

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Центр  
дополнительного образования детей и взрослых «ХАНАЛАС»

Принята на заседании  
педагогического совета от  
\_\_\_\_\_ 2020 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От \_\_\_\_\_

Утверждаю  
В.Н. Ильин  
Директор МАУ ДО «ЦДОД  
«ХАНАЛАС»  
Приказ № \_\_\_\_\_

Дополнительная общеобразовательная программа

**«Кун кулумурэ»**

Возраст обучаемых: 7-17 лет

Срок реализации программы – 3 года

Направленность: художественно-эстетическая

Уровень: базовый

Разработчик:

Угапьева Мария Владимировна,  
педагог дополнительного образования

г. Покровск, 2020 г.

## Пояснительная записка

**Направленность:** Художественно-эстетическая

Танец – это движение! Движение – это жизнь! Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми.

Работа данной программы направлена на формирование эмоциональной культуры общения, на развитие слухового, зрительного и мышечной памяти и воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального и современного и другие.

**Актуальность программы:**

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Телевидение, компьютеры, сотовая связь всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать внеурочная деятельность в школе, а именно занятия танцем.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками, танцевать. Очень рано у ребенка появляется потребность в умении эстетически организовать эту стихию. Ребенку хочется научиться красиво двигаться и «танцевать по-настоящему, как взрослые», владеть своим телом, легко и непринужденно двигаться в танце, уметь показать себя на сцене.

**Отличительной особенностью** программы является разнообразие сочетаний танцевальных движений многих разных стилей танцевального искусства. Предоставляет широкие возможности для расширения и углубления знаний учащихся. Участие детей в коллективах по интересам позволяет каждому ребенку найти занятие, соответствующее его природным склонностям, добиться успеха в нем и на этой основе повысить самооценку и статус, позволяет ребенку реализовать себя в глазах сверстников, педагогов, родителей.

**Педагогическая целесообразность** данной программы дополнительного образования обусловлена важностью создания условий для формирования у обучающихся эстетического совершенствования, гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные танцем, способствуют общему развитию: коррекции недостатков физического развития,

общей и речевой моторики, эмоционально – волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

**Цель программы:** развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся, на основе приобретенных комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций, воспитание гармонично развитой личности ребенка с помощью танцевального искусства. Приобщение детей к миру танца и музыки, развитие гармонических развитий личности ребенка.

Поставленная цель достигается посредством ряда **задач**:

*1. Обучающие:*

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- знакомить детей с хореографическими терминами и понятиями;
- научить взаимосвязи музыки и движения;
- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности.

*2. Развивающие:*

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы.

*3. Воспитательные:*

- воспитывать национального самосознания;
- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества.

**Формы и методы обучения:**

В начале занятий рекомендуется проводить музыкальную разминку по слову и показу педагога. Комплексы разминок педагог подбирает самостоятельно, так как методическая и музыкальная литература по данному вопросу очень разнообразна и содержательна.

Формы и методы проведения занятий различны. Предусмотрены такие методы как:

1. *Теоретические или словесные* – беседы, диалоги с детьми о танцах, жанрах;
2. *Практические* – упражнения, использование различных приемов для детального выучивания того или иного движения, подготовка и проведение доминантных показов для зрителей;
3. *Наглядно-слуховой* – представление музыкального материала, разбор по форме, составление сюжета танца;
4. *Наглядно-зрительный* – показ движений педагогом, показ иллюстраций, помогающий составить более полное впечатление о композиции.
5. *Объяснительно – иллюстративный:* (показ элементов, объяснение);

6. *Репродуктивный* - разучивание, закрепление материала;
7. *Исследовательский* - самостоятельное исполнение, оценка, самооценка;
8. *Метод побуждения к сопереживанию* - эмоциональная отзывчивость на прекрасное;
9. *Метод поисковых ситуаций* - побуждение детей к творческой и практической деятельности).
10. *В работе с коллективом использую ТСО (технические средства обучения)* - музыкальный центр, видеомagneтофон, видеокамеру.

### **Организационно-педагогические основы обучения**

1. *Программа разработана на возрастную группу 7-18 лет.*
2. *Программа рассчитана на 3 года.*
3. *Режим занятий:*

Продолжительность одного занятия для школьников младшего звена не более 40 минут 5 минутным интервалом. Продолжительность среднего звена школьников – 45 минут 5 минутным интервалом. Продолжительность старшего звена школьников – 45 минут 5 минутным интервалом. Занятия проходят два раза в неделю.

Обучение по программе предполагает использования приоритетных форм занятий: репетиции (индивидуальные и коллективные). В репетиционно-постановочные занятия педагог включает необходимое количество разделов программы самостоятельно, комбинируя их в зависимости от тематики танца и сложности его постановки.

4. *Количество детей в группах:*

Количественный состав первый, второй и третий года всего 60 - 70 воспитанников в кружке:

- Младшая группа-20-25 воспитанников, учащиеся 1-4 классов;
- Средняя группа-20-25 воспитанников, учащиеся 5-7 классов;
- Старшая группа-20-25 воспитанников, учащиеся 8-11 классов.

5. *Прием детей по желанию.*

*Первый год обучения:* предполагает психологическое раскрепощение каждого ребенка, выявление и развитие интереса, склонности к танцевальной деятельности.

*Второй год обучения:* предполагает формирование разнообразных двигательных навыков у учащихся, а также удовлетворение познавательного интереса.

*Третий год обучения:* предполагает формирование комплекса знаний об истории и основных направлениях танца, освоив которые, учащиеся приобретают опыт творческой деятельности.

### **Результативность реализации трехгодичной программы:**

После реализации учащиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

- танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;
- владеть элементарными знаниями в области хореографии;
- умение вести себя в паре (пригласить, проводить, подать руку, приветствие и т.д.);

- уметь воспринимать и передавать в движении образ;
- владеть информацией о культурных традициях родного края;
- умение запоминать и выполнить рисунок танца самостоятельно, без подсказки;
- уметь ориентироваться при выступлении сценической площадке;
- уметь импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений;
- действовать синхронно и выразительно в группе;
- совершенствовать технику простейших танцевальных элементов;
- понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение в коллективе;
- проявлять нравственно – эстетическое отношение ко всему окружающему.

*При подведении итогов обучения по программе после трех лет используются следующие оценочные показатели:*

- проявление интереса к музыкальной культуре, движению, танцу;
- умение двигаться под музыку в соответствии с характером музыкального произведения;
- умение ориентироваться в пространстве;
- умение сочувствовать, сопереживать другим людям;
- развитие психических процессов: восприятия, мышления, внимания, памяти, воли и др.

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках программы обучения. Формами педагогического контроля являются контрольные уроки, выступления, конкурсы, которые также способствуют поддержанию интереса к работе, нацеливают детей на достижение положительного результата.

Чтобы убедиться в прочности знаний и умений, эффективности обучения по данной образовательной программе проводится контроль и будет проводиться мониторинг:

- промежуточный – контрольный урок в конце четверти;
- итоговый - показательные выступления, участие в концертах и конкурсах.

Итоговая уровневая оценка осуществляется по следующим направлениям:

<b>Высокий уровень</b>	выполнение всех показателей и заданий, соответствующих данному возрасту
<b>Средний уровень</b>	недостаточно четкое выполнение показателей или заданий, соответствующих данному возрасту

<b>Низкий уровень</b>	невыполнение показателей и заданий данного возраста
-----------------------	---

## Учебно–тематический план на 3 года обучения

### Первый год обучения

№	Название темы и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности.	4	2	2
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	8	2	6
3.	Танцевальная азбука. Постановка корпуса, рук, ног.	12	-	12
4.	Партерная гимнастика	12	-	12
5.	Экзерсис классического танца у станка	14	2	12
6.	Экзерсис народного танца у станка	14	2	12
7.	Танец	12	2	8
8.	Якутский танец. Разучивание основных движений: «кириэстии хаамыы», «кулун куллуруһуу», “өлүөхүмэ оһуохайа”, “бүлүүлүү оһуохай”, “дьиэрэнкэй”, “оһунан ытыы”, “атах тэпси” и др.	14	2	12
9.	Творческая деятельность	12	-	12
10.	Диагностика	6	2	4
11.	Постановка коротких сюжетных танцев, отработка движений танца.	12	-	12
12.	Резервные часы	4		
	<b>Итого</b>	<b>144</b>		

### Содержание программы

Предлагаемый материал направлен на активизацию защитных сил организма, овладение навыками детского управления своим телом и психоэнергетической само регуляции, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Методика партерной гимнастики основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее. Она базируется на анализе известных систем физических упражнений, приемов мануальной терапии, ритмики и хореографии.

- Развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);

- Развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации), изучение танцевальных элементов;
- Развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности.

Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Но физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребёнка воспитательного значения. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Задача педагога-хореографа-воспитать в детях стремление к творчеству к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного.

### **1. Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности.**

Знакомство с детьми. Формирование коллектива. Формирование целей, задач в новом учебном году. Составление расписания работы. Работа с классными руководителями и с родителями. Изучение правил охраны труда, противопожарной безопасности, дорожного движения.

### **2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.**

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой:

- Элементы музыкальной грамоты.
- Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика.
- Построения и перестроения.
- Слушание музыки.

### **3. Танцевальная азбука. Постановка корпуса, рук, ног.**

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

#### **4. Партерная гимнастика:**

Упражнения для мышц брюшного пресса: «Змея», «Лодка», «Качели», «Рыбка», «Колечко», «Мостик», «Кузнечик», «Собачка», «Скортион», «Кукушка», «Кошечка».

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Летучая мышь», «Носорог», «Черепашка», «Ванька-встанька», «Птица», «Страус», «Горка», «Ежик», «Осьминог».

Укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в стороны: «Маятник», «Лисичка», «Месяц», «Флюгер», «Луна», «Узелок», «Морская звезда», «Орешек», «Часики».

Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Рак», «Паучок», «Елочка», «Лесенка», «Жучок», «Зайчик», «Лягушка», «Велосипедик», «Паровозик», «Морская волна».

Укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Гусеница», «Медвежонок».

Укрепление и развитие плечевого пояса: «Замочек», «Пловцы», «Мельница», «Пчелка», «Самолет».

Упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка».

Дополнительные упражнения: «Березка», «Гребцы» (парное).

#### **5. Экзерсис классического танца у станка**

Экзерсис у станка и на середине:

- Постановка корпуса, апломб;
- Изучение позиций ног: 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- Изучение позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1, 2, 3;
- Plie (по 1 и 2 позиции ног);
- Battementtendu в сторону по 1 п.н.;
- Releve по 6 п.н. (подъем на полупальцы);
- Kross (упражнения по диагонали)
- Сотте (прыжок с двух ног на две) по 1, 2, 3 позиции (муз. размер 2/4)
- Шанжман де пье, прыжок с двух ног на две из пятой позиции с переменной ног (размер 1 такт 4/4).

## 6. Экзерсис народного танца у станка

- Постановка корпуса (муз. размер 4/4; 3/4)
- Положения анфас
- Позиция ног 1, 2, 3, 5.
- Позиция рук: (муз. размер 4такта 4/4)
  - а) подготовительное положение;
  - б) 1, 2, 3 -позиция рук.
- *Релеве (Releve)* - подъем на полупальцы по 1, 2, 3, 5 позиции (муз. размер 2такта 4/4)
- Подготовка к началу движения (preparation) а) движение рук; б) движение руки в координации с движением ноги.
- Приседание по 1-ой, 2-ой, 3-ей и 5-ой позициям (муз. размер 2такта 4/4):
  - а) полуприседания (clemi-plie),
  - б) полное приседания (Grand plie).
- *Battements tendus* (муз. размер 2т. 4/4)
  - а) из 1 позиции - в сторону, вперед, назад.
  - б) из V позиция в сторону, вперед, назад.
- *Battements tendus c denei - peies*, вперед в сторону, назад (муз. размер 2 т. 4/4, 1 т. 4/4)
- *Passe par terre* (муз. Размер 2/4), проведение ноги вперед - назад через I позицию. 1!.  
*Battements teiidus jetes I-V* позиции (маленькие броски, 1такт 4/4, 2такта2/4)

### *Раскрывание и закрывание рук:*

- Одной руки;
- Двух рук;
- Поочередные раскрывания рук;
- Переводы рук в различные положения

### *Поклоны:*

- На месте без рук и с руками;
- Поклон с продвижением вперед и отходом назад.

### *Притопы:*

- Одинарные;
- Тройные;
- Гармошка;
- Елочка.

Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям). Бег на месте с продвижением вперед, назад и вокруг себя.

## **7. Танец.**

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

## **8. Якутский танец.**

Народы Якутии имеют богатый фольклор, предания и легенды. Как и всякий народ, они истари выражали свои чувства, представляли жизнь и быт в неповторимых ритмах движений – ритмах народного танца. Танцоры средствами хореографического искусства раскрывают духовную красоту людей северного края, рассказывают о своеобразной природе их родного Севера.

Разучивание основных движений:

*«Кириэстии хаамыы» (шаг накрест)* – основное движение традиционного танца Осуохай. Танцующие делают широкий шаг левой ногой влево на всю ступню, передавая на нее тяжесть корпуса, стопа правой ноги приподнимается с пола. Потом правую ногу со свободной стопой тянут к левой ноге, скользя подушечкой по полу. Правая нога исполнителя подводится к пятке левой ноги. Руки приподнимаются впереди себя, сохраняя положение.

*«Кулун куллуруһуу» (повороты под руками)* – движение исполняется на паре. Данное движение в прошлом изображало игру жеребят, кувыркающихся на зеленой траве.

Повороты под соединенными руками может исполняться на шагах, подскоках, подскоках по 6-й позиции.

“Чохчоохой” (*подпрыгивания на полном приседании*) – это движение состоит из прыжков, исполняемых в полусидячем положении. При этом танцующие продвигаются по кругу на встречу солнцу. Чохчоохой это пантомимический танец, изображающий доильщиц кобыл, которые переходят от одной кобылицы к другой. Обычно это движение производят мальчики или юноши, соревнуясь на выносливость – кто может дальше и дольше проскочить.

“Дьэрэнкэй” (*подскоки попеременно то на правой, то на левой ноге*) – танцевальные элементы имеют и некоторые подвижные игры для якутов. К таким относятся прежде всего дьэрэнкэй – подскоки. Это особый вид бега, при котором попеременно каждой ногой два раза переступают вперед на новое место, причем свободная нога непременно должна быть приподнята вперед. Подскоки с ноги на ногу часто рассматриваются как выражение радости.

“Атах тэпси” (*удары противоположными стопами*) – это игра танец которая распространена среди детей и юношей, но иногда играют и взрослые. Участники становятся парами лицом друг к другу. Руки они вытягивают вперед и кладут их на руку за запястье, иногда отводят назад и соединяют их за спиной. На первую четверть подсакивают на правой ноге и чуть приседают на ней, левую ногу, скользя, вытягивают вперед вправо, ударяя левой ступней о левую ступню партнера (ребром о ребро). На вторую четверть перескакивают на левую ногу, подставляя ее к правой и слегка приседают на ней. Правую ногу, скользя, вытягивают вперед влево, ударяя правой ступней о правую ступню партнера (ребром о ребро). Движение «атах тэпси» исполняется на месте. Иногда участники игры кружатся, исполняя это же движение др.

## **9. Творческая деятельность.**

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побывать» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия. При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я- художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объеме, или проводятся отдельными уроками по темам.

### Второй год обучения

№	Название темы (вид работы)	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общее понятие народного танца. Смешанный тренаж народного танца	8	-	8
2.	Русский танец: Дробные выстукивания (вариации); Движения с хлопками, припадание, моталочка, веревочка, ключи др.	15	1	14
3.	Якутский танец: основные движения танцев: “Битии”, “Оһуохай”, “Чороонноох үнкүү”, “Оһуор үнкүүтэ”, “Дьөһөгөй”, “Кыталыктар” и т.д.	20	2	18
	Народные танцы эвенков и эвенков	17	2	15
4.	Итальянский танец: Тарантелла. Повороты, подскоки, скользящие шаги	14	1	13
5.	Индийский танец	17	1	16
6.	Украинский танец. Выхилияшник с угинанием (для девочек) Бигунец, тынок, припадание, выхилияшник, веревочка. Большой тынок (для мальчиков)	17	1	16
7.	Концертные выступления	18	2	16
8.	Обобщение второго года обучения	18	2	16
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>

### Содержание программы

Учащиеся уже владеют определенным запасом танцевальной техники, первоначальной координации движения, развито их внимание к восприятию нового материала и т.д.

Педагог должен поддерживать интерес детей к танцу, например, продолжать изучение танцев-игр или же, напротив, делать акцент на изучении танцевальных новинок, которые привлекают внимание детей младшего, среднего и старшего возрастов, вводить в уроки соревновательный момент, как можно быть активней включать в занятие элементы

новой танцевальной техники современной пластики, использовать для музыкального сопровождения популярные среди подростков современные инструментальные и даже вокальные произведения.

Отобранные для изучения танцы народов Белоруссии, Украины, Молдавии, Венгрии, Италии разнообразны по музыкальному материалу (ритмическому рисунку, музыкальному размеру), отличаются по лексике, координации движений характеру и актерской выразительности. Преподаватель может варьировать программу. Важно, чтобы изучаемый репертуар был не сложен и интересен для освоения.

Танцевальный урок включает в себя три основных части:

- разминка, работа у станка;
- разучивание новых движений в соответствии с подобранным репертуаром;
- репетиционно - постановочная работа.

### **1. Общие понятия народного танца. Смешанный тренаж народного танца.**

Танец— это яркое, красочное творение народа, являющееся эмоциональным, художественным, специфическим отображением его многовековой, многообразной жизни. Он воплотил в себе творческую фантазию людей, глубину их чувств. Народный танец всегда имеет ясную тему и идею – он всегда содержателен. В нем существует драматургическая основа и сюжет, есть и обобщенные образы, создающиеся благодаря разнообразным пластическим движениям, пространственным рисунком (построением).

Народный танец – одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в человеке, который имеет свои характерные черты, связанные с этапами развития национальной культуры, а также с особенностями культуры края, где он формировался и развивался.

### **2. Русский танец.**

Разучивание основных движений:

- Переменный ход вперед;
- Переменный ход назад;
- Русский ход с каблука;
- Гармошка;
- Припадание;
- Моталочка;
- Ход с подскоком и ударом носка;
- Веребочка;
- Веребочка с шагом на каблук;
- Ключ;

- Дробный ход.

На основе изученных движений педагог составляет небольшие композиции. Наиболее доступным будет хоровод, который можно строить на движениях русского хода с носка, переменного хода, используя различные рисунки: круг, диагональ, колонну, шеренгу, и т.д.

- Хлопушка;
- Шаги с хлопками;
- Хлопушки по голенищу сапога и возле колена;
- Концовка с хлопучками;
- Хлопушки очень разнообразны и многочисленны.
- Хлопушки исполняются энергично, четко, с широким размахом рукой;
- Присядка с опусканием ноги в сторону (или вперед) на каблук;
- Присядка с продвижением в сторону;
- Присядка с хлопучкой;
- Присядка с ковырялочкой;
- Мелкий дробный ход;
- Мелкая дробь с притопом;
- Дробь с подскоком.

Одним из основных мужских движений в русском танце является присядка. Присядки очень разнообразны: они исполняются на месте, с продвижением в стороны, вперед, назад, в комбинациях с другими движениями – веревочкой, ковырялочкой, хлопучками, притопами и т.д.

### 3. Якутский танец.

“**Битии**” – это старинный якутский обрядовый танец в прошлом исполнялся во многих обрядах. Битисииты – подпевающие плясуны, сопровождали шамана при его обращении к божествам – Айыы с молением о благополучии роду, с просьбой ниспослать счастье, неубывающий скот. Основные движение танца – мелкие притоптывания могли означать топот копыт коней. Конь в прошлом являлся тотемом у якутов.

“**Оһуохай**” – традиционный круговой, хороводный танец. Корни происхождения танца Оһуохай уходят в глубокую древность. Оһуохай изначально возник в лоне древнего обрядового праздника якутов Ысах. Оһуохай исполняется в кругу. Танец состоит из трех частей. 1-я часть – сабалаабын, т.е. зачин. Здесь идет архаичные элементы поклонения, моления (үһүү, сүгүүрүү). 2-я часть - хаамы үһкүү или айан, т.е. танец с шагом или путь. Эта наиболее продолжительная часть танца. 3-я часть - Көтүү, что означает полет или вознесение. Это часть является кульминацией танца и по продолжительности значительно короче чем другие.

“**Чороонноох үһкүү**”. Встречается несколько вариантов этого якутского танца на различные мелодии. Чорон – сосуд типа кубка. Появление его связано с обогащением

обрядовой части традиционного праздника ысыах. В древности существовал особый ритуал держания кубка кверху. Это явилось основой танца.

#### **4. Итальянский танец «Тарантелла».**

Положения рук и ног при изучении элементов тарантеллы более близки к позициям классического танца. Используется также положение рук на талии; девочка может держать в одной или обеих руках тамбурин (маленький бубен), ловко управляя и звеня им во время танца. По тамбурину ударяют ладонью или тыльной стороной кисти. Характер исполнения тарантеллы четкий, жизнерадостный.

Основные движения итальянского танца:

- шаг с подскоком;
- Ножницы;
- повороты на месте;
- боковые скользящие шаги;
- подскоки;
- перекрестный шаг;
- боковые прыжки.

Все вышеописанные движения можно комбинировать в различных сочетаниях, варьируя движения рук. Педагог может составить небольшую композицию из минимального количества движений и множество орнаментальных рисунков.

#### **5. Индийский танец.**

Индийский классический танец – форма индийского исполнительского искусства, берущая свои истоки в Натье – священном индуистском музыкальном стиле, теоретическая основа которого была заложена в трактате Бхараты Муни «Натьяшастра» (IVвека до н.э. – Iвек н.э.).

**Абхиная** – концепция в индийских танцах и драме определяющая способы мимического выражения. Термин произошел от бхаратовский «Натьяшастры». Хотя теперь слово и стало означать «искусство выражения», этимологически оно происходит от двух санскритских слов: *abhi*– «к, по отношению к кому-либо»; и *ni* – «ведущий или направляющий». Буквально переводится как «ведущий по отношению к» (*rasa (rasa)* – «ведущий аудиторию к растроению»).

Помимо того, что абхиная сильно повлияла на драматические традиции, она также является неотъемлемой частью классических индийских танцев, все из которых имеют собственные отличительные признаки аспектов мимического выражения в определенных композициях, например, таких как религиозные произведения.

**Абхиная подразделяется на 2 вида:** натьядхарма-абхиная (*natyadharmiadhinaya*)и локадхарми-абхиная (*lokadharmiadhinaya*). Первый вид представляет собой поэтическое и

стилистическое в природе, следующий определенным порядком представления эмоции и выражений, принадлежащий к обычаям сцены, который, кажется, имеет большой артистизм, благодаря взятию чего-либо из природной жизни и показ этого стилизованным способом. Локадхарми-абхиная, наоборот, реалистична и нестилизованна, содержит в себе более естественные выражения и движения, которые случаются в обыденной жизни. Зачастую, это крайне сложно, так как возможности для интерпретации эмоций или поэзии – бесконечны.

## **6. Украинский танец.**

Положения ног. При изучении элементов русского народного танца используется, как правило, I, II, III и VI позиции ног, аналогичные позициям классического танца, но в более свободной форме. Положение рук. Руки в русском народном танце играют важную роль, их многообразные переходы из одного положения в другое дополняют и украшают движения корпуса.

Разучивание основных движений:

- Бигунец;
- Тынок;
- Припадание;
- Веребочка;
- Выхилильник;
- Вихилильник с угинанием (движение для девочек);
- Большой тынок (движение для мальчиков);
- Голубцы;
- Низкий голубец;
- Два низких голубца с тройным притопом.

На основе разученных движений педагог может составить композиции украинских танцев «Гопак», «Веснянка», «Метелица» (в зависимости от подготовленности группы):

*Метелица* – парно-массовый танец, быстрый по темпу исполнения. Танец не имеет строго установленной композиции, поэтому руководитель может сочинить свою простую и доступную детям. За счет своей динамичности танец хорошо тренирует дыхание, развивает координацию движений и выносливость.

*Гопак* – один из самых популярных танцев Украины. Это веселый, задорный танец. Основное движение – бигунец. Танец строится на чередовании сольных и парных выступлений юношей и девушек.

*Веснянка* – девичий лирический хороводный танец. Танец не имеет определенной композиции, поэтому педагог может сочинить свои варианты, внося в них игровой момент, сюжетную линию. Используются простой танцевальный шаг, переменный шаг, дорожка, притопы.

### Третий год обучения

№	Наименование тем и разделов	Кол-во часов	в т.ч. теория	в т.ч. практика
1.	Повторение репертуара второго года обучения	22	1	20
2.	Цыганский танец: различные ходы, повороты	20	2	18
3.	Шотландский танец: шотландский ключ, подскоки повороты, занозки.	20	1	19
4.	Белорусский танец	20	1	19
5.	Бальный танец: элементы историко-бытового танца	18	1	17
6.	Массовый танец	20	1	19
7.	Диагностика	8	2	6
8.	Концертные выступления	16	-	16
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>

### Содержание программы

Третий год обучения детей по хореографии предполагает специализированные занятия в избранном жанре хореографического искусства, изучение нового репертуара и совершенствование исполнительского мастерства.

Занятие, как правило, организуется в системе дополнительного внешкольного образования в форме детских хореографических коллективов-кружков, школ, ансамблей, студий.

Наиболее сложной задачей для педагога-руководителя на третьем этапе обучения является постановочная работа. При создании самостоятельных постановок, новых номеров следует помнить об основных законах построения хореографического произведения. Грамотно выстроенная драматургия танцевального номера предполагает наличие экспозиции, завязки, развития действия, кульминация и развязки. Логике драматургии должен соответствовать рисунок танца, его композиция и хореографический текст. Все эти слагаемые в сумме приведут к наиболее точному пластическому выражению хореографического образа, смысла и содержания танца. Репертуар коллектива должен соответствовать исполнительским возможностям и возрастным особенностям учащихся.

#### 1. Повторение репертуара второго года обучения.

#### 2. Цыганский танец.

Основные движения:

- первый ход;
- второй ход;

- Дробный ход;
- движение плеч;
- мужской ход с хлопущкой;
- Чететка с переступанием на полупальцах;
- Чететка с переступанием одной ноги накрест другой;
- Голубец с чететкой;
- перепрыгивание с двух ног на одну;
- Хлопушка;
- перекрещивающиеся шаги.

На основе изученных элементов можно составить композицию цыганского танца, соединяя медленные ходы с быстрыми чететками и хлопущками.

### **3. Шотландский танец.**

При изучении элементов шотландского танца используются позиции рук, принятые в классическом танце, - подготовительная, I, II, III.

Основные движения:

- простые шаги;
- скользящие шаги;
- первый ход;
- второй ход;
- поклон девушек;
- продвижение в сторону;
- Шотландский ключ;
- подскоки и шотландский ключ с переменной ног;
- ход с поворотом направо;
- Балансе;
- Полька;
- первая занозка;
- вторая занозка.

Составляя композицию на основе изученных движений, педагог может использовать различные рисунки – круг, шеренга, колонна, диагонали. Пары могут составлять маленькие круги, исполнять движения в рисунках относительно друг друга (по типу французской кадрили).

### **4. Белорусский танец.**

Позиции ног и положение рук при изучении элементов белорусского танца схожи с вышеописанными положениями русского и украинского танцев. Однако в белорусском танце при положении рук на талии кисти примыкают к корпусу тыльной стороной, как бы прячутся от зрителя.

В парных танцах чаще всего используется положение рук крест-накрест, при этом танцующие располагаются на одной линии. Разучивание основных движений:

- основной ход вперед;
- основной ход назад;
- тройной притоп;
- Крыжачок присядка с поворотом плеча;
- присядка с подъемом ноги накрест;
- Лявониха;
- парно- массовый танец, исполняется четным количеством пар (не менее четырех). В основе танца лежит ход лявонихи; композиция строится по кругу, с перестроениями в линии, колонны и другие рисунки;
- движения основной ход;
- боковой ход с подбивкой;

Из этих элементов педагог может составить небольшие композиции.

## **5. Бальный танец: основные элементы историко-бытового танца.**

Разучивание основных элементов историк-бытового танца:

1. Танцевальные положения *croise, efface, epolement*;
2. *Pas glisse*;
3. *Pas chasse*;
4. *Pas eleve*;
5. *Pas degage*;
6. *Pas de basque*;
7. *Pas balance*.
8. Папольки:
  - Папольки боковое;
  - Папольки боковое с вращением по кругу со стороны партнера.
9. Пагалопав поворот со стороны партнера.
10. Павальса:
  - "дорожка" вальсавперединазадпо линиям;
  - Павальсавперединазадв комбинации с *pas balance*;

11. Движения русского танца:

12. Движения менуэта:

- основной шаг менуэта вперед и назад;
- pas grave.

13. Движения мазурки:

- Pas sougu - основной женский ход;
- Pas gala - основной мужской ход;
- Простое заключение (ключ);
- Pas balance в характере мазурки; русский pas debasque.

## **6. Массовый танец.**

Изучение элементов и комбинаций массового танца. Ритмика. Танцевальная азбука. Фигурная маршировка. Рисунок танца. Изучение и закрепление изученной танцевальной композиции. Работа над техникой исполнения танцевальных движений.

Повторение пройденного материала за предыдущий год. Эпоха и танец. Костюм и украшения. Элементы танца. Учебная комбинация. Подготовка репертуара. Ритмические упражнения и движения.

Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения, а также примерами композиций танцев. Работа над качеством исполнения танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая.

## **7. Диагностика.**

**8. Концертная деятельность:** участие в концертах, конкурсных программах, фестивалях.

## **Методическое обеспечение и материально – технические условия для реализации программы.**

Занятия кружка проходят в помещениях, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам СанПиН.

Для успешной реализации программы должны способствовать различные виды групповой и индивидуальной работы: практические занятия, концерты, творческие отчеты, участие в конкурсах, фестивалях, посещение концертов других коллективов и т.д. Кроме того, необходимы следующие средства обучения:

- Светлый и просторный зал;

- Двухрядный хореографический станок, высота верхнего поручня – 1100 мм, высота нижней перекладины – 750 мм, диаметр поручня – 50 мм, диаметр стоек – 38 мм;
- Зеркала не менее 2 метров;
- Музыкальная аппаратура;
- Коврики;
- Тренировочная одежда и обувь;
- Сценические костюмы;
- Реквизиты для танцев;

## **Литература.**

### **Список литературы для педагога**

1. Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. – М.: Академия, 1999.
3. Немов Р.С. Психология. – М.: Инфра – М, 1998.
4. Пин Ю. Перспективные направления и формы обучения танцам. – СПб: ИД «МиМ», 1995
6. Попова З. Якутские народные танцы туьулгэ. Якутск, 1999
5. Горикова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей творчества в танце. – М.: Изд-во «Гном и Д», 2002.
8. Бурмистрова И, Силаева К. Школа танцев для юных. – М.: Изд-во Эксмо, 2003.
9. Лукина А.Г. ТАНЦЫ САХА. – Якутск: национальное книжное издательство «Бичик», 1995
10. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учить детей танцевать: учеб. пособ. – М.: ВЛАДОС, 2003.
11. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации в середине зала: учеб.пособ. – М.: ВЛАДОС, 2003.

### **Список литературы для детей и родителей**

1. Боярышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: изд. «Респекс» - «Люкси», 2000.
2. Стриганова В.М., Уральский В.И. Современный бальный танец. – М.: Просвящение, 1978.
3. Витлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка – М.: «Просвящение», 1982.
4. Стрекачева О. Все о фитнесе. – М.: СТОЛИЦА – ПРИНТ, 2003.
5. Дмитриевская Л.И. Совершенная фигура: уроки Джейн Фонды. – СПб: ИК «Невский проспект», 2003.