Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детская школа искусств № 16 «Дивертисмент» городского округа Самара

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ДШИ № 16
«Дивертисмент» г.о. Самара
_____ С.Н. Чуланова
«27» августа 2020 г.

Программа принята на основании
решения педагогического совета
Протокол № 1
От «31» августа 2015 г.

Новая редакция программы
принята на основании
решения педагогического совета
Протокол № 1
От «27» августа 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

Программа

По учебному предмету

«НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»

Направленность: художественная
Уровень программы: базовый
(срок реализации 6 лет)
(возраст обучающихся 9-17 лет)

Автор-составитель:
педагог высшей квалификационной
категории
Молчанова Юлия Александровна

Самара 2020

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Информационно-аналитическая справка.

II. Пояснительная записка.

1) Общие сведения о коллективе.
2) Цели и задачи.
3) Возрастные особенности.

III. Диагностика.

1) Методы мониторинга физического здоровья.
2) Методика проведения социо-психологической диагностики.
3) Результаты проведенных исследований.

IV. Педагогические подходы и основные принципы реализации программы.

V. Учебно-тематический план.

VI. Содержание программного материала.

VII. Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

VIII. Требования к знаниям и умениям учащихся.

IX. Виды и формы контроля. Критерии оценки.

Список литературы.

Приложения.

Российский учитель XXI века только в том случае выполнит свою ответственную миссию, если его педагогическими приоритетами станут духовность, здоровье и творчество…

В.И. Андреев, член-корр. Российской Академии Образования, доктор педагогических наук, Профессор

ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Охрана здоровья детей является приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем иметь возможность полноценно реализовываться в профессиональной и личной жизни.

Однако в России наблюдается общее снижение человеческих ресурсов, ухудшение качества питания, деградация личности, рост алкоголизма, наркомании, депопуляция населения, разрушение института семьи, увеличение детской смертности, рост инфекционных заболеваний.

Ухудшение состояния здоровья детей прослеживается от начала обучения в школе к его концу, то есть процесс обучения в школе является фактором риска для здоровья учащихся. Стремительно увеличивается число функциональных нарушений и хронических заболеваний. Половина детей школьного возраста 7 - 9 лет и более 80% старшеклассников имеют хронические болезни. Изменилась структура выявленных хронических болезней - вдвое увеличилась патология органов пищеварения, в 4 раза - опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, осложненные формы плоскостопия).

Растет число отклонений в нервно-психическом здоровье, главным образом пограничных психических расстройств в различной степени выраженности.

По официальным данным, только 10% российских школьников можно считать в этом плане относительно здоровыми. К такому выводу

пришли медики, проанализировав данные о состоянии здоровья юных россиян за последние 20 лет.

Среди детей и подростков возрастает число социально обусловленных и социально значимых заболеваний. Проблема токсикомании, наркомании, алкоголизма, беспризорности, безнадзорности, венерических болезней, туберкулеза, ВИЧ-инфицированных детей смещается в более ранние возрастные периоды и нарастает быстрыми темпами.

Необходимость оздоровительно-коррекционной работы в рамках обучения детей в школе искусств определяется тем, что в школы приходят только 20% детей с полным здоровьем а заканчивает ее (школу) с полным здоровьем всего лишь 3 - 6 %. Следовательно, около 90% юношей и девушек затем поступает учиться в различные учебные учреждения уже имея хронические заболевания или инвалидность, и нуждаются в обязательном оздоровлении и лечении.

В учреждениях дополнительного образования, в настоящее время сложились оптимальные условия для оздоровления детей, которые необходимо рассматривать как системы современных технологий развития не только творческого потенциала, но также сохранения и укрепления здоровья детей и подростков.

В дополнительном образовании детей активно развиваются виды деятельности (спорт, хореография, аэробика, музыкальное, прикладное, изобразительное искусство и т.д.), которые по своей природе обладают психотерапевтическим и оздоравливающим потенциалом. Методы эстетотерапии в обучении народно-сценическому танцу на уроках хореографии (как показала практика) эффективны, экономичны, а также лояльны по отношению к ребенку в сравнении с другими (например, медицинскими) методами коррекции. Так, можно лечить искривление позвоночника ребенка на больничной койке, а можно проводить коррекцию этого нарушения опорно-двигательного аппарата в танце, когда ребенок занимается своим любимым творчеством и не догадывается, что он

одновременно с обучением танцевальному искусству проходит еще и курс восстановительной терапии.

Оздоровление детей посредством искусства должно идти параллельно с их обучением и воспитанием соответствующей культуры здоровья и здорового образа жизни, мотивационного поведения направленного на «конструирование» собственного здоровья. В настоящее время существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. В настоящее время в понятие здоровье включается нравственное и духовное благополучие.

Главное условие в воспитании у детей мотивации на здоровье и здоровый образ жизни – это регулярное воспитание соответствующей культуры здоровья с раннего детского возраста:

- культуры физической – управление движением;
- культуры физиологической – управление процессами в теле;
- культуры психологической – управление своими ощущениями и внутренним состоянием;
- культуры интеллектуальной – управление мыслью и размышлениями, направленными на совершенствование позитивных нравственно-духовных ценностей.

Физическое здоровье оценивается по комплексу свойств и качеств органов и систем организма, пропорций и развития частей тела, функциональных и физических возможностей индивидуума.

В первые дни знакомства с группой детей педагоги в обязательном порядке должны провести диагностику уровня здоровья ребенка и его мотивационной направленности на здоровый образ жизни. Довольствоваться лишь справкой из детской поликлиники (как показала практика) довольно ненадежно, ибо нередко родители, нарушая правила элементарной гигиенической грамотности, изыскивают пути получения фиктивных

заключений о состоянии здоровья своих детей. Наряду с этим заключение педиатра не всегда совпадает с истинным состоянием здоровья ребенка. Детский врач чаще всего диагностирует уже развившиеся заболевания. Особенностью валеологии является ранняя диагностика начальных этапов развития заболевания, когда само заболевание еще не проявляется клиническими симптомами.

Некоторые антропометрические показатели (рост, масса тела, сила той или иной группы мышц, например кисти руки) вполне могут определить педагоги. Для этих целей необходимы ростомер, напольные весы, динамометр и центильные таблицы: соответствие роста и массы тела с возрастно-половыми критериями ребенка.

Необходимо отметить, что в большинстве случаев обращается внимание на физическое состояние здоровья (осанку, зрение, работу внутренних органов и т.д.), без учета психического состояния. А ведь между физическим и психическим здоровьем существует прямая взаимосвязь. Известно, что раннее повреждение центральной нервной системы, т.е. нарушенное психическое здоровье ребенка, является причиной различных отклонений в функционировании ряда систем организма, и, наоборот, соматические заболевания маскируют психические расстройства, хронические недуги сопровождаются вторичными нарушениями психического здоровья.

Состояние физического здоровья изучено в настоящее время достаточно полно, в то время как психическое здоровье представлено недостаточно и освещено в научной литературе довольно противоречиво.

По аналогии с делением физического здоровья на группы, некоторые ученые рассматривают психическое здоровье не как статическое состояние, а как динамический процесс.

Научно-исследовательским институтом гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения России предложены следующие категории психического здоровья:

1 – здоровые;

2 – с легкими астеническими реакциями;

3 – с субклиническими отклонениями в виде астено-невротических и патохарактерологических реакций;

4 – пограничные нервно-психические нарушения (неврозы, психопатии).

Надо отметить, что в первые же дни работы с классом, проявляются дети, подподающие под 2-ю и 3-ю категорию психического здоровья. Эти учащиеся требуют внимательного наблюдения и индивидуального подхода с учетом их психологических особенностей и психических реакций. В процессе работы над программой, накопились наблюдения, которые позволяют утверждать, что создание правильного психологического климата в классе, здоровая конкуренция среди учащихся, ежедневное преодоление своих слабостей закаляют характер, формируют волевые качества, тем самым, корректируя психические реакции воспитанников. Участие в репертуаре ансамбля, выступления на фестивалях и конкурсах придают уверенности в себе, формируют сознание собственной самоценности, учат адекватно оценивать свои возможности, достойно воспринимать достижения других, учат справляться с поражением.

Детям, с пограничными нервно-психическими нарушениями (4 категория) можно посоветовать выбрать другое художественно-эстетическое направление дополнительного образования. Сама по себе хореотерапия обладает колоссальным потенциалом для коррекции не только физических, но и психических проблем, именно поэтому существуют и применяются в работе с детьми различные здоровьесберегающие технологии.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная авторская образовательная программа разработана на базе хореографического отделения детской школы искусств № 16 системы дополнительного образования детей и детского Образцового ансамбля танца «Дивертисмент».

Учебный процесс в данном образовательном учреждении строится согласно плану, разработанному в соответствии с типовым учебным планом хореографической школы, рекомендованным Минобразования РФ.

Общие сведения о коллективе.

На хореографическое отделение ДШИ № 16 принимаются дети 6-10 летнего возраста на основании медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка.

Для организации вступительных экзаменов создается приемная комиссия в составе педагогов школы с возможным привлечением преподавателей хореографических отделений среднеспециальных и высших учебных заведений города. Прием учащихся проводится на основе конкурсного просмотра природных хореографических данных. Приемная комиссия оценивает:

- внешние данные,
- стопу,
- выворотность,
- шаг,
- гибкость,
- прыжок,
- ритмичность и музыкальность,
- состояние здоровья.

На хореографическом отделении обучаются мальчики и девочки в возрасте от 6 до 17 лет. Обучение рассчитано на 6 лет. Занятия проводятся в две смены, в зависимости от учебной нагрузки в школе.

Форма занятий – групповая. Количество детей в группе – 6-20 человек.

Кол-во учебных часов в неделю – 3 ч., 33 учебные недели в год. Всего за весь период обучения 594 часа.

Основная направленность учебной и творческой деятельности – классический танец.

Изучение народно-сценического танца начинается с третьего года обучения, так как, только получив определенные навыки в классическом тренаже, можно углубленно и без вреда для мышечной системы и опорно-двигательного аппарата осваивать специфику народного танца, а также другие хореографические дисциплины.

В школе ведется научно-методическая работа по адаптации программного материала, проводится консультативная работа преподавателями хореографических отделений высших учебных заведений города. Многие выпускники хореографического отделения успешно продолжают образование по профилю.

Школа является базой для прохождения практики студентов хореографических отделений учебных заведений города.

Реализация образовательных программ строится на принципе комплексного подхода. Суть его заключается в интеграции предметов классического, народного, современного, историко-бытового танцев, ритмики, истории хореографического искусства и сценической практики. Такая система построения учебного процесса обеспечивает качественно новый уровень исполнительской деятельности учащихся, лучшие из которых становятся участниками ансамбля «Дивертисмент».

Ансамблю присвоено звание «Образцового детского художественного коллектива», утвержденное приказом Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 31 октября 2000 года № 3137, которое не раз подтверждалось. За 24 года существования школы и ансамбля коллектив педагогов и учащихся достиг высоких результатов (приложение № 1).

По окончании всего курса обучения выдается свидетельство о начальном хореографическом образовании.

Характеристика программы и обоснование необходимости ее разработки.

Толчком для создания данной образовательной программы, послужил анализ данных НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН, который показал, что за последние годы состояние здоровья детей и подростков в нашей стране катастрофически ухудшилось (см. Информационно-аналитическую справку).

Исходя из сложившейся ситуации, создание специальных здоровьесберегающих технологий в настоящее время актуально и отвечает требованиям сегодняшнего дня.

Современный валеологический подход* к образованию включает в себя интеграцию здоровьесберегающей педагогики в учебно-воспитательный процесс дополнительного образования и позволяет прогнозировать следующий результат - достижение конечной цели: человек здоровый физически, психически, нравственно, с развитым мышлением, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни, конкурентно-способный в современном мире рыночной экономики.

Данная программа имеет художественно-эстетическую и оздоровительную направленность и разработана с применением психо-коррекционных методик.

В программе освещена здоровьесберегающая концепция преподавательской деятельности в хореографическом образовании, в частности, в преподавании народно-сценического танца в системе дополнительного образования.

Данная программа по народно-сценическому танцу является **авторской *разработкой*** в содержании, объеме и специфики подачи учебного материала. При создании программы были применены современные методики и новации, базирующиеся на личном практическом опыте автора в области хореографического искусства.

---

* Борисов-Дрондин А.И., Старков В.М. «Валеоданс – составляющая классической парадигмы образования» - //Самарские хореографические встречи. СГПУ//. СХВ, 2003.

Оригинальность авторских идей заключается в поиске новых форм и путей совершенствования процесса художественно-эстетического развития ребенка на основе здоровьесберегающих технологий, направленных на коррекцию физических и психологических проблем учащихся, занимающихся народно-сценическим танцем.

Таким образом, осуществляемый в обучении подход позволяет:

- наряду с физическим состоянием здоровья (развитием костно-мышечного аппарата, мышечным тонусом и т.д.), выявить и психо-эмоциональное состояние учащихся, при осуществлении коррекции физического и психического здоровья занимающихся;
- проводить диагностику психо-физического здоровья обучающихся с целью изучения влияния народно-сценического танца на здоровье детей;
- анализировать диагностические данные для обеспечения дифференцированного подхода.

В данной программе:

-используется диагностика физического и социо-психологического состояния учащихся на разных этапах освоения народно-сценического танца;

- представлены методы и результаты мониторинга здоровья;
- даются методические рекомендации по коррекции физических недостатков и преодолению психо-эмоциональных проблем учащихся;
- представлены принципы организации многообразных форм обучения народно-сценическому танцу;
- рассмотрены вопросы материально-технического обеспечения учебного процесса;
- представлена общая методика учебно-воспитательной работы;
- подробно описана учебная программа и тематический план.

Данная авторская программа подчеркивает важность здоровьесберегающего аспекта хореографических дисциплин в процессе обучения детей искусству танца в системе дополнительного образования.

Работа, проводимая автором программы в течении ряда лет позволила создать информационно-методический банк, который систематизирован и доступен для применения педагогическим коллективом, родителями и учащимися.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы – обеспечение необходимых условий для развития творческого потенциала, сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей и подростков в процессе освоения народно-сценического танца в системе дополнительного образования.

В соответствии с целью выявляются ряд задач, направленных на успешную реализацию программы.

Задачи:

- формирование интереса к культурным и художественным ценностям разных народов;
- познание национальной танцевальной культуры;
- овладение разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов;
- расширение и обогащение исполнительских возможностей учащихся;
- общее физическое развитие и совершенствование костного и суставно-мышечного аппарата;
- воспитание стремления к физическому совершенству;
- формирование осознанного отношения к своему здоровью;
- формирование специальных знаний, умений и навыков в понимании и овладении искусством народно-сценического танца;
- формирование навыков разнополового общения;
- создание комфортной обстановки, формирование ситуации успеха.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Каждый педагог дополнительного образования должен исходить из того, что в учебно-воспитательной системе основным субъектом является ребенок, а главной ценностью - его здоровье. Данная учебно-образовательная программа определяет основной подход к предмету «Народно-сценический танец» в условиях ДШИ с использованием здоровьесберегающих технологий.

В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям, учитывая их творческие наклонности и физические данные, степень восприятия и усвоения материала. Однако, не следует стремиться к прохождению материала в полном объеме в ущерб задачам эстетического воспитания и оздоровления учащихся. Руководствуясь основными принципами, изложенными в программе, педагог может увеличить или уменьшить объем и степень технической сложности материала в зависимости от состава класса и конкретных условий работы.

В процессе обучения танцевальным дисциплинам важную роль играют творческие связи педагогов. Каждый преподаватель по своему предмету должен строить процесс обучения, учитывая степень подготовки класса по другим дисциплинам (принцип партнерского взаимоотношения).

Объем и распределение материала по каждому году обучения сформированы с учетом выявленных в процессе диагностики проблем. Так, на первом этапе обучения необходима целенаправленная работа по исправлению мышечного тонуса, деформации стоп, нарушения осанки и избыточного веса некоторых учащихся. Учитывая это, в программу включены ряд тем, которые знакомят детей с особенностями строения костно-мышечного аппарата и позволяют обратить особое внимание каждого учащегося на учебные элементы тренажа, способствующие коррекции индивидуальных физических недостатков. (Приложение № 8).

Надо отметить, что народно-сценический танец не может, да и не должен брать на себя всю ответственность за коррекцию тех или иных физических недостатков учащихся. Только в консолидации усилий педагогов всех предметов хореографического цикла (особое место здесь принадлежит классическому танцу) возможно достижение удовлетворительных результатов. Однако, народно-сценический танец обладает рядом особенностей, которые несомненно способствуют решению выявленных проблем.

Особая роль здесь принадлежит экзерсису.

Танцевальные упражнения (экзерсис) создают исходные позиции для воспитания пластичности тела, развития двигательной культуры, формировании костно-мышечного аппарата.

Экзерсис - это постоянная и последовательная тренировка костного и суставно-мышечного аппарата, а также психическая настройка обучающегося, способствующая развитию волевых качеств, двигательной памяти, ритмичности, музыкальности.

В своем современном виде экзерсис - это отточенная, совершенная и унифицированная система элементов, упражнений и комбинаций, созданная в процессе накопления хореографического опыта. Все элементы экзерсиса прошли естественный отбор. Выжили и вошли в состав экзерсиса действительно необходимые элементы, наиболее конкретно и целенаправленно развивающие и тренирующие психо-физический аппарат обучающегося.

Народно-сценический экзерсис развивает те мышцы, суставы и связки, которые были не полностью развиты упражнениями классического экзерсиса. В первую очередь, это относится к голеностопному суставу и мышцам, приводящим его в движение, а также коленному суставу и соответствующим мышцам

Важнейшей особенностью народно- сценического экзерсиса является активность движений на опорной ноге, это касается коленного сустава, мышц голени и мышц, производящих движения в суставах стопы (например, скошенная на ребро стопа, разное приседание, “завернутые” положения ног).

Кроме этого, происходит значительное совершенствование функций нижних конечностей как опорного, рессорного и толкательного аппарата, мышц, производящих движения в плечевом поясе и верхних конечностях (характерные port de bras, резкие, неправильные для классики изломы корпуса, повороты головы и т.д.)

В целях сознательного выполнения всех тренировочных и творческих задач учащиеся обязательно должны быть ознакомлены с воздействием на их организм упражнений танцевального экзерсиса.

Методически обоснованная педагогическая система в реализации экзерсиса позволяет добиваться правильного исполнения элементов. Системное, длительное и последовательное с аналитической точки зрения выполнение элементов и упражнений экзерсиса позволяет выработать у обучающихся танцевальные навыки, гармонично развить скелетную мускулатуру и таким образом корректировать физические недостатки. Основополагающей задачей процесса обучения является внедрение здоровьесберегающих технологий.

Особенности I этапа.

Многие педагоги-хореографы предлагают учащимся освоить, особенно в начальной стадии обучения, значительное количество сложных элементов и упражнений, соответствующих по степени трудности средним, а иногда и старшим классам профессиональных хореографических училищ. При этом обязательно страдает качество исполнения. Такой подход в корне вреден и нарушает развитие скелетной мускулатуры ребенка. Введение излишних трудностей при обучении экзерсису приводит к недостаточному развитию мышц, суставов и связок, что неизбежно приводит к травматизму. Последнее обстоятельство налагает на педагога ответственность в применении экзерсиса, требуя от него специальных знаний, четкого понимания задач обучения и степени допустимых нагрузок. В практике обучения следует соблюдать условия, указывающие на то, что комплекс элементов экзерсиса должен быть весьма ограниченным, но при его реализации от учащихся следует

добиваться высокого качества профессионального выполнения pas. Соблюдение вышеперечисленных условий будет способствовать решению задач, поставленных на I этапе.

Особенности II этапа.

На втором этапе продолжается развитие костного и суставно-мышечного аппарата, совершенствование движений экзерсиса. Данный возрастной период характеризуется рядом новых проблем. В частности, это относится к изменениям в работе сердечно-сосудистой системы и возникают проблемы с суставно-связочным аппаратом. Для коррекции данных проблем в первую очередь необходимо ознакомить учащихся с возрастными особенностями развития костно-мышечной, и сердечно-сосудистой систем. Для этого в программу 3-го года обучения внесены ряд тем:

- особенности развития костно-мышечной системы в период активного роста;
- особенности развития сердечно-сосудистой системы в подростковом возрасте;
- принципы распределения физической нагрузки;
- дыхание во время исполнения движений.

Особенности этого этапа физического развития состоят в том, что мышцы развиваются неодинаково: вначале — крупные, затем — мелкие; более эластичные у детей, чем у взрослых, они при сокращении больше укорачиваются, при растягивании больше удлиняются.

У учащихся быстро утомляется работающая мышца, потому что паузы между быстрыми и частыми сокращениями у них более короткие.

Кости в этом возрасте растут быстрее мышц. Они вытягивают мышцы, которые, увеличиваясь в длину, мало увеличиваются в объеме. Таким образом, вес мышц ребенка гораздо меньше его общего веса, вследствие чего и сила мышц у него значительно меньше, чем у взрослого человека такого же роста и веса. В этом состоит одна из причин, не позволяющая давать большие нагрузки учащимся данного возраста.

Учитывая вышеперечисленные особенности, необходимо так составлять учебные задания, чтобы меньшая нагрузка чередовалась с большей, спокойный темп сменялся быстрым, статические упражнения сочетались с динамическими.

У подростков объем сердца увеличивается быстрее, чем растут просветы в кровеносных сосудах; это может стать причиной нарушения сердечно-сосудистой системы при частых напряжениях с задержкой дыхания.

Одно из решающих значений для тренировки и совершенствования сердечно-сосудистой системы принадлежит правильному дыханию.

Правильно поставленное дыхание имеет иногда решающее значение для освоения танцевальной техники, особенно если учитывать частую смену темпов и ритмов урока, длительные, требующие большого дыхания, развернутые танцевальные композиции, необходимость преодолевать значительные сценические пространства.

Подъем рук вверх, разведение их в стороны или легкий прогиб назад раскрывают грудную клетку, и как следствие - происходит вдох. Другая категория движений, при которых корпус тела наклоняется вперед, или крестообразное сведение рук перед собой - способствуют сжатию грудной клетки, то есть выдоху. На этом примере учащиеся легко усвоят принцип зависимости дыхания от физического действия. Следует помнить, что, совершая дыхание через нос, мы должны производить выдох через рот слегка приоткрытыми губами, позволяющими воздуху выйти через узкую щель. Длинный упругий выдох, а затем легкий непроизвольный вдох хорошо очищает легкие от углекислого газа и помогает довольно быстро восстановить ровное, естественное дыхание и эмоциональное равновесие.

Контроль за физическим развитием детей и подростков показывает целесообразность применяемых дыхательных упражнений в развитии аэробных возможностей организма. Установлено также, что если до конца периода полового созревания провести соответствующую подготовительную работу по развитию аэробных возможностей, то в

дальнейшем возможно в должной мере повысить функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Соблюдение вышеперечисленных рекомендаций позволяет педагогу постепенно привести организм ученика к таким изменениям, которые делают его способным выдерживать значительные физические нагрузки.

Особенности III этапа.

К третьему этапу заканчивается формирование и коррекция костного и суставно-мышечного аппарата. На данном этапе на первый план выступает ряд психологических проблем. На основании результатов диагностики выявляется необходимость применения методик психологического настроя перед экзаменами, направленных на снижение уровня психологической тревожности детей, также необходима работа по преодолению психологического барьера перед публичными выступлениями.

Особое внимание необходимо уделить формированию навыков разнополового общения. По результатам проведенных тестов нельзя не отметить тот факт, что на I этапе обучения дети с удовольствием работают в паре, их привлекает возможность общения с партнером на уроках народно-сценического танца, однако в подростковом возрасте это становится серьезной психологической проблемой. Для решения этого вопроса в программу внесены ряд тем:

- психологические особенности девушек подросткового возраста;
- психологические особенности юношей подросткового возраста;
- основы этикета межличностного отношения девушек и юношей;
- особенности взаимоотношений партеров в национальной танцевальной культуре.

При знакомстве с национальными особенностями, культурой, бытом, костюмом, традициями разных народов не следует преждевременно навязывать детям “взрослую” манеру исполнения, заставлять его “наигрывать” темперамент и утрировать мимическую игру. Исполнение всегда должно быть естественным, а предлагаемый материал не только

соответствовать техническим возможностям учащихся, но и учитывать их возрастную психологию.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

НАЗВАНИЕ ПРЕДМЕТА	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
1 год обучения			
1. Место и роль народно – сценического танца в развитии хореографии.	1 час.		
2. Особенности строения костно-мышечного аппарата.	1 час.		
3. Правила исполнения движений экзерсиса народно – сценического танца.		26 час.	
4. Освоение техники, стиля и манеры исполнения основных элементов русского народного танца		44 час.	
5. Освоение техники, стиля и манеры исполнения основных элементов белорусского народного танца		15 час.	
6.Освоение техники, стиля и манеры исполнения основных элементов немецкого народного танца и народных танцев Прибалтики.		10 час.	
7. Контроль.		2 час.	
ИТОГО:	**2час.**	**97 час.**	**99 час.**
2 год обучения			
1. Изучение элементов, способствующих коррекции индивидуальных физических недостатков.	2 час.		
2. Правила исполнения движений экзерсиса народно – сценического		36 час.	

танца.			
3. Освоение техники, стиля и манеры исполнения основных элементов русского и белорусского народного танцев		23 час.	
4. Освоение техники, стиля и манеры исполнения основных элементов польского народного танца.		18 час.	
5. Освоение техники, стиля и манеры исполнения основных элементов итальянского народного танца.		18 час.	
6. Контроль.		2 час.	
ИТОГО:	**2час.**	**97 час.**	**99 час.**
3 год обучения			
1. Возрастные особенности развития костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем.	2 час.		
2. Правила исполнения движений экзерсиса народно – сценического танца.		40 час.	
3. Освоение техники, стиля и манеры исполнения основных элементов русского народного танца		30 час.	
4. Освоение техники, стиля и манеры исполнения основных элементов украинского народного танца.		10 час.	
5. Освоение техники, стиля и манеры исполнения основных элементов испанского народного танца.		8 час.	
6. Освоение техники, стиля и манеры исполнения основных элементов словацкого танца.		7 час.	
7. Контроль.		2 час.	

ИТОГО:	**2час.**	**97 час.**	**99 час.**
4 год обучения			
1. Основы этикета межличностного отношения девушек и юношей.	2 час.		
2. Правила исполнения движений экзерсиса народно – сценического танца.		30 час.	
3. Совершенствование техники, стиля и манеры исполнения русского народного танца		40 час.	
4. Освоение техники, стиля и манеры исполнения основных элементов украинского народного танца.		8 час.	
5. Освоение техники, стиля и манеры исполнения основных элементов молдавского народного танца.		8 час.	
6. Освоение техники, стиля и манеры исполнения основных элементов венгерского народного танца.		9 час.	
7. Контроль.		2 час.	
ИТОГО:	**2час.**	**97 час.**	**99 час.**
5 год обучения			
1. Техника психологического настроя перед публичными выступлениями.	2 час.		
2. Совершенствование техники исполнения движений экзерсиса народно – сценического танца.		28 час.	
3. Танцевальные этюды		67 час.	
4. Контроль.		2 час.	
ИТОГО:	**2час.**	**97 час.**	**99 час.**
6 год обучения			

1. Важность развития артистизма и умения передавать эмоциональные особенности различных национальностей в сценической деятельности	2 час.		
2. Совершенствование техники исполнения движений экзерсиса народно – сценического танца, построенные на элементах танцев народов мира.		28 час.	
3. Танцевальные этюды. Танцы народов мира.		67 час.	
4. Контроль.		2 час.	
ИТОГО:	**2час.**	**97 час.**	**99 час.**

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

На 1-ом году обучения учащиеся знакомятся с системой народно-сценического танца, основными этапами его развития.

Основными задачами 1-го года обучения является правильное усвоение постановки корпуса, ног, рук и головы в упражнениях у станка и на середине зала. Освоение основных позиций ног и рук народно-сценического танца и упражнений на развитие координации.

Все упражнения и движения народно-сценического танца первоначально исполняются в “чистом” виде.

По мере усвоения правильного исполнения этих упражнений и движений из них составляются несложные комбинации.

ТЕМА 1

Народный танец как древнейший вид народного искусства. Связь народного танца с другими видами искусства и классическим танцем. Влияние народно-сценического танца на развитие хореографии.

ТЕМА 2

1. 3 типа конституции человека (по В. Шевкушенко и А. Геселевичу)
2. Классификация осанки.
3. Формы ног, строение стопы.
4. Проблемы, связанные с индивидуальными особенностями строения костно-мышечного аппарата.

ТЕМА 3

Правила исполнения упражнений в сочетании с музыкальной раскладкой, характером музыкального сопровождения. Возможные сочетания с другими движениями. Какие группы мышц движение развивает. Наиболее распространенные ошибки при исполнении движений и их предупреждение.

УПРАЖНЕНИЯ У СТАНКА

1. Подготовка к началу движения:

а) движения руки;

б) движение руки в координации с движением ноги.

2. Приседания (demi- и grand-plie) по I, II, III и V открытым позициям (муз. размер 3/4, 4/4):

а) полуприседания;

б) полное приседание.

Переводы ног из позиции в позицию осуществляются скольжением стопой по полу.

3. Скольжение стопой по полу (battement tendu) по I и V открытым позициям вперед, в сторону и назад (муз. размер 2/4):

а) с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука;

б) с полуприседанием на опорной ноге во время перевода работающей ноги с носка на ребро каблука;

в) с добавлением второго полуприседания в момент возврата работающей ноги в позицию;

г) с движением пятки опорной ноги.

4. Маленькие броски вперед, в сторону, назад по I и V открытым позициям (муз. размер 2/4, 6/8):

а) с акцентом “от себя”;

б) с акцентом “от себя” в сочетании с полуприседанием на опорной ноге;

в) с движением пятки опорной ноги.

5. Каблучное упражнение по V открытой позиции вперед, в сторону, назад (муз. размер 2/4):

а) вынесение работающей ноги на ребро каблука от щиколотки опорной ноги;

б) с разворотом бедра и двойным ударом стопы в позиции.

6. Круг ногой по полу из III и V открытых позиций (муз. размер 3/4, 2/4, 4/4):

а) основной вид - круговое движение носком работающей ноги по полу;

б) круговое движение пяткой работающей ноги по полу.

7. Подготовка к “веревочке” по V открытой позиции (муз. размер 2/4):

а) перевод работающей ноги вперед и назад;

б) с подниманием на полупальцы опорной ноги.

8. Маленькие развороты (battement fondu), (муз. размер 3/4, 4/4, 6/8):

а) с разворотом работающей ноги у щиколотки опорной ноги вперед и в сторону на 45 градусов на целой стопе;

б) в комбинации может встречаться и battement fondu назад в классическом виде.

9. Раскрывание работающей ноги на 90 градусов (battement developpe) по V открытой позиции вперед, в сторону, назад (муз. размер 4/4):

а) плавное;

б) отрывистое.

10. Большие броски ногой на 90 градусов (grand battement jete) по I и V позициям вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 2/4):

а) на вытянутой опорной ноге;

б) с полуприседанием на опорной ноге и задержкой ноги в воздухе;

в) с опусканием работающей ноги на носок или на каблук.

11. Дробные выстукивания по I прямой позиции (муз. размер 2/4).

12. Подготовка к “качалке” и “качалка”.

13. Подготовительные упражнения к присядкам лицом к станку.

УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ

Во время занятий на середине зала большое внимание уделяется упражнениям для корпуса, ног, рук и головы в манере изучаемых народно-сценических танцев. Основные положения корпуса, ног, рук и головы в женских, мужских и парных танцах. Проучиваются основные ходы и движения. Изучаются танцы народов России, Прибалтики, Белоруссии и Немецкий танец.

1. Позиции ног:

а) 5 открытых (выворотных позиций);

б) 5 свободных;

в) 5 прямых;

г) 2 закрытых.

2. Позиции и положения рук:

а) 7 позиций;

б) подготовительное положение;

в) 1-е и 2-е положение.

ТЕМА 4

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУССКОГО ТАНЦА

1. Положения рук:

а) положения рук в сольном танце;

б) положения рук в парных и массовых танцах - “цепочка, “круг”, “звездочка”, “карусель”, “корзиночка”.

2. Простой (бытовой) шаг:

а) вперед с каблука;

б) с носка.

3. “Переменный шаг” на всей стопе.

4. Сценический ход русского танца с притопом вперед и назад.

5. Боковой ход (“припадание”).

6. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.

7. “Ковырялочка”:

а) с двойным притопом;

б) с тройным притопом.

8. “Маятник” (моталочка).

9. “Гармошка”.

10. “Елочка”.

11. Подготовка к “веревочке” и простая “веревочка”.

12. Боковые перескоки с ноги на ногу по III-ей свободной позиции (pas de basque).

13. Бег на месте и с продвижением с забрасыванием ног назад.

14. Дробный ход.

15. Переменный дробный ход.

16. Мелкий дробный ход на всей ступне.

17. “Ключ” простой.

18. Комбинации из простейших дробных движений.

19. Навыки танца с платочком (исполняется только девочками).

20. Хлопки и хлопушки одинарные, двойные, тройные с фиксирующими и скользящими ударами:

а) в ладоши;

б) по бедру;

в) по голенищу сапога.

21. Присядки:

а) подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по I прямой и свободной позиции);

б) покачивание на приседании по I прямой и свободной позициям;

в) присядка на двух ногах по I прямой и свободной позициям с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону.

22. Изучение техники вращения.

ТЕМА 5

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ БЕЛОРУССКОГО ТАНЦА

1. Позиции и положения ног.

2. Позиции и положения рук.

3. Положения рук в парном и массовом танце.

4. Боковой ход с подбивкой (галоп).

5. Ход с отбивкой.

6. Ход назад.

7. Повороты с отбросом ноги.

8. Притопы в три удара.

9. Шаг с двойным подскоком.

10. Подскоки на полупальцах по I прямой позиции.

11. Проскальзывание на одной ноге с ударом подушечкой стопы другой ноги.

12. Перескоки из стороны в сторону.

13. Полька с поворотом.

14. Полька с вращением.

15. Полька дробная.

16. Полька “молоточками”.

17. “Присюды”.

18. Присядки:

а) с подтягиванием ноги на носок;

б) с подниманием согнутой ноги вперед;

в) с ударом ногой.

ТЕМА 6

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ЛИТОВСКОГО ТАНЦА

1. Положения рук.

2. Расположение танцующих и положения рук в парном танце.

3. Простые шаги.

4. Шаги вперед, одна нога накрест другой, чередующиеся с переступаниями на месте.

5. Боковые шаги.

6. “Качающийся шаг”.

7. Легкий бег.

8. Шаги с подскоком.

9. Подскоки поочередно то на двух ногах, то на одной ноге.

10. Перескоки из стороны в сторону.

11. Перескоки из I прямой во II прямую позицию и обратно.

12. Концовка в три удара.

13. Полька.

14. Полька с поворотом.

15. Прыжки с полным поворотом в воздухе.

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ЛАТЫШСКОГО ТАНЦА

1. Положения рук.

2. Расположение танцующих и положения рук в парном танце.

3. Простой шаг.

4. Легкий бег.

5. Боковые перескоки с продвижением в сторону.

6. Шаг с подскоком.

7. Подскоки на двух ногах.

8. Проскальзывание на обеих ногах.

9. Небольшие перескоки с вынесением свободной ноги вперед.

10. Притоп.

11. Боковые шаги с вынесением свободной ноги вперед.

12. Шаги с ударом свободной ногой по стопе опорной ноги.

13. “Галоп”.

14. “Галоп” с остановкой.

15. Полька.

16. Парное вращение.

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ЭСТОНСКОГО ТАНЦА

1. Положения рук.

2. Расположение танцующих и положения рук в парном танце.

3. Легкий бег.

4. Шаг с подскоком.

5. Шаг с проскальзыванием.

6. Полька:

а) эстонская полька;

б) полька на подскоках;

в) “Пейя-полька”;

г) “Сету-полька”;

д) “Лаберьяхт-полька”.

7. Беглые шаги с подскоком.

8. Переступания с подскоком и поворотом.

9. Переходы девушки перед юношей.

10. Переступания на месте.

11. “Кииксамм” - качающийся шаг.

12. “Лабаяла-вальс”.

13. Вальс с пристукиванием ногой.

14. Вальс с подскоком на одной ноге.

15. Вальс с проскальзыванием.

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ НЕМЕЦКОГО ТАНЦА

1. Положения рук.
2. Расположение танцующих и положения рук в парном и массовом танцах.
3. Переменный ход.
4. Переменный ход с приседанием.
5. Вращение переменным ходом.
6. Ход с пятки на всю стопу.
7. “Балансе”.
8. “Галоп”.
9. Переступания с ноги на ногу.
10. Подскок и три шага.
11. Шаг с подскоком и три притопа.
12. “Хайдауэр” (прыжок).
13. Опускание на колено.
14. Повороты с хлопками в ладоши.
15. Повороты с хлопками и хлопушками.
16. Хлопушки:
    а) по ноге, поднятой назад;
    б) с прыжком;
    в) с глубоким приседанием и прыжками.
17. Вальс.
18. “Шляйфер” (парный вальс).
19. Вальс с поднятой девушкой.
20. Полька:
    а) полька с вращением;
    б) парная полька;
    в) парная полька с вращением.

Примечание: в программу каждого класса первого года обучения народно-сценическому танцу включается только одна национальность из Прибалтики или немецкий танец на усмотрение педагога.

ЭКЗАМЕННАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

На экзамене по народно-сценическому танцу 1-го года обучения учащиеся должны показать качество освоения основных элементов у станка и на середине зала, согласно программе курса.

Учащиеся должны знать терминологию народно-сценического танца и методику исполнения освоенных движений в соответствии с характером музыкального примера и заданным темпом.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачами обучения на 2-ом году по народно-сценическому танцу является дальнейшее развитие силы ног, навыков координации и танцевальности. Изучаются более усложненные движения у станка и на середине зала.

По мере усвоения упражнений у станка, ряд из них выносится на середину зала и исполняется в координации с движениями корпуса, рук и головы. Это всех видов выстукивания, “веревочки”, battements, присядки и др

Ряд элементов народных танцев первоначально проучиваются у станка и вводятся в комбинации, на соответствующие группы мышц.

Большое значение придается воспитанию у учащихся музыкальности, умению раскрыть в народном танце характерную манеру исполнения.

ТЕМА 1

Изучение элементов, способствующих коррекции индивидуальных физических недостатков:

- искривления позвоночного столба;
- плоскостопии;
- косолапости;
- коррекции мышечного тонуса;
- несоответствия роста и веса (избыточный вес).

ТЕМА 2

УПРАЖНЕНИЯ У СТАНКА

1. Полуприседания и полные приседания по I, II, V открытым и I, II прямым позициям:

Переводы ног из позиции в позицию осуществляются:

а) скольжением стопой по полу;

б) броском работающей ноги на 35 градусов;

в) поворотами стоп.

2. Скольжение стопой по полу по I и V открытым позициям вперед, в сторону и назад:

а) с переходом работающую ногу;

б) с работой пятки опорной ноги на полуприседании;

в) с переводом стопы на носок-каблук несколько раз подряд.

3. Маленькие броски вперед, в сторону, назад по V открытой позиции:

а) с акцентом “к себе” в сочетании с полуприседанием на опорной ноге;

б) с акцентом “к себе” и переходом на работающую ногу:

в) с движением пятки опорной ноги на непрерывном полуприседании.

4. Каблучное упражнение:

а) вынесение работающей ноги на ребро каблука от голени опорной ноги;

б) с разворотом бедра и двойным ударом стопы в позиции.

5. Упражнения с ненапряженной стопой (flic-flac) по III свободной позиции точно вперед, вперд-накрест опорной ноги, вперед-в сторону, точно в сторону и назад, (муз. размер 2/4, 3/4, 6/8):

а) мазки подушечкой стопы работающей ноги по полу с акцентом движения “от себя”;

б) мазки подушечкой стопы работающей ноги по полу с акцентом движения “к себе”;

в) мазки по полу с добавлением удара подушечкой стопы работающей ноги в пол.

6. Круг ногой по полу:

а) круг ногой по полу с работой пятки опорной ноги;

б) круговое движение пяткой работающей ноги по полу с поворотом пятки опорной ноги.

7. Подготовка к “веревочке”:

а) с разворотом колена работающей ноги в невыворотное положение (к станку) и обратно;

б) подготовка к “веревочке” в сочетании с двумя ударами стопой в пол;

в) с полуприседанием во время возвращения работающей ноги в позицию.

8. Маленькие и большие развороты:

а) с разворотом работающей ноги у щиколотки опорной ноги;

б) с разворотом работающей ноги у колена опорной ноги.

9. Раскрывание работающей ноги на 90 градусов:

а) с одним ударом пяткой опорной ноги в пол;

б) в сочетании с двумя ударами пяткой опорной ноги в пол.

10. Большие броски ногой на 90 градусов:

а) с падением на работающую ногу;

б) броски с увеличением амплитуды движения.

11. Повороты стопы (par tortille), (муз. размер 2/4, 4/4):

а) одинарные;

б) двойные.

12. Дробные выстукивания.

13. “Голубец”:

а) в сторону на 45 градусов в прямом положении лицом к станку;

б) в сторону на 90 градусов в прямом положении лицом к станку.

14. Полуприсядки лицом к станку:

а) полуприсядка с выбросом ноги в сторону;

б) полуприсядка с выбрасыванием ноги вперед на каблук;

в) полуприсядка с выбрасыванием ног в стороны.

УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Во время занятий на середине зала изучаются танцы народов России, Белоруссии, Польши и Италии. Основные положения корпуса, ног, рук и головы в женских, мужских и парных танцах. Основные ходы и движения.

ТЕМА 3

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУССКОГО ТАНЦА

1. Бытовой шаг с притопом.

2. “Шаркающий шаг”:

а) каблуком по полу;

б) полупальцами по полу.

3. “Переменный шаг”:

а) с притопом и продвижением вперед и назад;

б) с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад.

4. Девичий плавный ход с одной ноги.

5. Боковое “припадание”:

а) с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги;

б) с двойным ударом полупальцами впереди опорной ноги.

6. “Моталочка”:

а) с задеванием пола каблуком;

б) с акцентом на всю стопу;

в) с задеванием пола полупальцами;

г) с задеванием пола поочередно полупальцами каблуками.

7. “Веревочка”:

а) с двойным ударом полупальцами;

б) простая с поочередным переступанием;

в) двойная с поочередным переступанием.

8. “Ковырялочка” с подскоками.

9. Дробные движения:

а) простая дробь на месте;

б) дробь двойная;

в) дробная дорожка с ударами каблуками и подушечкой стопы на месте и с продвижением вперед.

10. Присядки:

а) с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по I прямой и открытой позициям;

б) с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух.

11. Хлопки и хлопушки:

а) удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед, назад и в сторону;

б) фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу;

в) поочередные удары по голенищу сапога спереди крест-накрест.

12. Прыжки на месте с поджатыми ногами.

13. Продолжение изучения техники вращения.

БЕЛОРУССКИЙ ТАНЕЦ

Этот период обучения предполагает дальнейшую работу над координацией и техникой исполнения изученных движений белорусского танца, освоение комбинаций и развернутых танцевальных композиций.

ТЕМА 4

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПОЛЬСКОГО ТАНЦА «МАЗУРКА»

1. Позиции и положения ног.
2. Позиции и положения рук.
3. Волнообразное движение руки.
4. “Па марше”.
5. “Па галя”.
6. “Балансе”.
7. “Па галя” с одной ноги.
8. “Ключ”.
9. “Ключ” с продвижением.
10. Опускание на колено.
11. Обвод девушки за руку:
    а) стоя на колене;
    б) стоя на выпаде.
12. “Голубцы”.
13. “До-за-до”.
14. Парное вращение.

ТЕМА 5

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ИТАЛЬЯНСКОГО ТАНЦА «ТАРАНТЕЛЛА»

1. Характерные положения ног.
2. Характерные положения рук.
3. Движения рук с тамбурином:
    а) удары пальцами и тыльной стороной ладони;
    б) мелкие непрерывные движения кистью - “трель”.
4. Подскоки в полуприседании на полупальцах:
    а) на месте;
    б) в продвижении;
    в) в повороте.

5. Перескоки с ноги на ногу.

6. Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене.

7. Соскок двумя ногами во II свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене перед собой накрест другой.

8. Прыжки на месте с вынесением то одной, то другой ноги вперед на носок.

9. Маленькие броски с поочередными ударами носком и каблуком по полу.

10. Бег “тарантеллы” на месте и с продвижением.

11. Повороты вокруг себя:

а) поочередные переступания по V свободной позиции на полупальцах в полуприседании;

б) на одной ноге, другая - с вытянутой стопой у щиколотки спереди или сзади в открытом положении.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

На экзамене по народно-сценическому танцу 2-го года обучения учащиеся демонстрируют владение основными его элементами у станка и на середине зала, согласно программе курса.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачами 3-го года обучения является умение исполнять технически сложные комбинации и этюды в более сложных ритмических рисунках и ускоренных темпах. Объединять движения в более сложные по композиции комбинации и этюды.

Особое внимание уделять выразительности и точности исполнения движений, донесения характера и манеры изучаемого народного танца. Развитию навыков ансамблевого исполнения более сложных, технически насыщенных танцев. Повторение пройденного ранее учебного материала, в более сложных сочетаниях. Изучение новых народных танцев осуществляется одновременно со знакомством учащихся с этнографической культурой народов, историческими и еографическими особенностями, влияющими на формирование народной хореографии.

ТЕМА 1

Возрастные особенности развития костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем:

- особенности развития костно-мышечной системы в период активного роста;
- особенности развития сердечно-сосудистой системы в подростковом возрасте;
- принципы распределения физической нагрузки;
- дыхание во время исполнения движений.

ТЕМА 2

УПРАЖНЕНИЯ У СТАНКА

1. Полуприседания и полные приседания по I, II, V открытым и I, II прямым позициям:

а) резкие;

б) плавные;

2. Скольжение стопой по полу по I и V открытым и I прямой позициям вперед, в сторону и назад.

3. Маленькие броски:

а) с пике (pique) и работой пятки опорной ноги;

б) с двумя ударами стопой работающей ноги в V позиции;

в) с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.

4. Каблучное упражнение:

а) вынесение работающей ноги на ребро каблука через баттман девлоппе (battement developpe);

б) с переходом на работающую ногу в момент возвращения в позицию.

5. Упражнения с ненапряженной стопой:

а) мазки с акцентом движения “к себе” с добавлением удара подушечкой стопы работающей ноги;

б) мазки по полу с последующим переступанием на работающую ногу;

в) мазки по полу “от себя”, “к себе” по I прямой позиции.

6. Круг ногой по полу:

а) круг ногой с вытянутым подъемом по воздуху;

б) круг ногой по воздуху с сокращенной стопой.

7. Подготовка к “веревочке” и “веревочка”:

а) подготовка к “веревочке” с подниманием на полупальцы опорной ноги.

8. Маленькие и большие развороты:

а) с подниманием на полупальцы опорной ноги;

б) с перегибами корпуса.

9. Раскрывание работающей ноги на 90 градусов:

а) с подниманием на полупальцы опорной ноги.

10. Большие броски ногой на 90 градусов:

а) с подведением ноги на пассе (passe);

б) с пике (pique);

в) с проведением ноги через I открытую позицию (balansoir).

11. Повороты стопы:

а) одинарное со скользящим ударом и подъемом на полупальцы опорной ноги;

б) с поворотом пятки опорной ноги.

12. Дробные выстукивания.

13. Подготовка к “штопору” и “штопор” (лицом к станку).

УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ

Во время занятий на середине зала изучаются танцы народов России, Украины, Испании и Словакии. Основные положения корпуса, ног, рук и головы в женских, мужских и парных танцах. Основные ходы и движения.

ТЕМА 3

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУССКОГО ТАНЦА

1. Переменный ход с проскальзывающим ударом по I позиции.
2. Сценический переменный ход.
3. Переменный ход с первым шагом на каблук.
4. Ход с подскоками и ударами носком свободной ноги сзади опорной.
5. Ход назад с вынесением ноги на каблук вперед.
6. Дроби и дробные ходы:
   а) тройная дробь на месте и с продвижением вперед;
   б) Ход с подскоком и ударами каблуком и всей ступней об пол;
   в) мелкий дробный ход с каблука;
   г) дробь “в три ножки”.
7. “Ключ” с двойной дробью.
8. Быстрый бег вперед и назад.
9. Перекат - боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы.
10. “Веревочка”:
    а) простая и двойная с перетопами;
    б) простая и двойная с “ковырялочкой”;
    в) простая и двойная с поворотом на 360 градусов в приседании на полупальцах.
11. Подбивка “голубец”:
    а) на месте;
    б) с переступаниями.
12. Присядки:
    а) присядка с ковырялочкой;
    б) растяжка вперед на каблук одной ноги и на носок другой;
    в) Присядка “мяч”;

г) “гусиный шаг”;

д) “ползунок” вперед и в стороны на пол.

13. Хлопушки:

а) на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой;

б) на подскоках с ударом по голенищу сапога сзади;

в) поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади на подскоках;

г) удары двумя руками по голенищу оной ноги;

д) удар по голенищу вытянутой ноги.

14. Вращения:

а) на подскоках с продвижением вперед по диагонали;

б) с откидыванием ног назад;

в) с движением “молоточки”;

г) в сочетании с дробями и другими элементами на месте, с продвижением по диагонали и по кругу.

ТЕМА 4

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ УКРАИНСКОГО ТАНЦА

1. Позиции и положения ног.
2. Позиции и положения рук.
3. Положения рук в парном и массовом танце.
4. Притопы.
5. “Веревочка”:

а) простая;

б) с переступанием;

в) в повороте.

6. Боковой ход “дорижка” (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом.
7. “Дорижка плетена” (боковой женский ход).
8. “Выхилясник” (ковырялочка).
9. “Выхилясник с угинанием”.
10. “Бигунец”.

11.“Голубец” на месте и с продвижением в сторону.

12. Высокий “голубец”.

13. Большой “тынок”.

14. Присядки:

а) с подниманием ноги вперед;

б) боковая присядка с подниманием ноги в сторону;

в) “ползунок”.

ТЕМА 5

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ИСПАНСКОГО ТАНЦА

«АРАГОНСКАЯ ХОТА»

1. Положения корпуса и рук.

2. Простой “кабриоль”.

3. Поворот на месте.

4. “Пасо корто”.

5. “Ключ”.

6. “Тресандо” (разновидность “па де баска”).

7. “Торнильо” (“винт”).

8. “Родилья”.

9. “Куэрда” (разновидность “веревочки”).

10. “Талон-пунта” (разновидность “ковырялочки”).

11. “Кабриоль” с переходом.

12. “Пасо бонито”.

13. “Пасо ларго”.

14. “Вольта” (поворот вокруг себя).

15. “Пасо де ладо” (движение из стороны в сторону).

16.“Ультимо”.

ТЕМА 6

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ СЛОВАЦКОГО ТАНЦА

1. Положения рук.

2. Расположение танцующих и положения рук в парном и массовом танцах.

3. Маршеобразный ход.

4. Ход через ногу.

5. Ход, поднимая вперед то одну, то другую ногу, согнутую в колене.
6. Бег вперед с проскальзыванием на полупальцах.
7. Бег по кругу с перекрестными переступаниями.
8. Повороты корпуса.
9. Перескоки то на одну, то на другую ногу.
10. Шаг с подскоком.
11. “Веревочка”.
12. “Шпоры”.
13. “Шпоры” с хлопушками и опускание на колено.
14. “Чапаше” (хлопушки).
15. Прыжок с хлопушкой.
16. Парные вращения и повороты исполнителей в разные стороны.
17. Переходы девушки.
18. “Трешчак”.
19. Ход с одной ноги.
20. Проскакивание вперед с глубоким приседанием.
21. Переменный ход вперед с пятки на всю стопу накрест опорной ноги.
22. Ход на подскоках.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

На экзамене учащиеся показывают знание методики исполнения проученных движений у станка для 3-го года обучения, а также методику исполнения основных ходов и движений, положений корпуса, ног, рук, головы, положений в паре, манеру исполнения проученных народно-сценических и народно-характерных танцев на 3-ем году.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачами 4 – 6-го годов обучения является совершенствование пройденного и освоение методики исполнения более сложных комбинированных движений у станка и на середине зала в сложных ритмических рисунках и ускоренных темпах.

Экзерсис у палки должен занимать примерно 20 минут. Комбинации должны быть короткими, но насыщенными, более сложными технически и по координации.

В основе курса должны быть упражнения на середина зала.

Особое внимание следует уделять раскрытию национальных пластических особенностей, проявляющихся в характере и манере исполнения, необходимости добиваться выразительности исполнения движений в парных танцах, подчеркивая особенности взаимодействия партнеров в различных народных танцах.

ТЕМА 1

Основы этикета межличностного отношения девушек и юношей:

- психологические особенности девушек подросткового возраста;
- психологические особенности юношей подросткового возраста;
- особенности взаимоотношений партнеров в национальной танцевальной культуре.

ТЕМА 2

УПРАЖНЕНИЯ У СТАНКА

1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по I, II, IV, V открытым и прямым позициям.

2. Скольжение стопой по полу по I, III, V открытым и I прямой позициям вперед, в сторону и назад.

3. Маленькие броски:

а) через балянсуар с работой пятки опорной ноги;

б) через балянсуар с проскальзыванием на опорной ноге вперед и назад.

4. Каблучное упражнение:

а) с добавлением мазка подушечкой стопы по полу в момент возврата работающей ноги в позицию.

5. Упражнения с ненапряженной стопой:

а) двойные мазки по полу;

б) двойной мазок с последующим ударом полупальцами стопы работающей ноги по V открытой позиции;

в) двойной мазок по полу в сочетании с ударами пяткой опорной ноги.

6. Круг ногой по полу:

а) “восьмерка”;

б) ”восьмерка” с полуприседанием на опорной ноге.

7. Подготовка к “веревочке” и “веревочка”:

а) подготовка к “веревочке” с прыжком;

б) подготовка к “веревочке” с опусканием на колено после прыжка;

в) подготовка к “веревочке” с добавлением пируэта.

8. Маленькие и большие развороты:

а) с перегибами корпуса в сочетании с плавным движением руки.

9. Раскрывание работающей ноги на 90 градусов:

а) в сочетании с прыжком;

б) в сочетании с пируэтом из V позиции.

10. Большие броски ногой на 90 градусов:

а) с опусканием на колено;

б) круговой баттман.

11. Повороты стопы.

12. Дробные выстукивания.

УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ

ТЕМА 3

РУССКИЙ ТАНЕЦ

Этот период обучения предполагает дальнейшую работу над техникой исполнения изученных движений русского танца, освоение комбинаций и развернутых танцевальных композиций, более сложных по координации и несущих большую эмоциональную нагрузку.

ТЕМА 4

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ УКРАИНСКОГО ТАНЦА

1. Медленный женский ход.
2. Ход назад с остановкой на третьем шаге.
3. “Веревочка” двойная.
4. “Тынок”.
5. “Подбивка”.
6. “Голубцы” с притопами в повороте.
7. Низкий “голубец” и большой “тынок” поворотом на полкруга.
8. Растяжка в воздухе.
9. Присядки:
   а) растяжка на полу;
   б) “метелочка”;
   в) “мельница”;
   г) “подсечка”.

ТЕМА 5

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ МОЛДАВСКОГО ТАНЦА

1. Положения ног.
2. Положения рук в сольном, парном и массовом танцах.
3. Легкий бег.
4. Ход с подскоком на месте, в повороте и с продвижением.
5. Боковой ход на одну ногу.
6. Ход на одну ногу с прыжком.
7. Боковой ход.
8. “Переплетающаяся дорожка”.

9. Выпад одной ногой накрест другой с последующими скользящими шагами в сторону.

10. Шаги с каблука в паре навстречу друг другу.

11. Шаг с каблука навстречу друг с другом с последующей переменой мест.

12. Шаг в сторону с выносом другой ноги наверх на 30 градусов в перекрещенное положение.

13. Мелкие переступания на полупальцах на месте, вокруг себя и с продвижением в сторону.

14. Боковые шаги с подскоком.

15. “Ключ”.

16. Парные переходы на подскоках “до-за-до”.

17. Перескоки с ударами по VI позиции.

18. Вращения в паре.

19. Подъем девушки за талию на месте и с переносом.

ТЕМА 6

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ВЕНГЕРСКОГО ТАНЦА

1. Положения ног.

2. Положения рук.

3. “Ключ”.

4. “Ключ” с вытягивание ноги и продвижением в сторону.

5. “Веревочка” на месте и с продвижением назад и в повороте.

6. Боковой шаг с приседанием.

7. Перекрестный ход.

8. Ход с каблука.

9.Перескоки через ногу.

10. Вращения.

11. Винтообразный поворот.

12. Одинарный “чардаш”.

13. Двойной “чардаш”.

14. “Чардаш” с поворотом.

15. “Чардаш” быстрый.

16. Парный “чардаш”.

17. Парное вращение перекрестным ходом.

18. Хлопушки:

а) с отскоками из стороны в сторону;

б) с “ключом”;

в) по голенищу сапог обеих ног.

ЭКЗАМЕННАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

На экзамене учащиеся показывают знание методики исполнения проученных движений у станка для 4-го года обучения, а также методику исполнения основных ходов и движений, положений корпуса, ног, рук, головы, положений в паре, манеру исполнения проученных народно-сценических и народно-характерных танцев на 4-ом году.

ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА 1

Техника психологического настроя перед публичными выступлениями:

ТЕМА 2

УПРАЖНЕНИЯ У СТАНКА

1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по I, II, IV, V открытым и прямым позициям.
2. Скольжение стопой по полу по I, V открытым и I прямой позициям.
   а) сочетание различных видов в координации с движениями корпуса, головы и рук.
3. Маленькие броски:
   а) броски по I прямой позиции с акцентом “от себя” и “к себе” с подскоком на опорной ноге.
4. Каблучное упражнение:
   а) сочетание различных видов в координации с движениями корпуса, головы и рук.
5. Упражнения с ненапряженной стопой:
   а) “веер”;
   б) “веер” с добавлением подскоков на опорной ноге.
6. Круг ногой по полу:
   а) с глубоким приседанием на опорной ноге.
   б) ”восьмерка” на 90 градусов.
7. Подготовка к “веревочке” и “веревочка”:
   а) подготовка к “веревочке” с добавлением пируэта;
   б) подготовка к “веревочке” с туром в воздухе.
8. Маленькие и большие развороты:
   а) сочетание различных видов в координации с движениями корпуса, головы и рук.
9. Раскрывание работающей ноги на 90 градусов:
   а) в сочетании с воздушным туром;
   б) с “голубцами” по I прямой позиции.

10. Большие броски ногой на 90 градусов:

а) круговой баттман в прыжке.

11. Повороты стопы.

12.Дробные выстукивания.

ТЕМА 3

УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ

Национальности выбираются на усмотрение педагога, исходя из особенностей данной группы учащихся.

ЭКЗАМЕННАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Учащиеся показывают знание всего пройденного материала у станка и на середине зала. Показывают развернутые этюды и парные танцы на пройденном материале за весь период обучения. Особое внимание необходимо обратить на музыкальность, выразительность и технику исполнения.

ШЕСТОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА 1

Развития артистизма и умения передавать эмоциональные особенности различных национальностей в сценической деятельности.

ТЕМА 2

УПРАЖНЕНИЯ У СТАНКА

На 6 году обучения комбинации экзерсиса у станка строятся на танцевальных элементах танцев народов мира на усмотрение педагога.

1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по I, II, IV, V открытым и прямым позициям.
2. Скольжение стопой по полу по I, V открытым и I прямой позициям.
   а) сочетание различных видов в координации с движениями корпуса, головы и рук.
3. Маленькие броски:
   а) броски по I прямой позиции с акцентом “от себя” и “к себе” с подскоком на опорной ноге.
4. Каблучное упражнение:
   а) сочетание различных видов в координации с движениями корпуса, головы и рук.
5. Упражнения с ненапряженной стопой:
   а) “веер”;
   б) “веер” с добавлением подскоков на опорной ноге.
6. Круг ногой по полу:
   а) с глубоким приседанием на опорной ноге.
   б) ”восьмерка” на 90 градусов.
7. Подготовка к “веревочке” и “веревочка”:
   а) подготовка к “веревочке” с добавлением пируэта;
   б) подготовка к “веревочке” с туром в воздухе.
8. Маленькие и большие развороты:
   а) сочетание различных видов в координации с движениями корпуса, головы и рук.

9. Раскрывание работающей ноги на 90 градусов:

а) в сочетании с воздушным туром;

б) с “голубцами” по I прямой позиции.

10. Большие броски ногой на 90 градусов:

а) круговой баттман в прыжке.

11. Повороты стопы.

12.Дробные выстукивания.

ТЕМА 3

УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ

Национальности выбираются на усмотрение педагога, исходя из особенностей данной группы учащихся.

ЭКЗАМЕННАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Учащиеся показывают знание всего пройденного материала у станка и на середине зала. Показывают развернутые этюды и парные танцы на пройденном материале за весь период обучения. Особое внимание необходимо обратить на артистизм и выразительность исполнения.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основной задачей является воспитание и обучение учащихся средствами хореографического искусства. Процесс обучения зависит не только от высокой профессиональной квалификации преподавательского состава, системности обучения, правильно выстроенного учебного процесса, но и от материально-технического обеспечения учебного и репетиционного процесса.

Условия для проведения учебной деятельности:

1. Наличие учебных классов (не менее двух).
2. Оборудование классов: станки, зеркала, палубный пол, коврики для работы на партере, кондиционеры, раздевалки (не менее двух), комната для преподавателей.
3. Техническое оснащение: магнитофоны, баяны, фортепиано, аудиоаппаратура, видеомагнитофон, видеокамера.
4. Формирование учебного процесса и сценического материала на видеопленке и фотопленке (приложение № 9)
5. Накопление музыкального и нотного материала.

Условия для творческой реализации:

1. Сценическая площадка для репетиций не менее одного раза в неделю.
2. Оформление концертных номеров:

- изготовление костюмов в соответствии с репертуаром;
- обувь для сцены (каблучная) и для занятий;
- бутафория;
- музыкальное оформление номеров: аранжировка музыкального материала.

Кадровое обеспечение:

1. Педагоги-хореографы с высшим и среднеспециальным образованием (не менее двух человек).
2. Концертмейстеры (не менее двух человек).

3. Приглашение балетмейстеров-постановщиков для обогащения репертуара новыми формами и содержанием (с возможными материальными затратами).

4. Приглашение медицинского работника для наблюдения, консультаций и анализа мониторинга здоровья.

5. Консультации педагога-психолога для проведения тренингов межличностного общения.

Учебные пособия:

1. Видеофильмы с образцами народно-сценической хореографии (приложение № 10)

2. Методическая литература (типовая и авторская).

3. Наглядные пособия.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

Программа рассчитана на обычных детей с разной степенью одаренности, склонности к танцевальному искусству, физиологическими и психологическими особенностями. Поэтому коллективу педагогов необходимо выработать единый образовательный стандарт, который должен освоить средний ребенок первого и последующего годов обучения.

Поскольку народно-сценический танец тесно связан со всем циклом танцевальных дисциплин, прежде всего с классическим танцем, а так же с предметом «Сценическая практика», требования к знаниям и умениям и критерии оценки разработаны с учетом взаимодействия с этими дисциплинами.

Исходя из тесного взаимодействия нескольких предметов, выводим общий результат, при котором обучающийся на **первом году** освоения народно-сценического танца должен:

- знать особенности строения костно-мышечного аппарата.
- усвоить основы правильной постановки корпуса (при этом педагогу следует обратить внимание на природные особенности сложения учеников);
- знать правила постановки рук, группировки пальцев в народном танце;
- усвоить позиции рук, ног;
- знать положения стопы, колена, бедра (открытое, закрытое);
- уметь исполнять препарасъон;
- освоить простые формы движений экзерсиса у станка
- уметь правильно исполнять присядочные движения и хлопушки.
- знать принципы исполнения дробных выстукиваний и простые дроби;
- изучить основные принципы техники вращения.
- уметь исполнять движения на мелодию с затактовым настроением;
- уметь исполнять русский или другой несложный национальный танец;

2-й год обучения

Все требования, предъявляемые к учащимся первого года обучения остаются обязательными и для этой группы, дополнительно выдвигаются следующие:

- освоить элементы, способствующие коррекции индивидуальных физиологических недостатков (проблем)
- научиться постепенно укреплять мышечный аппарат (особенно поясницы и брюшного пресса);
- уметь самостоятельно рассматривать продольные и поперечные мышцы ног в невыворотном и выворотном положении;
- уметь владеть центром тяжести тела;
- ориентироваться в пространстве;
- знать музыкальный размер;
- развивать чувство ритма, уметь отражать в движениях характер музыки;
- овладеть навыками работы с предметом (платок, бубен, веер и т.п.);
- освоить движения русского, белорусского, польского, итальянского танцев;
- освоить приемы выполнения движений в более быстром темпе и простых сочетаниях.

3-й год обучения

- дальнейшее освоение движений народно-сценического экзерсиса;
- чувствовать ракурс и позу;
- научиться самостоятельно развивать различные группы мышц;
- уметь правильно распределять свои силы, учитывая индивидуальные возрастные проблемы;
- знать особенности костюма, бытовых и исторических условий изучаемых народностей;
- совершенствование техники вращения;
- освоить движения украинского, испанского и словацкого танцев;
- совершенствование техники хлопушек, присядочных и трюковых движений (мужской класс);

- работа над эмоциональной выразительностью в этюдах различных национальностей.
- уметь исполнять все виды дробных выстукиваний в быстром темпе;
- совершенствование навыков исполнения парного и парно-массового танцев.

4-6-й года обучения

- владеть техникой исполнения всех форм движений у станка;
- в совершенстве исполнять различные дроби в быстром темпе,
- в совершенстве владеть техникой вращения на месте, и в продвижении;
- обладать координацией и выносливостью при исполнении;
- уметь преодолевать психологический зажим в работе с партнером;
- профессионально исполнять движения, сохранять танцевальную осанку и манеру,
- исполнять движения в характере музыки (четко, сильно медленно, плавно, задорно, игриво и т.д.);
- уметь преодолевать психологический барьер перед публичными выступлениями;
- освоить движения молдавского, венгерского танцев, а так же танцев, из репертуара ансамбля.

Основная задача занятий на 4 и 5 году обучения – подготовка детей к исполнительской и постановочной работе в ансамбле. Учитывая возраст обучающихся, педагог может строить учебный материал на более сложных танцевальных комбинациях, а также увеличивать норму упражнений, входящих в экзерсис. К этому времени в учебный процесс вводятся все предметы, которые заложены в программе. Много вводится лексического материала за счет дисциплины по композиции и постановке танца и за счет постановочных репетиций. В экзерсис (на 5-6 ом году обучения) не вводится новый материал, но усложняется за счет ускорения темпа музыки, пор де бра, поворотов. Все упражнения у палки исполняются на полупальцах.

Ученики каждой возрастной группы показывают свои достижения через такие формы, как экзамен, встречи, выступления, концерты, фестивали,

конкурсы, показательные уроки. Следуя принципу индивидуального подхода к особо одаренным детям, предполагается переход в последующие классы экстерном, минуя первоначальную подготовку, либо переход сразу же в состав ансамбля.

ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Входной контроль осуществляется при приеме детей в школу.

2. Текущий контроль практически действует на протяжении всего учебного года. Четко разработанная оценочная система осуществляется по результатам выполнения учебных заданий педагога в классе и по степени участия в концертной деятельности. В конце каждого месяца педагог проводит контрольный урок, на котором выставляются оценки ученикам. В конце четверти – открытый контрольный урок, где обязательно присутствие педагогов школы, ведущих другие предметы.

3. Рубежный контроль осуществляется в конце года при переходе из класса в класс. Формой такого контроля служит переводной экзамен. Оценки выставляются экзаменационной комиссией, в состав которой входят педагоги школы и приглашенные преподаватели высших специальных учебных заведений.

4. Диагностический контроль. Подразделяется на визуальный и тестовый. Визуальный контроль осуществляется во время контрольных уроков и экзаменов и позволяет оценить степень коррекции имеющихся физических отклонений, совершенствование двигательного аппарата учащихся. Индивидуальный тестовый контроль проводится педагогом в конце года и позволяет оценить степень психологической комфортности и то, как каждый учащийся оценивает свои внутренние изменения за год, в чем он видит свои психологические и нравственные победы и поражения.

5. Итоговый контроль. Осуществляется по окончании всего курса изучения народно-сценического танца. Проходит в форме выпускного экзамена. При условии успешной сдачи экзаменов по всем изучаемым предметам, выдается свидетельство о получении начального хореографического образования.

Оценка достижений учащихся по предмету «Народно-сценический танец» складывается из двух составляющих:

1. Техника исполнения элементов экзерсиса у станка и на середине.
2. Эмоциональная выразительность и манера исполнения движений изучаемых национальностей.

В процессе выставления оценок необходим дифференцированный подход к детям с учетом их творческих наклонностей и физических данных, степень восприятия и усвоения материала.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абросимова Г.С. Возрастная психология. – М., 1997.
2. Борисов А.И. Балетная школа Алексея Борисова. Выпуск I. – Самара, 1991.
3. Борисов А.И. Деятельность педагога-хореографа в условиях развития современной концепции образования / Российское образование на рубеже веков: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Самара, 2002.
4. Борисов-Дрондин А.И. «Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ». – Самара: «НТЦ», 2003.
5. Борисов-Дрондин А.И., Старков В.М. «Валеоданс – составляющая классической парадигмы образования» - //Самарские хореографические встречи. СГПУ//. СХВ, 2003.
6. Бочаров А., Лопухов А., Ширяев А. Основы характерного танца. М.-Л.: «Искусство», 1939.
7. Василенко К. Украинский народный танец. – М.: «Искусство», 1981.
8. Васильева Т.И. Балетная осанка: Методическое пособие. – М.: Высшая школа изящных искусств Лтд., 1993.
9. Выготский Л.С. Психология искусства. – Минск, 1998.
10. Королева Э., Курбет В, Мардарь М. Молдавский народный танец. – М., 1984.
11. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений: Учебное пособие. – Ленинград 1980.
12. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Издательство «Терра-спорт», 2001.
13. Лукьянова Е. Дыхание в хореографии. - М.,1979.
14. Народно-сценический танец. Методические рекомендации и примерная программа для детских хореографических коллективов. – М.: ВНМЦ НТ и КПР, 1985.

15. Сократов Н.В. Здоровьесберегающее обучение и воспитание в системе дополнительного образования. - Издательство: Казанский Университет. Казань - Оренбург, 2001.
16. Сократов Н.В. Интеграция здоровьесберегающей педагогики в систему дополнительного образования. – //Внешкольник// 2000, №6.
17. Суна Х. Латышский народный танец. - М.: «Искусство», 1983.
18. Танцевально-двигательная терапия (сборник). Ярославль, 1994.
19. Танцы разных народов. – М.: Издательство ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия», 1958.
20. Тарасова Н.Б. Теория и методика преподавания народно-сценического танца: Учебное пособие. – СПб.: ИГУП,1996.
21. Ткаченко Т. С. Народный танец. – М.: «Искусство», 1967.
22. Устинова Т. Русский народный танец. – М.: «Искусство», 1976.
23. Чурко Ю. Белорусский народный танец. – Минск: «Наука и техника», 1972.

Авторские работы:

1. Молчанова Ю.А. «Учебные элементы тренажа, способствующие коррекции деформации стопы»;
2. Молчанова Ю.А. «Хлопки, удары, хлопушки»;
3. Молчанова Ю.А. «Техника дробных выстукиваний в народно-сценическом танце»;
4. Молчанова Ю.А. “Особенности взаимосвязи движений и рисунка на примере хороводной формы танца”.