимнастика

Подбивка

Флик-фляк

**Методика различных движений русского народного танца**

Русский народный танец отличается сочетанием талантливой импровизации с народной традицией, богатством хороводов (орнаментальные, игровые), кадрилей (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 возращением 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. С ложный 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 проходок.

**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 бедру с 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», [рыжок 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 впервоначальном 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.

**«Веревочка»** - 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, исполненной 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 кадриль. 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 обычаем 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.

**Список литературы для педагога:**

1. Антуанетт Сибль. Балет, уроки. - М.: Астрель, 2014
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.,2010
3. Васильева Т. Балетная осанка. - М.: 1993
4. Геворкян М. Воспитание движения. М., 2012
5. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Комбинации на середине зала. - М., Изд-во ВЛАДИС, 2014
6. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Комбинации у станка. - М., Изд-во ВЛАДИС, 2014
7. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные этюды. - М., Изд-во ВЛАДИС, 2014
8. Левин М. В. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра-Спорт., 2011
9. **Список литературы для детей:**
10. Мария-Лаура Медова. Классический танец, - М.: ACT - Астрель, 2004
11. Матвеев В.Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания. Учебное пособие. М -  Планета музыки, 2019
12. Михаил Мурашко. Формы русского танца. Книга I. Пляска. Изд.дом «Один из лучших», М., 2006
13. Секрет танца/ Сост. Т. К. Васильева. - СПб., 2007
14. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. М.- Линка-Пресс, 2006
15. Собинов Б.М. «Танцующая» гимнастика. М., «Советская Россия», 1992
16. Устинова Т. Беречь красоту русского танца. - М., 2007