

## РЕЦЕНЗИЯ

на методическое пособие

«Комплекс упражнений для хореографических занятий»

Чандола Ирины Петровны, педагога дополнительного образования  
муниципального автономного учреждения дополнительного образования  
муниципального образования Динской район "Центр творчества"

Рецензируемое методическое пособие «Комплекс упражнений для хореографических занятий» представляет собой авторский вариант организации деятельности в творческом объединении художественной направленности "Росинка". Входит в комплект материалов по реализации дополнительных образовательных общеразвивающих программ по хореографии «Танцевальная азбука», "Танцевальный серпантин" (возраст учащихся - 6-11 лет).

Методическое пособие представляет собой подробное описание упражнений для закрепления умений и отработки навыков исполнения общих элементов народных и классических танцев. Упражнения заданы как для индивидуального, так и для коллективного исполнения (в качестве разминки по кругу).

Цель - формирование у обучающихся основных двигательных умений и навыков, необходимых для занятий хореографией, развитие творческих способностей детей.

Структура упражнений включает: содержание танцевальных движений; методику выполнения задания; музыкальный размер и длительность мелодии; название музыкального произведения, сопровождающего выступление. Упражнения распределены в приложения к тематическим блокам образовательной программы: экзерсис у станка по народному танцу; разминка по кругу в классическом танце; разминка по кругу в народном танце (младшая и средняя группы).

Новизна пособия состоит в том, что в содержание включены не только практические, но и теоретические материалы с методическими указаниями в виде фото и текстовых документов. Упражнения представляют собой синтез элементов классического, народного, эстрадного танцев, а также партерной гимнастики.

Актуальность методического пособия заключается в практической значимости, обобщении педагогом практических заданий к вводной части занятий по хореографии, детальном представлении методики их выполнения.

Данное пособие предназначено для педагогических работников организаций дополнительного образования, реализующих дополнительные общеобразовательные программы художественной направленности и может быть рекомендовано для использования.

20.10.2023г.

Начальник методического отдела  
МКУ ЦПО МО Динской район



Е.В. Савина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН  
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**«КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ  
ЗАНЯТИЙ»**

Автор-составитель:  
Чандола И.П.  
педагог дополнительного образования  
МАУ ДОТ ЦТ МО Динской район

ст. Динская, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| АННОТАЦИЯ .....                                 | 4  |
| ВВЕДЕНИЕ.....                                   | 4  |
| ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....                             | 7  |
| 1. Экзерсис у станка по народному танцу.....    | 7  |
| 2. Разминка по кругу в классическом танце ..... | 20 |
| 3. Разминка по кругу в народном танце .....     | 24 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....                                 | 31 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....           | 32 |

## **АННОТАЦИЯ**

Данная методическая разработка предназначена для педагогов дополнительного образования в области хореографии в самодеятельном творческом объединении. Педагог очень ответственная профессия, и мы в ответе за тех, кого взялись обучать такому прекрасному искусству, как танец. Поэтому, чтобы не навредить необходимо, как можно доходчивее объяснить ребенку как делается то или иное движение и что они должны чувствовать, исполняя комбинацию. В данной методической разработке рассказывается о методах развития выворотности и силы ног, гибкости в корпусе, подвижности в суставах, легкого и высокого прыжка и хорошего танцевального шага.

Автор полагает, что данное методическое пособие, будет полезно молодым начинающим специалистам и поможет педагогам-практикам дополнительного образования.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Разум ребенка –  
это настоящая волшебная палочка»...

Хореография имеет огромное значение для эстетического и физического развития детей. Хореографическое искусство формирует потребность к творческой преобразовательной деятельности. Важно научить каждого ребенка не только понимать хореографический язык, но и пользоваться им для самовыражения.

На занятиях по хореографии происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания танцевального, физического и интеллектуального развития. Дети получают возможность самовыражения через танец. Человек, занимающийся хореографией, может научиться хорошо владеть своим телом, укрепить нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус. Танец – прекрасное средство раскрепощения, сброса психологических зажимов; кроме того, это вид физической активности, в определенном смысле, и спорт, предполагающий интенсивные физические нагрузки. Каждое занятие хореографией является хорошим жизненным тонусом для детского организма, решая проблему гиподинамии современных детей. Культура танца, определяющая стиль танцевальных отношений, общения и поведения прививает ребенку особый образ жизни. Это и большое внимание к своему внешнему виду, к поведению и отношениям со сверстниками. Это совсем другой уровень творческого восприятия музыки, танца, собственные реализации в мире взрослых.

Методика преподавания в детских коллективах учреждений дополнительного образования требует особого подхода. Так как дети не имеют всех данных, необходимых для занятий хореографией, и задача педагога развить в ребенке недостающие способности, будь то выворотность, танцевальный шаг, гибкость или прыжок. Тем более, что у детей младшего и среднего возраста мышцы еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Важно, объяснить детям, что не следует бездумно прикладывать максимум усилий для растягивания своих мышц – это может привести к травме. Главное – слушать педагога и стараться как можно точнее исполнять заданное упражнение. Слушать собственное тело, чувствовать, как работают нужные группы мышц и регулярно заниматься – тогда результат не заставит себя ждать! Для того, чтобы все это донести до ребенка, педагог находится в постоянном поиске нужных подходов и методов работы с детьми. Объясняя учащимся движение, педагог всегда ищет точное объяснение характера этого движения.

В наше время много методик обучения детей, а это значит, что тема актуальна и ей стоит заниматься, для того чтобы найти подход и научить своих подопечных правильному исполнению партерного и классического экзерсис, разминки по кругу в классическом и народном танце, усвоить правильную постановку корпуса, рук, ног, головы, развить элементарные навыки координации движений.

Прежде чем приступить к методике каждого упражнения, необходимо помнить, что ни одно движение народного экзерсиса (его музыкальная раскладка, методика выполнения, задачи этого движения), не должно противоречить методике классического танца. Нельзя допускать, чтобы освоение народных элементов опережало освоение и отработку классических.

Разучивать и исполнять элементы разминки, русского народного танца, а также танцевальные комбинации нужно не только у станка, но и на середине зала. Исполнение как отдельных элементов, так и комбинаций на середине зала дает исполнителю полное раскрепощение, создает большую свободу передвижения, возможность донести характер движения и его манеру, усилить выразительность и усложнить координацию и технику исполнения. Руки и корпус исполнителя при этом находятся в тех естественных условиях, в которых зародился и бытует в настоящее время данный элемент. Это дает возможность учащимся с меньшей затратой времени и сил переносить различные движения в какой-либо этюд или танец. Если учащийся держится за станок одной или двумя руками, он в какой-то степени скован, разучивание движений у станка служит тренировкой, подготовкой мышц и корпуса учащихся к выполнению этих движений на середине.

При изучении основных элементов необходимо требовать от учащихся согласованного движения ног, рук, корпуса и головы, т. е. координации движений. Каждый освоенный элемент необходимо развивать и усложнять, не соединяя его с другими элементами: постепенно увеличивать темп музыкального сопровождения, усложнять координацию рук корпуса и головы. Усложняя и совершенствуя каждый отдельный элемент, раскрывая его технические и выразительные возможности, его многообразие, учащиеся не только будут сознательно воспринимать основные элементы русского танца, но и творчески осваивать их. Темп музыкального сопровождения на первых порах не должен быть быстрым. Выполнение элементов разминки, в большинстве своем, происходит на музыкальный размер 2/4.

Музыкальность исполнения зависит в первую очередь от уровня музыкально-ритмического чувства, которое характеризуется как способность активно переживать (отражать в движении) музыку и вследствие этого тонко чувствовать эмоциональную выразительность временного хода музыкального движения. Музыкально-ритмическое чувство присуще всем, но уровень развития его зависит от индивидуальных особенностей слуха. Доказано, что музыкально - ритмическое чувство поддается развитию с помощью ритмических упражнений. Необходимо включать в занятие и специальные упражнения на ориентировку в пространстве позволяют развить зрительную и двигательную чувствительность, быстроту реакции. Эти упражнения включают задания, помогающие вырабатывать навык сохранять нужные интервалы, стоя на месте, в кругу, в колонне, парами в шеренге; при движении в колонне по одному, парами, тройками; двигаясь шагами, бегом или подскоками; умение выполнять различные повороты, перестроения, менять направления, рисунок движения. Процесс разучивания элементов разминки обычно сопровождается музыкой или идет под счет педагога. Наиболее распространённая последовательность разучивания под счёт и музыку такая: педагог показывает под счёт, учащиеся выполняют движения под счёт. Затем педагог показывает под музыку, учащиеся выполняют движения под музыку.

Разминка – это важная составляющая и обязательный этап каждого занятия по хореографии, от которой зависит готовность всего организма и достижение эффективного результата основной цели занятия.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнение. Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для воспитанников младших групп, где восприятие движений в большей степени

связанно со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками. Далее соединить эти движения вместе и только после продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить воспитанников подробной информацией его выполнения. К таким приемам в танцевально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнений перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения, или специально подобранной музыки), музыкальный размер, которые способствуют лучшему выполнению упражнений. Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности учащихся. Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. В этом случае воспитанники создают двигательные представления изучаемого движения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, можно считать, что этот этап формирования основ двигательного навыка закончен.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, с переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом – соревновательный и игровой.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Хорошее музыкальное сопровождение развивает у ребенка танцевально-ритмическую координацию и выразительность движений, помогает

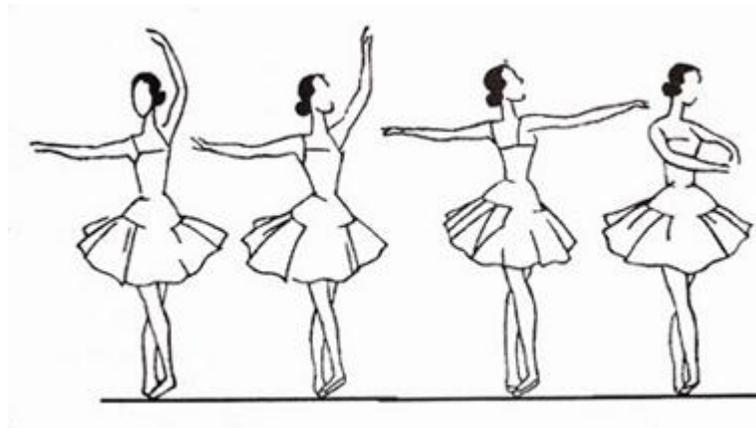
детям быстрее запоминать предложенные позиции, отрабатывать различные движения. Многократное повторение изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний, длительное изучение и проработка движений дает возможность прочного их усвоения, что служит фундаментом дальнейшего образованного процесса, стимулирует к активному творческому труду.

Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. Экзерсис у станка по народному танцу

#### Значение рук в танце



**Постановка рук** – это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте, в позициях и в других положениях, принятых в классическом танце.

У кисти есть своеобразная экспрессия, особый язык выражения эмоций, с помощью движения руки можно передать состояние души. Движения кисти могут передавать волнение, тревогу, страх, настойчивость и так далее. В танце, когда мы постоянно стремимся к тому, чтобы все наши движения были грациозными и изящными, "поведение" кисти подчиняется своим строгим законам, которые необходимо внимательно изучить.

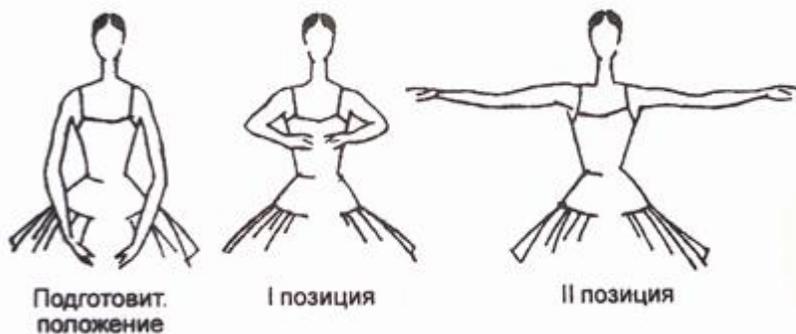
Руки всегда следует держать округленными, таким образом, чтобы локтевые суставы не выделялись, локтей не должно быть видно. В противном случае они образуют углы, которые выглядят не очень красиво, очертания рук перестают быть плавными и утонченными и становятся более грубыми.

При движении рук плечи поддерживаются в нормальном положении, они должны быть опущенными и всегда неподвижными. Движения запястий должны быть сдержанными, запястья не следует слишком сильно сгибать. В противном случае они будут казаться вывихнутыми.

В классическом танце работа рук – очень важный элемент. Умение работать руками грациозно и естественно требует бесчисленных тренировок.

Выразительность рук приходит не сразу – это не минутное дело, оно требует терпения.

### Позиции рук



Постановка рук начинается с подготовительного положения и позиций. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и в различные положения.

**Подготовительное положение:** руки опущены вниз перед корпусом и на всем протяжении не соприкасаются с ним. Локти направлены в стороны, несколько согнуты, образуют овал. Кисти рук и пальцы также закруглены, ладони направлены вверх. Кисти почти соприкасаются: расстояние между ними равно примерно двум пальцам. Пальцы сгруппированы; большой палец направлен к выдвинутому вперед среднему, но не соприкасается с ним.

Плечи в подготовительном положении и во всех позициях должны быть опущены вниз, нельзя выдвигать их, отводить назад или поднимать вверх.

**Первая позиция:** руки подняты перед корпусом на уровне диафрагмы, немного согнуты в локтях и запястьях, образуя овал, как и в подготовительном положении. Ладони обращены к себе. Локти и пальцы на одном уровне. Плечи опущены (следить, чтобы они не поднимались и не выдвигались вперед). Кисти приближены друг к другу. Расстояние между пальцами и их положение такое же, как и в подготовительном положении.

Принятая для I позиции высота рук на уровне диафрагмы совсем не случайна. На такой высоте руки могут хорошо поддерживать корпус за счет напряжения мышц верхней части руки (от плеча до локтя. Если руки подняты

выше принятого уровня, они не могут помочь корпусу, и теряют активность. Принятая высота уровня рук дает возможность не закрывать область груди, что важно с эстетической точки зрения.

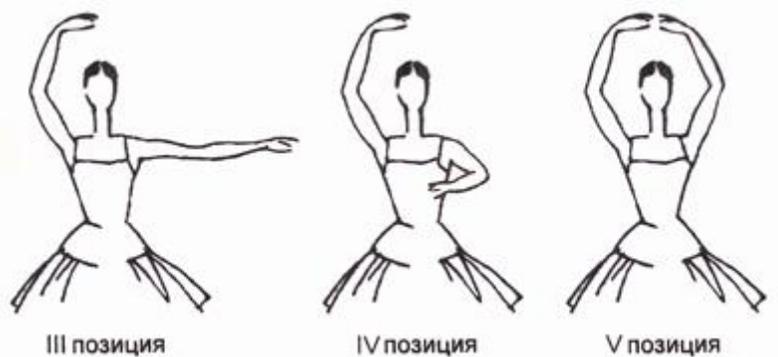
**Вторая позиция:** руки раскрыты в стороны на высоте плеч.

Плечи, локти и кисти находятся на одном уровне. Локти обращены назад, линия рук дугообразная, ладони повернуты к зрителю. Положение пальцев то же, что в подготовительном положении и в I позиции. Необходимо следить за тем, чтобы руки не заходили назад, а были немного впереди плеч.

Во время упражнений нужно тщательно соблюдать правильность положения рук, уровень которых поддерживается мышцами плеча и предплечья. Плечи не должны подниматься.

Руки, поднятые на уровень плеч, сохраняют правильное горизонтальное положение. Если их поднять выше этого уровня, неизбежно поднимутся плечи. Если же плечи удерживать на месте, а руки поднимать выше уровня плеч, невозможно сохранить правильную линию: обязательно будут опускаться локти.

Руки, опущенные несколько ниже уровня плеч, могут и не нарушать правильной линии, но они будут казаться пассивными.



**Третья позиция:** одна рука в V позиции, другая во II второй.

**Четвертая позиция:** одна рука V позиции, другая в I позиции.

**Пятая позиция:** руки подняты вверх и образуют овал над головой.

Кисти сближены, как в подготовительном положении и в I позиции. Ладони обращены вниз. Положение пальцев прежнее. Преподавателю нужно следить за тем, чтобы локти не шли вперед, а кисти рук не опускались.

Руки не должны быть над головой, тем более недопустимо, чтобы руки заходили за голову. Они должны быть слегка впереди головы, что является обязательным, так как при отведении рук назад развитые плечевые мышцы

поднимаются, и создается впечатление поднятых плеч, а в профильном положении фигуры лицо закрывается руками.

Правильность положения рук в V позиции можно проверить. Для этого, не поднимая головы, нужно посмотреть вверх; если при этом видны мизинцы, значит, V позиция установлена правильно; если же видны все пальцы, руки следует отвести немного назад, чтобы были видны только мизинцы. Если мизинцев не видно, значит, руки зашли назад слишком далеко и их следует подвинуть вперед.

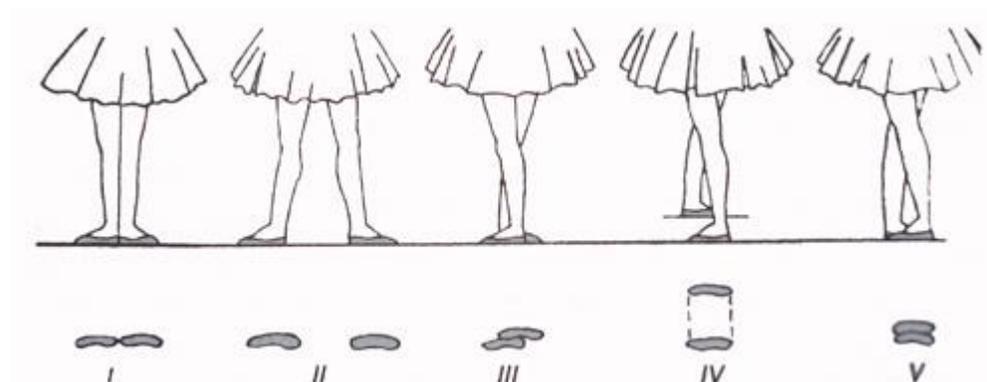
Положение рук в arabesques совсем иное, чем в позициях или в позах с закругленной линией. В arabesques обе руки вытянуты свободно, без напряжения. Ладони обращены вниз. Кисти и пальцы продолжают прямую линию рук. Пальцы сгруппированы: большие приближены к средним.

В **беллидансе** основные позиции для рук совпадают с классическими, разница лишь в положениях запястья. В **арабском** танце, в основном, кисть работает изолированно, не является, как в классике, «продолжением руки». Руки никогда не напрягаются, пальцы расслаблены, напряжение только в суставной части кисти.

Руки двигаются в зависимости от характера музыки, поэтому часто их движения с бедрами не совпадают: руки идут в 2 – 4 раза медленнее, чем бедра. Если бедра – это ритм, то руки – это мелодия.

В **восточном** танце есть позиции рук, которых нет в классике. Это характерные для арабского фольклора обе руки или одна рука за головой. Еще: руки внизу, локти назад (стоя боком к зрителю), руки или одна рука перед грудью и пр.

### Позиции ног, выворотность



**Первая позиция:** ступни развернуты носками в стороны по одной прямой линии, выворотно, пятки соединены.

**Вторая позиция:** ступни также развернуты по одной прямой, но пятки стоят одна от другой на расстоянии длины ступни.

**Третья позиция:** ступни стоят одна перед другой, пятка одной ноги плотно примыкает к середине ступни другой.

**Четвертая позиция:** ступни ног стоят параллельно одна против другой на расстоянии длины ступни. Носок одной ноги приходится против пятки другой.

**Пятая позиция:** ступни стоят выворотной, одна перед другой, и плотно примыкают друг к другу. Носок одной ноги должен находиться у пятки другой.

Несколько позже появилась шестая позиция: пятки и носки сомкнуты, ступни параллельны.

Применительно к восточным танцам наиболее актуальна именно эта позиция, а также вариант с постановкой стоп немного шире.

В джазовых и бальных танцах встречается еще скрещенная позиция, когда одна нога накрест другой, а ступни параллельны.

### **Выворотность**

Для правильной постановки тела в выворотных позициях ног, следует развернуть как можно больше бедра и голени внутренней стороной наружу, при этом разворот должен быть равномерным и осуществляться с одинаковой силой для обеих ног, тогда стопа легко займет выворотное положение.

Вследствие этого появляется свобода для движения в бедренном суставе, ногу можно свободнее отводить в сторону, а также скрещивать ноги между собой. Танцовщик, лишенный выворотности ограничен в движениях.

Практически всегда позиции ног в классическом танце выворотные, но для восточного танца это несвойственно: разворачивая бедра и уводя колени в стороны, мы нарушаем эстетику танца, поэтому в танце используем параллельные (полувыворотные) положения стоп.

Самое устойчивое положение тело человека принимает тогда, когда его вес равномерно распределен на обеих ногах. Прочный контакт с полом способствует силе и скорости движения, что в конечном результате помогает точно исполнить сложный ритмический рисунок танца. Этот закон универсален для любого направления хореографии, а для танца живота в особенности.

Но применительно к шагам и поворотам в стороны, некоторая выворотность и вытянутый носочек все же необходимы для более удобного и эстетичного перемещения.

## Приседание

**Plie** – общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом "приседание". Оно присуще всем танцевальным движениям.

**Demi plie** (полуприседание) – развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, эластичность и крепость которых играют значительную роль в классическом танце. В приседаниях, особенно глубоких, активно участвует спина, где она сохраняет прямое (вертикальное) положение, что способствует развитию и укреплению мышц поясницы.

В полуприседаниях недопустим "завал" на внутренние стороны ступни, на большой палец. Центр тяжести тела распределяется равномерно на обе ноги.

Корпус должен быть прямым и подтянутым, спина без прогиба в пояснице, ягодичные мышцы напряжены и втянуты. Мышцы ног также напряжены. Также обратите внимание, что тяжесть тела распределена равномерно не только на обе ноги, но и на обе ступни, т.е. не налегая на переднюю часть ступни. Приседание и выпрямление происходят равномерно, без рывков.

**Grand plie** (глубокое приседание) – изучается позже, т.к. требует достаточно сильных ног, поставленной и закрепленной спины. Эти качества вырабатываются при изучении позиций ног, полуприседаний, battements tendus и других движений на полу.

В глубоком приседании следует, как можно дольше удерживать пятки на полу, пока они сами произвольно не оторвутся от него. При выпрямлении нужно стараться, как можно раньше опустить пятки на пол, но не ускорять темпа выпрямления ног. Обе пятки должны отделяться от пола и ставиться на пол одновременно. Долго держать пятки оторванными от пола нельзя.

Глубокое приседание требует координации движений ног, рук и головы при активном участии корпуса.

Движение рук плавные, неразрывно связанные с движением ног, начинается и заканчивается одновременно, с началом и окончанием plie

## Изучение позиций ног, батманы

Поставить ноги пятками вместе, носки слегка развернуть (не выворотню). Мышцы ног напряжены, колени вытянуты.

Корпус поставлен вертикально, желудок подтянут, ягодичные мышцы подобраны и напряжены, плечи опущены, грудная клетка раскрыта. Лопатки не сжимаются, а находятся в спокойном состоянии.

Подготовив правильное положение всей фигуры, встать в I позицию. Для этого, не сдвигая пятку и не отделяя ее от пола, отвести назад до выворотного положения ступню правой ноги.

Вслед за этим развернуть и левую ступню так, чтобы обе ступни образовали прямую линию. Центр тяжести корпуса распределяется равномерно на обеих ногах.

**Переходя из I позиции на II**, правую, работающую, 1 ногу с вытянутым подъемом и пальцами отвести в сторону по прямой линии, одновременно передав центр тяжести корпуса на левую опорную ногу, которая в момент движения остается неподвижной и выворотной. При опускании пятки работающей ноги на пол на II позицию центр тяжести корпуса распределяется равномерно на обе ноги. Руки легко скользят по палке и перемещаются, положение кистей против плеч сохраняется.

**Переходя в III позицию**, вытянуть подъем и пальцы правой ноги, передать центр тяжести корпуса на левую ногу и продвинуть кисти рук по палке, положив их против плеч. Работающая нога по прямой линии движется к опорной. Поставив ноги в III позицию (пятка одной плотно прижата к середине стопы другой), передать центр тяжести корпуса равномерно на обе ноги. После усвоения III позиции изучается V позиция; с IV позицией, как самой трудной, знакомятся в последнюю очередь.

**Для перехода из III позиции в V передать** центр тяжести корпуса на левую опорную ногу, отвести работающую правую с вытянутыми подъемом и пальцами вперед так, чтобы носок работающей ноги пришелся против пятки опорной. Затем работающая нога возвращается к опорной и ставится в V позицию. Тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ноги.

Исполнив позиции с правой ноги, повторить их с левой.

**Общие замечания:** Ступни ног, поставленные в позицию, не должны опираться на большой палец или мизинец.

При перемене ног и стоя в позициях необходимо сохранять правильное положение всей фигуры: рук, корпуса, головы. Ступню с выворотной пяткой следует вести, не отделяя носка от пола, при выворотном положении всей ноги.

Отводя работающую ногу в требуемое положение, пятку не следует сразу отделять от пола: сначала скользит вся ступня, затем вытягиваются подъем и пальцы.

При возвращении работающей ноги к опорной, носок скользит, не

отрываясь от пола, затем мягко сгибается подъем, опускается пятка, и вся ступня, коснувшись пола, завершает скользящее движение.

### **Батманы**

Отведение работающей ноги в каком-либо направлении и возвращение ее к опорной в хореографической терминологии называется *battement*.

Отведение ноги может быть из вытянутого положения и из согнутого в вытянутое; приведение ноги – вытянутое и согнутое.



**Battements tendus simples** (простые) исполняются из I и V позиций вперед, в сторону и назад. Вначале изучение идет в медленном темпе, отдельно, с остановками. Открывание и закрывание вытянутой ноги происходит равномерно. Во время движения бедро работающей ноги должно быть выворотным и подтянутым в тазобедренном суставе. Бедра держатся ровно.

**Battement tendu вперед.** Правую ногу, вытягивая подъем и пальцы, не отрывая носка от пола, отводят вперед (носок идет вперед по прямой от своей исходной точки в I позиции). Центр тяжести корпуса передается на опорную ногу. Работающая нога легко движется по поверхности пола, пятка сильно выдвигается вперед для сохранения выворотного положения ступни. При возвращении работающей ноги в I позицию движение следует начать от носка, также удерживая пятку вперед; ступня сгибается в подъеме и на ходу разворачивается в выворотное положение I позиции.

**Battement tendu в сторону.** Исполняя *battement tendu* в сторону, следует отводить работающую ногу по прямой линии от опорной ноги. Для сохранения выворотности пятка выдвигается вперед, носок оттягивается назад. При возвращении ноги в I позицию выворотность сохраняется.

**Battement tendu назад.** При исполнении *battement tendu* назад, отводя ногу,

движение следует начать от носка, удерживая ногу в максимально выворотном положении (носок идет назад по прямой от своей исходной точки в I позиции). Возвращая ногу в I позицию, движение начать от пятки, носок оставить отведенным назад, что придаст ступне необходимую выворотность.

**Общие замечания:** при отведении ноги скользящим носком по полу вперед в конечной точке нужно прикоснуться к полу большим пальцем; при приведении ноги в I или V позиции нельзя опускать пятку – она держится вперед и высоко; ступня, сгибаясь, подбирается, и прикосновение к полу с большого пальца переходит на всю плоскость ступни. При отведении ноги скользящим носком по полу назад соприкосновение с полом постепенно переходит на большой палец; при закрывании ноги в I или V позиции пятка не поднимается, а остается опущенной вниз. Ступня, сгибаясь, подбирается, и прикосновение к полу с большого пальца переходит на всю плоскость ступни. При отведении в сторону нога прикасается к полу одним носком.

## **1. Demi plies в характере кубанского танца. Муз. размер 2/4**

**Музыкальное сопровождение:** «Улица ты улица широкая».

*Исходное положение* VI позиция.

**Preparation:** рука открывается и закрывается на пояс.

На «раз и два и» «раз и два и» demi plies, на «раз и два и» быстрое demi plies вниз вверх, рука открывается на вторую позицию. На «раз и два и» «раз и два и» grand plies по VI поз. с рукой, на «раз и два и» стопы развести в I поз. рука открывается во вторую позицию. На «раз и два и» demi plies вниз, на «раз и два и» вверх по I поз. рука закрывается на пояс, на «раз и два и» быстрое demi plies вниз вверх, рука открывается на вторую позицию. На «раз и два и» левая нога выносится в сторону на каблук, на «раз и два и» плечи поднять вверх, опустить. На «раз и два и» «ковырялочка» в пол правой ногой в сторону и оставить на II позиции. Повторить 2 demi plies 1 grand plies по II позиции с рукой. На «раз и два и» «маталочка» левой ногой, «раз и два и» правой ногой. На «раз и два и» два «молоточки» в пол левой ногой сзади и стать в V-ю позицию. Повторить 2 demi plies 1 grand plies по V позиции с рукой. На «раз и два и» подняться на опорной ноге на полупальцы, правая на пасса, «раз и два и» опустить пр. ногу назад на IV поз. в demi plies, левая нога впереди на каблучке, «раз и два и» разворот от станка на каблучках вправо-влево. На «раз и два и» «раз и два и» четыре шага с носка вдоль станка, руки перед собой в кубанском характере, на «раз и два и» перескок на левую ногу корпус наклоняется вниз, руки складываются в корзиночку перед грудью правую подставить в VI поз. На «раз и два и» «раз и два и» мелкие переступания от станка по VI поз. Повернуться с другой ноги, «раз и два и» встать на каблучки руки открыть во вторую позицию корпус чуть наклонить вперед, соскок в шестую на demi plies, руки сложить в корзиночку перед собой.

## **2. Battements tendu в характере белорусского танца. Муз. размер 2/4**

**Музыкальное сопровождение: белорусский танец «Бульба».**

*Исходное положение* VI позиция, рука в кулачке на талии.

**Preparation:** на «раз и два и» тройной соскок правая нога поднимается на пасса по шестой позиции, на «раз и два и» тройной соскок левая нога поднимается на пасса, на «раз и два и» одинарные удары с перескоком правой и левой ногой, корпус наклонить вперед, на второй удар назад, на «раз и два и» тройной притоп.

На «раз и два и» «раз и два и» вперед один battements tendu (носок, каблук, носок). Рука в третьей позиции ладошкой наверх (как бы защищаясь от солнца), тоже самое левой ногой. На «раз и» battements tendu вперед правой ногой, «на «два и» через rond нога в сторону на каблук на demi plies, опорная нога одновременно подворачивается выворотню в пятую позицию, рука закрывается на пояс кулачком. На «раз и два и» закрывается назад в пятую позицию. Тоже самое повторить назад. Затем battements tendu крестом по одному с работающей пяткой опорной ноги (на «раз и два и» один b.t.). Повторяем соскоки с ударами, как и в Preparatione, при этом поворачиваясь от станка, чтобы начать комбинацию с другой ноги.

## **3. Battements tendu jete в характере итальянского танца. Муз. размер 2/4**

**Музыкальное сопровождение: итальянский танец «Гарантелла».**

*Исходное положение* V позиция, руки вдоль корпуса.

**Preparation:** Рука открывается во вторую позицию и закрывается за спину, пятка опорной ноги поднимается.

На «раз и два и» один battements tendu jete с работающей пяткой опорной ноги вперед, и так крестом. На «раз и два и» battements tendu jete balancoir (вперед-назад), на «раз и два и» закрыть работающую ногу в V пятую позицию сзади. Повторить тоже самое с положения сзади вперед. На «раз и два и, раз и два и» battements tendu jete pur le pied в сторону (два раза). На «раз и» соскок опорная нога на demi plies в пятой позиции, правая на каблук в сторону. Корпус наклонить к ноге. На «два и» правая нога возвращается в пятую позицию на соскоке, ударяя подушечкой (два раза). На «раз и» соскок во вторую выворотнюю позицию, руки открываются на вторую позицию. На «два и» левая нога вперед на attitude, руки поднимаются в третью позицию, хлопнув в ладони (имитируя удар по тамбурину). Повторить соскок еще раз. На «раз и два и» два jete riche на прыжке левой ногой, тоже самое правой ногой, руки сложены за спиной. Затем рука снимается со станка наверх, в третью позицию, изображая руку с тамбурином, три шага с подскоком в повороте от станка, закончить прыжком по пятой

позиции с поджатыми ногами, остановиться в пятой позиции, левая нога впереди, рука сзади, чтобы начать комбинацию с левой ноги.

#### **4. Каблучный Battements tendu в характере закарпатского танца.**

**Муз. размер 2/4**

**Музыкальное сопровождение: закарпатский танец «Верховина».**

*Исходное положение* VI позиция, рука вдоль корпуса.

**Preparation:** можно вступление 2 такта.

На начало темы по шестой позиции переступания на беге от станка на «раз и два» на «и» удар по шестой позиции каблуком левой ноги, плечи двигаются в характере закарпатского танца. На «раз и два и» движение обратно к станку. На «раз и» шлепок всей стопой левой прямой ногой вперед, правая на *demi plies* по шестой позиции корпус склонен к ноге, рука закрывается на жилетку. На «два и» перескок на левую ногу правой ногой шлепок вперед. На «раз и» как бы ковырялочку сразу с двух ног (т.е. встать на полупальцы, колени вывернуть вовнутрь, затем перескочить на каблуки во вторую позицию). На «два и» соскочить в пятую позицию правая нога впереди, пятка опорной ноги поднята. На «раз и два и» (открыть- закрыть) каблучный у щиколотки в пол. Крестом по одному. Затем на «раз и два и» каблучный на 90 градусов в сторону открыть, на «раз и два и» закрыть назад, повторить еще раз и закрыть вперед в пятую. Затем синкопа: на «раз» соскок в первую позицию, спиной к станку, на «и два» соскок во вторую позицию на каблучки, на «и раз и» соскок в первую позицию, на «два» соскок на каблучки во вторую на «и» соскок в первую, руки на жилетке. Затем, (подворачиваясь к станку с левой ноги) на «раз» шаг правой ногой на «и» левая через проскальзывание по полу *battements tendu jete* по шестой позиции, на «два» закрыть к себе методом каблучного на «и» переступить на левую ногу правая, на «раз» *battements tendu jete* по шестой позиции, на «и два» два притопа (правая, левая нога). Всю комбинацию с левой ноги.

#### **5. Rond de jambe par terre (pas tare tie) в характере татарского танца. Муз. размер 2/4**

**Музыкальное сопровождение: «Татарочка».**

*Исходное положение* VI позиция, рука вдоль корпуса.

**Preparation:** рукой берём воображаемый фартук, 3 падебаска по шестой позиции в характере татарского танца (на «раз и два и»), затем носки свести в антивыворотную первую позицию и развернуть обратно в первую выворотную правая нога на *cou-de pied* сзади.

На «и раз и два» 1 *demi rond de jambe par terre*, на «раз и два» нога закрывается на *cou-de pied*. На «и раз и два» 1 *demi rond de pied* на каблук на

прямой ноге, на «раз и два» нога закрывается на *sou-de pied*. На «и раз и два» 1 *rond de jambe par terre* с подворотом пятки опорной ноги в антивыворотную позицию и обратно, на «раз и два» нога закрывается на *sou-de pied*. На «и раз и два» 1 *rond de pied* на каблук на *demi plies* с подворотом пятки опорной ноги и обратно, на «раз и два» нога закрывается на *sou-de pied*. На 4 т. делаем 1,5 «восьмерки» ногу закрыть на *sou-de pied*. Затем на «раз и два и» *demi rond de jambe par terre* на воздух на 45 град. с подворотом пятки опорной ноги, и три падебаска в повороте от станка, как и в препарасьоне и закончить левая нога на *sou-de pied*. Вся комбинация с другой ноги.

## **6. Подготовка к веревочке в характере украинского танца. Муз. Размер 2/4**

**Музыкальное сопровождение: Украинский танец «Гопак».**

*Исходное положение* V позиция, руки вдоль корпуса.

**Preparation:** Рука открывается во вторую позицию и закрывается на пояс.

На «раз и два и» правая нога поднимается на *passé* колено в сторону, на «раз и два и» опускается сзади в пятую позицию. На «раз и два и» правая нога поднимается сзади на *passé*, на «раз и два и» переводится и опускается вниз в пятую позицию впереди. Тоже самое повторяем левой ногой, начиная с пятой позиции сзади. Переводим вперед и обратно. На «и раз» правая нога на *passé*, на «и два» подвернуть бедро в закрытое положение и опустить по левой ноге в шестую позицию, направление корпуса получается к станку. На «и раз» правая нога на *passé* из закрытого положения, на «и два» развернуть бедро в выворотное положение и опустить в пятую позицию сзади. Тоже повторить левой ногой. Затем правая нога на *passé* колено в сторону на «раз и», на «два и» подворот бедра в закрытое положение, на «раз и» развернуть бедро в сторону на «два и» опустить ногу в пятую позицию сзади. Тоже повторить левой ногой. На «раз и два и, раз и два и» «выхилияник с угинанием» правой ногой, тоже самое левой ногой. Затем восемь украинских веревочек начиная с левой ноги, руки в третьей открытой позиции, поворачиваясь от станка и закончить в пятую позицию, левая нога впереди, чтобы начать комбинацию с левой ноги.

## **7. Flic-flac в характере матросского танца «Яблочко». Муз. размер 2/4**

**Музыкальное сопровождение: «Яблочко».**

*Исходное положение* V позиция, руки вдоль корпуса.

**Preparation:** Рука открывается на вторую позицию и закрывается на пояс, правая нога на *sou-de pied* стопа сокращена.

На «раз и» *flic-flac* по пятой позиции, на «два и» удар подушечкой в пятой позиции. И так крестом по одному. За последним разом *flic-flac* в сторону с

переступанием по пятой позиции на *demi plies*. Затем *flic-flac* с переступанием крестом по одному по пятой позиции. На «раз и» флик в сторону, пятка опорной ноги поднимается, на «два и» фляк закрыть назад пятка опорной работает, на «раз и два и» переступание по пятой позиции. Повторить еще раз нога сзади и закрыть вперед. Затем на «и раз и два и» двойная веревочка правой ногой с переступанием, левая нога выносится вперед на всю стопу. Повторить тоже самое с левой ноги. На «и раз и два» двойная веревочка с правой ноги, левая выносится на каблук в сторону и затем подставить в пятую позицию, корпус к ноге. Тоже самое с левой ноги. На «и раз и два» две двойные веревочки, «и раз» двойная веревочка, на «и два» молоточки по пятой позиции. На «и раз» двойная веревочка с левой ноги, «и два» с правой ноги выйти на каблучки, на «и раз» с правой ноги вернуться в пятую позицию левая впереди, «и два» левой ногой двойная веревочка. На «и раз» двойная веревочка правой ногой, на «и» *flic-flac* левой ногой вперед. На «два» переступить на левую ногу на «и» правой ногой *flic-flac*. И так семь раз, а на восьмой тройной притоп в пятую позицию, нога поднимается на *cou-de pied*, стопа сокращена. При этом делается переход от станка, чтобы начать комбинацию с левой ноги.

## **8. Дробные выстукивания в характере русского танца. Муз. размер 2/4**

**Музыкальное сопровождение: русская народная песня «Ах, вы сени».**

*Исходное положение* VI позиция, рука вдоль корпуса.

**Preparatione:** рука открывается на вторую позицию закрывается на пояс, присесть на *demi plies*.

На «раз и» шаг вправо приставной удар, на «два и» шаг влево приставной удар (и так 6 раз) и закончить тройным притопом. Затем на «раз» перескок на левую ногу подвернуться к станку и по шестой позиции, на «и» правой ногой удар, на «два» развернуть бедро на «и» удар по пятой позиции (все это делается на перескоке). Тоже самое с левой ноги. На «раз» перескок на левую ногу на «и» удар каблуком правой ноги по шестой позиции, на «два» перескок на правую ногу на «и» удар каблуком левой ноги закончить тройным притопом. Затем на «раз и два и» дробь «горох» от станка рука открывается во вторую позицию. На «раз и два и, раз и два и» дробь «горох» к станку рука закрывается к левому плечу. На «раз и два и, раз и два и» дробь «горох» от станка вокруг себя. Затем синкопа: на «раз» перескок на левую ногу на «и» выбить правую ногу в сторону на каблук, на «два» перескок на правую ногу левая сзади на *cou-de pied*, на «и» перескок на левую ногу правую ногу выбить в сторону, на «раз» правую ногу поставить в сторону на каблук, на «и» подставить правую ногу в шестую позицию, на «два» подставить левую ногу в шестую позицию. Затем «ковырялочка» правой ногой назад в

повороте на 90 град. (на «раз и два и»), на «раз и два» тройной притоп. Начать комбинацию с левой ноги.

## **9. Adagio в характере молдавского танца. Муз. размер 4/4**

**Музыкальное сопровождение: «Сырба - Молдова».**

*Исходное положение* VI позиция, рука вдоль корпуса.

**Preparation:** На начало темы шаг через ронд правой ногой в сторону, левая нога через пасса партер ронд на воздух в сторону, затем шаг левой ногой правая через пасса партер ронд на воздух в сторону (на «раз и два и три и четыре»), руки в открытой третьей позиции. Затем шаг в сторону правой ногой, левая нога на пасса (на «раз и»), на «два и» переступить на левую ногу правую вынести в сторону на 45 градусов руки при этом закрываются на пояс. Повторить еще раз в конце подставить ногу в пятую позицию. На «раз и два и три и четыре» 1 battement developpe soutenus вперед, рука открывается. 1 battement developpe soutenus левой ногой назад (1т), нога не опускается, вырасти с demi plies и подвернуться к станку, левая нога в стороне на 90 град., затем подвернуться боком к станку левая нога впереди на attitude (1т), рука открыта в третью позицию. Затем идет passé par terre левой ногой назад на demi plies, вскочить на полупальцы правой ноги, левая нога в attitude рука поднимается в третью позицию, затем сесть на правой ноге в demi plies левая выпрямляется, рука делает allongee и опускается вместе с ногой, ногу закрыть сзади в пятую позицию (1т). Затем developpe soutenus в сторону левой ногой (1т), и полный поворот к станку, остановиться правой рукой за станок (1т). Шаг левой ногой в сторону, правая остается на носочке, корпус подвернуть влево, руки в третьей позиции (держим корзину), шаг правой ногой вправо, левая на носочке, корпус подворачивается (как покачивание) (1т). Повторить все с левой ноги, только developpe soutenus в сторону делаем правой ногой в положение ecartee вперед, рука в третьей позиции (1т). Затем упасть томбе на правую ногу, левая остается на носке, левая рука в третьей позиции, правая во второй, поворот сутеню вправо, руки собрать в подготовительную позицию (1т). Затем спиной к станку делаем плетенку вправо (начинаем с левой ноги), руки «держат корзину» и затем садимся в колено на правую ногу с наклоном корпуса вниз, руки собираем в подготовительное положение (положение эпольман) и прогнуться назад руки перевести в третью позицию (держим корзину)(1т).

## **10. Grand battements jete в характере цыганского танца. Муз. размер 2/4**

**Музыкально сопровождение: «Цыганская венгерка».**

*Исходное положение* V позиция, руки вдоль корпуса.

**Preparation:** Рука открывается восьмеркой, к плечу и на вторую позицию.

На «и» grand battements jete вперед, на «раз» tombe, рука к плечу, на «и два» два удара сзади подушечкой левой ноги по пятой позиции. И так крестом по одному. На «и раз» grand battements jete вперед на «два» balancoir назад, на «и раз» правая нога опускается на колено на «и два» встать и закрыть правую ногу в пятую позицию сзади. Тоже повторить вперед. Затем на «раз и» шаг накрест правой ногой руки скрещиваются перед грудью, на «два и» левая нога выносятся в сторону к станку, корпус наклоняется к ноге руки, открываются в стороны. Тоже самое с левой ноги. На «раз и» поворот сутеню к станку, руки скрещиваются перед грудью, на «два и» остановиться в полуоборот к станку правая нога в attitude назад, рука в третьей позиции ладонью вверх. На «раз и» правая нога опускается в пятую позицию на demi plies, левая вперед на battements tendu, корпус прогнувшись назад, рука сброшена вдоль корпуса. На «два и» встать, подтянувшись в пятую позицию на полупальцы. Затем шагаем от станка, руки медленно открываются на вторую позицию, подушечкой правой ноги на «и» становимся во вторую параллельную на «раз» правую выворачиваем выворотню одновременно левую ногу подтягивая в пятую позицию. За шесть раз повернутся в положение с левой ноги. Затем, прыжок к станку, левая нога назад в кольцо, руки в третью позицию ладонями вверх, левая нога опускается в полуоборот к станку в пятую позицию на demi plies, правая выносятся вперед на носок, корпус прогнувшись, рука сброшена вдоль корпуса.

## **2. Разминка по кругу в классическом танце**

Разминка – это комплекс упражнений для подготовки тела к физической нагрузке, это важная составляющая и обязательный этап перед любой тренировкой, от которой зависит готовность всего организма и достижение эффективного результата основного занятия. Разминочные упражнения постепенно разогревают мышцы, подготавливая тело и организм к нагрузкам. Основной целью разминки является постепенное повышение температуры тела и разогрев мышц, находящихся в состоянии бездействия. Разминочные упражнения ускоряют кровообращение, расширяют амплитуду движения суставов. Разминка способствует растяжке мышц тела, предотвращая травмы. Положительно воздействует на нервную систему.

### **Устойчивость**

**Устойчивость** (Applomb) – один из основных элементов классического танца. Равновесие танцовщика – это и есть фундаментальный принцип «стабильности» его исполнительского мастерства, критерий того, насколько он владеет своим телом и танцевальным искусством. Положение фигуры в позах и упражнениях на всей ступне, на полупальцах и пальцах, на двух и на одной ноге должно быть уверенное, устойчивое, без смещения опорной ноги и подскоков на ней.

### **Постановка корпуса:**



Корпус – это центр равновесия, он объединяет все остальное. Чтобы полностью справиться с возложенной на него задачей, корпус необходимо тренировать, чтобы, с одной стороны, укреплять и усиливать область поясницы, а с другой стороны, развивать гибкость, чтобы движения были сильными, но плавными. Корпус должен занимать прямое положение, хорошо держать равновесие на ногах. Будьте внимательными, не следует чрезмерно прогибаться, а заодно и выставлять живот, это серьезная ошибка, точно так же, как и чрезмерно втягивать живот и выпячивать заднюю часть. Развитие устойчивости начинается с умения распределять центр тяжести корпуса равномерно на одну или на две ноги. Положение фигуры при этом должно быть вертикальное, без наклона вперед или назад и прогиба в пояснице; спина прямая, ягодичные мышцы подтянуты. Поясница укрепляется напряжением спинных мышц. Ни в коем случае нельзя держать спину с напряженно соединенными лопатками, это неизбежно ослабляет подтянутость поясницы. Основа устойчивости заключается в сохранении вертикальной оси, которая проходит по середине головы и корпуса и заканчивается на пятке, когда стоишь на всей ступне. Ступня не должна опираться на большой палец, а вес тела равномерно распределяется по всей ее поверхности. Стержень устойчивости – позвоночник. Надо рядом

самонаблюдений за ощущениями мускулатуры в области спины при различных движениях научиться его ощущать и овладеть им.

В тех случаях, когда требуется перегиб корпуса в сторону, назад или наклон его вперед, для устойчивости центр тяжести корпуса должен быть на опорной ноге, через которую проходит вертикальная ось тела. Равновесие удерживается благодаря правильному распределению центра тяжести корпуса на опорной ноге в сочетании с подтянутой спиной и бедрами. Сохранению устойчивости способствует также закрепленное в выворотном положении бедро работающей ноги и выворотность опорной. На высоких полупальцах значительно труднее сохранять выворотность опорной ноги, но при тренировке необходимо вводить их, так как ахиллово сухожилие, икроножная, ягодичная и треглавая (бедренная) мышцы активнее включаются в работу; сильнее развивается и укрепляется свод ступни, нога приобретает красивую законченную линию.

### Голова и лицо

Положение головы и выражение лица имеют в танце большое значение. Без наклонов головы, без ее поворотов ни одна поза не имеет законченного вида. Выразительность лица и глаз одухотворяет позы.

С самого начала обучения танцу ученик должен привыкать к мысли о том, что зритель всегда будет наблюдать за его лицом. Поэтому так необходимо работать над его выражением: взгляд должен быть открытым и выразительным, глаза – живыми, на губах должна быть легкая улыбка. Если ученик сразу же будет правильно себя настраивать, то ему удастся избежать очень распространенной и трудно исправимой ошибки: он не будет, как некоторые, строить ужасные гримасы и изображать страдания на лице при исполнении сложных движений.

В танце огромная роль принадлежит постановке рук. Руки являются одним из основных выразительных средств артиста. Они придают законченный рисунок различным позам. Кроме того, руки должны помогать при выполнении танцевальных движений, особенно вращательных, где они оказывают активную помощь корпусу и ногам.

### Термины

**Танцевальный шаг** – это шаг, когда нога ставится на пол с вытянутого носка на всю ступню.

**Марш** – шаг с высоким подниманием колена.

**Подскок** – шаг с последующим подскоком на той же ноге.

**Боковой галоп** – то же, что и **боковой** приставной шаг, только на прыжке.

**Галоп** вперед – техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» - толчок и правая (левая) нога выносятся вперед, приземляясь с носка.

**Шаг польки** - это переменный шаг, выполненный легкими прыжками. Различают шаги польки вперед, назад и с поворотом кругом.

**Бег с захлестом** – пятки поочередно поднимаются к ягодицам, бедра не выносятся вперед, приземление на переднюю часть стопы, руки работают как при беге. Выполняется на месте или с продвижением вперед.

**Движение танцующих по кругу против часовой стрелки** называется «**по линии танца**», по часовой стрелке – «**против линии танца**».

## Танцевальные движения

### 1. Русские ходы

**Музыкальное сопровождение:** «Утушка луговая» русская народная песня.

**Шаги с носочка:** шаг с носка (пятку подаем вперед) - 4/4, 16 тактов.

**Переменный шаг:** акцент назад (фиксируем ногу сзади в пол) - 4/4, 16 тактов.

**Переменный шаг:** акцент вперед (фиксируем ногу впереди на 35%) - 4/4, 16 тактов.

**Шаг с паузой:** нога фиксируется сзади на носочек - 4/4, 16 тактов.

### 2. Шаги

**Музыкальное сопровождение:** «На горе-то калина» русская народная песня.

**На полупальцах:** корпус подтянут, мелкие переступания, пятки вместе, носки врозь - 2/4, 8 тактов.

**На каблучках:** корпус подтянут, вперед не наклонять - 2/4, 8 тактов.

**С высоким подниманием колена:** носки натянуты, согнутая нога поднимается до колена - 2/4, 8 тактов.

### 3. Переменный шаг на полупальцах

**Музыкальное сопровождение:** «На горе-то калина» русская народная песня.

**Первый вариант:** нога акцентируется назад, захлестывается, сгибаясь в колене - 2/4, 16 тактов.

**Второй вариант:** нога акцентируется вперед, поднимаясь до колена - 2/4, 16 тактов.

### 4. Комбинации шагов:

**Музыкальное сопровождение:** «Коробейники» русская народная песня.

**Три шага на четвертый удар:** следить за ритмом, удар сверху каблучком - 2/4, 16 тактов.

**Шаг с носочка – удар:** удар сверху каблучком, нога поднимается до колена - 2/4, 16 тактов.

**Шаги с ударом подряд:** подготовка к дроби «горох», выполняется на demi plie - 2/4, 16 тактов.

**Три шага на четвертый нога на каблук:** шаги с носочка, нога на каблук в demi plie - 2/4, 16 тактов.

**Шаг – ноги на каблук:** нога на каблуке, опорная в demi plie - 2/4, 16 тактов.

**Шаг с каблука – соскок:** соскок с двух каблучков в 6-ю позицию - 2/4, 16 тактов.

### **5. Разновидности бега**

**Музыкальное сопровождение:** «Посею лебеду на берегу» русская народная песня.

**Мелкий бег на полупальцах:** корпус закреплен, высокие полупальцы, по 1-ой полувыворотной - 2/4, 16 тактов.

**Бег с захлестыванием ног назад:** носочки натянуты, корпус закреплен - 2/4, 16 тактов.

**Бег с высоким подниманием колен «лошадки»:** носки натянуты, ноги, согнутые в коленях, высоко поднимаются вперед наверх - 2/4, 16 тактов.

**Бег «ножницы» вперед:** ноги прямые, носки вытянуты - 2/4, 8 тактов.

**Бег «ножницы» назад:** колени не сгибаются, корпус чуть наклонен вперед, носки натянуты - 2/4, 8 тактов.

**Три бега на четвертый соскок:** легкий соскок в 6-ю позицию - 2/4, 16 тактов.

### **6. Шаг с подскоком**

**Музыкальное сопровождение:** «Светит месяц» русская народная песня.

Высокий подскок на одной ноге, вторая поднимается до колена, стопы натянуты, корпус закреплен - 2/4, 16 тактов.

### **7. Шаг галоп**

**Музыкальное сопровождение:** «Светит месяц» русская народная песня.

Боковой шаг, вытянутые ноги собираются в воздухе в 1-ой позиции - 2/4, 16 тактов.

### **8. Шаг полочки**

**Музыкальное сопровождение:** «Крыжачок» белорусский танец.

Стопы натянуты, ноги собираются в воздухе в 5-ю позицию - 2/4, 16 тактов.

## **3. Разминка по кругу в народном танце**

**Разминка по кругу** – это комплекс шагов и бега, а также дополнительных упражнений, совершаемых в движении по кругу. Круг это один из наиболее распространённых рисунков, используемых в танцах. Разминка по кругу не статичное, а динамичное действие позволяющее кроме разогрева освоить перемещение по всему залу, учит ребенка держать дистанцию и интервал, дает

понимание того, как вести себя в движении по направлению внутри группы детей. Так же приучает ребенка делать правильные чистые шаги.

Танцевальные шаги наиболее характерный элемент народной хореографии. Они являются основой всех танцев, особенно русских как старинных, традиционных так и современных. Чаще всего шаги встречаются в хороводах, в медленных и плавных плясках.

В русском народном танце существует большое количество шагов - шаг с переступанием, простой сценический шаг, переменный шаг, тройной, шаркающий, шаг с соскоком, шаг с притопом, подбивка, припадание и многие другие. Они играют большую роль в соединении отдельных движений между собой. Простой шаг исполняется в медленном и среднем темпах. При увеличении темпа шаг переходит в бег.

### Шаги

**Простой шаг.** По VI позиции, на сильную первую долю. Руки на поясе.

**Танцевальный шаг с носка.** Стопа поднимается на 10-15 градусов в вытянутом положении, пальцы на стопе зажимаются. Шаги делаются максимально выворотом. Руки на поясе, во II, III, I позиции.

**Простой шаг на пятках.** Стопа сокращена, носок смотрит в потолок. Рабочая нога, делающая шаг вперед вытянута в коленях. По VI позиции.

**Простой шаг на полупальцах.** На низких или высоких полупальцах. Рабочая нога, делающая шаг вытягивается в носке, пальцы зажимаются. По I или VI позиции.

**Чередование шагов** на пятках и на полупальцах по 4 счёта.

Шаги на внутренней и внешней стороне стоп. Шаги делаются по VI позиции.

### Для дополнительной разминки стоп.

**Простой шаг,** с подъёмом и опусканием рук. С применением дыхания: вдох – выдох.

**Простой шаг спиной** по линии танца. Голова повернута направо.

**Шаговый ход в присяде** и на корточках (demi и grandplie). Силовой ход. Основная задача продвижение на корточках, умение держать корпус, в частности спину. Делается по VI позиции.

**Шаги с наклонами вперед до пола.**

Разминка для мышц спины, ног. VI позиции, с обязательным обратным приведением корпуса в вертикальное положение. При максимальном наклоне вниз ладони касаются пола перед рабочей стопой, а в вертикальном положении приводятся на пояс или поднимаются наверх.

**Шаги с прогибом назад.** Небольшой прогиб происходит на каждый шаг. Руки, сомкнутые в кистях, поднимаются наверх.

**Шаги с перегибами корпуса в сторону: направо и налево.** Перегиб осуществляется в момент, когда ноги находятся в IV невыворотной позиции. Руки при перегибе поднимаются вверх, параллельно корпусу.

**Шаг с высоким подниманием колена.** Рабочая нога вытягивается в носке, колено сгибается и приводится в положение *passee* у колена, носок рабочей ноги у колена опорной. Опорная нога на целой стопе или полупальцах. По VI позиции, невывратно.

**Шаг с захлестом ноги назад.** По VI позиции на целой стопе или полупальцах. Нога, вытянутая в носке, сгибается в колене и отводится назад сильно назад и вверх, колени рабочей и опорной ноги рядом.

**Шаги с батманами или махами вперед на 90 и выше градусов.** Руки в стороны для равновесия. На целой стопе и в дальнейшем на полупальцах.

### Бег

**Простой или спортивный бег** по кругу лицом или спиной по ходу движения.

**Бег с вытянутыми носками** по I или VI позиции.

**Бег с вынесением ноги вперед или назад на 45°.** Колени и стопы вытянуты, бег по I или VI позиции. Руки на поясе.

**Бег – носок назад, колени сгибаются, пятки касаются ягодиц.** По VI позиции.

**Бег с высоким подниманием колена «Лошадки».**

**Подскоки.** Выполняется по VI позиции. Рабочая нога приводится в положение *passee* с зависанием в воздухе. Колени и стопы обеих ног должны быть вытянуты.

**Галоп лицом и спиной** в центр круга с разных ног. Стопы и колени ног вытягиваются. Руки на поясе или вытянуты в стороны. Голова повернута по ходу движения или прямо.

### Музыкальное сопровождение

Музыкальное может быть под живую музыку фортепьяно, баян или музыкальные треки. Музыка на шаги и бег может меняться. Музыка для круговой разминки рекомендуется активная, динамична на 2/4 или 4/4 с простой запоминающейся мелодией, с воодушевляющим характером.

### Положение рук

Положение может быть на поясе, открыты в стороны, вытянуты вверх или вперед. Можно включить движения руками или головой в сопровождении шага или бега для развития координации.

### Дыхание.

По мере освоения шагов следует познакомить детей с правильностью и регуляцией дыхания во время движения. Необходимо обратить внимание ребенка на постоянность дыхания, на то, что дыхание может совершаться с

разной скоростью, и ее можно регулировать и на то, как и когда делать вдох и выдох. Например, вдох на 2-4 шага/бега и выдох на 2-4 шага. Это будет важным моментом в формировании выносливости у ребенка во время физических нагрузок. Регуляция дыхания поможет при нагрузках и напряжении во время занятий.

## **Танцевальные движения**

### **1. Русские ходы:**

**Музыкальное сопровождение:** «Ах, утушка, моя луговая» русская народная песня.

**Шаг с носка:** шаг с носка (пятку подаем вперед) - 4/4, 16 тактов.

**Переменный шаг:** акцент назад (фиксируем ногу сзади в пол) - 4/4, 16 тактов.

**Переменный шаг:** акцент вперед (фиксируем ногу впереди на 35%) - 4/4, 16 тактов.

**Академический переменный шаг:** через первую позицию на demi plie - 4/4, 16 тактов.

### **2. Боковое припадание:**

**Музыкальное сопровождение:** «Калинка» русская народная песня.

**Простое:**

с правой ноги (левая фиксируется сзади на sou-de-pied, колено в сторону) – 2/4, 16 тактов.

с левой ноги (правая фиксируется сзади на sou-de-pied колено в сторону) - 2/4, 16 тактов.

**Двойное:**

с правой ноги с двойным ударом сзади – 2/4, 16 тактов.

с левой ноги с двойным ударом сзади - 2/4, 16 тактов.

### **3. Шаги:**

**Музыкальное сопровождение:** «Брыньковский казачок» кубанская плясовая.

**Через «пружинку», «Шаркающий шаг:** с ударом каблучком через мазок - 2/4, 16 тактов.

### **4. Переменный шаг на полупальцах**

**Музыкальное сопровождение:** «Брыньковский казачок» кубанская плясовая

**Первый вариант:** нога акцентируется назад, сгибаясь в колене - 2/4, 16 тактов.

**Второй вариант:** нога акцентируется вперед до колена - 2/4, 16 тактов.

### **5. Переменный шаг с каблука**

**Музыкальное сопровождение:** «Брыньковский казачок» кубанская плясовая.

Простой, с добавлением рук - 2/4, 32 такта.

### **6. «Трилистник»:**

**Музыкальное сопровождение:** «Трава- муравушка» русская народная песня.

**Стройным притопом:**

с правой ноги - 2/4, 8 тактов.

с левой ноги - 2/4, 8 тактов.

**Подряд:**

с правой ноги - 2/4, 8 тактов.

с левой ноги - 2/4, 8 тактов.

### **7. Дробные переступания «Триоли»**

**Музыкальное сопровождение:** «Ой, калина!» русская народная песня.

3 переступания исполняются на *demi plies*, ударяя каблучками выдерживая паузу - 2/4, 16 тактов.

### **8. Три шага на четвертый**

**Музыкальное сопровождение:** «Светит месяц» русская народная песня.

**Удар:** следить за ритмом, удар сверху каблучком - 2/4, 16 тактов.

**Сдвоенный удар:** каблучком двойной удар, акцент вниз - 2/4, 16 тактов.

### **9. Шаги с ударом на подскоке**

**Музыкальное сопровождение:** «Светит месяц» русская народная песня.

Два шага, два удара на подскоке, нога поднимается до колена – 2/4, 16 тактов.

### **10. «Горох» - удары каблучками подряд**

**Музыкальное сопровождение:** «Светит месяц» русская народная песня.

Исполняется на *demi plies*, легкие удары каблучками – 2/4, 16 тактов.

### **11. Разновидности бега**

**Музыкальное сопровождение:** «Русская плясовая».

**Бег «ножницы» вперед:** ноги прямые, носки вытянуты - 2/4, 8 тактов.

**Бег «ножницы» назад:** колени не сгибаются, корпус чуть наклонен вперед, носки натянуты - 2/4, 8 тактов.

**Три бега – соскок:** легкий соскок в 6-ю позицию - 2/4, 16 тактов.

**Три бега – «молоточек»:** удары подушечками стоп сзади - 2/4, 16 тактов.

**«Молоточки» подряд с руками:** легкие удары, руки переводятся восьмеркой - 2/4, 16 тактов.

## **Комплекс танцевально – игровых упражнений:**

### **Упражнение № 1 - Игра «Цепочка»**

**Цель:** исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействие в группе.

**Музыка:** ритмичная, темп умеренно-быстрый

Участники становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест, за руки, под руки и т. д. При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту- ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др.

### **Упражнение № 2 - Игра «Матросы»**

**Цель:** развить координацию, снять напряжение в группе, отработка движений.

**Музыка:** мелодия «Яблочко», темп умеренно-быстрый.

Игра построена на основных движения танца «Яблочко». Все строятся в две шеренги. **1 этап:** педагог дает команду и показывает, что нужно делать, участники повторяют:

«маршируем» (марш на месте с высоко поднятым коленом);

«смотрим вдаль» (наклоны в стороны, кисти рук изображают бинокль);

«тянем канат» (на «раз, два» - выпад на правую ногу в сторону, руки изображают захват каната, на «три, четыре» – переносим тяжесть тела на левую ногу и тянем к себе канат); «лезем на мачту» (подскоки на месте, руки имитируют подъем по веревочной лестнице); «смирно!» (подъем на полупальцы: вверх, вниз, правая рука к виску).

**2 этап:** педагог вразброс дает команды, участники самостоятельно выполняют.

### **Упражнение № 3 - Игра «Паруса»**

**Цель:** снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и развить умение чувствовать себя частью единого целого.

**Музыка:** спокойная инструментальная. Темп медленный.

Это упражнение на напряжение и расслабление. Группа строится в форме клина, изображая парусный корабль.

**1 этап.** По команде педагога: «поднять паруса», все поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают, стоя на полупальцах.

**2 этап.** По команде педагога: «спустить паруса» - опускают руки, приседая вниз.

**3 этап.** По команде: «попутный ветер» - группа двигается вперед, сохраняя форму клина корабля.

**4 этап.** По команде: «полный штиль» - все останавливаются. Повторить 3-4 раза.

### **Упражнение № 4 - Игра «Переправа»**

**Цель:** осознать свои танцевальные возможности, развить умение импровизировать, стимулировать творческое самовыражение.

**Музыка:** разные стили по ритму и темпу («барыня», «вальс», «латина», «полька», и т.д.).

Участники располагаются на одной стороне зала.

**Задача:** переправится на другую сторону по одному человеку.

Каждый участник должен постараться придумать свой способ перемещения, используя свои танцевальные знания (различные танцевальные шаги, прыжки, танцевальный бег, подскоки, повороты и т.д.). После того как, все ученики оказались на другой стороне зала, упражнение повторяется еще раз под другую музыку.

#### **Упражнение № 5 - Игра «Костер»**

**Цель:** стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания и вхождения в контакт с партнером по танцу, расширить танцевально - экспрессивный репертуар.

**Музыка:** энергичная, темпераментная музыка разных стилей и жанров (например «танец с саблями»). Темп: быстрый или умеренно - быстрый.

Группа образует круг, все садятся на пол, поджимая колени или «по-турецки». Двое участников, у каждого из которых, в руках находится красный платок, выходят в центр и импровизируя в дуэтом танце, вступая по желанию во взаимодействие, изображают **пламя костра**.

По сигналу педагога «языки пламени» (платки) передаются следующим участникам, и теперь они поддерживают костер, стараясь проявить фантазию и исполнить свой «танец огня», не похожий на предыдущий. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в кругу.

#### **Упражнение № 6 - Игра «Трансформер»**

**Цель:** побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.

**Музыка:** в качестве музыкального сопровождения игры используется ритм.

Педагог дает команды: построится в колонну, шеренгу, диагональ; сделать круг широкий, круг плотный, два круга, три круга; сделать круг в круге; встать по парам; встать по тройкам и т.д.

Таким образом, группа трансформируется, принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом, другими танцевальными движениями. Или выполнять задания за установленный промежуток времени (счет до пяти или до десяти).

#### **Упражнение № 7 - Игра «Лебединое озеро»**

**Цель:** осознать свои танцевальные особенности и возможность самовыражения, развить умение импровизировать.

**Музыка:** различные вальсы, темп средний или умеренно-быстрый.

Участники располагаются по всему залу, принимая статичное положение (стоят, сложив «крылья» или приседают на корточки).

Педагог (исполняя роль феи или волшебницы) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до участников, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании волшебной палочкой «лебедь» снова

замирает. Участники и педагог дают комментарии, стимулируя проявление индивидуальности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Танцевальное искусство в нашей стране с каждым годом приобретает все большую популярность, является одним из самых действенных факторов формирования гармонически развитой, духовно богатой личности. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства. Каждое хореографическое произведение требует от учащегося эмоциональности, творческой активности, мобилизации всех его физических и духовных сил. Педагог-хореограф должен научить своих воспитанников основам танцевального искусства, дать им необходимые знания, навыки, танцевальную технику, принимая во внимание психофизиологические индивидуальные способности детей; он постоянно должен помнить, что выполнение задач, поставленных перед хореографией, непосредственно зависит от содержания и методики учебного процесса.

Приобщение ребенка к искусству танца предполагает его желание заниматься хореографией. Возникающие в процессе обучения физические трудности при формировании хореографических навыков нередко становятся причиной охлаждения интереса у ребенка к занятиям. Чтобы ребенку процесс обучения был в радость, он не должен замечать, как учится. Если упражнения ему преподносятся, как игра, ребенок увлекается в этом процессе и с достаточной легкостью выучивает нужный материал. На каждом занятии каждому ребенку необходимо дать возможность открыть для себя что-то новое, проявить себя, сочинить свои неповторимые танцевальные движения, пофантазировать. Необходимо учить ребенка выполнять упражнения, изучать танцевальные движения не механически, а творчески. Искусно вплетенное в канву учебного процесса творчество, не оставляет детей равнодушными, а педагог, в свою очередь, достигает запланированного результата - раскрывает и развивает физические возможности учащихся, формирует необходимые хореографические умения и навыки, учит основам хореографического исполнительства.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб.: "Люкси", "Респекс". 2006. - 256 с.
2. Зыков А. И. Современный танец. Учебное пособие. – Лань. Планета музыки, 2016 – 344 с.
3. Калугина, О. Г. Методика преподавания хореографических дисциплин. Учебно-методическое пособие. – Киров.: КИПК и ПР, 2016– 123 с.
4. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. 3-е изд., испр./ Науч. ред. И.А. Трофимова. - Л.: Искусство, 2016, 261 с.
5. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика. – ГИТИС, 2015 (3-е издание) – 440 с.
6. Никитин, В. Мастерство хореографа в народном и современном танце. – ГИТИС, 2017 – 472 с.
7. Шарова, Н. Детский танец. – Лань. Планета музыки, 2016– 72 с.
8. Суртаев, В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2013.
9. Шишкина, В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 2017.
10. Шиленко, А. Хореографическая подготовка в системе эстетического воспитания - LAMBERT 2015 - 88 с.

## ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

### Народный танец

1. Подготовка к дробям:  
<https://www.youtube.com/watch?v=tvT4vCU0yLE&list=RD7yY9mPBkFYI&index=7>
2. Моталочка:  
<https://www.youtube.com/watch?v=1jPNk11KpPg&list=RD7yY9mPBkFYI&index=3>
3. Комбинация дробное выстукивание с подбивкой:  
<https://www.youtube.com/watch?v=JWVMhTlbmew&feature=youtu.be>
4. Комбинации движений русского танца:  
<https://www.youtube.com/watch?v=7yY9mPBkFYI>
5. Дробные выстукивания:  
<https://www.youtube.com/watch?v=7kRFe1uUxZQ&list=RD7yY9mPBkFYI&index=5>
6. Народная комбинация:  
<https://www.youtube.com/watch?v=3j-ft82FdsE&list=RD7yY9mPBkFYI&index=9>
7. Трилистник:  
<https://www.youtube.com/watch?v=vcgfZ07Z9sA>
8. Веревоочка и дробь:  
<https://www.youtube.com/watch?v=TWTKqlh4HIA>
9. Присядки и вращения:

[https://www.youtube.com/watch?v=G\\_p2X-DFTBU](https://www.youtube.com/watch?v=G_p2X-DFTBU)

**Классический танец**

10. Экзерсис у станка:

<https://www.youtube.com/watch?v=qcQvohui4VI>

11. Классический танец:

<https://www.youtube.com/watch?v=esZJYtxGUxg>

12. Классический танец:

<https://www.youtube.com/watch?v=8FEW4iBzY2E>

13. Классический танец:

<https://www.youtube.com/watch?v=mvNOZ3XRhw0>

<https://www.youtube.com/watch?v=R0zeBgUnYls>

[https://www.youtube.com/watch?v=ClzmtMWb\\_Ko](https://www.youtube.com/watch?v=ClzmtMWb_Ko)

<https://www.youtube.com/watch?v=s7S0NQur-ws>