

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города  
Новосибирска  
«Дом детского творчества им. А. И. Ефремова»



Утверждаю:

Директор ДДТ  
Вагнер О.Н.

Программа рассмотрена и одобрена на  
Педагогическом Совете  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ г.

## Дополнительная общеразвивающая программа **Мужск**

### ЗКНТАНТ «Сибирские узоры» «Сибирские узоры»

Срок реализации программы: 3 года – подготовительные классы,  
основная программа - 11 лет  
Возраст детей, на которых рассчитана программа: 4-18 лет

**Разработал:**

педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Шкаровский Всеволод Николаевич

Новосибирск  
2014

## Паспорт программы

Направленность:	Художественная
Тип программы:	модифицированная
Уровень освоения:	проф.ориентированный
Отдел:	танцевальный
Срок реализации программы:	Подготовительные классы – 3 года, основная программа – 11 лет
Этапы реализации программы: -подготовительный класс - младшая группа - средняя группа - старшая группа	3 года 4 года 4 года 3 года
Возраст детей, на которых рассчитана программа:	3 – 18 лет
Программа разработана в:	2014г.
Программа усовершенствована:	2015 г.
Утверждена на пед.совете:	
База:	ДДТ им. А.И. Ефремова

## **Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовое обеспечение**

Образовательная программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»
- Конвенция о правах ребенка;
- Приказ Мин.образования и науки РФ от 29.08.13 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по доп. образовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН;
- Локальные документы учреждения;
- Устав МБУДО ДДТ им. А. И. Ефремова

### **Направленность программы.**

Программа «Мужской народный танец» имеет художественную направленность.

В практической деятельности педагог реализует следующую концептуальную идею: танец – это не только хореографическое искусство, это своеобразный концентрат многовековой культуры народа. Музыка, движения, костюмы, реквизит народно-сценического танца – все несет глубокий культурно-исторический, символический смысл. Перед хореографом в связи с этим встает проблема совместить задачи эстетического и нравственного воспитания детей с балетмейстерской работой.

### **Актуальность образовательной программы.**

С каждым годом все более возрастает роль самодеятельного искусства в воспитании детей и молодежи. Среди наиболее востребованных форм художественной самодеятельности можно назвать танцевальную. Сегодня самодеятельные хореографические коллективы решают проблему создания сценических вариантов народного танца с сохранением его национального колорита, выразительных средств и, самое главное, с современной трактовкой содержания, чтобы он являлся образным отражением жизни, способствовал творческому воспитанию подрастающего поколения. Актуальным аспектом в воспитании средствами хореографического искусства остается вопрос социализации личности и усвоения «мужской» и «женской» ролей в обществе. Для этого используется гендерный подход в обучении, который помогает воспитать в мальчиках настоящих мужчин, а в девочках – женщин. Маленькие девочки и мальчики уже, как правило, имеют

особенности творчества и поведения в соответствии с полом, по которым можно проводить диагностику тенденций полоролевой социализации. Так, еще Э. Эриксон, исследуя особенность отображения мира детьми в рисунках, отмечал, что девочки чаще рисуют нечто замкнутое, завершенное, имеющее внутреннюю область; в их рисунках преобладают кружки - это может быть озеро, солнце, причем внутреннее пространство всегда заполнено. Это соответствует преобладанию внутренних процессов и изменений над внешними. У мальчика же рисунки содержат остроконечные фигуры: башни замка, карандаши, которые, как правило, обращены во внешнее пространство. Это различие соответствует психологическому предназначению мужского и женского пола, которое у мужчин состоит в инструментальном отношении к миру, активном и завоевательном поведении, а у женщин - к созерцанию, принятию, впитыванию, переработке внутреннего содержания. Раздельное обучение относят к здоровым сберегающим технологиям: оно позволяет регулировать нагрузку в зависимости от пола, для достижения высоких результатов у воспитанников. Необходимость в гендерном обучении возникает по ряду причин. Во-первых, мальчики и девочки так или иначе различаются в своем развитии по «скорости» и по содержанию. Во-вторых, установлено, что у мальчиков более развиты визуально-пространственные способности, а у девочек – вербальные. В-третьих, уровень проявления эмоциональных реакции у девочек гораздо выше, чем у мальчиков. В итоге интеллектуальные различия между мальчиками и девочками сохраняются, хотя ни те, ни другие не имеют явных преимуществ.

**Новизна** программы заключается:

- В использовании гендерного подхода в обучении: группы мальчиков занимаются отдельно от групп девочек
- В применении комплексного подхода в обучении (общее, физическое, духовно-нравственно и эстетическое воспитание и развитие).
- В предоставлении обучающимся возможности приобретения социального и коммуникативного опыта в ходе конкурсно-фестивальной и концертной деятельности коллектива.

**Педагогическая целесообразность** программы:

Цель программы: изучение техники исполнения основных движений танцевальной культуры народов мира, овладение разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, сложностью их темпов и ритмов.

**Задачи:**

- Обучающие:

- Повысить уровень владения своим телом
- Изучить основные позиции и положения рук и ног в танце

- Отработать грамотное исполнение основных движений народного и классического Exersis
  - Осуществить ознакомление с профессиональной терминологией
  - Овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов
- Развивающие:
- Научить координировать движения
  - Развивать гибкость и пластику
  - Сформировать правильную осанку и укрепить мышцы спины
  - Развить умение работать в коллективе
  - Раскрыть творческий потенциал ребенка и поддержать его самовыражение через танец
  - Тренировать умение выражать свои эмоции в мимике и пантомиме.
- Воспитательные:
- Формировать эстетическое отношение детей к окружающему
  - Воспитать художественный вкус, воображение
  - Сформировать правильные понятия об отношении к противоположному полу через танец.
  - Воспитывать чувство патриотизма

### **Форма и режим занятий:**

#### ***Занятия проводятся в:***

Групповой;

Индивидуальной;

Индивидуально - групповой;

Ансамблевой формах.

#### ***Занятия в подготовительных классах проводятся:***

1 год обучения: 3 раза в неделю по 1 часу

2 год обучения: 2 раза в неделю по 1,5 часа + 1 раз в неделю 1 час

3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа

#### ***Занятия основного состава коллектива проводятся:***

***Младшая группа :*** 3 раза в неделю по 3 часа

***Средняя группа :*** 3 раза в неделю по 3 часа

***Старшая группа :*** 3 раза в неделю по 3 часа

### **Ожидаемые результаты:**

Успешные выступления на концертах, конкурсах и фестивалях различных уровней (районные, городские, областные, всероссийские и международные)

### **Формы подведения итогов:**

Зачетные уроки в конце каждого полугодия, открытые уроки в конце учебного года или отчетный концерт коллектива.

**Сроки реализации и структура образовательной программы.**  
 Образовательная программа «Мужской танец» состоит из двух самостоятельных блоков – «Подготовительный класс» и «Основная программа».

<b>«Подготовительные классы» - 3-4 года обучения</b>		
<b>возраст 4-5 лет</b>	<b>возраст 5-6 лет</b>	<b>возраст 6-7 лет</b>
<b>Режим занятий</b> 3 р. в нед. по 1 часу  Общее хореографическое развитие и воспитание, изучение элементарных коллективно-порядковых упражнений	<b>Режим занятий</b> 3 р. в нед. по 1,5 часа.  Общее хореографическое развитие и воспитание, изучение элементарных коллективно-порядковых упражнений	<b>Режим занятий</b> 3 р. в нед. по 2 часа является группой отбора обучающихся в <b>основной состав</b> подготовительной группы.

<b>«Основная программа» – 11 лет обучения</b>		
<b>возраст 7-10 лет МЛАДШАЯ ГРУППА</b>	<b>возраст 11-14 лет СРЕДНЯЯ ГРУППА</b>	<b>возраст 15-18 лет СТАРШАЯ ГРУППА</b>
<b>Режим работы</b> 1 класс – 3 р. в нед. по 3 часа 2 класс – 3 р. в нед. по 3 часа 3 класс – 3 р. в нед. по 3 часа 4 класс – 3 р. в нед. по 3 часа <b>Образовательный модуль</b> <b>«Повышение исполнительского мастерства»</b> - 1 раз в нед по 3 часа  По окончании 4 класса мл.группы обучающиеся сдают экзамен на теоретические знания, на практические навыки и умения. По результатам экзамена проходят в <b>среднюю группу</b> .	<b>Режим работы</b> 1 класс – 3 р. в нед. по 3 часа 2 класс – 3 р. в нед. по 3 часа 3 класс – 3 р. в нед. по 3 часа 4 класс – 3 р. в нед. по 3 часа <b>Образовательный модуль</b> <b>«Повышение исполнительского мастерства»</b> - 1 раз в нед по 3 часа  По окончании 4 класса ср.группы обучающиеся сдают экзамен на теоретические знания, на практические навыки и умения. По результатам экзамена проходят в <b>старшую группу</b> .	<b>Режим работы</b> 1 г.об – 3 р. в нед. по 3 часа Сводная репетиция – 3 часа 1 раз в нед. 2 г.об – 3 р. в нед. по 3 часа Сводная репетиция – 3 часа 1 раз в нед. 3 г.об – 3 р. в нед по 3 часа Сводная репетиция – 3 часа 1 раз в нед. <b>Образовательный модуль</b> <b>«Повышение исполнительского мастерства»</b> - 1 раз в нед по 3 часа  <b>Старшая группа является выпускной</b>

### **Базовый учебно-тематический план**

#### **«Подготовительные классы»**

#### **1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Режим работы: 2 раза в неделю по 1 часу x 4 недели x 9 месяцев = 72 часов

<b>Тема, раздел</b>	<b>Часы</b>		
	<b>теор</b>	<b>практич</b>	<b>всего</b>
<b>Образовательный модуль</b> Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	-	1
<b>И Р А З Д Е Л</b>	2	8	10

1.1. Коллективно-порядковые упражнения			
1.2. Упражнения для разогрева мышц			
<b>II РАЗДЕЛ</b>	10	22	32
2.1. Упражнения на исправление осанки, укрепление мышц спины, исправление сколиоза			
2.2. Упражнения для исправления О-образных и Х-образных ног, а так же для улучшения подвижности коленных суставов			
2.3. Упражнения для выработки выворотности, увеличения силы ног и формирования стопы			
<b>III РАЗДЕЛ</b>	4	24	28
3.1. Ритмические упражнения			
3.2. Танцевальные элементы			
3.3. Упражнения по народно-сценическому танцу			
3.4. Игры			
Открытое занятие	-	1	1
Итоговое занятие, анализ работы за год.			
<b>Социальный модуль</b> Посещение воспитательно-досуговых мероприятий, концертов, открытых занятий на базе «Основная программа»			
Итого часов в год:	72 часа в год		

**Базовый учебно-тематический план**  
**«Подготовительные классы»**  
**2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Режим работы: 2 раза в неделю по 1 часу x 4 недели x 9 месяцев = 72 часов

Тема, раздел	Часы		
	теор	практич	всего
<b>Образовательный модуль</b>			
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	-	1
<b>I РАЗДЕЛ</b>	2	8	10
1.1. Коллективно-порядковые упражнения			
1.2. Упражнения для разогрева мышц			
<b>II РАЗДЕЛ</b>	10	22	32
2.1. Упражнения на исправление осанки, укрепление мышц спины, исправление сколиоза			
2.2. Упражнения для исправления О-образных и Х-образных ног, а так же для улучшения подвижности коленных суставов			
2.3. Упражнения для выработки выворотности, увеличения силы ног и формирования стопы			
<b>III РАЗДЕЛ</b>	4	24	28
3.1. Ритмические упражнения			
3.2. Танцевальные элементы			

3.3. Упражнения по народно-сценическому танцу			
3.4. Игры			
Открытое занятие Итоговое занятие, анализ работы за год.	-	1	1
<b>Социальный модуль</b> Посещение воспитательно-досуговых мероприятий, концертов, открытых занятий на базе «Основная программа»			
Итого часов в год:	72 часа в год		

**Базовый учебно-тематический план**  
**«Подготовительные классы»**  
**3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Режим работы: 3 раза в неделю по 2 часа x 4 недели x 9 месяцев = 216 часов в год;

Тема, раздел	Часы		
	теор	практич	всего
<b>Образовательный модуль</b> Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	-	1
<b>I Р А З Д Е Л</b>	4	30	34
1.1. Коллективно-порядковые упражнения			
1.2. Упражнения для разогрева мышц			
<b>II Р А З Д Е Л</b>	10	42	52
2.1. Упражнения на исправление осанки, укрепление мышц спины, исправление сколиоза			
2.2. Упражнения для исправления О-образных и Х-образных ног, а так же для улучшения подвижности коленных суставов			
2.3. Упражнения для выработки выворотности, увеличения силы ног и формирования стопы			
<b>III Р А З Д Е Л</b>	10	67	77
3.1. Ритмические упражнения			
3.2. Танцевальные элементы			
3.3. Упражнения по народно-сценическому танцу			
3.4. Игры			
<b>IV Р А З Д Е Л</b>	8	42	50
4.1 Постановка танцев			
Открытое занятие. Итоговое занятие, подведение итогов за год.	-	2	2

<b>Социальный модуль</b> Посещение воспитательно-досуговых мероприятий, концертов, открытых занятий на базе «Основная программа»			
Итого часов в год:	216 часов в год		

**Базовый учебно-тематический план младшей возрастной группы  
«Мужской танец»  
1, 2, 3, 4 ( классов) годов обучения**

**Режим работы:** 3 раза в неделю по 3 часа x 4 недели x 10 месяцев = 360 часов  
**Занятия проводятся в период сентябрь-июнь**

№	Название ученой темы	Количество часов		
		Всего	Теор	Прак
	<b>МЛАДШАЯ ГРУППА (7-10 лет)</b>			
1	<b>Образовательный модуль</b> Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основные требования на уроках танца	2	2	-
2	Коллективно – порядковые упражнения. Гимнастика	30	1	29
3	Танцевальные термины	9	4	5
4	Методика изучения основных движений классического танца	50	5	45
5	Методика изучения основных движений народного танца	160	5	155
	<b>Основные движения мужского танца.</b>			
	<b>Отработка комбинаций, трюков</b>			
6	Постановочная работа. Концерты	105	-	105
7	Контрольные уроки	4	4	
	ИТОГО часов в год:	360 часов в год		
	Сводные репетиции Индивидуальные занятия (работа с солистами) по дополнительному режиму	120 часов в год		
	<b>Социальный модуль</b> Подготовка и показ методик обучения на открытых занятиях, участие в конкурсах различного уровня (городской, областной, международный)			

**Базовый учебно-тематический план средней возрастной группы  
«Мужской танец»  
1, 2, 3, 4 ( классов) годов обучения**

**Режим работы:** 3 раза в неделю по 3 часа x 4 недели x 10 месяцев = 360 часов  
**Занятия проводятся в период сентябрь-июнь**

№	Название ученой темы	Количество часов		
		Всего	Теор	Прак
	СРЕДНЯЯ ГРУППА (11-14 лет)			
1	Образовательный модуль Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основные требования на уроках танца	2	2	-
2	Коллективно – порядковые упражнения. Гимнастика	30	1	29
3	Танцевальные термины	9	4	5
4	Методика изучения основных движений классического танца	50	5	45
5	Методика изучения основных движений народного танца	160	5	155
	Основные движения мужского танца.			
	Отработка комбинаций, трюков			
6	Постановочная работа. Концерты	105	-	105
7	Контрольные уроки	4	4	
	ИТОГО часов в год:	360 часов в год		
	Сводные репетиции Индивидуальные занятия (работа с солистами) по дополнительному режиму	120 часов в год		
	Социальный модуль Подготовка и показ методик обучения на открытых занятиях, участие в конкурсах различного уровня (городской, областной, международный)			

**Базовый учебно-тематический план старшей возрастной группы  
«Мужской танец»**

**1, 2, 3, 4 ( классов) годов обучения**

**Режим работы:** 3 раза в неделю по 3 часа x 4 недели x 10 месяцев = 360 часов  
**Занятия проводятся в период сентябрь-июнь**

№	Название ученой темы	Количество часов		
		Всего	Теор	Прак
	СТАРШАЯ ГРУППА (15-18 лет)			
1	<b>Образовательный модуль</b> Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основные требования на уроках танца	2	2	-
2	Коллективно – порядковые упражнения. Гимнастика	30	1	29

3	Танцевальные термины	9	4	5
4	Методика изучения основных движений классического танца	50	5	45
5	Методика изучения основных движений народного танца	160	5	155
	<b>Основные движения мужского танца.</b>			
	<b>Отработка комбинаций, трюков</b>			
6	Постановочная работа. Концерты	105	-	105
7	Контрольные уроки	4	4	
	ИТОГО часов в год:	360 часов в год		
	Сводные репетиции Индивидуальные занятия (работа с солистами) по дополнительному режиму	120 часов в год		
	<b>Социальный модуль</b> Подготовка и показ методик обучения на открытых занятиях, участие в конкурсах различного уровня (городской, областной, международный)			

## **Содержание образовательной программы.**

### ***Подготовительные классы***

#### **I Раздел**

Коллективно-порядковые упражнения

Упражнения для разогрева мышц:

ШЕИ

ПЛЕЧ

РУК

КОРПУСА

#### **II Раздел**

2.1. Упражнения на исправление осанки, укрепление мышц спины, исправление сколиоза

2.2. Упражнения для исправления О-образных ног, а так же для улучшения подвижности коленных суставов

2.3. Упражнения для выработки выворотности, увеличения силы ног и формирования стопы

#### **III Раздел**

3.1. Ритмические упражнения

Знакомство с музыкальным размером: целыми, половинными, четвертями, шестнадцатыми. Элементарное знакомство с музыкальным темпом и характером музыки (быстро, медленно, форте, пиано). Исполнение по слуху несложных ритмических рисунков. Точное начало и окончание движения с началом и концом музыкальной части и фразы. Затактовое исполнение музыкальных фраз и понятие о такте. Ходьба и бег разными темпами: умеренным и быстрым, с остановками на

третьем, пятом и седьмом шаге. Ходьба и бег с разными длительностями: четвертями, половинными, восьмыми и шестнадцатыми.

Музыкально-ритмическая координация – умение согласовывать движение частей тела под музыку. Поэтому все занятия проходят под музыку.

### 3.2. Танцевальные элементы

- |                |   |
|----------------|---|
| * Поклон       | * Разучивание I, II, III, V, VI позиций |
| * Шаг с носка  | * Па галопа                             |
| * Подскоки     | * Па польки                             |
| * Переступание |   |

Можно также давать небольшие прыжки: например прыжки по VI позиции высокие с сильным вытягиванием колен и носков, и не высокие. Прыжки с подниманием ног. Прыжки вперед, назад, вправо, влево. Эти прыжки можно соединять с хлопками.

### 3.3. Упражнения по народно-сценическому танцу

С детьми 5 – 6 лет в основном занятия проходят на середине зала. И по народному танцу проходят основные, самые элементарные движения русского танца. Все движения разучиваются и делаются в медленном темпе.

- положение рук: раскрытие и закрытие рук на талию. Движение рук разучиваются отдельно от движений ног
- тройной шаг, тройной шаг с ударом
- приставной шаг
- шаг в сторону с приседанием
- елочка
- гармошка
- припадание
- ковырялочка с тройным притопом
- вынос ноги на каблук и удар в VI позицию, затем III позицию
- веревочка
- хлопки в ладоши в различных ритмических рисунках

После того как все движения выучены, можно дать детям не сложные и короткие этюды, также – этюды в парах.

### 3.4. Массовые танцы и игры

Ставятся массовые танцы, составленные из простейших элементов народных танцев, преимущественно игрового, сюжетного характера. Инсценировки сказок с использованием сюжетов, близких возрасту исполнителей. Также можно ставить танцы на песни из мультфильмов. В возрасте 5 – 6 лет дети очень невнимательны, и поэтому не могут долго заниматься чем-то одним. Поэтому на уроках можно играть в музыкальные игры. Они не только нравятся детям, но и развивают внимательность, координацию, а так же помогают быстрее узнать друг друга. Я приведу лишь несколько игр, в которые можно играть в танцевальном классе.

## ***Основная программа***

### ***Младшая группа***

**Тема 1. Вводное занятие.** Знакомство с основными требованиями на уроках Танца. Выворотность. Эстетические функции выворотности, необходимость развития выворотности. Требования к осанке: прямой корпус, вытянутые ноги. Развитие мягкости и гибкости ног.

## **Тема 2. Коллективно-порядковые упражнения.**

## **Тема 3. Танцевальные термины**

Все термины танца на французском языке, хотя произношение французских слов является условным.

Каждый ученик должен знать как произносится правильно название упражнений и что обозначает.

## **Тема 4. Изучение основных движений классического танца.**

*Exersise у станка по классическому танцу (лицом к станку).*

*Exersise На середине зала.*

1. Позиции ног и рук.
2. Прыжки по I и VI позициям.

## **Тема 5. Exersis у станка по народному танцу.**

Основные виды движений народного Exersis крестом (лицом к станку)

## **Тема 6. Постановочная работа. Участие в концертах.**

## **Тема 7. Контрольное (открытое) занятие.**

Проверка и демонстрация (родители, приглашенные педагоги, администрация) уровня усвоения курса обучения за год.

### ***Средняя группа***

**Тема 1. Вводное занятие.** Решение организационных моментов. Инструктаж по ТБ на занятиях.

## **Тема 2.**

Exsersis у станка по классическому танцу.

## **Тема 3.**

На середине зала.

1. Прыжки по I, II, V, VI позициям
2. Дробные выстукивания.
3. Присядки.
4. Хлопушки.

## **Тема 4. Exersis у станка по народному танцу.**

Даются разновидности движений Exersis по народному танцу (по принципу от простого к сложному)

## **Тема 5. Постановочная работа. Участие в концертах, конкурсах, фестивалях.**

Работа над постановкой танца занимает от 40 до 60 мин.

Все элементы танца, намеченного к постановке, изучаются на середине зала (этюдная работа). Это развивает творческую инициативу у детей, помогает им понять характер танцевальных образов. В этюдах прорабатываются отдельные эпизоды из намеченных танцев.

**Тема 6. Знакомство с обычаями народов.** Перед постановкой танца руководитель рассказывает о его содержании, национальной принадлежности, характере исполнения. Руководитель рассказывает о народе, который создал этот танец, о его обычаях, культуре. Это помогает правильно исполнить народный танец.

## **Тема 7. Контрольное (открытое) занятие.**

Проверка и демонстрация (родители, приглашенные педагоги, администрация) уровня усвоения курса обучения за год.

## **Старшая группа**

**Тема 1. Вводное занятие.** Решение организационных моментов. Инструктаж по ТБ на занятиях.

### **Тема 2.**

Exersis у станка по народному танцу.

1. Позиции ног:

- а) выворотные: I, II, III;
- б) невыворотные: I, II, III;
- в) полувыворотные: I, III.

2. Открывание и закрывание руки:

- а) правильное положение руки на бедре;
- б) положение головы и корпуса.

3. Различные виды движений Exersis по народному танцу :

Упражнения по народно-сценическому танцу даются в формате повторения материала пройденного ранее, но ускоряется темп. Движения даются в различных комбинациях, более усложненных и с большей физической нагрузкой. Движения делаются в виде танцевальных комбинаций, в характере определенной народности.

**Тема 4. Постановочная работа. Участие в концертах, конкурсах, фестивалях.**

Работа над постановкой танца занимает от 40 до 60 мин.

Все элементы танца, намеченного к постановке, изучаются на середине зала (этюдная работа). Это развивает творческую инициативу у детей, помогает им понять характер танцевальных образов. В этюдах прорабатываются отдельные эпизоды из намеченных танцев.

**Тема 5. Знакомство с обычаями народов.** Перед постановкой танца руководитель рассказывает о его содержании, национальной принадлежности, характере исполнения. Руководитель рассказывает о народе, который создал этот танец, о его обычаях, культуре. Это помогает правильно исполнить народный танец.

### **Тема 6. Контрольное (открытое) занятие.**

Проверка и демонстрация (родители, приглашенные педагоги, администрация) уровня усвоения курса обучения за год.

## **3. Методическое обеспечение программы**

Организация деятельности в образцовом коллективе народного танца «Сибирские узоры» базируется на следующих принципах:

**Принципы целостного педагогического процесса** — система исходных, основных требований к воспитанию и обучению, определяющая содержание, формы и методы педагогического процесса и обеспечивающие его успешность.

**Принцип гуманизации** педагогического процесса может быть рассмотрен как *принцип социальной* защиты растущего человека.

*Правила* осуществления принципа гуманизации:

- полное признание прав воспитанника и уважение к нему в сочетании с разумной требовательностью;
- опора на положительные качества личности;
- создание ситуации успеха;

— защищенность и эмоциональная комфортность воспитанника в педагогическом взаимодействии.

*Принцип гуманизации направлен на воспитание свободного человека, его раскрепощение, развитие самостоятельности, становление искренних и доброжелательных отношений.*

### **Принцип природосообразности**

Суть данного принципа заключается в том, чтобы ведущим звеном любых воспитательных отношений и педагогических процессов сделать учащегося с его конкретными особенностями и уровнем развития. Природа учащегося, его состояние здоровья, физическое, физиологическое, психическое и социальное развитие при этом становятся главными и определяющими факторами.

**Этот принцип требует, чтобы педагогический процесс строился по таким правилам:**

- организуется как процесс, поддерживающий и укрепляющий здоровье обучающихся, способствующий созданию здорового образа жизни;
- направлен на самовоспитание, самообразование, самообучение обучающихся;
- строится в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся;
- опирается на зону ближайшего развития, определяющую возможности обучающихся.

Принцип природосообразности рассматривается и как экологическая защита человека от возможного разрушительного влияния педагогического процесса, его насильственного давления.

### **Принцип культуросообразности.**

*Правила осуществления принципа культуросообразности:*

- обеспечение единства национального, интернационального, межнационального начал в воспитании и образовании;
- формирование творческих способностей и установки у обучающихся на потребление, сохранение и создание новых культурных ценностей.

**Принцип доступности нарастающей трудности.** Все, что передается детям и какие для этого подбираются методы и средства, должно соответствовать их возрастным возможностям, уровню обученности и воспитанности.

*Правила реализации принципа, разработаны Я. А. Коменским и другими авторами: — переходить от близкого к далекому; от легкого к более трудному; от известного к неизвестному; учитывать уровень актуального развития каждого ученика и индивидуальную скорость продвижения при овладении новыми знаниями или требованиями.*

### **Принцип систематичности и последовательности.**

Этот принцип реализуется при соблюдении следующих правил:

- предварительное определение имеющегося у обучаемых уровня знаний и их актуализация;
- доступность и привлекательность предлагаемой информации, что имеет мотивационное значение;
- выделение существенных, базовых аспектов изучаемого материала, отделение главного от второстепенного и постоянное акцентирование на этом внимания;
- четкое структурирование знания и его логики, что не только

способствует лучшему усвоению информации, но и вооружает общеучебными умениями самостоятельной работы с любым материалом;

- включение в структуру изложения постоянных кратких и обобщающих повторяющихся выводов по каждому законченному фрагменту предлагаемого материала и в конце всего изложения, что способствует не только лучшему запоминанию, но и формированию системы ассоциаций, активизации ранее полученных знаний;

**Принцип целенаправленности педагогического процесса**, который предполагает, что одним из основных компонентов педагогической системы является наличие цели как ориентира на предполагаемый результат деятельности. Формулировка цели должна отвечать таким критериям как конкретность, понятность, достигаемость и проверяемость. Отсутствие хорошо осознаваемой цели или её нечеткое формулирование делают педагогический процесс малоэффективным и нерезультативным.

**Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью**, который предполагает создание особого стиля взаимоотношений, поведения, образа жизни, общения, основанного на диалоге всех участников. Главным стилем общения становится демократический стиль, предполагающий общение на основе дружеского расположения или на основе увлеченностью совместной творческой деятельностью. С увеличением степени взаимодействия между взрослыми и детьми, а также по мере развития сотворчества руководящая роль взрослых постепенно ослабевает. Взрослые становятся источником разнообразного опыта, способным помочь ребенку, столкнувшемуся с какими-либо трудностями в решении той или иной задачи.

**Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей и направленности воспитания на развитие личности каждого ребенка.** Необходимо учитывать общие половозрастные и индивидуально-психологические особенности детей и подростков и подбирать для ребенка оптимальные виды локальной деятельности, предоставляя в тоже время, ему свободный выбор общей жизнедеятельности. Данный принцип также предполагает, что приоритет личности должен стать основой воспитания. В деятельности данный принцип раскрывается через первоочередное внимание к личности каждого ребенка; формирование интересов детей и подростков, развитие их дарований; учет склонностей и способностей учеников.

### **Методы обучения**

Для реализации программы используется **комплекс методов обучения**:

1. **Теоретические** - метод использования слова - рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку: универсальный метод обучения, с помощью которого решаются различные задачи: объясняются основные термины и понятия в танце, описывается техника связи движений с музыкой и т.д.

2. **Методы наглядного показа** - показ движений, танцевальных комбинаций, видеоматериала: способствует более быстрому, глубокому, прочному усвоению учащимися программы.

3. **Практические** - основаны на активной деятельности самих учащихся.

а) *метод целостного освоения движений* - целесообразно использовать в случае доступности танцевальных движений и при наличии определенной двигательной базы у обучающихся, полученной ими ранее.

б) *метод разложения танцевальных комбинаций и связок на составляющие* - этот метод наиболее эффективен при изучении сложных движений.

в) *метод упражнений* – учебно-трудовых, комментированных, воспроизводящих, самостоятельных.

4. **Игровой метод** - повышает эмоциональный уровень занятий.

### **Возрастная физиология. Учет возрастных особенностей.**

#### **Основные характеристики развития детей дошкольного возраста.**

Развитие ребенка дошкольного возраста отличается чрезвычайным разнообразием и динамичностью. На протяжении дошкольного возраста происходят существенные изменения в самых разных направлениях, совершенствуются различные виды деятельности ребенка: игра, рисование, конструирование. За какие-нибудь 3-4 года совершенствуется переход от первых «закорючек» к сказочно прекрасным многоцветным картинам. Односложный и не всегда понятный лепет сменяется свободными и интересными рассказами. У ребенка появляются друзья, он с удовольствием общается со сверстниками и взрослыми, учится управлять собой, регулировать свое поведение. Расширяется круг его представлений о мире, и бесконечные «почему?» требуют ответа. Стремительно развивается внимание, память, мышление и воображение.

#### **Учет физиологических особенностей при работе с детьми дошкольного возраста.**

В этом возрасте происходит выраженная перестройка в общем развитии детей, что дает основания выделить этот возрастной этап как особый и переломный. Интенсивно развиваются все физиологические системы организма ребенка: сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательный аппарат и т.д.

С пяти до семи лет резко увеличиваются темпы роста тела в длину: ребенок вырастает на 7-10 см за один год. Кости детей по сравнению с костями взрослых содержат меньше минеральных веществ и легко подвергаются искривлению. Выраженная динамика происходит в нервной системе, прежде всего в головном мозге. В этот период происходит активное становление мозговых механизмов зрительного восприятия, что имеет важное значение для педагогической практики. (Так, в процессе обучения детей этого возраста следует широко использовать всевозможные наглядные средства - картины, слайды, которые должны быть яркими и красочными.)

Происходит развитие основного костного состава, при этом большие кости растут более интенсивно, а рост мелких запаздывает. Поэтому следует активизировать работу с мелкими предметами. Это активизирует нервные окончания, что повышает нагрузку на мелкие кости, и они начинают расти быстрее.

В этом возрасте дети быстро утомляются, их внимание становится рассеянным, и поэтому они не могут долго заниматься чем-то одним. Следовательно, педагогу необходимо организовать смену видов деятельности детей на занятиях.

## **Учет физиологических особенностей при работе с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.**

Рост и развитие детей идут непрерывно, но темпы роста и развития не совпадают. Известно, что в некоторые возрастные периоды преобладает рост, а в другие – развитие.

Периоды ускорения роста соответствуют определенным в жизни ребенка годам и достаточно четко отражают генетический детерминированный биологический ритм, который можно использовать с целью совершенствования процесса обучения в хореографии.

**Так в 8-9 лет у девочек и в 10-13-у мальчиков** (средний возраст поступления в ансамбль) наступает предпубертатный период. Костная система еще окончательно не сформирована, не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Позвоночник гибок и податлив, при длительном неправильном положении тела, возможно, его искривление. Напротив, при систематических занятиях можно исправить наметившиеся искривления. Поэтому необходимо следить за правильной осанкой и походкой.

В эти годы дети обладают уже достаточным уровнем психического развития, но очень возбудимы. Для этого возраста характерны богатство воображения, эмоциональность и непосредственность реакций. Однако, из-за относительно слабой устойчивости внимания дети на занятиях быстро теряют темп и ритм.

Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания, поэтому личный показ движений педагогом наиболее эффективен.

Характер еще только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью, способны ставить перед собой определенные цели.

**В 12-14 лет** наступает пубертатный период, период полового созревания детей. В это время в их организмах происходят резкие эндокринные сдвиги, меняется функциональное состояние всех органов. У детей этого возраста меняются пропорции тела. Окончательно устанавливаются изгибы позвоночника. Кости утолщаются. Нарастает мышечная масса, увеличивается и выносливость мышц. Наиболее благоприятный возраст для восприятия движения в хореографии **10-11 лет, а затем 15-16 лет.** При этом нужно отметить, что у девочек процесс освоения движений более точный, чем у мальчиков в этом же возрасте.

В успешном овладении техникой танца, выразительностью исполнения немалую роль играет анатомическое строение: пропорциональное сложение, осанка, выворотность ног, стопа, гибкость тела, прыжок.

Основа осанки – позвоночник и его соединение с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцово-копчиковый (назад). При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно. Направление линии позвонков при этом строго вертикально. Правая и левая часть симметричны: шейно-плечевые линии на одном уровне, углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, треугольники талии (пространство между линиями туловища и вытянутыми вдоль руками) одинаковы. В нормальной осанке ось тела проходит через общий центр тяжести, проецируется на середину опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие тела.

В осанке детей бывают заметны различные отклонения. Такие отклонения как асимметрия лопаток (незначительный сколиоз), седлообразная спина (лордоз), сутулость (кифоз) могут быть исправлены. Как отклонения в осанке рассматриваются О-образные и Х-образные ноги. В Х-образных ногах внутренние

связки коленей длиннее, а наружные – короче. При О-образных ногах внутренние связки коленей сокращены и бедра удалены друг от друга. Некоторые формы Х-образных и О-образных ног поддаются исправлению путем применения специальных тренировочных упражнений.

Серьезным недостатком строения считают плоскостопие, при котором противопоказаны занятия хореографией. Однако незначительные формы плоскостопия в процессе роста ребенка и постоянных целенаправленных упражнениях могут быть исправлены, что подтверждается многолетними наблюдениями.

Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бедра, голени и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. Выворотное или супированное положение ног во время танца обеспечивает исполнителю возможность свободного выполнения движений танца и создает условия для такой интерпретации хореографического рисунка, который отвечает законам художественного воспитания, законам красоты. Сочетание природной и выработанной на занятиях выворотности ног с легким шагом превращает танец в поистине пленительное зрелище. Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм.

Стопа – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат – является опорой тела человека, выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжках. А в танце еще и немалую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъемом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

Шаг также создает в танце линии, обеспечивает ширину и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренных суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Амплитуда шага способствует высоте прыжка.

Гибкость тела – одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься хореографией. Она показатель пластичности тела, придает танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Прыжок придает танцу необходимые для него качества: легкость, воздушность, полетность – и поэтому является его составной частью. Для прыжка важно качество, обозначаемое в хореографии термином *ballon* – умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы.

Высота прыжка зависит от силы мышц, согласованности работы всех частей тела и, в частности, сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев, их подвижности.

При прыжке работающие мышцы в течение короткого времени сокращаются до максимума, при этом действуют две главные силы: сила отталкивания от опоры и сила тяжести тела. Поэтому высота прыжка находится в прямой зависимости от них.

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

При *нервной* координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п.

Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

В *мышечной* координации характерно групповое взаимодействие мышц, которые обеспечивают устойчивость тела при ходьбе, беге и других движениях. *Двигательная* координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Музыкально-ритмическая координация – это умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку.

Стержень апломба – позвоночник, но важную роль в устойчивости играют хорошее зрение, нормальная работа вестибулярного аппарата, координация, общее хорошее физическое развитие и здоровая нервная система. На устойчивость также влияет и проекция общего центра тяжести. Чем ближе к опоре центр тяжести тела, чем большее ее площадь, тем выше устойчивость тела.

### **Список литературы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция и порядок создания комплексной системы «Парк Здоровья для общеобразовательных организаций» (письмо Минобрнауки России от 12.05.2014 г. № 09-887)
3. Чикишева О. В. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста [Текст] / О. В. Чикишева // Проблемы и перспективы развития образования: материалы II междунар. науч. конф. (г. Пермь, май 2012 г.). — Пермь: Меркурий, 2012. — С. 90-92.
4. Агеев, В.С. Психологические и социальные функции полоролевых стереотипов / В.С. Агеев // Вопросы психологии. 1987. - №2. - С. 152 - 158.
5. Громов, Ю.И. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика. / Учебное пособие. – Санкт-Петербург, СПб.: СПбГУП, 2006. – 632с.
6. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка / учебное пособие для вузов искусств и культуры - М.: Владос, 2005. - 207 с., ил., нот.
7. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца: этюды / учебное пособие для вузов культуры и искусств хореограф. фак. / Г.П. Гусев. – М.: Владос, 2004. - 232с., ил., нот.
8. Есаулова, К.А. Народно-сценический танец / К.А. Есаулова, И.Г. Есаулов - Ижевск: Удмуртский ун-т, 2004. - 208с.

9. Заикин, Н.И. Областные особенности русского народного танца / учебное пособие по специальности "Народное художественное творчество" / Н.И. Заикин, Н.А. Заикина; - Орел: ОГИИК, 2004. - 688с., ил.
10. Климов, А.А. Основы русского народного танца: Учебник для студентов хореограф. отд-ний ин-тов культуры, балетмейст. ф-тов театр. ин-тов и учащихся хореограф. училищ. – М.: Моск. Гос. Универ. Культ, 2004. – 317с.
11. Климов, А.А. Русский народный танец. Север России /учеб. пособ. Выпуск 1. – М.: Моск. Гос. Универ. Культ., 1996. – 42с.
12. Лопухов, А.В., Ширяев, А.В., Бочаров, А.И. Основы характерного танца. 2-е изд. - СПб.: Лань, 2006. - 344 с: ил.
13. Лукина, А.Г. Традиционная танцевальная культура якутов. – Новосибирск: СО РАН, 1998 – 175с.
14. Мурашко, М. Формы русского танца. Книга I. Пляска. Часть I.– М.: Издательский дом «Один из лучших». 2006. - 123с.
15. Мурашко, М. Формы русского танца. Книга I. Пляска Часть II.– М.: Издательский дом «Один из лучших». 2006. - 117с.
16. Палилей, А. В. Русский танец в Сибири - Красноярск: Кларетианум, 2003.- 104с.
17. Петров, П.М. Методика преподавания характерного танца: учебно-методическое пособие. – Новосибирск: НГПУ, 2005. – 217с.
18. Петров, П.М. Характерный экзерсис – Благоевград, 2003 – 102с.
19. Проблемы танцевальной педагогической деятельности: психолого-педагогические, региональные и методологические аспекты / сборник научных трудов / 1-й Сибирский научно-практический конгресс "Танцы народов Сибири" (16-й международный научный конгресс "История танца") - Новосибирск: ЦЭРИС, 2002. - 127с.
20. Секрет танца / сост. Т.К. Васильева. - Санкт-Петербург: Диамант: Золотой век, 1997. - 480 с., ил.
21. Устинова, Т.А. Лексика русского танца: основные элементы русских танцев и плясок / Т.А. Устинова ; под общ. ред. В. И. Уральской. – М.: Балет, 2006. - 208 с., ил.
22. Устинова, Т.А. Беречь красоту русского танца / Т.А. Устинова. – М.: Молодая гвардия, 1959. - 112с., ил., нот.
23. Быт и искусство русского населения Восточной Сибири / сборник статей / - Новосибирск: Наука, Сиб. отд-ние, 1971-1975.
24. Власенко, Г.Я. Танцы народов Поволжья. – Самара: Самарский университет, 1992. – 193с.