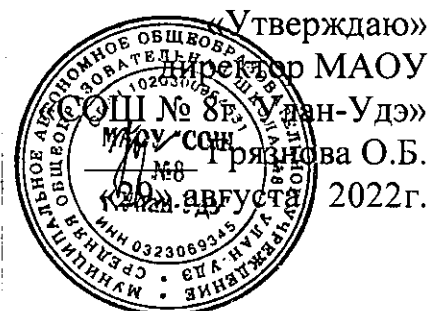


Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 8 г. Улан-Удэ»



Программа дополнительного образования  
«Баялиг»

срок реализации: 3 года  
возраст детей: 10-16 лет

Преподаватель: Газеева А.А

г. Улан – Удэ  
2022г.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1. Основные характеристики программы:**

**1.1. Направленность программы «Хореография»** по содержанию является художественно-эстетической; по функциональному предназначению – досуговой, учебно-познавательной и общекультурной; по форме организации – групповой, кружковой, для самодеятельных коллективов, общедоступной.

**1.2. Особенность программы** состоит в том, что большая часть урока, на первом году обучения, опирается на партерный экзерсис и также предусмотрен отдельный блок сценическое движение, в котором по годам обучения расположены блоки: актерское мастерство и творческая деятельность.

**1.3. Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

**1.4. Педагогическая целесообразность** программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.)

### **1.5. Цель программы:**

- Формирование и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей посредством хореографии. С помощью искусства танца приобщение учащихся к миру прекрасного, развитие их художественного вкуса.

### **1.6. Задачи:**

#### **Образовательные:**

- формирование общей культуры, художественно-эстетического вкуса;
- формирование базовых хореографических навыков в области классического, народного и современного танцев;
- организация постановочной работы и концертной деятельности (разучивание танцевальных композиций, участие детей в конкурсах, фестивалях и т.п.);

#### **Развивающие:**

- развитие музыкальных и физических данных детей;
- развитие образного мышления, фантазии и памяти;
- развитие творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству;
- развитие исполнительских способностей учащихся;

#### **Воспитательные:**

- воспитание трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели;
- воспитание художественно-эстетического вкуса, общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;

- воспитание понимания значимости танца в жизни народа и лично воспитанника, чувства причастности к своему народу, его истории;
- формирование потребностей и навыков сохранения и укрепления здоровья;
- формирование у учащихся собственной системы нравственных и эстетических ценностей, общей культуры личности.

### **1.7. Возраст учащихся, которым адресована программа**

Занятия в ансамбле проводятся в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями обучающихся по 3 возрастным группам от 9 до 17 лет.

### **1.8. Формы занятий:**

Занятия могут быть аудиторными (в хореографическом или учебном классах), а также внеаудиторными (в т.ч. на сценической площадке). Предполагается использование занятий с элементами импровизации. Форма работы может быть групповой и индивидуальной.

## **2. Объем программы:**

**2.1.** Общее количество часов на весь период обучения по программе составляет 612 часов.

**2.2.** Срок реализации программы – 3 года обучения: ежегодно по 34 учебных недель.

### **2.3. Режим занятий:**

Младшая группа 9-10 лет, занятия 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час = 45 минут астрономического часа для данной категории обучающихся).

Средняя группа 11 - 14 лет, занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

Старшая группа 15 – 17 лет, занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

## **3. Планируемые результаты**

### **3.1. Планируемые результаты**

#### ***Общекультурные и этнокультурные:***

-формирование знаний по истории, традициям и обрядам русских, бурятских и эвенкийских народных праздников;

-знакомство с устным народным творчеством и народными играми бурят;

#### ***Информационные:***

-формирование знаний по истории возникновения народных праздников;

#### ***Коммуникативные:***

-воспитание ответственности за результат собственной и совместной деятельности (ансамблевой);

-формирование межличностных отношений и творческого коллектива (ансамбля);

#### ***Личностные:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;

#### ***Метапредметные:***

- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видения красоты движений, выделение и обоснование

эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;

***Предметные:***

- выполнение хореографических комбинаций на необходимом уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умение характеризовать музыкальное произведение, согласовать музыку и движение.

### **3.2. Способы и формы проверки результатов**

Результативность освоения программы можно наблюдать на проводимых рабочих и открытых занятиях, классах-концертах, творческих отчетах, которые могут быть в форме показов, концертов, а также по участию в различных конкурсах, фестивалях.

### **3.3. Условия реализации программы.**

Данная программа требует некоторых условий для ее реализации. Учитывается форма занятий; наполняемость групп по возрастному цензу; периодичность проведения занятий; формы и методы, применяемые на занятиях. Соблюдение санитарных норм и правил системы дополнительного образования в условиях работы в учреждении дополнительного образования.

### **3.4. Структура программы**

Структура программы состоит из 6 разделов (тематических модулей), каждый из которых реализует отдельную задачу, которые описаны выше. Все разделы предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта через сценическую практику.

Структура программы:

1. Ритмика
2. Музыкально-подвижные игры
3. Гимнастика
4. Классический танец
5. Народный танец
6. Учебно-постановочная работа

## **II. Материально-техническое обеспечение программы**

### **Перечень необходимого материально-технического оснащения:**

**Танцевальный зал:** площадью - 40 кв.м

балетные станки и зеркала вдоль двух стен, индивидуальные коврики для партерной гимнастики, аптечка.

**Аппаратура:**

магнитофон, ноутбук.

**Видеоматериал для раздела «Танец сегодня»:**

***Профессиональное искусство народного танца:***

- Государственный ансамбль танца «Березка».
- Государственный ансамбль народного танца Чукотки «Мэнго».
- Государственный ансамбль народного танца, под руководством Игоря Моисеева.
- Творчество М.С. Годенко. Государственный ансамбль танца Сибири.
- Бурятский государственный театр песни и танца «Байкал».
- Молодёжный ансамбль эвенкийского танца «Гулувун»
- Государственный академический чукотско-эскимосский ансамбль «Эргырон»
- Театр народной музыки и танца «Забава»
- Уроки народного танца ВСГИК
- Уроки народного танца «Колледжа искусств им. П.И. Чайковского»

***Классический балет:***

- Академический Большой театр.
- Балеты П.И. Чайковского.
- Бурятское хореографическое училище.

***Современная хореография:***

- Балет Аллы Духовой.

***Художественное творчество:***

- Творческая мастерская ансамбля

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

##### Учебно-тематический план 1 года обучения

п\п	Тема занятий	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
Раздел № 1	<b>Ритмика</b>			<b>34</b>	
	Постановка корпуса			2	
	Основные виды движений				
	Общеразвивающие упражнения			2	
	Ритмико-гимнастические упражнения			2	
Раздел № 2	<b>Музыкально-подвижные игры</b>	<b>6</b>		<b>28</b>	
	Изучение основных элементов музыкальной грамоты	<b>1</b>			
	Ориентация в пространстве	<b>1</b>		4	
	Образные танцы	1		4	Текущий контроль
	Игры с предметами	1		10	Текущий контроль
Раздел № 3	<b>Гимнастика</b>		-	<b>34</b>	
	Упражнения на развитие гибкости			4	
	Упражнения для укрепления мышц спины			4	
	Упражнение для мышц спины и брюшного пресса			12	
	Упражнение на развитие выворотности и эластичности ног			14	
Раздел № 4	<b>Классический танец</b>			<b>20</b>	
	Экзерсис у станка			14	
	Экзерсис на середине зала			6	
Раздел № 5	<b>Народный танец</b>			<b>34</b>	
	Экзерсис у станка			14	
	Экзерсис на середине зала			20	
Раздел № 6	<b>Учебно-постановочная работа</b>			<b>48</b>	
	Постановка танцев		-	18	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
	Отработка движений, переходов, рисунка		-	18	Текущий контроль, Контрольный срез
	Индивидуальная работа с исполнителями.		-	12	Индивидуальный опрос
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>196</b>	<b>204</b>	

### Учебно-тематический план 2 год обучения

п/п	Тема занятий	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
Раздел № 1	<b>Ритмика</b>			<b>34</b>	
	Упражнения на ориентировку в пространстве			4	
	общеразвивающие игры			4	
	игры на развитие актерского мастерства			6	
	Ритмико-гимнастические упражнения			12	
	Изучение основных фигур рисунка танца			8	
Раздел № 2	<b>Музыкально-подвижные игры</b>			<b>28</b>	
	Общеразвивающие игры			4	
	Образные танцы			4	Текущий контроль
	Игры с предметами			10	Текущий контроль
	Музыкально-игровые танцы			10	Индивидуальный и групповой <b>опрос, диагностика способностей</b>
Раздел № 3	<b>Гимнастика</b>			<b>34</b>	
	Упражнения на развитие гибкости спины			6	
	Упражнения на развитие ловкости и координации			6	
	Акробатические упражнения			12	
	Упражнение на развитие выворотности и танцевального шага			10	
Раздел № 4	<b>Классический танец</b>			<b>20</b>	
	Экзерсис у станка			14	
	Экзерсис на середине зала			6	
Раздел № 5	<b>Народный танец</b>			<b>34</b>	
	Экзерсис у станка			14	
	Экзерсис на середине зала			20	
Раздел № 6	<b>Учебно-постановочная работа</b>			<b>48</b>	
	Постановка танцев		-	18	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
	Отработка движений		-	18	Текущий контроль, Контрольный срез
	Индивидуальная работа с исполнителями.		-	12	Индивидуальный <b>опрос</b>

<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>196</b>	<b>204</b>	
---------------	----------	------------	------------	--

### Учебно-тематический план 3 год обучения

п\п	Тема занятий	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
Раздел № 1	<b>Ритмика</b>			<b>34</b>	
	Ориентировка в пространстве			6	
	Ритмико-гимнастические упражнения			6	
	Координация, прыжки, пластика тела, техника исполнения движений			6	
	Танцевальные упражнения			16	
Раздел № 3	<b>Гимнастика</b>			<b>34</b>	
	Упражнения на развитие гибкости спины			10	
	Упражнения на развитие ловкости и координации			10	
	Акробатические упражнения			12	
Раздел № 4	<b>Классический танец</b>	<b>4</b>		<b>34</b>	
	Экзерсис у станка	<b>2</b>		16	
	Экзерсис на середине зала	<b>2</b>		18	
Раздел № 5	<b>Народный танец</b>	<b>4</b>		<b>34</b>	
	Экзерсис у станка	<b>2</b>		14	
	Экзерсис на середине зала	<b>2</b>		20	
Раздел № 6	<b>Учебно-постановочная работа</b>			<b>60</b>	
	Постановка танцев		-	24	Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль
	Отработка движений		-	20	Текущий контроль, Контрольный срез
	Индивидуальная работа с исполнителями.		-	16	Индивидуальный <b>опрос</b>
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>196</b>	<b>204</b>	

## 3.2.СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

#### 3.2.1. Ритмика

**Постановка корпуса:** Позиции ног, рук, головы. Точки класса.

**Основные виды движений:**

1. ходьба - на всю стопу, на пятки, на носках, с носка.
2. бег - низкий, высокий, с ноги на ногу, с отбрасыванием ноги, согнутой в колене, назад.



3. прыжки - на двух ногах, с двух на одну, с ноги на ногу, с одной ноги на две ноги.

**Общеразвивающие упражнения:**

1. наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад, круговые движения;
2. вытягивание шеи вперёд из стороны в сторону;
3. подъём и опускание плеч (поочерёдно правого, левого и синхронно обоих);
4. наклоны корпуса вперёд, и назад);
5. повороты корпуса вправо, влево;
6. движения рук «волна»;
7. пружинка на месте по

**Ритмико-гимнастические упражнения:**

Отрабатываются разновидности шагов

1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;
- шаги с остановкой на каблук;
- шаги по точкам (1, 3, 5, 7)
- приставные шаги

Можно исполнить в народном характере. Схема остаётся та же, только вместо приставных шагов исполняется «гармошка».

2. Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;
- шаг назад, руки вытянуть вперёд-вверх;
- пружинка на месте, в стороны;
- пружинка назад;
- колено, локоть;
- прыжки.

Даётся задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

Комбинация «Ладочки».

Пары встают лицом к друг другу и делают различные хлопки по одному в парах. Можно добавить притопы.

### 3.2.2. Музыкально-подвижные игры

**Изучение основных элементов музыкальной грамоты:**

1. определение общего характера музыки: веселая, грустная
2. динамические оттенки: громко, тихо.
3. темп музыки: медленно, быстро.
4. строение музыкальной речи: муз. фраза, начало и конец муз. фразы, вступление.
5. ритмический рисунок.
6. понятие «мелодия».
7. характеристика музыкальных образов, подбор выразительных движений для создания образа, упражнения, развивающие музыкальное чувство.

**Ориентация в пространстве:**

1. строение по одному, в паре, по трое, в шеренгу, колонну.
2. план зала: точки в зале (повороты на  $\frac{1}{4}$  зала вправо, влево, центр зала)
3. взявшись за руки, в затылок друг за другом (колонной) по одному, в паре по направлению часовой стрелки и против часовой стрелки диагональ, змейка, воротца, прочес, цепочка;

**Образные танцы:**

Образы природы в танце (весна, снежинки, цветы, звезды, березка, волна, огонь, северное сияние и т.д.)

### ***Игры с предметами:***

«Бэлэй нюулга» (прятать варежку), «Весёлый мяч»;  
Музыкально-игровые танцы

### **3.2.3. Гимнастика**

#### ***Упражнения на развитие гибкости:***

1. наклоны вперёд, назад, в стороны, круговые движения;
2. ноги во II свободной позиции, наклоны вперёд, кисти на полу;
3. ноги в VI позиции, наклоны вперёд, кисти на полу;
4. сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперёд;
5. «бабочка»;
6. «лягушка»;
7. полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
8. полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
9. полу шпагат на правую ногу, корпус назад, руки на пояс;
10. полу шпагат на левую ногу, корпус назад, руки на пояс;
11. «кошечка»;
12. «рыбка».

#### ***Упражнения для укрепления мышц спины:***

Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол.

Музыкальный размер 2/4.

1-2-й такты – руки ставим на пояс, корпус вытягивается, «тянемся макушкой до солнышка».

3-4-й такты – корпус расслабляется, исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

#### ***Упражнение для мышц спины и брюшного пресса:***

«Складочка». Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол.

1-2-й такты – руки через стороны медленно поднимаются в третью позицию;

3-4-й такты – «Складочка» к ногам (спина подтянута, ноги вытянуты).

5-6-й такты – сохраняя третью позицию, поднимаем корпус вверх, удерживая подтянутой поясницу;

7-8-й такты – плавным движением опускаем через стороны руки в исходное положение.

Упражнение выполняется 4 раза.

#### ***Упражнение на развитие выворотности и эластичности ног:***

«Лягушка»

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение – сидя на полу.

При исполнении под музыку этого элемента педагог следит за выворотностью ног и подтянутостью корпуса (медленно и спокойно колени ребенка достают до пола).

Упражнение «лягушка» может так же выполняться лежа на спине или лежа на животе (фото слева). Упражнение можно усложнить (фото справа).

Исходное положение: сидя на полу, ноги выворотны – «лягушка», корпус подтянут, руки опущены на пол.

1-2-й такты – руки поднимаются через стороны в третью позицию;

3-4-й такты – опускаем корпус вниз, «складочка» (ноги выворотны, спина подтянута, руки сохраняют третью позицию);

5-6-й такты – сохраняя третью позицию рук, поднимаем корпус вверх;

7-8-й такты – руки возвращаются в исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

### 3.2.4. Классический танец

#### *Экзерсис у станка:*

1. Постановка корпуса: на всей стопе обеих ног в естественной позиции ног, в позициях и на полупальцах
2. Изучение позиций ног: 1,2,3,5 и 4 позиции и переводы их из позиции в позицию.
3. Изучение позиций рук: подготовительное положение, 1,3,2. позиции, переводы их из позиции в позицию. Положение allonge

#### *Экзерсис на середине зала:*

1. Основные положения корпуса: epaulement croisee, epaulement effasee;
2. Demi, grand plie в 1,2,5 позициях;
3. 1,2,3 port de bras;
4. Battement tendu в 1 поз. (все направления);
5. V.t.gete в 1 поз. (все направления);

### 3.2.5. Народный танец

#### *Экзерсис у станка:*

1. постановка рук, ног и головы;
2. полу приседание и полное приседание по позициям;
3. отведение и приведение ноги;
4. маленькие броски.

#### *Экзерсис на середине зала:*

1. танцевальные шаги: сценический шаг, шаг с притопом, переменный шаг, шаги на п/п с переходом на пятки, шаркающий шаг;
2. движения русского народного танца на середине: «Гармошка», различные притопы и хлопки;
3. танцевальный бег – бег с отбрасыванием согнутых ног назад, бег с поднятием согнутых ног вперед;
4. прыжки – по 6 позиции ног, с чередованием ног, «поджатые», «разножка».

### 3.2.6. Учебно-постановочная работа

#### *Постановка танцев:*

«Тучка»; «Мы маленькие дети»; «Дважды два – четыре».

#### *Отработка движений, переходов, рисунка:*

1. знакомство с либретто (сюжетом) постановки;
2. разучивание лексики, соединение движений в танцевальные композиции;
3. разводка танцевальных комбинаций в рисунках и композиционных переходах;
4. работа над образами героев их общением посредством жестов, мимики, танца.

#### *Индивидуальная работа с исполнителями:*

1. групповая;
2. подгрупповая;
3. с солистами;

2 год обучения

#### 2.2.1. Ритмика

##### *Упражнения на ориентировку в пространстве:*

##### Построения и перестроения:

1. одно плановый рисунок (шеренга, колонна, диагональ, змейка, круг);
2. двух-плановые рисунки (воротца, прочёс, солист на фоне общего рисунка)
3. сложные рисунки; карусель, звездочка, корзиночка, шен;
4. перестроения из круга в шеренгу, из круга в кружочки и наоборот;
5. знакомство со сценической площадкой;
6. строение сцены, значения кулис;
7. авансцена;
8. понятие «центр»;
9. ориентирование в пространстве;
10. движение по сценической площадке в различных ракурсах;

***Общеразвивающие игры:***

на координацию движений рук, ног, головы, корпуса - «Часики», «Волна», «Путаница»;

***Игры на развитие актерского мастерства:***

«Волк и семеро козлят»

***Ритмико-гимнастические упражнения:***

1. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения;
2. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени;
3. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс;
4. Упражнения на координацию движений;
5. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения;
6. Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.).

***Изучение основных фигур рисунка танца:***

1. Линейные: линия, ряд, колонна, шеренга, диагональ, «Воротца», «До-за-до», «Расчёска», «Досточка», «Ручеёк» и т.д.
2. Круговые: его основой служит круг. Например: круг, круг в круге, полукруг, «Восьмёрка», «Вьюнок», «Корзиночка» и т.д.
3. Комбинированные: применяются как линейный вид рисунка, так и круговой. Например: «Звёздочка», «Снежинка» и т.д.
4. Одноплановый и многоплановый рисунок

**2.2.1. Музыкально-подвижные игры**

***Общеразвивающие игры:***

Музыкально - подвижная игра «Запев - припев».

***Образные танцы:***

Образы животного мира: - насекомые: стрекоза, бабочка, паук, шмель; - обитатели водного мира: рыба, осьминог, рак; - птицы: лебеди, чайка, аист, цыплята; - звери: заяц, медведь, лиса, кошка, собака; Очеловечивание образов животного мира. Роль изучения внешних признаков и особенностей их поведения для нахождения характерных танцевальных движений.

***Игры с предметами:***

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

***Музыкально-игровые танцы:*** Ритмический танец «Полька тройками». Игропластика. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Танцевальные шаги. Ритмический танец «Круговая кадрили». Музыкально - подвижная игра «Горелки». Пальчиковая гимнастика.

### **2.2.3. Гимнастика:**

#### ***Упражнения на развитие гибкости спины:***

##### **«Черепашки»**

Упражнение на развитие гибкости позвоночника.

Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз).

Музыкальный размер 3/4.

1-2-й такты – отталкиваясь руками от пола, поднимаем корпус вверх, голова прямо;

3-4-й такты – возвращаемся в исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

Усложнение упражнения (руки вытягиваются в локтях, мягко и плавно вытягиваем шею и тянемся макушкой назад). Развиваем гибкость позвоночника.

##### **«Коробочка»**

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз).

1-2-й такты – отталкиваясь руками от пола, мягко и плавно вытягиваем шею и тянемся макушкой назад. Ноги согнуть в коленях;

3-4-й такты – возвращаемся в исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

##### **«Корзиночка»**

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: лежа на животе, ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

1-2-й такты – кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх;

3-4-й такты – исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

##### **«Уголок» лежа на спине**

#### ***Упражнения на развитие ловкости и координации:***

1. Прыжки из стороны в сторону. поставить стопы вплотную друг к другу, выпрямиться. Держа ноги вместе, в максимальном быстром темпе прыгать вправо-влево. Руки опустить вниз или согнуть и держать возле груди.

2. балансировать на одной ноге в течении минуты. Руки раскинуть в стороны. Голову поворачивать вправо-влево. Не задерживать взгляд на окружающих предметах – так легче сохранять равновесие. В дальнейшем, чтобы усложнить задачу, упражняться с закрытыми глазами.

#### ***Простейшие упражнения для развития координации:***

1. Стоя на одной ноге и разведя руками в стороны, нужно сохранять равновесие в течении минуты.

#### ***Упражнение на развитие выворотности и танцевального шага***

Музыкальный размер 3/4.

1. Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз, колени и стопы вытянуты.

1-2-й такты – работающая нога медленно поднимается на 90°;

3-4-й такты – нога, дотянутая в колене и стопе, фиксируется «в воздухе» в выворотном положении;

5-6-й такты – нога медленно опускается;

7-8-й такты – исходное положение (следить за вытянутостью всего корпуса).

Упражнение выполняется 4 раза поочередно каждой ногой.

2. Бросок ноги на 90°. Grand battement jete (гранд батман жете).

Упражнение на укрепление мышц бедра.

Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз, колени и стопы вытянуты.

Музыкальный размер 2/4.

1-й такт – работающая нога, дотянутая в колене и стопе, энергично выбрасывается на высоту 90°;

2-й такт – нога медленно опускается в исходное положение (следить за выворотностью ног).

Упражнение выполняется 4 раза правой ногой, 4 раза левой ногой.

Бросок делается легкий, свободный, сильно вытянутой ногой, развернутой и подтянутой в тазобедренном суставе. Неправильное исполнение больших battements чаще всего является результатом преждевременного стремления бросить ногу выше 90°. Пока движение изучается, высота броска более 90° недопустима, даже в тех случаях, когда это позволяют природные данные.

### 3. Растяжка

Прежде, чем приступать непосредственно к растяжке, необходимо разогреть все мышцы. По этой причине, как правило, упражнения для растяжки мышц ног следует выполнять только после завершения основного комплекса упражнений.

Физиологическая сущность растяжки заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

Шпагат является упражнением на растяжку. Шпагат – положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов.

4. Поперечный шпагат – разведение ног в стороны (рисунок слева), продольный шпагат – одна нога вытянута вперед, а другая – назад. Поперечный шпагат может быть как на правую, так и на левую ногу (рисунок справа).

При исполнении поперечного или продольного шпагата, если провести воображаемую линию от пятки одной ноги к другой, должна получиться прямая линия.

Методика растяжки достаточно индивидуальна. Продолжительность одного повторения для детей – 10-20 секунд. Заниматься растяжкой надо не менее трех раз в неделю.

### 2.2.4. Классический танец:

#### *Экзерсис у станка:*

Упражнения, изучаются в трех направлениях: сначала исполняются в сторону (для более доступного освоения выворотности), затем вперед и назад.

1. Plie ( demi, grand)
2. Battement tendu
3. Battement tendu jete
4. Passe par terre
5. Demi rond de jamb par terre
6. Rond de jamb par terre
7. Battement releve lent
8. Battement developpe
9. Grand battement jete
10. Перегибы корпуса
11. Полуповороты и повороты к станку и от станка по 5 позиции en dehors и en dedans.

#### *Экзерсис на середине зала:*

8. Позы классического танца: основные, маленькие и большие позы croisee, efface, ecartee вперед и назад; 1,2,3. arabesques, attitudes croisee et efface вперед и назад.
2. Pog de bras

3. Вращения: chaines.
4. Allegro (Прыжки):
5. Temps leve saute

### **2.2.5. Народный танец**

#### **Экзерсис у станка:**

1. Полуприседания и приседания: медленные, быстрые.
2. Упражнения на развитие подвижности: перевод ноги с носка на пятку и обратно; с подъемом пятки опорной ноги.
3. Маленькие броски: с касанием пола вытянутым носком работающей ноги, сквозные броски.
4. Круговые движения ногой по полу с вытянутым носком или пяткой.
5. Каблучные упражнения.
6. Дробные выстукивания.
7. Подготовка к веревочке.
8. Большие броски.

Упражнения строятся на танцевальной лексики народов Восточно-сибирского региона

#### **Экзерсис на середине зала.**

Упражнения на середине зала развивают технику ног, гибкость корпуса, пластичность рук. Несложные комбинации из 2-3 упражнений подготавливают к овладению формой и стилем народного танца и к усложненным комбинациям, развивающим координацию движений всего тела, выразительность в танце. Для овладения техникой народно-сценического танца необходимо изучение основных элементы русского танца.

1. танцевальные ходы: простой, с каблука, переменный; «припадание»
2. «гармошка», «елочка», «моталочка», «маятник», «ковырялочка», «молоточки»
3. «веревочка»: простая, с переступанием.
4. дробы: одинарные, двойной ключ, «горох».
5. вращения по диагонали и на месте: на полупальцах, «блинчики».
6. повороты в воздухе с поджатыми ногами.

### **2.2.6. Учебно-постановочная работа:**

#### **Постановка танцев:**

Русский танец «Ладушки»; Бурятский танец «Наездники»; современный танец «Хип-хоп»

#### **Обработка движений, переходов, рисунка:**

1. знакомство с либретто (сюжетом) постановки;
2. разучивание лексики, соединение движений в танцевальные композиции;
3. разводка танцевальных комбинаций в рисунках и композиционных переходах;
4. работа над образами героев их общением посредством жестов, мимики, танца.

#### **Индивидуальная работа с исполнителями:**

1. групповая;
2. подгрупповая;
3. с солистами;

## **3 год обучения**

### **2.2.1. Ритмика**

#### **Ориентировка в пространстве:**

Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.

Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.  
Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.  
Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

#### ***Ритмико-гимнастические упражнения:***

Общеразвивающие упражнения.

Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.

Упражнения на выработку осанки.

#### ***Координация, прыжки, пластика тела, техника исполнения движений***

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).

***Танцевальные упражнения:*** Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в течении третьего года обучения. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

### **2.2.3. Гимнастика**

#### ***Упражнения на развитие гибкости спины***

##### **1. «Качалочка»**

Исходное положение: лежа на животе, руки в 3-й позиции.

Музыкальный размер 2/4, 3/4.

Поочередно вверх поднимаются руки, сохраняя 3-ю позицию, а затем ноги (стопы вместе).

Следить, чтоб учащиеся не помогали отталкиваться от пола руками или ногами.

##### **2. «Уголок»**

Упражнение для силы спины и мышц брюшного пресса.

Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол.

Музыкальный размер 2/4.

1-й такт – ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты;

2-й такт – ноги вытягиваются вверх на 45°, далее на 90° (уголок);

3-й такт – ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты;

4-й такт – исходное положение (обратить внимание на подтянутое положение корпуса).

Упражнение повторяется 4 раза.

##### **3. «Уголок» лежа на спине**

Упражнение для силы мышц спины и брюшного пресса.

Музыкальный размер 2/4, 3/4.

Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз.

Удерживая корпус, плотно прижатым к полу, поднимаем ноги, вытянутые в стопе и коленях на 45°.

На первоначальном этапе педагог может подходить к ребенку и помогать удерживать корпус на полу.

##### **4. «Уголок» лежа на животе**

Исходное положение: лежа на животе, руки в 3-й позиции, можно руки положить на затылок (локти в стороны). Удерживая ноги, плотно прижатыми к полу, поднимаем корпус.



На первоначальном этапе педагог может помогать детям удерживать ноги на полу.

Упражнение выполняется 4 раза.

### ***Упражнения на развитие ловкости и координации***

1. Отжимания с хлопком:

Встать в упор лёжа, при подъёме тела мощно оттолкнуться, оторвать руки от пола, хлопнуть в ладоши.

2. Ласточка. Балансируем, стоя на одной ноге, руки отведены в стороны, свободная нога отведена назад до уровня таза. спину держим прямо, смотрим прямо перед собой. Опорная нога также должна быть прямой. В этом положении стоим не менее минуты, после чего меняем ногу.

### ***Акробатические упражнения***

Группировка, перекаты, кувырок, стойка на лопатках, мосты, шпагаты.

#### **2.2.4. Классический танец**

##### ***Экзерсис у станка:***

Упражнения, изучаются в трех направлениях: сначала выполняются в сторону (для более доступного освоения выворотности), затем вперед и назад.

1. Plie ( demi, grand)
2. Battement tendu
3. Battement tendu jete
4. Passe par terre
5. Demi rond de jamb par terre
6. Rond de jamb par terre
7. Положение ноги на sou -de- pied
8. Battement fondu
9. Battement frappe
10. Rond de j amb en lair
11. Petit battement
12. Battement releve lent
13. Battement developpe
14. Grand battement jete
15. Перегибы корпуса
16. Полуповороты и повороты к станку и от станка по 5 позиции en dehors и en dedans.

##### ***Экзерсис на середине зала:***

1. Позы классического танца: основные, маленькие и большие позы croisee, efface, ecartee вперед и назад; 1,2,3. arabesques, attitudes croisee et efface вперед и назад.
2. Pog de bras
3. Temps lie вперед и назад.
4. Элементарное adagio (адажио).
5. Вращения: chaines.
6. Allegro (Прыжки):
7. Temps leve saute
8. Changement de pied
9. Pas echappe
10. Pas jete
11. Pas assemble
12. Sissonne

### **2.2.5. «Народный танец».**

#### ***Экзерсис у станка:***

1. Полуприседания и приседания: медленные, быстрые.
2. Упражнения на развитие подвижности: перевод ноги с носка на пятку и обратно; с подъемом пятки опорной ноги.
3. Маленькие броски: с касанием пола вытянутым носком работающей ноги, сквозные броски.
4. Круговые движения ногой по полу с вытянутым носком или пяткой.
5. Каблучные упражнения.
6. Дробные выстукивания.
7. Подготовка к веревочке.
8. Флик-фляк (упражнения с ненапряженной стопой).
9. Большие броски.

Упражнения строятся на танцевальной лексики народов Восточно-сибирского региона

#### ***Экзерсис на середине зала.***

народно-сценический экзерсис у станка выполняется одной рукой за станок:

1. Подготовка к началу движения (preparation) - движение руки
2. Demi, grand plie по I, II, III - по прямым и открытым позициям (муз. p-p 3/4, 4/4).
3. Battement tendu с переходом ноги с носка на каблук
4. Battement tendu jete с pour le pied на 45°
5. Rond de jambe par terre
5. Pas tortille
6. Подготовка к «веревочке» - упражнение для бедра
7. Упражнения на выстукивание
8. Grand battement

#### ***Движения на середине зала***

1. вращения по диагонали;
2. движения мужского танца (хлопушка, подготовка к присядкам и полуприсядкам, изучение «мячики», «гусиный шаг»);
3. женская исполнительская техника (дробушки, вертушки);
4. дробы: одинарные, двойной ключ, «горох».
5. Обучающиеся разучивают комбинации, этюды и композиции с региональным компонентом на середине зала.

### **2.2.6. Учебно-постановочная работа**

Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар. Вынашивая ту или иную тему, обдумывая хореографические средства, всегда необходимо помнить: для кого именно предназначена постановка. Дело в том, что для того чтобы поставить танец, необходимо учитывать физические данные, возраст ребенка, тип характера. Так, например, если занятие проводится с «меланхоликом», то танец будет

выбран на медленную музыку, которая будет являться отражением лирического образа, но такой танец может быть неинтересен или противопоказан «холерикам».

Не менее важно, чтобы заложенные в танец мысли, воссозданные реальные события или сказочные действия волновали детей, были очень близки к их душевному миру. Ведь дети чутки не только к внешней стороне танца, но и к идеям, к нравственному заряду каждой картины, потому что они хотят и делают это для себя, для своей души.

#### ***Постановка танцев:***

5. знакомство с либретто (сюжетом) постановки;
6. разучивание лексики, соединение движений в танцевальные композиции;
7. разводка танцевальных комбинаций в рисунках и композиционных переходах;
8. работа над образами героев их общением посредством жестов, мимики, танца.

#### ***1. Отработка движений:***

- знакомство с музыкальным материалом постановки;
- изучение танцевальной лексики: техника шага, элементов, связок, вариаций;
- совмещение с музыкой: ритмом, темпом, динамикой, акцентами;
- техническое мастерство: пластичность, чёткость, синхронность, виртуозность;
- работа над образами героев: характером, выразительностью, эмоциями.

4.

#### ***Индивидуальная работа с исполнителями:***

5. групповая;
6. подгрупповая;
7. с солистами;

#### IV. Ожидаемые результаты.

Педагогом постоянно ведутся психолого - педагогические наблюдения по уровню работоспособности, взаимоотношений, посещаемости занятий и развитию природных данных воспитанников.

При поступлении в хореографический ансамбль каждый ребенок проходит диагностику. Для диагностики индивидуальных физических особенностей разработана «Диагностическая карта», которая имеет восемь показателей: осанка, выворотность, гибкость, прыгучесть, координация, танцевальный шаг, подъем, музыкальность, ритмичность, артистичность ребенка. Данные этих показаний помогут педагогу правильно спланировать свою работу.

Педагог отслеживает развитие, воспитание и обучение каждого воспитанника в течение всего учебного года, а в конце - оценивает работу каждого обучающегося. Есть случаи, когда заниматься в хореографический ансамбль приходили дети с неправильной осанкой, низким уровнем развития по другим тестовым показателям, а через определенное время показатели значительно улучшались.

**Осанка.** В основе понятия «балетная осанка» лежит общее представление о «нормальной» (правильной) или «физиологической» осанке человека. Основа осанки - позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: - шейный (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцово-копчиковый (назад).

Физиологическое значение осанки заключается в ее влиянии на положение, развитие, состояние и функции органов и систем организма. Правильная осанка оказывает положительное влияние на все органы и их функции, неправильная - затрудняет кровообращение и дыхание, ухудшает пищеварение и зрение, ослабляет систему органов опоры и движения.

Эстетическое значение осанки. Осанка, манера держать свое тело, индивидуальна. Правильная осанка придает телу человека стройность, грациозность, подчеркивает его физическую красоту.

В осанке детей заметны различные отклонения. Они могут быть исправлены. Это - асимметрия лопаток (незначительный сколиоз), «седлообразная» спина (лордоз), сутулость (кифоз).

**Выворотность ног.** Это способность поворачивать верхнюю часть ноги в тазобедренном суставе вокруг оси так, чтобы колено, голень и стопа свободно поворачивались наружу. Выворотность зависит от свободной подвижности в тазобедренном суставе, эластичности мышц бедра и связок тазобедренного сустава, от неглубокой впадины таза и маленькой продолговатой головки бедренной кости. Активную выворотность проверяют по первой позиции, развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух очень важных факторов. Во-первых, от строения тазобедренного сустава. Во-вторых, выворотность связана со строением ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к 12 годам. Поэтому очень важно не упустить момент и успеть исправить недостаток.

**Гибкость тела.** Зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижности определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

**Прыжок.** Величина прыжка зависит от подвижности суставов конечностей (тазобедренного, коленного, голеностопного и суставов стопы), а также функциональных особенностей мышц. Обращается внимание на эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка требуется оттянуть пальцы ног вниз. Высота прыжка зависит от силы мышц, согласованности работы всех частей тела, в частности, сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев, их подвижности. Прыжок придает танцу необходимые для него качества: легкость, воздушность, полетность и поэтому является его важной составной частью.

**Танцевальный шаг.** Способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

**Подъем.** Изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

**Музыкальность.** Это умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку.

**Ритмичность.** Это способность соблюдать ритм, а равномерность придает красоту движению.

**Артистичность.** Выражение определенных ощущений, чувств, создание каких-то образов во время исполнения т.е. артист, который занимается публичным исполнением произведений искусства.

**Координация.** Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

*Для нервной координации* характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Память - одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

*В мышечной координации* характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

*Двигательная координация*-это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы первого - третьего годов обучения, после освоения содержания программы **ожидаются следующие результаты на основе дифференциации по уровневому контролю теории и практики** (таблицы в приложении по годам обучения).

Дифференциация по уровневому контролю теории и практики проводится на итоговых мероприятиях: рабочих, открытых занятиях, отчётном концерте.

В методической части содержит: тест, вопросы-ответы, план-конспект открытого занятия, программу отчётного концерта

## **V. Список литературы**

1. Бабуева В.Д. Материальная и духовная культура бурят. - Улан-Удэ, 2004г.
2. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография. Учебно-методический комплекс для хореографических отделений, школ, гимназий, ДМШ.- Кемерово, 2000г.
3. Буксикова О.Б. Традиционные игры бурят в конце XIX - начале XX в.в., Москва - Улан-Удэ, Издательско - полиграфический комплекс ВСГАКИ, 2004г.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 7-е изд., Издательство «Лань», 2002г.
5. Годенко М.С. - мастер танца: Воспоминания / Сост. С. А. Войлок. - Красноярск, 1997. - 160 с:
6. Гергесова Т.Е. Бурятские народные танцы. Улан-Удэ: Бурятское книжное издательство, 2002г.
7. Демина С.С., Сахина Л.А. Учебная программа курса Танец народов Восточной Сибири, Издательско - полиграфический комплекс ВСГАКИ г.Улан- Удэ, 2001г.
8. Карпова Г.А. «Методы педагогической диагностики» - Учебное пособие, Екатеринбург 2001.
9. Кулиева И.М. Танец народов Восточной Сибири, г. Улан-Удэ, 2009г.
10. Лифиц И. Ритмика, - М., 1999г.
11. Никифорова А.В. Советы педагога классического танца - СПб., 2002г.
12. Нилов В. Северный танец. Традиции и современность. - М.2005г.
13. Прибылов С. Методические рекомендации по классическому танцу для самообразования.
14. Протасова Л.И. Классический танец Улан-Удэ. Издательско - полиграфический комплекс ФГОУ ВПО ВСГАКИ 2007г.
15. Пуртова Т. В. Танец на любительской сцене. Государственный Российский Дом народного творчества. 2006г.
16. Сахина Л. А. Непрерывное дополнительное и художественное образование в области хореографии. Издательско - полиграфический комплекс ВСГАКИ, 2007г.
17. Сенгеева Т.Н. Методическое пособие индивидуально – типологические особенности личности, БИПКРО, 2004 г. – 36с.
18. Ткаченко Т. С. Народный танец - М.: 1967г.
19. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е. Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб. «Детство-пресс», 2003г.
20. Холл.Д Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам – АСТ Астрель М., 2009г
21. Черемнова Е. Ю. Танцетерапия: танцевально-оздоровительные методики для детей - Ростов -на-Дону: Феникс, 2008г.
22. Чумичева Р. М. Взаимодействие искусств, в формировании личности школьника. Ростов - на-Дону, 1995г
23. Шкрובהва С. Народно – сценический танец. Экзерсис у палки. – СПб, 2007.

### **Литература для детей.**

1. Бленфорд Н., Танец, 2009
2. Дешкова И. Балет – иллюстративная энциклопедия в рассказах и исторических анекдотах для взрослых и детей.1995.
3. Пасютинская «Волшебный мир танца. Книга для учащихся». – М.: Просвещение, 1985.
4. Плисецкая М. Я, Майя Плисецкая. 1994.
5. Тимофеева Н. Мир балета.1993.

