

БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**ПМ 01. ПРЕПОДАВАНИЕ В ОДНОЙ ИЗ ОБЛАСТЕЙ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ (ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИИ)**

**Основная профессиональная образовательная программа – программа
подготовки специалистов среднего звена**

**44.02.03 Педагогика дополнительного образования
(Программа углубленной подготовки)**

ВОЛОГДА

Методические рекомендации разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 988 от 13 августа 2014 года

Разработчики:

Евлюхинцев В. Б., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»
Евлюхинцева А.Е., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»
Пихтова О.Н., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Рассмотрены на заседании ПЦК преподавателей хореографических дисциплин

МДК.01.01. Методика преподавания по программам дополнительного образования в области хореографии

Самостоятельная работа – 69 часов

Задание: Составление плана организации хореографического коллектива.

Время выполнения – 6 часов.

Рекомендации к выполнению:

1. Прочитай параграф учебника и соотнеси его содержание с записями в тетради.
2. Продумай и опиши этапы создания творческого коллектива.
3. Опиши материально-техническую базу (репетиционные помещения, инструменты, оборудование: напольное покрытие; станки; зеркала и др.)
4. Просчитай основные фонды (затраты на аренду помещений, содержание имущества, зарплату педагогам и сотрудникам);
5. Перечисли основные документы, которые будут регламентировать деятельность хореографического коллектива.
6. Опиши способы рекламы коллектива, информирование педагогов, детей, родителей.
7. Продумай и опиши, как будет осуществляться отбор участников в хореографический коллектив.
8. Опиши процесс осуществления педагогической и репетиционной работы хореографического коллектива.

Задание: Составление плана работы с родителями.

Время выполнения задания – 6 часов

Рекомендации к выполнению задания.

1. Прочитай параграф учебника и соотнеси его содержание с записями в тетради.
2. Определи основную цель работы педагога дополнительного образования с родителями.
3. Сформулируй задачи работы с родителями исходя из основной цели.
4. Определи необходимые методы и формы работы с родителями.
5. Спрогнозируй ожидаемый результат.
6. Составь план работы с родителями воспитанников на полугодие.

Мероприятие	Сроки	Участники	Ответственные

Задание: Составление расписание работы коллектива; распределение нагрузки педагогов в соответствии с программой.

Время выполнения – 6 часов.

Рекомендации к выполнению:

1. Прочитай параграф учебника и соотнеси его содержание с записями в тетради.
2. Изучи действующее расписание работы коллектива в базовой организации.

3. Письменно ответить на вопросы:

- Кем составляется расписание занятий коллектива в учреждении дополнительного образования. Кто согласует и утверждает расписание работы коллектива.
- Как распределяются учебные помещения?
- Где размещается расписание занятий творческих коллективов?
- Когда и с какой целью вносятся изменения в расписание?
- Как оповещаются участники коллектива об изменениях в расписании занятий?
- Кто распределяет педагогическую нагрузку среди педагогов дополнительного образования в учреждении.
- Что такое тарификация (тарификационный список) педагогов

Задание: Составление базового комплекса упражнений для шеи, плечевого пояса, лучезапястных и коленных суставов.

Время выполнения – 3 часа.

Рекомендации к выполнению.

1. Прочитай параграф учебника и соотнеси его содержание с записями в тетради.
2. Разработай комплекс упражнений для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, лучезапястных и коленных суставов детей 6-7 лет (не более 5-6 упражнений). Запиши комплекс упражнений в тетрадь
3. Подготовься к демонстрации комплекса упражнений в хореографическом зале.

Например, растяжение лучезапястного сустава в положении «руки сложены для мольбы».

И.П. как в п. 1.1. Сомкнуть перед грудью ладони. Медленно опускать предплечья вниз, при этом плотно прижимая ладони друг к другу. Зафиксировать это положение в течение 10 сек. Далее развести сомкнутые ладони пальцами вниз и медленно поднимать их вверх. Зафиксировать это положение в течение 10 сек.

3.2. Растяжение лучезапястного сустава при сгибании и разгибании.

И.П. как в п. 1.1. Правую руку выпрямить и поднять вперёд на уровень груди, согнуть кисть в запястье так, чтобы пальцы были направлены вниз.левой рукой обхватить правую кисть, медленно сгибая её, зафиксировать в течение 10 сек. Повторить тоже самое в зеркальном отображении. Это упражнение повторить для положения, когда пальцы направлены вверх.

Задание: Составление базового комплекса упражнений для укрепления мышц позвоночника и ног, подвижности суставов и мышц бедра (по выбору студента).

Время выполнения задания – 3 часа.

Рекомендации к выполнению.

1. Прочитай параграф учебника и соотнеси его содержание с записями в тетради.

2. Разработай комплекс упражнений для укрепления мышц позвоночника и ног, подвижности суставов и мышц бедра (по выбору студента).

3. Подготовься к демонстрации комплекса упражнений в хореографическом зале.

Например, упражнение «Вращение корпуса».

И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, корпус наклонён вперёд. Медленно вращать корпус по часовой стрелке, амплитуда должна нарастать постепенно, по мере разогревания мышц.

4.2. Скручивание корпуса.

И.П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Медленно поворачивать корпус вправо, зафиксировать максимальную амплитуду в течение 5 сек. После этого повернуться влево и также зафиксировать положение. Это упражнение можно выполнить в наклоне, только ноги необходимо поставить на две ширины плеч. Руки располагаются таким образом, чтобы обеспечить максимальную скрутку корпуса, при этом правая рука упирается в пол возле левой стопы, а левая отведена вверх.

Задание: разработать профилактически упражнения для предупреждения искривления осанки и плоскостопия.

Время выполнения задания – 3 часа.

Рекомендации к выполнению.

1. Прочитай параграф учебника и соотнеси его содержание с записями в тетради.

2. Разработай комплекс профилактических упражнений для предупреждения искривления осанки и плоскостопия.

3. Подготовься к демонстрации комплекса упражнений в хореографическом зале.

Например, «Вращение голеностопа».

И.П.: стоя на полу на левой ноге, правую держать навесу.

Выполнять вращение стопой, обращая внимание на максимальную амплитуду вращения. 10 вращений на каждую ногу. Затем поставить правую ногу на пол на носочек в сторону. Начать плавно вращать стопу против часовой стрелки, носок при этом упирается в пол. Также 10 вращений на каждую ногу.

«Круговые движения стоп в положении сидя».

Упражнение направлено на укрепление связок голеностопа, растяжения ахиллова сухожилия, вытянутости ног в коленях и в стопах, укреплению мышц спины.

И.П.: корпус и голова прямо, ноги вытянуты в коленях и стопах (при нормальном строении ног и их правильном положении пятки должны быть приподняты от пола, что является своеобразным контролем абсолютной вытянутости ног в коленях). Руки раскрыты в стороны точно по линии плеч, опущены вниз, средний палец кисти касается пола. Руки растягиваются в длину, как можно дальше от корпуса.

Согнуть стопы (флекс) и развести в первую позицию. Стопы, касаясь мизинцами пола, вытягиваются и соединяются вместе, достигая И.П. Затем руки поднять вверх и всё упражнение повторить ещё раз. Тоже повторить в обратную сторону сначала с опущенными руками, потом с поднятыми.

Задание: определить набор базовых и дополнительных дисциплин для обучения детей хореографии.

Время на выполнение задания – 3 часа.

Рекомендации к выполнению задания.

1. Предложите набор базовых дисциплин для обучения детей основам хореографии. Обоснуйте свой выбор. Докажите, что каждая из предложенных вами дисциплин необходима в хореографической подготовке детей.
2. Какие дополнительные дисциплины необходимы в обучении детей хореографии. Обоснуйте свой вывод.

Задание: Выполните письменный анализ дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности.

Время на выполнение задания – 3 часа.

Рекомендации к выполнению задания.

1. Изучите дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу художественной направленности (например, «Первые шаги в хореографию»).
2. Выполните письменный анализ программы по плану.

План анализа.

1. Вид программы, название программы.
2. Автор, авторский коллектив.
3. Год создания программы.
4. Кем утверждена программа.
5. Объём программы.
6. Категория обучающихся.
7. Наличие обязательных элементов программы: пояснительная записка, учебный план, содержание программы и др.
8. Требования к кадровому обеспечению.
9. Особенности программы.

Задание: Разработайте дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу художественной направленности объёмом 36 часов.

Время на выполнение задания – 36 часов.

Рекомендации к написанию программы

При составлении Программ педагогам необходимо учитывать важные аспекты:

- соответствие Программы современным нормативным документам;

- наличие структурно-логических связей между определёнными компонентами Программы (названием, целью, планируемыми результатами, содержанием, оценочными материалами);
- чёткое определение оценочных средств результатов освоения Программы;
- четкое определение организационно-педагогических условий для реализации конкретной Программы.

2. Оформление и содержание структурных элементов Программы

Структура Программы включает в себя (273-ФЗ, ст. 2, п. 9) основные характеристики Программы, организационно-педагогические условия её реализации и формы аттестации.

2.1. Титульный лист Программы – первая страница, предваряющая текст Программы и служащая источником библиографической информации, необходимой для идентификации документа (наименование образовательной организации, гриф утверждения Программы (с указанием Ф.И.О. руководителя, даты и номера приказа), направленность и название программы, возраст учащихся, срок её реализации, Ф.И.О., должность автора (авторов) Программы, название города и год разработки Программы.

2.2. «Пояснительная записка» содержит основные характеристики Программы:

направленность и уровень Программы;

актуальность (современность, значимость, востребованность, целесообразность, отличительные особенности Программы и т.п.);

цель и задачи Программы;

группу/категорию учащихся, для которой Программа актуальна;

формы (групповые, индивидуальные и др.) и режим (периодичность и продолжительность) занятий;

срок реализации Программы (общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения);

планируемые результаты (совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств и компетенций, которые учащийся сможет продемонстрировать по завершении обучения по Программе).

2.3. Содержание Программы включает учебный (тематический) план и содержание учебного (тематического) плана.

2.3.1. «Учебный (тематический) план» содержит перечень разделов (модулей) и тем, определяет их последовательность, количество часов по каждому разделу (модулю) и теме с указанием *теоретических (лекция, семинар, консультация, лабораторная работа и др.) и интерактивных/практических занятий (мастерская, самостоятельная работа, концерт, выставка, соревнование, игра, дискуссия, круглый стол, экскурсия и др.), а также форм аттестации и контроля (зачёт, контрольная работа, творческая работа, выставка, конкурс, фестиваль художественно-прикладного творчества, отчётные выставки,*

отчётные концерты, открытые уроки, вернисажи и т. д.), оформляется в виде таблицы; составляется на каждый год обучения; количество часов указывается из расчёта на одну группу).

Оформление учебного (тематического) плана

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	

2.3.2. Содержание учебного (тематического) плана – реферативное (краткое) описание разделов (модулей) и тем Программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным (тематическим) планом, с указанием теоретических и интерактивных (практических) видов занятий. Содержание Программы направлено на достижение целей Программы и планируемых результатов её освоения.

2.3.3. Формы аттестации и оценочные материалы» содержат *описание форм подведения итогов реализации Программы* текущего, промежуточного и итогового контроля (при наличии), которые перечисляются согласно учебному (тематическому) плану (проекты, творческие задания, конкурсы, выставки, выступления и т. д.) *и описание средств контроля* (тесты, творческие задания, контрольные работы, вопросы и т. д.), которые позволяют определить достижение планируемых результатов учащимися.

3. Организационно-педагогические условия реализации Программы

3.1. Организационно-педагогические условия реализации Программы содержат:

материально-технические условия реализации Программы (перечень помещений, оборудования, приборов и необходимых технических средств обучения, используемых в образовательном процессе);

учебно-методическое и информационное обеспечение Программы (обеспеченность Программы методическими материалами, перечень современных источников, поддерживающий процесс обучения: нормативно-правовые акты и документы; основная и дополнительная литература; интернет-ресурсы (все списки оформляются в соответствии с требованиями действующих ГОСТ).

3.2. Приложения к Программе – календарный учебный график, календарно-тематический план, планы (сценарии) занятий, примеры заданий для учащихся и другие материалы, предусмотренные локальным актом образовательной организации или разработанные по усмотрению автора Программы.

3.3. Календарный учебный график – комплекс основных организационно-педагогических характеристик образовательного процесса, определяющий даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель или дней, продолжительность каникул, сроки контрольных

процедур, организованных выездов, экспедиций и т. д. Календарный учебный график является приложением к Программе и составляется на учебный год или период (месяц, четверть, полугодие и т. д.) для каждой учебной группы.

4. Особенности организации образовательного процесса по Программам

4.1. Требования к организации образовательного процесса установлены СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41).

4.2. К освоению Программ допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования; в работе объединений (при наличии условий и согласия педагога) могут участвовать совместно с несовершеннолетними учащимися их родители (законные представители) без включения в основной состав.

МДК 01.02 Классический танец с методикой преподавания.

Самостоятельная работа – 251 час.

Упражнения у палки.

Задание: самостоятельное совершенствование исполнения связующих и вспомогательных движений классического танца у станка. Работа над совершенствованием техники исполнений классического танца у станка.

Рекомендации к выполнению задания

Экзерсис - это движения у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, эластичность и устойчивость.

Plie -в переводе с французского, сгибание, складывание, в классическом танце означает - приседание. Plie подразделяется на demi plie, т.е. полуприседание без отрыва пяток от пола, исполняемое по всем позициям и grand plie, т.е. полное приседание, где пятки ног несколько отрываются от пола, полное приседание идет на низких полупальцах. Исполняется по всем позициям и пятки не отрываются только на 2 поз.

Demi plie -развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, крепость которых играет большую роль в классическом танце, развивает выворотность ног, эластичность связок и силу ног.

Demi plie является неизменной частью всех прыжков: эластичным, сдержанным demi plie начинаются и заканчиваются прыжки. Хорошее глубокое demi plie зависит от хорошо развитого ахиллова сухожилия, .demi plie является составной движений на пальцах.

1. Постановка корпуса (ноги в свободном положении)
2. Понятия рабочая нога и опорная нога.
3. Позиции ног (1, П, Ш, при относительной выворотности)
4. Постановка корпуса в 1-П-Ш позиции
5. Demi-plie по 1 позиции

6. Battment tendu simple по 1 поз (во все направления)
7. Passe par terre
8. Releve на полупальцах (в невыворотных позициях)
9. Перегиб корпуса вперед и в сторону

2 вариант

1. Demi-plié по II-III поз.
2. Battement tendu simple по III поз.
3. Battement tendu с demi-plié по 1 поз. сторону
4. Battement tendu jete по 1 поз. (все направления)
5. Понятия en dehors, en dedans
6. Demi –roud de jambe par terre en dehors , et en dedans (на ¼ круга)
7. Battement releve lent на 45 (в сторону, по мере усвоения, назад, вперед)
8. Перегиб корпуса назад

Упражнения на середине зала.

Задание: работа над совершенствованием постановки корпуса, позиции ног, рук, положения головы, исполнения движений классического танца на середине зала.

Рекомендации к выполнению задания.

1. Точки зала (по методике А.Вагановой)
2. Положение
3. Подготовительное положение рук
4. Позиции рук 1-II-III
5. Повороты головы на 1/2, ¼
6. Па польки, галоп

Экзерсис на середине зала

1. Положение epaulement
2. Переход рук из одной позиции в другую
3. Port de Bras (1-II)
4. Повороты и наклоны головы (1/4, ½ поворота)
5. Pas Balance (вначале проучить у станка)
6. Полуповорот в III поз.
7. Pas couru

3. Allegro

Задание: Работа над совершенствованием постановки корпуса, позиции рук, ног, положение головы, порядок движения в комбинации, исполнение движений под музыкальное сопровождение.

Рекомендации к выполнению задания.

1/ Temp leve sauté (лицом к станку, по мере усвоения без опоры) 1 n

1. Temps leve sauté по II-III поз.
2. Changement de pied (вначале лицом к станку, по мере усвоения на середине, без опоры)
3. Pas echape на II поз.

МДК 01.02 Народный танец с методикой преподавания.

Самостоятельная работа – 155 часов.

Учебно-тренировочный комплекс по народному танцу.

Задание: Самостоятельное совершенствование связующих и вспомогательных движений. Работа над совершенствованием техники исполнения народного танца у станка.

Рекомендации к выполнению:

Выполнение задания связано с понятием «упражнение». В основе упражнения лежит определенное, многократно повторяемое движение. Движение представляет собой единичное действие: головой (наклон, поворот), рукой (сгибание, раскрытие, подъем, опускание), корпусом (наклон, перегиб), ногой (отведение, приведение, подъем, опускание, сгибание). В упражнении участвует весь опорно-двигательный аппарат и поэтому его можно определить как комбинацию движений. Упражнение посредством проучивания двигательного элемента формирует двигательный навык, который обогащает двигательный опыт и является основой развития техники танца.

Техника исполнения упражнений у станка, этюдов на середине зала в различных национальных характерах, парный танец.

Задание: работа над совершенствованием постановки корпуса, позиции рук, ног, движения головы, исполнением движений народного танца.

Совершенствование техники исполнения движений народных танцев: русского, украинского, венгерского, польского итальянского, татарского, цыганского.

Русский народный танец отличается динамикой, большой подвижностью и наличием всевозможных прыжков и трюков, которые требовали очень хорошей физической подготовки. У этого танца масса отличительных характеристик и особенностей. Во-первых, русский народный танец – это задорные пляски с прыжками и активными движениями, которые неизменно сопровождаются бесконечным юмором и смехом. Во-вторых, обязательным атрибутом этого танца являются национальные костюмы – не менее яркие и красивые, чем сами пляски. Русский народный танец очень богат на самые разнообразные хореографические па, в его основе лежит сразу несколько видов танца, а именно: пляска, хоровод и кадрили. Можно с полной уверенностью сказать, что русский народный танец – это своеобразное олицетворение характера русского человека и его души. Ведь нет, наверное, более веселого и обаятельного танца во всем мире. У русского человека невероятно широкая и добрая душа – такой же и танец его народа.

Характеризуя **общенациональные танцы Украины**, следует, прежде всего, отметить то, что на их развитие огромное влияние имели обряды Украины. Изобилие народных обрядов, обычаев, празднований, гуляний – порождало новые традиции, новые танцы. Обряды эти во многом сходны с обрядами русских и других славянских народов. Хороводы вокруг

майского дерева — Маринонька, в котором девушки плетут венки, гадают, и рисунок танца напоминает хитроумные переплетения венка. Все эти пляски известны под общим характеризующим названием — Веснянка. В них наряду с девичьими хороводами имеются и пляски ряженных. Удалы пляски парней с девушками вокруг костра и т.д. Вершиной же, карточкой танцев Украины, является «Гопак». Это был воинственный танец запорожских казаков, и первоначально плясать гопак разрешалось только мужчинам. В гопаке казак показывал свою ловкость, удаль, смелость. Часто изображались в гопаке целые сцены боя, походов.

Танцевальное творчество венгерского народа имеет большую историю. **Венгерские народные танцы** были всегда неразрывно связаны с народной музыкой и песней. Этим танцем — будь то медленный, спокойный хоровод или огненный чардаш — свойственно органическое слияние с музыкой и темпераментность исполнения.

Женские танцы — хороводы — отличаются плавностью, задушевной лирикой, мужские — прыжками, вращениями, разнообразными хлопучками: ударами ладоней по голенищам сапог и по бедрам. В венгерских народных танцах часто встречается синкопированный ритм музыки и своеобразные положения и движения рук, требующие от учащих определенных навыков.

Польские народные танцы многообразны по форме и содержанию. Они делятся на обрядовые, игровые, бытовые, воинственные и танцы, отражающие трудовые процессы. Для всех этих танцев характерно массовое исполнение.

Польские народные танцы подразделяются на областные и распространенные повсеместно. К числу последних относится краковяк. Краковяк впитал в себя наиболее характерные национальные черты польских танцев и стал одним из самых популярных и любимых танцев польского народа.

Краковяк — танец радостный, темпераментный. Для него характерен приподнятый корпус, напоминающий военную выправку, но в то же время свободный и ненапряженный. При исполнении краковяка очень важна точность в положениях рук и головы, придающих законченность каждой позе. Одна из обязательных черт исполнения краковяка — сочетание простых и сложных, мелких и широких движений в координации с движениями рук.

Татарские танцы живые, исполняются с большим внутренним темпераментом, имеют преимущественно игровой характер. Элементы шуток, желание перехитрить партнера по танцу являются их характерной чертой. Девушки танцуют мягко, сдержанно, застенчиво, со скрытым кокетством, их движения неширокие, скользящие, без больших прыжков. Танец юношей задорный, активный и мужественный, их движения чеканные, изобилуют легкими подскоками и акцентированными

притопами. Танцуя с девушкой, юноша держит себя уверенно, гордо, напорист в своих движениях. Музыкальный размер 2/4.

Молдавские народные танцы известны своим жизнерадостным характером и темпераментом. Медленная «Хора», широкая «Молдовеняска», огневая «Сырба» отражают труд, быт и характер людей.

Элементы молдавского танца – подскоки, различные ходы, прыжки, вращения в сочетании со сложными движениями рук и трудными ритмами в ногах – помогают учащимся выработать танцевальность, техническое мастерство, чувство позы, выносливость. В основном молдавские танцы массовые, что дает возможность точной отработки движений у учащихся, приучает к ансамблевой дисциплине.

При изучении и композиции **цыганских танцев** мы должны учитывать то, что цыганский танец испытывал довольно значительное влияние танцев народов той страны, где кочевали цыгане. Сценический цыганский танец включал в себя движения сценического венгерского танца. К ним относятся: «веревочка», «голубец», *cabriole*, *balance*, опускание на колено и другие элементы. Особенность цыганского танца - невыворотные положения ног. Основой мужского цыганского танца являются дробь и выстукивания, а также притопывания, выхлопывания руками, голубцы и мазковые движения ног (*flic-flac*). Всевозможные хлопки и пошлепывания руками по различным частям тела варьируются до бесконечности, создавая непрерывный звуковой аккомпанемент. Танец может начинаться с хлопков и шлепков руками при бездействующих ногах. Для женского танца характерны потряхивания плечами. При полном спокойствии корпуса и груди, плечи поочередно двигаются вперед и назад, создавая очень типичный для многих танцев Востока рисунок.

Музыкальный размер 2/4.

Одной из выразительных особенностей **грузинского народного танца** является яркий контраст в исполнении женских и мужских танцев. Девушки, словно птицы, едва касаясь земли, плавно передвигаются по рисунку танца, и только руки переходят из одного положения в другое, скромно прикрывая лицо от горящих взглядов партнера.

Танец юноши, наоборот, наполнен смелыми, энергичными, технически насыщенными движениями с прыжками и вращениями. Легкий костюм, мягкая обувь, а также острое ритмическое музыкальное сопровождение под барабан дают возможность активно проявить себя.

Изучение грузинского народного танца учениками способствует развитию танцевальной техники и воспитывает в исполнителе чувство гордости.

Музыкальный размер – 5/8, 6/8.

Композиции учебных этюдов в различных характерах. Особенности, стиль, характер танцевальных форм разных народов.

Задание: работа над совершенствованием постановки корпуса, позиции рук, ног, движения головы, исполнением движений народного танца.

Совершенствование техники исполнения движений народных танцев: русского, украинского, венгерского, польского итальянского, татарского, цыганского.

Рекомендации к выполнению.

Этюд, как танцевальная композиция, обладает всеми присущими ей качествами и создается на законченном музыкальном материале по закону драматургического развития. В отличие от танцевальной комбинации, он включает большее разнообразие танцевальных элементов и перемещений (танцевальных рисунков). Этюду присуща вариативность исполнения движений, которые могут исполняться как самостоятельно, так и в различных комбинациях. Этюд позволяет выявить закономерности сочетания музыки и движений, движений и рисунков, а также подчеркнуть традиции в характере взаимоотношений исполнителей, использования атрибутов. Создание этюда предполагает подготовку аксессуаров и деталей костюмов. Этюды бывают сольные (один исполнитель), парные (два исполнителя), малой формы (от трех до шести исполнителей), массовые (от семи человек или четырех пар). Важное место в создании танцевального этюда занимает подбор музыкального материала, а также и исполнителей. Музыкальное оформление должно быть выразительным по музыкальным характеристикам, национальному колориту. Учитывая, что этюд длится не менее двух минут, можно использовать музыкальные вариации, оркестровые партитуры (фонограммы).

- сочинить парный этюд (девушки и юноши) на основе молдавского народного танца «Хора»;
- сочинить массовый лирический этюд на основе движений украинского народного танца для девушек;
- сочинить этюд «Наездники» на основе движений мужского башкирского народного танца и т. д.

МДК01.02. Русский танец с методикой преподавания

Самостоятельная работа – 66 часов.

Задание: Отработка и освоение отдельных упражнений и движений по пройденному материалу: «Гармошка», «Ковырялочка», «Верёвочка», «Маятник», «Моталочка», «Молоточки», «Хлопушки».

Рекомендации к выполнению.

Упражнения для рук.

компоновка кисти в позициях народного танца:

- пальцы собраны (пальчики в «варежке»).
- большой палец находится рядом с указательным (не уходит к центру ладони),
- пальцы не напряжены, безымянный палец и мизинец чуть приподняты вверх.
- в 1 и 2 позиции локти не провисают вниз;

В положении «руки на талии»:

- 4 пальца прикасаются друг с другом, большой палец сзади,
- кисти примыкают плотно к бедрам и находятся сбоку – следить чтобы руки не сползли на живот, локти не отводились назад.
- локти и плечи опущены вниз.
- когда проучены точные движения рук из позиции в позицию, можно сократить количество тактов при выполнении упражнений и использовать различные варианты движения рук.

Упражнение №1

Упражнение выполняется на 8 тактов. Исходное положение 6 или 1 позиция ног.

-2 такта – стоять, корпус подтянут, руки опущены вниз вдоль корпуса (подготовительное положение);

-2 такта- руки снизу, по корпусу, поднять в положение руки «на талии»

-2 такта – стоять, корпус подтянут, плечи опущены;

-1 такта- руки ,по корпусу, опустить вниз;

-1 такт – мышцы корпуса расслабить (дать почувствовать детям контрастные ощущения расслабленных и «собранных мышц»). 8 тактов – упражнение повторяется.

Упражнение № 2

Упражнение выполняется на 8 тактов. Исходное положение 6 или 1 позиция ног.

-1 – 4 такты –из подготовительного положения поднять руки в 1 позицию, стоять корпус подтянут;

-5 – 8 такты – удлинить руки (положение allonge) и плавно опустить в подготовительное положение. (Повторить 2 раза).

Упражнение № 2-А

Упражнение выполняется на 4 такта

-1 -й такт - поднять руки в 1 позицию;

-2-й такты – фиксируем 1 позицию;

-3 - 4-й такты - удлинить руки (положение allonge) и плавно опустить в подготовительное положение. (Повторить 4 раза).

Упражнение № 3

Исходное положение 6 или 1 позиция ног. Упражнение выполняется на 8 тактов.

-1-2-й такты – из положения руки на талии- открыть в 1 позицию;

-3-й такт – начиная от пальцев приоткрыть руки вперед («открыть воротца» - удлинить), следить чтобы локти не проваливались вниз;

-4 –й такт- вернуть руки в 1 позицию (округлить);

-5 - й такт – снова удлинить руки вперед;

-6 – й такт –и открыть на 2 позицию;

-7-й такт - удлинить руки (положение allonge), опустить в подготовительное положение;

8 –й такт – снизу, по корпусу, взять руки на талию (повторить 2 раза).

Позже упражнение выполняется на 4 такта и на 2 такта.

Упражнение № 4

Исходное положение 6 или 1 позиция ног.

- 1 -й такт – из положения руки на талии- открыть в 1 позицию;
- 2 -й такт – начиная от пальцев приоткрыть руки вперед (удлинить);
- 3 –4 й такты – открыть на 2 позицию, фиксируем позицию;
- 5 -й такт – со 2 позиции закрываем руки в 1 позицию;
- 6- й такт – фиксируем 1 позицию;
- 7 – й такт – разворачивая кисти ладонями вниз, закрываем на талию;
- 8 -й такт – фиксируем положение рук на талии;

Позже упражнение выполняется на 4 такта и на 2 такта.

Упражнение №5

Движение рук из 1 позиции в 3 позицию. Исходное положение 6 или 1 позиция ног.

- 1 -й такт – из положения руки на талии- открыть в 1 позицию;
- 2 -й такт – начиная от пальцев приоткрыть руки вперед и удлинить;
- 3 –4 й такты – поднять в 3 позицию, фиксируем позицию;
- 5 -й такт – из 3 позиции опускаем руки в 1 позицию;
- 6- й такт – фиксируем 1 позицию;
- 7 – й такт – разворачивая кисти ладонями вниз, закрываем на талию;
- 8 -й такт – фиксируем положение рук на талии;

4. Основные элементы русского танца

Припадание

- исполняя припадание с продвижением в сторону - необходимо следить чтобы падение исполнялось вдаль за ногой в сторону;
- *demi-plié* должно исполняться сдержанно (на мышцах)
- свободная нога берется на *cou- de- pied* четко, сохраняя выворотное положение ног;

№ 1 Припадание с продвижением в сторону

Исходное положение 5 позиция ног, лицом к станку (вступление):

- 1 такт- полупальцы;
- 1 такт -. правую ногу открыть в сторону на 25 градусов (движение проучивается на 2 такта, лицом к станку, позже на середине зала);
- 1 такт – томбе на правую ногу в сторону, левая нога берется на *cou- de- pied* (положение фиксируется);
- 1 такт – встать на полупальцы левой ноги, правую ногу открыть в сторону на 25 градусов (2 такта - движение повторяется сначала).

Затем движение выполняется на 1 такт и на 1/2 такта.

№2 Припадание вперед без продвижения

Исходное положение 5 позиция ног (на вступление):

- 1 такт- полупальцы;
- 2 такт - правую ногу открыть вперед на 25 градусов;
- «раз –и» – томбе на правую ногу под опорную, левую ногу четко взять на *cou- de- pied*.

-«два –и»– встать на полупальцы левой ноги, правую ногу открыть вперед на 25 градусов, движение повторяется сначала.

Припадание может исполняться в повороте на 1/4, 1/2 круга.

- исполняя припадание без продвижения, необходимо следить чтобы падение исполнялось точно под опорную ногу;

- после того, как движение разучено в чистом виде, добавляются движения головы, рук, корпуса.

№ 8 Русский ключ

- «раз» - удар правой ногой;

- «и» - отскок на левой ноге;

- «два» - наступить на правую ногу;

- «и» - удар левой ногой;

- «раз» - отскок на правой ноге;

- «и-два» - притоп левой ногой, притоп правой ногой.

Виды (приемы)дробных движений: дробная дорожка, пятко- носковая дробь, дробь одной ногой «хромоножка»

«Веревочка»

В этом движении поочередный перевод ног спереди назад производит впечатление, как будто заплетается веревочка.

- высота деми- плие и низких полупальцев сохраняется на протяжении всего упражнения;

- колени опорной и работающей ноги направлены в сторону;

- при сгибании, работающая нога не отводится от опорной («зацепиться» пальцами сзади)

- следить, чтобы работающая нога опускалась на подушечку точно под пятку опорной, не заводилась глубоко накрест, иначе, это приведет к развороту бедер, что не допустимо при исполнении этого движения.

- следить чтобы движение исполнялось на одном месте (за счет проскальзывания вперед на опорной ноге) продвижения назад недопустимо,

- перед тем, как приступить к изучению веревочки на середине зала необходимо проучить у станка элемент - пассе, подготовку к веревочке и его разновидности.

№ 1 Подготовительное упражнение

Музыкальный размер 2/4 движение исполняется на 4 такта.

Исходное положение 5 позиция ног.

-1 такт – ретире, колено направлено в сторону;

-1 такт – повысить ногу до положения «у колена»;

- «и» - повысив перевести ногу назад;

-1 такт – опустить по опорной ноге в 5 позицию;

-1 такт- пауза. Исполнить движение в обратном порядке.

№ 2 Подготовительное упражнение

Музыкальный размер 2/4. Движение исполняется на 2 такта, исходное положение 5 позиция ног, боком к станку:

- «раз» – правая нога через ретире (колени направлено в сторону);
- «и-2» – повышается до положения «у колена»;
- «и» - повысив, переводится назад;
- 1 такт - опустить по опорной ноге в 5 позицию;
- 2 такта – повторить левой ногой.

№ 3 Подготовительное упражнение

Музыкальный размер 2/4. Движение исполняется «из-за» такта.

Исходное положение 5 позиция ног, боком к станку:

- на «и» - правой ногой паше, с фиксацией ноги сзади, в положении «под коленом»;
- «раз» - опустить по опорной ноге в 5 позицию;
- «и-два» - пауза;
- «и» - можно исполнить движение в обратном порядке, правой ногой вперед или повторить движение левой ногой.

№ 4 Выполнение движения «Веревочка»

Исходное положение 5 позиция ног, боком к станку. На вступление- demi-plie, пятки оторвать от пола (низкие полу пальцы), колени направлены в сторону. Движение исполняется на 1 такт.

- «и» - проскользнуть на опорной ноге, одновременно работающую ногу перевести назад в положение «под коленом»;
- «раз» - опустить по опорной ноге в позицию;
- «и-два» - пауза. Повторить движение с левой ноги.

№ 6 Движение «Веревочка» (законченный вид)

Исходное положение 5 позиция ног, исполняется на 1/2 такта.

На вступление- demi-plie, пятки оторвать от пола (низкие полу пальцы):

- «и - раз» - веревочка правой ногой;
- «и-два» - веревочка левой ногой.

Этот вид также можно исполнять вперед (обратная веревочка), в повороте на 1/4, в сочетании с «ковырялочкой», «косыночкой» и другими движениями.

Разновидности «веревочек»: двойная, с переступанием на каблук и на подушечку, со скачком на опорной ноге.

«Моталочка»

- движение исполняется на едином demi-plie;
- скачки на опорной ноге, на начале обучения, делать утрированными, чтобы дети почувствовали ритм движения. Этот ритм присутствует во всех видах «моталочек»;
- мазки от себя к себе (флик- фляк), исполняются от колена, бедро стараться удерживать на месте;
- в конечной точки флика, стопа натянута (для успешного освоения движения следует разучить подготовительные упражнения).

№ 1 Подготовительное упражнение

Музыкальный размер 2/4. Движение исполняется на 1 такт. Исходное положение 6 позиция ног, боком к станку.

На вступление- demi-plié. , пятки оторвать от пола (низкие полу пальцы), тяжесть корпуса на левой ноге. Высота деми- плие и полу пальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

- «раз» - согнуть в колене правую ногу;
- «и-два» - флик подушечкой правой ноги вперед. Подъем натянуть;
- «и-раз» - фляк к себе, сгибая в колене правую ногу;
- «и-два» - флик подушечкой правой ноги вперед. (Повторить 7 раз - 7 тактов).

На 8-й такт, опустить правую ногу в 6 позицию и перенести на нее тяжесть корпуса.

Исполнить упражнение с левой ноги.

№ 2 Подготовительное упражнение

Исходное положение 6 позиция ног, боком к станку.

На вступление- demi-plié. , пятки оторвать от пола (низкие полу пальцы), тяжесть корпуса на левой ноге, правая нога в положении sou- de- ried. по 6 позиции. Высота деми- плие и полу пальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

- «раз» - скачок на левой ноге;
- «и» - пауза;
- «два» - повторить скачок на левой ноге;
- «и» - пауза.

№ 3 «Моталочка» одной ногой

Исходное положение 6 позиция ног.

На вступление- demi-plié. , пятки оторвать от пола (низкие полу пальцы). Высота demi-plié. и полу пальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

- «раз» - скачок на левой ноге, правую ногу согнуть в колене;
- «и» - флик подушечкой правой ноги вперед, подъем натянуть;
- «два» - повторить скачок на левой ноге;
- «и» - фляк к себе, сгибая в колене правую ногу;

Движение повторяется этой же ногой.

№ 4 «Моталочка» с переменой ног

Исходное положение 6 позиция ног.

На вступление- demi-plié. , пятки оторвать от пола (низкие полу пальцы). Высота demi-plié. и полу пальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

- «раз» - скачок на левой ноге, правую ногу согнуть в колене;
- «и» - флик подушечкой правой ноги вперед, подъем натянуть;
- «два» - повторить скачок на левой ноге;
- «и – раз» - фляк к себе, с перескоком на правую ногу, левую согнуть назад. Движение повторяется с левой ноги.

Моталочка с переменой ног может исполняться по 5 позиции из стороны в сторону.

Разновидности: «фигурная» моталочка, моталочка на 90 градусов (с мазком каблука, отскоки исполняются на всей стопе).

«Подбивка» в русском танце

- чтобы добиться четкого звука, при исполнении этого движения, нужны сильные, жесткие удары подушечками в пол, добиться этого помогут подготовительные упражнения;

- высота demi-plié. и низких полупальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

№ 1 Подготовительное упражнение

Исходное положение 6 позиция ног. Музыкальный размер 2/4.

На вступление- demi-plié. , пятки оторвать от пола (низкие полупальцы).

На каждую долю такта жесткие шаги с ударами в пол подушечками стоп.

- «раз» - правой ногой;

- «и» - левой ногой;

- «два» - правой ногой;

- «и» - левой ногой и т.д.

Можно использовать любой ритмический рисунок.

№ 2 Подготовительное упражнение

«Сбивка» по 6 позиции. Исходное положение 6 позиция ног.

На вступление - demi-plié. , пятку левой ноги оторвать от пола (низкие полу пальцы), правая нога в положении sou- de- ried. по 6 позиции.

Высота demi-plié. и полу пальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

- «и – раз» - 2 жестких переступания (с акцентом в пол) по 6 позиции правой, левой ногой («сбивка»);

- «и» - переступание на правую ногу;

- «два» - переступание на левую ногу;

- 1 такт – движение повторяется.

№ 3 «Подбивка» с переступанием

Исходное положение 6 позиция ног.

На вступление- demi-plié. , пятку левой ноги оторвать от пола (низкие полу пальцы), правую ногу открыть в сторону на 25 градусов.

Высота demi-plié. и полу пальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

- «и – раз» - подбить правой ногой левую ногу в воздухе, приземлиться на правую ногу и сразу переступить на левую;

- «и» - переступить на правую ногу;

- «два» - переступить на левую, а правую ногу открыть в сторону на 25 градусов.

Далее движение повторяется.

№ 4 Более сложное движение «подбивка» подряд одной ногой.

Исходное положение 6 позиция ног. На вступление- demi-plié. , пятку левой ноги оторвать от пола (низкие полу пальцы), правую ногу открыть в сторону на 25 градусов.

Высота demi-plié и полу пальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

- «и – раз» - подбить правой ногой левую ногу в воздухе, приземлиться на правую ногу и сразу переступить на левую, а правую ногу открыть в сторону на 25 градусов;

- «и – два» - движение повторить.

«Молоточек»

- при разучивании данного движения встречаются определенные сложности восприятия учащимися ритмического рисунка, я применяю разучиваемые движения со словами, (упасть – ударить – отскочить) дети быстрее его запоминают.

№ 1 «Молоточек» с переменной ног

Исходное положение 6 позиция ног, колени «смягчены».

Музыкальный размер 2/4.

- «раз» - упасть на левую ногу, правую ногу максимально согнуть в колене назад;

- «и» - удар подушечкой правой ноги сзади;

- «два» - отскок на левой ноге, правую ногу максимально согнуть в колене назад;

- «и» - пауза;

- «раз» - упасть на правую ногу и движение повторяется с другой ноги.

Этот вид так же можно исполнять с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.

№ 2 «Молоточек» с одной ноги подряд

Исходное положение 1 позиция ног, колени «смягчены»:

- «раз» - упасть на левую ногу, правую ногу согнуть в колене назад;

- «и» - удар подушечкой правой ноги сзади;

- «два» - отскок на левой ноге, правую ногу согнуть в колене;

- «и» - удар подушечкой правой ноги сзади;

- «раз –и-два-и» - упасть на правую ногу и движение повторяется.

Этот вид так же можно исполнять с продвижением вперед, назад, в повороте на 360 градусов, из стороны в сторону, в координации с руками, корпусом и головой.

«Гармошка» - основной вид

- изучать движение следует с объяснения и освоения главного приема-переката с подушечки на пятку и обратно;

- основной вид движения исполняется на «смягченных» коленях;

№ 1 Подготовительное упражнение

Исходное положение 1 позиция ног, колени «смягчены». Музыкальный размер 2/4.

- «раз - и» - сгибая в колене правую ногу, приподнимаем пятку и разворачиваем на подушечке стопы в не выворотное положение, опускаем на пол;

- «два - и» - «перекатываем» стопу на пятку и разворачиваем ее в выворотное положение. Движение в обратном порядке;
- «раз - и» - на пятке заворачиваем стопу в не выворотное положение;
- «два - и» - через перекаат переводим стопу на подушечку и разворачиваем в выворотное положение.

То же исполнить левой ногой.

№ 2 «Гармошка»

- «затакт» - 1 позиция - правая нога на подушечке, левая на пятке;
- «раз-и» - правую ногу, разворачиваем на подушечке, а левую на пятке в не выворотное положение (носок к носку), опускаем на пол;
- «два-и» - правую ногу на пятке, а левую на подушечке разворачиваем в выворотное положение (пятка к пятке).

Движение выполняется в правую сторону 4-8 раз, затем в левую сторону.

Затем движение выполняется на 1/2 такта в координации с руками, головой, корпусом, в повороте.

Разновидности: основной прием движения «перекаат» - остается, но может исполняться, не вставая из *demi-plie*. (применяется в мужских, образных танцах), с углублением *demi-plie* в момент заворота стоп в не выворотное положение (в игровых женских танцах).

«Ковырялочка»

Исходное положение 1 позиция ног. Музыкальный размер 2/4.

- «раз» - небольшой подскок на левой ноге, правая сгибается в колене (колени к колени);
- «и» - пр. нога, согнутая в колене ставится невыворотно на носок, на расстоянии стопы правее от левой ноги;
- «два» - небольшой подскок на левой ноге, правая нога, вытягиваясь в колене, выворотно поднимается вперед - вправо;
- «и» - пр. нога, вытянутая в колене, ставится на каблук вперед и чуть вправо.

Этот вид можно исполняться: в сочетании с притом, поочередно правой затем левой ногой, в повороте на 180 и 360 градусов.

«Трилистник»

№ 1 «Трилистник» с переступанием

Исходное положение 6 позиция ног, колени «смягченные»

Музыкальный размер 2/4.

- «и» - перекаат по стопе правой ноги с пятки на подушечку;
- «раз» - наступить на левую ногу, правую поднять в положение *sou- de- ried*. по 6 позиции;
- «и» - переступание на правую ногу;
- «два» - переступание на левую ногу.

Далее движение повторяется.

№ 2 «Трилистник» с одной ноги подряд

- «и» - перекаат по стопе правой ноги с пятки на подушечку;

- «раз» - наступить на левую ногу, правую поднять в положение sou- de- pied. по 6 позиции;

- «и – два» - движение повторить.

Задание 2: Виды хороводов. Основные фигуры хороводов. Хороводы Свердловской, Архангельской, Московской, Воронежской области.

Рекомендации к выполнению задания.

1. История зарождения хоровода на Руси.
2. Виды хоровода: игровой, орнаментальный, детский.
3. Основные фигуры хоровода: круг, два смежных круга, круг в круге, корзинка, восьмёрка.
4. Отличительные особенности хороводов Свердловской, Архангельской, Московской, Воронежской области.

Задание 3. Дробь в русском танце.

Рекомендации к выполнению задания.

Изучение дробных движений русского танца.

- полезно, для развития чувства ритма и лучшего запоминания ритмического рисунка, повторять его хлопками в ладоши;

- на протяжении всего движения высота demi-plie на опорной ноге сохраняется;

- работающая нога согнута в колене на высоте – выше щиколотки, подъем сокращен, ступня параллельно полу;

- отскок на опорной ноге должен быть коротким, со звуком в пол, что далее даст четкий звук при исполнении дробей;

- удары должны быть отскакивающими (не «лепить» в пол), а для этого икроножная мышца должна быть напряжена;

- удары пробиваются всей стопой.

№1 Подготовительное упражнение

Музыкальный размер 2/4 движение исполняется на 1 такт. Исходное положение 6 позиция ног, колени «смягчены».

-« раз» – удар всей стопой об пол правой ногой;

-«и- два –и» – пауза.

Повторить 4 раза. Затем исполнить левой ногой

№2 Подготовительное упражнение

Исходное положение 6 позиция ног. колени «смягчены».

- «раз» – удар всей стопой об пол правой ногой;

- «и- два –и» – пауза;

- «раз» – удар всей стопой об пол левой ногой;

- «и- два –и» – пауза. Повторить 8 раз.

№3 Тройной притоп

Музыкальный размер 2/4 движение исполняется на 1 такт. Исходное положение 6 позиция ног, колени «смягчены».

- «раз» – удар всей стопой об пол правой ногой;

- «и» – удар всей стопой об пол левой ногой;

- «два» – удар всей стопой об пол правой ногой;

- «и» – пауза.

Повторить 4 раза с правой ноги. затем 4 раза с левой ноги

Эти движения можно исполнять в различных ритмических рисунках (в такт, «из –за» такта, с паузами и т.д.)

№ 4 Подготовительное упражнение к верхней дроби

Музыкальный размер 2/4 движение исполняется на 1 такт. Лицом к станку 6 позиция ног. На вступление *demi-plie* на левой ноге, правую согнуть и поднять выше щиколотки.

- «и» - отскок на левой ноге;

- «раз -и- два» - пауза;

- «и» - движение повторяется и так 4 – 6 раз. Затем исполняется на середине зала. (Следить чтобы при исполнении отскока положение сохранялось).

№ 5 Верхняя дробь (основная)

Исходное положение 6 позиция ног. На 1 такт движение.

- «и- и- раз» - отскок на левой ноге, а правой пробить 2 удара (всей стопой), закончить движение – тяжесть корпуса на правой ноге

«и-2» - пауза;

-1 такт – повторить левой ногой.

№ 6 Верхняя дробь (законченный вид)

- «и- и- раз» - отскок на левой ноге, правой пробить 2 удара (всей стопой);

- «и-и-два» - отскок на правой ноге, левой пробить 2 удара (всей стопой).

№ 7 Верхняя дробь с переступанием

Исходное положение 6 позиция ног. *demi-plie*.

- «и-и-раз» - отскок на левой ноге, правой пробить 2 удара (всей стопой), закончить движение – тяжесть корпуса на правой ноге;

- «и-2» - 2 переступания на левую и правую ногу;

-1 такт – повторить с левой ноги.

№ 8. Полключя

Музыкальный размер 2/4 движение исполняется на 1 такт.

исходное положение 6 поз. ног, *demi-plie*.

«раз» - удар правой ногой

«и» - отскок на левой ноге

«два-и» - 2 переступания на правую ногу, левую.

Движение повторить 4 раза с правой ноги затем с левой ноги.

Задание 4: Составление комбинаций на середине зала.

Рекомендации к выполнению.

Экзерсис на середине зала

1. Совершенствование элементов русского танца:

- поклон

- положение рук

- положение рук в парах

- движение рук: раскрытие рук в сторону, движение рук с платком,

- ходы и основные движения: простой, переменный, боковой ход «гармошечка», «елочка», «припадание», «приставной», шаркающий (кадрильный)

- «ковырялочка» (в раскладке)

- «моталочка»

- подготовка к дробям: притопы, удары полупальцами, удары каблуком

- хлопки и хлопучки для мальчиков: одинарные по бедру и голенищу

Задание 5: Совершенствование техники исполнения русского танца «Переменный шаг с поворотом», «Подскоки с ударом ноги об пол», «Переменные шаги с покачиванием из стороны в сторону», «Шаг с двойным ударом носка», «Галоп», «Моталочка», «Тройной шаг на присядки» и другие.

Рекомендации к выполнению задания.

1. Просмотреть видеозапись движений русского танца.
2. Тренировочные занятия на середине зала и у станка.
3. Подготовка к демонстрации движений преподавателю и группе.

МДК 01.02 Бальный танец с методикой преподавания.

Самостоятельная работа – 38 часов.

Задание: Совершенствование техники исполнения элементов и комбинаций танцев «Ча-ча-ча», «Джайф», «Самба», «Румба», «Пасодобль», «Вальс», «Танго», «Квик-степ», «Фокстрот».

Рекомендации к выполнению задания.

1. Несколько раз просмотрите в видеозаписи основные элементы бальных танцев в исполнении профессиональных танцоров.
2. Определите, какие виды движений, Вам предстоит совершенствовать при самостоятельной работе.
3. Начните работать с подготовительных упражнений, которые разогреют мышцы тела.
4. Почувствовав усталость, поменяйте амплитуду движений, уменьшите темп движений.
5. Подготовьтесь к демонстрации элементов и комбинаций танцев преподавателю, группе.

МДК 01.02. Ритмика с методикой преподавания.

Самостоятельная работа – 34 часа.

Задание: составьте опорную таблицу по развитию физических качеств младших школьников.

Физическое качество	Определение	Какие упражнения необходимо применять для	Техника безопасности при выполнении физических
---------------------	-------------	---	--

		развития данного физического качества	упражнений

Рекомендации к выполнению задания.

1. Прочитай параграф учебника, соотнеси его содержание с записями в тетради.
2. Выпиши названия физических качеств, их определение.
3. Сделай подборку 2-3 упражнений на развитие каждого качества.
4. Какую технику безопасности следует соблюдать при выполнении с детьми комплекса упражнений?

Задание: Подберите методику для определения уровня физического развития детей младшего школьного возраста.

Рекомендации к выполнению задания.

1. Пользуясь методической литературой выберите 1-2 методики для определения уровня физического развития детей младшего школьного возраста.
2. Обоснуйте свой выбор.

Задание: Составьте комплекс ритмических упражнений для утренней гимнастики.

Рекомендации к выполнению.

1. Пользуясь методической литературой составьте комплекс ритмических упражнений для утренней зарядки из 8 упражнений. Подберите музыку или шумовые музыкальные инструменты для музыкального сопровождения.
2. Подготовьтесь к демонстрации комплекса преподавателю, группе.

Задание: Составьте план-конспект занятия по ритмике в 1 классе общеобразовательной школе.

Рекомендации к выполнению задания.

1. Определите тему и цель занятия.
2. Сформулируйте задачи, опираясь на цель занятия.
3. Изучите содержание занятия.
4. Определите методы и приёмы, которыми Вы будете пользоваться при организации занятия.
5. Продумайте методику показа и объяснения выполнения ритмических движений.
6. Определите музыкальное сопровождение на занятие.
7. Спрогнозируйте трудности, с которыми вам, возможно, предстоит встретиться на уроке.
8. Распределите время по этапам занятия.
9. Напишите конспект занятия.

МДК 01.03. Композиция и постановка танца

Самостоятельная работа –109 часов

Задание:

1. Сочинение этюда с предметом, который бы являлся двигателем сюжетной линии, был бы главным действующим лицом.
2. Создание 4-х разных по характеру животных. Сочинение этюда - образа животного по характеру музыки.
3. Сочинение этюда, соблюдая принцип «Тряпичной игрушки» - движение и его характерное последующее окончание.
4. Сочинение этюда, соблюдая принцип «Заводной игрушки» - движение и его характерное последующее окончание.
5. Подбор для этюда одиночную скульптуру и сочинить этюд, раскрывая образ или действие скульптурного произведения.
6. Подбор для этюда скульптуру-дуэт и сочинить этюд, раскрывая образ или действие скульптурного произведения, а также взаимоотношение героев скульптуры.
7. Сочинение и постановка на группу законченный номер на детскую тему.
8. Сочинение 32 различных положений рук, которые можно применить к индивидуальным постановкам русского танца (можно фиксированные, можно в динамике, можно комбинированные).
9. Подбор русскую народную музыку и сочинить комбинацию.
10. Сочинение этюда в форме русского перепляса на двух исполнителей в паре.
11. Сочинение этюда в форме русского перепляса на двух исполнителей.
12. Сочинение этюда на основе русского народного танца, добавляя авторские связующие движения и положения рук, головы и корпуса, чтобы получить в результате воплощение того или иного образа, связанного с русской: жизнью, бытом, танцем, сказкой, былиной.
13. Сочинение этюда в форме общей пляски или кадрили на группу исполнителей (4-8 человек), включая сольные проведения отдельных исполнителей и групп: девочки, мальчики, пары, тройки, четверки.
14. Сочинение этюда на основе украинского, эстонского, белорусского, латышского, татарского, молдавского народного танца. Подбор музыки, сочинение и постановка номера на материале танцев ближнего зарубежья.
15. Сочинение этюда на основе венгерского народного, сценического танца, итальянского народного и сценического танца, итальянского народного и сценического танца. Подбор музыки, сочинение и постановка номера на материале танцев дальнего зарубежья.
16. Сочинение этюда в пластике эстрадного танца, джаз – танца, джаз – танца. Сочинение этюда на основе одного из направлений современной хореографии, в котором ярко просматривается тот или иной образ. Сочинение этюда на основе одного из направлений современной хореографии, в котором ярко просматривается сюжетная линия или

взаимоотношения героев. Подбор музыки, сочинение и постановка хореографического законченного произведения.

Рекомендации к выполнению задания.

Этюд в переводе с французского языка означает – изучение. Этюд в хореографии – это маленькое законченное произведение, которое по своему содержанию, по качеству приближается к самостоятельному сценическому номеру. Этюд в хореографии имеет два вида:

1. Учебный этюд;
2. Танцевальный этюд.

Учебным этюдом называется этюд, в который включены движения, манера, характер той или иной народности. Изучаются те движения, которые потом будут включены в постановку.

Танцевальным этюдом называется маленькое танцевальное произведение, которое имеет законченную форму. В него включены лексика, композиционный рисунок.

Этюды бывают:

- 1) На развитие техники исполнения;
- 2) На композиционный рисунок;
- 3) На актёрское мастерство;
- 4) На пластику.

В этюде на развитие техники исполнения хореографический материал исполняется уже в вариациях, в сочетаниях, от простого к сложному. В таких этюдах обязательно используется характер и манера исполнения той народности, чьи движения использованы.

В этюде на рисунок в основе лежит композиционный рисунок и его развитие. В этюде на актёрское мастерство показывается какой – либо персонаж, образ. В этюд на пластику включены работа рук, корпуса, головы.

Этюды подразделяются на:

Орнаментальные (не имеющие содержания), включают в себя большое количество хореографического материала, который подаётся от простого к сложному.

Тематические (где заложена определённая тематика).

Этюд, как и любое хореографическое произведение имеет своё композиционное построение. Каждый этюд состоит из 4 частей:

- 1) Выход – в этой части происходит знакомство зрителя с исполнителями, с национальностью, эпохой, музыкальным аккомпаниментом.
- 2) Проходка – в этой части завязываются взаимоотношения между исполнителями.
- 3) Коленце – самая большая часть этюда, в которой используется большое количество лексики, наиболее ярко раскрывается содержание этюда.
- 4) Уход или финал – в этой части идёт прощание исполнителей со зрителем, ставится точка мыслей балетмейстера. Уход подразумевает, что все исполнители уходят со сценической площадки, а финал – исполнители остаются на сцене.

Список литературы:

1. Золотарева, А. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования детей: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. В. Золотарева, Г. М. Криницкая, А. Л. Пикина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2017. — 399 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/398733>
2. Дополнительное образование детей. Психолого-педагогическое сопровождение: учебник для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова [и др.]; ответственный редактор Л. В. Байбородова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2018. — 413 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/414756>
3. Дополнительное образование детей: история и современность: учебное пособие для среднего профессионального образования / ответственный редактор А. В. Золотарева. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 277 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467528>
4. Матвеев, В.Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. Ф. Матвеев. — Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2013. — 256 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/38846> (ЭБС «Лань»)
5. Ивановский, Н.П. Бальный танец XVI — XIX веков [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н. П. Ивановский. — Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2017. — 256 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/93743> (ЭБС «Лань»)
6. Сапогов, А.А. Школа музыкально-хореографического искусства [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А. А. Сапогов. — Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2014. — 264 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/49477> (ЭБС «Лань»)
7. Касиманова, Л.А. Основные формы народного танца. Теория и методика преподавания [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. А. Касиманова. — Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2016. — 64 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/91275>
8. Богданов, Г.Ф. Основы хореографической драматургии [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г. Ф. Богданов. — Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2017. — 168 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/93013>
9. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Д. Зайфферт. — Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2016. — 128 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/81573>

- 10.Александрова, Н.А. Вальс. История и школа танца [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.А. Александрова, А.Л. Васильева. — Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2013. — 224 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/13866>
- 11.Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г. А. Безуглая. — Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2015. — 272 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/63595>

МДК 01.02. Подготовка педагога дополнительного образования в области хореографии

Раздел 1. Классический танец с методикой преподавания

Раздел 2. Народный танец с методикой преподавания

Раздел 3. Русский танец с методикой преподавания

Раздел 4. Бальный танец с методикой преподавания

Раздел 5. Ритмика с методикой преподавания

- 12.Груцынова, А. П. История хореографического искусства: романтический балет: учебник для среднего профессионального образования / А. П. Груцынова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 191 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456763>
- 13.Богданов, Г. Ф. Народно-сценический танец. Теория и история: учебник для среднего профессионального образования / Г. Ф. Богданов. — Москва: Юрайт, 2020. — 167 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456094>
- 14.Богданов, Г. Ф. Основы народной хореографии: русский хореографический фольклор: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. Ф. Богданов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 344 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449306>
- 15.Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л. П. Стуколкин. — Москва: Юрайт, 2020. — 144 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456819>
- 16.Блок, Л. Д. Возникновение и развитие техники классического танца / Л. Д. Блок. — Москва: Юрайт, 2020. — 259 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455891>

МДК 01.03. Композиция и постановка танца

- 17.Зыков, А. И. Сценическая пластика и танец. История театра: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Зыков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2021. — 115 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477647>