

**Муниципальное автономное учреждение
Ангарского городского округа «ДК «Одинск»**

**Учебная программа по хореографии
«Бурятский танец»**

**Автор:
Аюрова
Баира
Цыдыповна**

2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Работать с детьми – значить ежечасно,
ежедневно, из года в год отдавать ребенку
свой жизненный опыт, формирую из него
человека нашего общества, личность,
развитую всесторонне и гармонически»

Б.Константиновский.

В последние годы интерес к хореографическому искусству в нашей стране возрос. Хореографическое воспитание детей приобретает в настоящее время все более системный характер. Посредством знакомства школьников с искусством хореографии можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей. Художественное обучение является составной частью всестороннего гармоничного развития подрастающего поколения. Занятия по хореографии призваны научить каждого школьника красоте и выразительности движений, в совершенстве владеть своим телом, всем богатством языка пластики как одной из форм человеческого общения. Формирует их фигуру, развивает физическую силу, ловкость, выносливость и смелость.

Центр образовательного процесса - ребенок, и задача учреждения дополнительного образования – предоставить самые широкие возможности для успешного освоения выбранной программы. В данной программе по хореографии с учетом национального компонента, предпринята попытка выстроить «цепочку» по непрерывному дополнительному художественному образованию в области хореографии.

Актуальность

По мнению известного британского социолога Э.Геллера, образование человека является самым ценным капиталом, и в конечном счете определяет его личность. Новая философия образования - в новом способе бытия человека в культуре. А культуры вне этноса просто нет. Неотъемлемой составной частью образования в нашей стране должен стать региональный компонент. Сама сущность культуры обуславливает его необходимость, т.к. культура в отличие от цивилизации несет национальное и региональное своеобразие. Актуальность изучения учащихся культурного наследия коренного народа не вызывает сомнения.

Новизна программы. «Бурятский танец»

Настоящая программа по бурятскому танцу разработана на основе сборника примерных учебных программ, составленной доцентом кафедры хореографии Института танца ФГОУ ВПО ВСГИК Сахиной Л.А., с учетом национально-регионального компонента. Программа рассчитана на 5 лет для детей старших классов, она знакомит с танцевальной культурой Восточно – Сибирского региона и предлагается факультативное изучение танцев стран и ближнего зарубежья.

А в данной программе два этапа обучения:

Содержание

I этап – подготовительный

Подготовительный этап обучения – мастерская по началу формирования у ребенка музыкально – танцевального образования.

Целью является:

- Активизация музыкального восприятия через движение;
- Выявление, развитие музыкальных и творческих способностей,

совершенствование двигательного аппарата;

- Формирование художественного вкуса и приобщение учащихся к хореографическому искусству;

Задачи:

- Знакомство детей с простейшими элементами грамоты, темп, ритм, через движение, ритмические рисунки, хлопки, притопы на основе музыкального материала и развитие внимания, фантазии, эмоциональной отзывчивости на музыку, слуховых представлений чувства ритма;
- Формирование умения: воспринимать развитие музыкальных образов выражать их в движении, согласовать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности; ориентироваться в пространстве: строить различные «рисунки», перемещаться из одного «рисунка» в другой; развивать чувство пространства, познакомить со схемой зала, точки зала; помочь овладеть приемами движения: пружинными, маховыми и плавными
- Развитие творческих способностей: умение оценивать собственные движения и движения товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж, пляску, комбинируя отдельные элементы физических упражнений, танцевальных, сюжетно – образных движений;
- Формирования умения выработать правильную постановку корпуса, устойчивую привычку прямо и свободно держаться, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок;
- познакомить с историей, с традициями народа и с национальными особенностями исполнения бурятского танца

Программа рассчитана на 2 группы: 1 года обучения - 144 часов, 2-3 годы обучения 216 часов. Каждое занятие предполагает изучение новой темы, но включает в себе закрепление пройденного материала в упражнениях всех 4-х разделов элементы музыкальной грамоты, упражнения на развитие ориентации в пространстве, упражнения

на развитие ориентации в пространстве, упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов, упражнения на развитие художественно – творческих способностей. На занятиях они могут включаться одновременно, предполагая структуру занятия.

Показатели развития: важнейшим показателем уровня развития ребенка в этом возрасте является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движения и умение самостоятельно передавать в пластике характер музыки, игровой образ, где выявляется одаренность, и музыкальность. Точность и правильность исполнения танцевальных движений.

Оценка знаний и умений:

- открытые занятия для родителей;
- участие в мероприятиях школы;
- участие в конкурсах городского и районного масштаба;

1 год обучения

Тема 1. Элементы музыкальной грамоты и передачи их в движении.

Определение и передача в движении:

- Характера музыки (веселой, грустной)
- темпа – медленный, быстрый;
- динамических оттенков – тихо, громко;
- жанров музыки – марш, песня, танец;
- куплетной формы – вступление, запев, припев.

Передача в движении: «снежинок», «бабочек», «солдат» и т.д.

Тема 2. Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве:

- Построение в колонны по 1 , по 2;
- Расход парами, четверками, движение на месте,
- Построение в круг, движение по кругу;
- Положение в парах;
- Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну.

Тема 3. Упражнение на развитие мышц и подвижности суставов:

- Наклоны, повороты головы, круговые движения плечами;
- Сгибание кистей рук вниз, вверх, вперед, назад; круговые движения кистями; поднимание рук вверх, опускание вниз; разведение рук в сторону с напряжением, растягивание резинки

- Наклоны корпуса, круговые движения в пояс
- Полуприседания, разгибание, сгибание ноги в коленном суставе вперед и в сторону;
- Вращение стопы; поднятие на полупальцах, поднятие ног носком вверх, опускание вниз, отведение вправо, влево

Упражнение: «колка дров», «растягиваем резинку», «ветерок и ветер», «на речке», «гладить кошку», «кошка выпустила когти», «спать хочется», «паровозик», «мельница», «велосипед» и т.д.

Тема 4. Упражнение на развитие творческих и художественных особенностей.

- «Играем в скалку», «мяч», «сажаем картошку», «собираем ягоду», «проснулись, потянулись», «веселые барабанщики»;
- «Прогулка в зоопарк». Дети имитируют движения зверей.
- «Путешествие в лесу». Дети представляют себя в лесу в разное время года, в различных вариантах. Зимой – снежинками, елочками, осенью – ласточками, летом – ягодками, кузнечиками, лягушками, весной – водят хороводы вокруг березки, прыгают через костер;
- Бурятские игры: «Варежка»

Тема 5. Набор танцевальных элементов на материале русских, бурятских танцев.

На материале русских танцев:

- Марш;
- Танцевальный шаг с носка;
- Шаг с пятки;
- Шаг на полупальцах;
- Приставной шаг;
- Подскоки;
- Притоп
- Хлопки в ладоши
- Полуприсядка с выносом ноги вперед и в сторону

Набор танцевальных элементов на материале бурятских танцев: движение танца «Тетерева» (постановка засл. Артистки РФ, нар арт РБ Гергесовой Т.Е.):

- Полет тетерки;
- взмахи руками;
- кружение;
- подскоки.

Движение бурятского танца «Скакунов»:

- подскоки
- бег,
- галоп,
- широкий шаг,
- работа с плеткой

Учащийся должен знать:

- Простейшие элементы музыкальной грамоты;
- Правила выполнения изученных танцевальных элементов и упражнений на развитие отдельных групп мышц;
- Основные жанры музыки.

Уметь:

- Различать темп (медленный, быстрый), характер (веселый, грустный), динамические оценки (тихо, громко) музыки;
- Внимательно слушать музыку;
- Ритмично двигаться в соответствии с музыкой, согласовывать движения с музыкой;
- Ориентироваться в пространстве танцевального класса (уметь строиться в колонну, круг);
- Грамотно исполнять изученные танцевальные движения, программные упражнения;
- Выполнять подражательные движения;
- Владеть простейшими навыками координации движения, чувством ритма, навыками выразительного движения.

Владеть:

- Простейшими навыками координации движений;
- Чувством ритма;
- Навыками выразительного движения

2 год обучения

Тема 1. Элементы музыкальной грамоты и передачи их в движении.

Определение и передача в движении:

- Характер музыки (спокойный, торжественный);
- Темпа (умеренный);
- Размеров (2/4, 3/4)
- Сильных и слабых долей

Игры «Самолетики», «Внимание музыка», «Лебеди», «Сороконожка», «Рыбачок».

Тема 2. Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве

- Построение из круга в одну шеренгу, две, четыре, обратно, перестроение на месте, продвижение;
- Перестроение из круга в квадрат;
- Перестроение из круга в рассыпную и снова в круг;
- Движение в колонну по одному, из углов по диагонали с переходом в центре через одного;
- Перестроение в парах: обход одним партнером другого и одной пары – другой;
- «воротца», «звездочка», «Карусель», «змейка».

Тема 3. Упражнение, танцы, игры на развитие творческих способностей

- на птичьем дворе
- танцы «Гуси, гуси», «Веселые петушки»,
- в Цирке (лошадки, хищники на арене, канатоходцы)
- «путешествие в страну чудес» - движение в образе Буратино, Бабы-яги, волка, зайца (Ну, погоди, Вини-пуха).
- «День на корабле» (дети играют в моряков, ходят строем, плавают, дравят палубу, смотрят в бинокль, танцуют яблочко)
- Бурятские игры.

Тема 4. Упражнение на развитие мимики и пантомимы: просыпаемся, улыбаемся, умываемся, смотрим в бинокль, слушаем, грустим, плачем, стреляем, радуемся солнышку.

Тема 5 . Упражнения, игры, активизирующие внимание – «Задом наперед», «Кот и мыши», «Зеркало», игры с мячом, «Колобок».

Тема 6. Партерная гимнастика.

Упражнения на полу позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы подготавливаются к традиционным, классическому и народному экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость и эластичность стоп.

- Движения на напряжение и расслабление мышц
- Движение на развитие подвижности голеностопного сустава: оттягивание и сокращение стоп – вместе, поочередно, круговые движения;
- Движения на развитие коленного сустава: сгибание и разгибание ног в колене
- Движение на укрепление мышц спины, гибкость: «лодочка», «лягушка», «вазочка», «цветочек»,
- Движение на развитие выворотности «бабочка», «жаба», «поза Лотоса»
- движение на развитие танцевального шага: махи вытянутых ног (вперед, в стороны, назад), «складочка», «цикуль»;

Упражнения:

- Наклоны, повороты головы;
- Работа плеч: опускание, поднятие, вместе и поочередно;
- Круговые движения кистей рук, от локтя, круги прямыми руками;
- Маховые движения рук и ног;
- Наклоны и перегибы корпуса;
- Подъем на полупальцах двумя ногами и поочередно;
- Приседание по позиции прямо и с поворотом корпуса;

Прыжки на одной и двух ногах, поджатые, разножка, подскоки.

Тема 7. Основы классического танца.

Элементарные сведения о классическом танце, как об основе танца. Основная задача - постановка корпуса, ног, рук, головы, а также изучение движений классического танца у станка и на середине.

Экзерсис у станка:

- изучение позиций ног и рук.
- постановка корпуса.
- перегибы корпуса в сторону и назад
- Demi plié по 1 позиции в дальнейшем во 2 позиции
- Battement tendu: через 1 позицию в сторону, вперед назад
- Battement releve lent на 45 в сторону

- Releve по 1 прямой, 1 выворотной позиции.
- Растяжка у станка.

Упражнения в середине:

- Подъем на полупальцы
- Demi plie по 1 позиции в дальнейшем во 2 позиции
- Прыжки.

Тема 8. Набор танцевальных элементов на материале русских и бурятских танцев.

На материале русских танцев:

- шаг с подскоком;
- галоп;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- Шаги на полуприседании;
- Гармошка;
- Бег «Лошадки»;

На материале бурятских танцев: движение танца «Нерпушки» (постановка засл. Артистки РФ, нар арт РБ Гергесовой Т.Е.):

- Нырки;
- Перевалка;
- Перескоки вперед, назад;
- Плавательное – нырковое.

Движение бурятского приветственного танца:

- Приставные шаги
- Простой шаг
- Шаг на полупальцах
- Работа с хадаком.

Учащийся должен знать:

- Элементы музыкальной грамоты;
- Правила выполнения изученных танцевальных элементов и упражнения на развитие отдельных групп мышц.
- Положения рук, ног

Уметь:

- Различать темп умеренный, характер (спокойный, торжественный), музыки и передавать их движения; реагировать на темповые и динамические изменения в музыке;
- Передавать в движении сильную и слабую долю;

- Ориентироваться в пространстве танцевального класса, строить рисунки, двигаться в них и сохранять интервалы;
- Грамотно исполнять изученные танцевальные движения, программные упражнения;
- Импровизировать движения на заданную тему, действовать с воображаемым предметом;
- Вовремя вступать и заканчивать движение.

Владеть:

- Навыками координации движения
- Правильной постановкой корпуса
- Музыкальным слухом, памятью, чувством ритма;
- Навыками эмоционального, выразительного движения
- Навыками коллективного общения.

3 год обучения

Тема 1. Элементы музыкальной грамоты и передачи их в движении.

Определение и передача в движении:

- Характер музыки (спокойный, торжественный);
- Темпа (умеренный);
- Размеров (2/4, 3/4);
- Сильных и слабых долей;
- Ритмическое разнообразие хлопков, и притопов.

Игры «Самолетики», «Внимание музыка», «Лебеди», «Сороконожка», «Рыбачок».

Тема 2. Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве

- Построение из круга в одну шеренгу, две, четыре, обратно, перестроение на месте, продвижение;
- Перестроение из круга в квадрат;
 - Перестроение из круга в рассыпную и снова в круг;
 - Движение в колонну по одному, из углов по диагонали с переходом в центре через одного;
 - Перестроение в парах: обход одним партнером другого и одной пары – другой;
 - «воротца», «звездочка», «карусель», «змейка».

Тема 3. Упражнение, танцы, игры на развитие творческих способностей

- «Чунга – чанга»

- на птичьем дворе
- танцы «Гуси, гуси», «Веселые петушки»,
- в Цирке (лошадки, хищники на арене, канатоходцы)
- «путешествие в страну чудес» - движение в образе Буратино, Бабы-яги, волка, зайца (Ну, погоди, Вини-пуха).
- «День на корабле» (дети играют в моряков, ходят строем, плавают, дравят палубу, смотрят в бинокль, танцуют яблочко)
- Бурятские игры.

Тема 4. Упражнение на развитие мимики и пантомимы: просыпаемся, улыбаемся, умываемся, смотрим в бинокль, слушаем, грустим, плачем, стреляем, радуемся солнышку.

Тема 5 . Упражнения, игры, активизирующие внимание – «Задом наперед», «Кот и мыши», «Зеркало», игры с мячом, «Колобок».

Тема 6. Партерная гимнастика.

Повторяется то, что выполняли во 2 году обучения с добавляем танцевальных элементов.

Тема 7. Основы классического танца.

Экзерсис у станка:

- - изучение позиций ног и рук.
- - постановка корпуса.
- - перегибы корпуса в сторону и назад
- Demi plie по 1, 2 позиции
- Grand plie по 1, 2 позиции
- Battement tendu: через 1 позицию в сторону, вперед назад
- Battement releve lent на 45 в сторону
- Releve по 1 прямой, 1 выворотной позиции.
- Растяжка у станка.

Упражнения в середине:

- Подъем на полупальцы
- Перегибы вперед, назад, в сторону
- Demi plie и Grand plie по 1, 2 позициям
- Releve по 1, 2 позициям
- Прыжки.

Тема 8. Набор танцевальных элементов на материале русских и бурятских танцев.

Повторяется то, что и выполняли.

На материале кругового танца «Ехор»:

- Приставные шаги
- Работа руками – сгибая, разгибая в локтях
- покачивание корпусом
- Пружинка
- Простой шаг
- Приставной шаг

Учащийся должен знать:

- Элементы музыкальной грамоты
- Правила выполнения изученных танцевальных элементов и упражнения на развитие отдельных групп мышц.
- Позиции рук (1 позиция, 2 позиция, 3 позиция)
- Позиции ног (6 позиция, 1 позиция, 2 позиция)
- Основные понятия («квадрат», «вытянутость корпуса»)
- Названия движения ходов
- Точки зала
- Основные движения русского и бурятского танца
- Термины: Demi plie, Battement tendu, releve

Уметь:

- Различать темп умеренный, характер (спокойный, торжественный), музыки и передавать их движения; реагировать на темповые и динамические изменения в музыке
- Передавать в движении сильную и слабую долю
- Ориентироваться в пространстве танцевального класса, строить рисунки, двигаться в них и сохранять интервалы;
- Грамотно исполнять изученные танцевальные движения, программные упражнения;
- Импровизировать движения на заданную тему, действовать с воображаемым предметом
- Вовремя вступать и заканчивать движение
- Держать интервал

Владеть:

- методикой движения у станка и на середине
- Навыками координации движения
- Правильной постановкой корпуса
- Музыкальным слухом, памятью, чувством ритма;
- Навыками эмоционального, выразительного движения
- Навыками коллективного общения.

II этап обучения - Основной

2. Основной этап – постепенное усложнение лексики, введение новых технических приемов: партерная гимнастика, основы классического танца.

Цель дать широкое представление о танцевальной культуре бурятского народа. Познакомить учащихся с постановками знаменитых бурятских балетмейстеров Т.Е.Гергесовой, К. Заславского и др., которые вошли в Золотой фонд бурятской народной хореографии.

Задачи:

- Дальнейшее укрепление мышечного аппарата, развитие групп мышц, суставно – связочного аппарата;
- развитие выразительности движения, танцевальности, актерских способностей, освоение характера и манеры исполнения бурятского танца
- выработать правильную постановку корпуса, устойчивую привычку прямо и свободно держаться и совершенствование координации
- познакомить историей, традициями и обычаями народа
- воспитание чувства ансамбля

Важнейшей задачей является воспитание эмоциональной выразительности исполнения, передача национального стиля и манеры народного танца. Рассчитан на 5 лет обучения с 5 по 9 классы включительно. Программа не предполагает изучение экзерсиса у станка, т.к.. большое внимание уделяется при изучении основ классического танца. Урок народного танца состоит из партерной гимнастики, основ классического танца без которой немислим любой танец, беседа, занятия в середине зала, бурятский танец (работа над разучиванием этюдов с постепенным усложнением и постановочная работа).

По итогам обучения проходят открытые уроки.

Партерная гимнастика: используемые упражнения на полу позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить

эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость и эластичность стоп.

Упражнения на середине зала развивают технику ног, гибкость, пластичность рук. Несложные комбинации из 2-3 упражнений подготавливают учащихся к овладению формой и стилем народного танца и к усложненным комбинациям, развивающих координацию движений всего тела, выразительность в танце.

Работая над этюдами, учащиеся изучают особенностями стиля, манеры и характер различных танцев. Педагог рассказывает учащимся о народе создавшем этот танец, его обычаях, о костюме характерном для танца, знакомит учащихся по выбору с народными танцами.

В конце каждого года обучения необходимо подготовить развернутую композицию или небольшой законченный танец, где снаряду с усвоением элементов можно было бы проследить за воспитанием чувства ансамбля у детей и создания сценического образа.

В конце каждого года обучения

Учащийся должен знать:

- названий движений бурятского танца, и как они исполняются (пройденных по программе)
- особенности танцевальной культуры

Уметь:

- исполнять бурятский танец в присущей ему манере;
- ориентироваться в пространстве (на сценической площадке);
- слаженно танцевать в ансамбле.

Иметь представление:

- о влиянии культуры и быта народа на его танцевальное искусство

4 год обучения

Тема 1. История и развитие бурятского танца.

Знакомство с историей культуры и быта бурятского народа. Традиции и обычаи бурят. Танцевальный костюм. Игры - танцы, связанные с различными сторонами жизни бурятского народа. Творчество Т.Е.Гергесовой.

Тема 2. Партерная гимнастика.

Упражнения на полу позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы подготавливаются к традиционным, классическому и народному экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость и эластичность стоп.

- Движения на напряжение и расслабление мышц
- Движение на развитие подвижности голеностопного сустава: оттягивание и сокращение стоп – вместе, поочередно, круговые движения;
- Движения на развитие коленного сустава: сгибание и разгибание ног в колене
- Движение на укрепление мышц спины, гибкость: «лодочка», «лягушка», «вазочка», «цветочек»,
- Движение на развитие выворотности «бабочка», «жаба», «поза Лотоса»
- движение на развитие танцевального шага: махи вытянутых ног (вперед, в стороны, назад), «складочка», «циркуль»;

Упражнения:

- Наклоны, повороты головы;
- Работа плеч: опускание, поднятие, вместе и поочередно;
- Круговые движения кистей рук, от локтя, круги прямыми руками;
- Маховые движения рук и ног;
- Наклоны и перегибы корпуса;
- Подъем на полупальцах двумя ногами и поочередно;
- Приседание по позиции прямо и с поворотом корпуса;

Прыжки на одной и двух ногах, поджатые, разножка, подскоки.

Тема 3. Основы классического танца.

Элементарные сведения о классическом танце, как об основе танца. Основная задача - постановка корпуса, ног, рук, головы, а также изучение движений классического танца у станка и на середине.

Экзерсис у станка:

- изучение позиций ног и рук.
- постановка корпуса.
- перегибы корпуса в сторону и назад

- Demi plie по 1 позиции в дальнейшем во 2 позиции
- Battement tendu: через 1 позицию в сторону, вперед назад
- Battement releve lent на 45 в сторону
- Releve по 1 прямой, 1 выворотной позиции.
- Растяжка у станка.

Упражнения в середине:

- Подъем на полупальцы
- Demi plie по 1 позиции в дальнейшем во 2 позиции

Прыжки.

Тема 4. Занятия в середине зала.

1. Постановка корпуса
2. Позиции рук (7 позиции)
3. Положения рук.

Тема 5. Бурятский танец.

1. Позиции ног: свободные, прямые
2. Позиции рук и их разновидности
3. Положения рук.
4. Положения рук в парных и массовых танцах.
5. Упражнения для работы рук и кистей:

- сгибание и разгибание в запястье,
- вращение внутрь и в наружу,
- волнообразные движения,
- мягкие взмахи от локтя, повороты рук от локтя,
- круговые движения рук.

Основные движения в бурятских танцах:

- Простой шаг
- Шаг вперед с подскоком
- Шаг накрест с переступанием
- Основной ехорный шаг
- Ход в сторону с подбивкой
- Покачивание на месте по 2-й позиции
- «качалочка»
- «перекидное»
- «широкой бег»
- Бег – «скачки» с выносом одной ноги вперед скачка

- Прыжок «лук»
- Поворот в присядке с хлопком
- Поворот с переступанием на месте

Перегибы корпуса

- Стоя назад
- Стоя на коленях назад
- Сидя на коленях по кругу

Основные движения танца тетеревов

- Поворот на месте со взмахами кистями рук по сторонам
- Поворот в паре
- Подскоки на месте со взмахами рук перед собой
- Поворот в присядке с хлопками
- Бег с перескоком (вперед и назад)
- Перескоки на месте
- Покачивание на месте
- Полуповороты со взмахами рук
- Пскоки в полном присяде
- Ход в сторону в присяде
- Переступание в сторону

Постановочная работа (по выбору преподавателя изучаются подражательные танцы в постановке Т.Е.Гергесовой)

«Приветственный танец», «Тетерева», Нерпушки

Учащийся должен знать:

- истоки народного хореографического искусства;
- основные позиции рук и ног, положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов;
- названия изученных движений.

Уметь:

- Исполнять основные движения изученных танцев

Владеть:

- Постановкой корпуса, рук, ног, головы
- Навыками простейшей координации в исполнении движений.

2 год обучения

Тема 1. История и развитие бурятского танца.

Ехор как самобытный хороводный танец. Истоки ее возникновения. Особенности Ехора, местные региональные различия в манере исполнения.

Тема 2. Партерная гимнастика.

Упражнения на полу позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы подготавливаются к традиционным, классическому и народному экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость и эластичность стоп.

- Движения на напряжение и расслабление мышц
- Движение на развитие подвижности голеностопного сустава: оттягивание и сокращение стоп – вместе, поочередно, круговые движения;
- Движения на развитие коленного сустава: сгибание и разгибание ног в колене
- Движение на укрепление мышц спины, гибкость: «лодочка», «лягушка», «вазочка», «цветочек»;
- Движение на развитие выворотности «бабочка», «жаба», «поза Лотоса»
- движение на развитие танцевального шага: махи вытянутых ног (вперед, в стороны, назад), «складочка», «циркуль»;

Упражнения:

- Наклоны, повороты головы;
- Работа плеч: опускание, поднятие, вместе и поочередно;
- Круговые движения кистей рук, от локтя, круги прямыми руками;
- Маховые движения рук и ног;
- Наклоны и перегибы корпуса;
- Подъем на полупальцах двумя ногами и поочередно;
- Приседание по позиции прямо и с поворотом корпуса;

Прыжки на одной и двух ногах, поджатые, разножка, подскоки.

Тема 3. Основы классического танца.

Повторяются упражнения указанные ранее. Дополнительно изучаются уровень подъема ног -25°, 45°, 90°. Основная задача - постановка корпуса, ног, рук, головы, а также изучение движений классического танца у станка и на середине.

Экзерсис у станка:

- изучение позиций ног и рук.

- постановка корпуса.
- перегибы корпуса в сторону и назад
- Demi plie по 1,2 позиции
- Grand plie по 1,2 позиции
- Battement tendu вперед, в сторону, назад: через 1 позицию в сторону, вперед назад
- Battement releve lent на 45 в сторону
- Releve по 1 прямой, 1 выворотной позиции.
- Растяжка у станка.

Упражнения в середине:

- Подъем на полупальцы
- Demi plie и Grand plie по 1,2 позиции
- Releve

Прыжки: прыжки к взлету, толчок, полет, взлет, фиксация, положения ног, приземление, положение ног после приземления.

Тема 4. Занятия в середине зала.

1. Постановка корпуса
2. Позиции рук (7 позиции)
3. Положения рук.

И работа над разучиванием этюдов. Упражнения, развивающие координацию движения всего тела, выразительность в танце.

Тема 5. Бурятский танец.

1. Позиции ног: свободные, прямые
2. Позиции рук и их разновидности
3. Положения рук.
4. Положения рук в парных и массовых танцах.
5. Упражнения для работы рук и кистей:

- сгибание и разгибание в запястье,
- вращение внутрь и в наружу,
- волнообразные движения,
- мягкие взмахи от локтя, повороты рук от локтя,
- круговые движения рук.

Основные движения в бурятских танцах:

- Простой шаг
- Шаг вперед с подскоком

- Шаг накрест с переступанием
- Основной ехорный шаг
- Ход в сторону с подбивкой
- Покачивание на месте по 2 – й позиции
- «качалочка»
- «перекидное»
- «широкой бег»
- Бег – «скачки» с выносом одной ноги вперед скачка
- Прыжок «лук»
- Поворот в присядке с хлопком
- Поворот с переступанием на месте

Перегибы корпуса

- Стоя назад
- Стоя на коленях назад
- Сидя на коленях по кругу

Основные движения к танцу «Ехор»:

- шаг вперед с подскоком
- основной «Ехор»
- Поворот в паре
- Подскоки на месте со взмахами рук перед собой
- Поворот в присядке с хлопками
- Перескоки на месте
- Покачивание на месте
- Полуповороты со взмахами рук
- Поскоки в полном присяде
- Ход в сторону в присяде
- Переступание в сторону
- Пружинящий ход в сторону
- Боковые шаги в сторону с ударом
- Ход вперед с проскальзыванием на полупальцах
- «Взмахи»
- «ехор» по диагонали
- Ход назад с выбрасыванием ног вперед

Постановочная работа

«Ехор» виды ехоров

Учащийся должен знать:

- истоки народного хореографического искусства;
- основные позиции рук и ног, положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов;
- названия изученных движений, виды ехора.

Уметь:

- Исполнять основные движения изученных танцев
- Передавать манеру исполнения изученного танца

Владеть:

- Постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- Навыками простейшей координации в исполнении движений рук,

ног, головы.

3 год обучения

Тема 1. История и развитие бурятского танца.

Легенды и мифы бурят. Известные постановки по мифам и легендам бурят

Тема 2. Партерная гимнастика.

Повторяется то, что и выполняли раньше с добавлением танцевальных элементов.

Упражнения на полу позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы подготавливаются к традиционным, классическому и народному экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость и эластичность стоп.

- Движения на напряжение и расслабление мышц
- Движение на развитие подвижности голеностопного сустава: оттягивание и сокращение стоп – вместе, поочередно, круговые движения;
- Движения на развитие коленного сустава: сгибание и разгибание ног в колене
- Движение на укрепление мышц спины, гибкость: «лодочка», «лягушка», «вазочка», «цветочек»,
- Движение на развитие выворотности «бабочка», «жаба», «поза Лотоса»
- движение на развитие танцевального шага: махи вытянутых ног (вперед, в стороны, назад), «складочка», «циркуль»;

Упражнения:

- Наклоны, повороты головы;
- Работа плеч: опускание, поднятие, вместе и поочередно;
- Круговые движения кистей рук, от локтя, круги прямыми руками;
- Маховые движения рук и ног;
- Наклоны и перегибы корпуса;
- Подъем на полупальцах двумя ногами и поочередно;
- Приседание по позиции прямо и с поворотом корпуса;

Прыжки на одной и двух ногах, поджатые, разножка, подскоки.

Тема 3. Основы классического танца.

Повторяются упражнения указанные ранее, добавляются Battement tendu jete, Rond de gambe par terre в V позиции. Дальнейшее развитие силы и выносливости за счет убыстрения темпа и нагрузки в упражнениях.

Экзерсис у станка:

- перегибы корпуса в сторону и назад
- Demi plie по 1,2 III позиции
- Grand plie по 1,2 III позиции
- Battement tendu вперед, в сторону, назад: через 1 и V позицию в сторону, вперед назад
- Battement releve lent на 45 в сторону
- Battement tendu jete
- Rond de gambe par terre
- Releve по 1 прямой, 1 выворотной позиции.
- Растяжка у станка.

Упражнения в середине:

- Подъем на полупальцы
- Demi plie и Grand plie по 1,2 позиции
- Releve

Прыжки: прыжки к взлету, толчок, полет, взлет, фиксация, положения ног, приземление, положение ног после приземления.

Тема 4. Занятия в середине зала.

1. Постановка корпуса
2. Позиции рук (7 позиции)
3. Положения рук.

И работа над разучиванием этюдов. Упражнения, развивающие координацию движения всего тела, выразительность в танце.

Тема 5. Бурятский танец.

1. Упражнения для работы рук и кистей:

- сгибание и разгибание в запястье,
- вращение внутрь и в наружу,
- волнообразные движения,
- мягкие взмахи от локтя, повороты рук от локтя,
- круговые движения рук.

Основные движения в бурятских танцах:

- Простой шаг
- Шаг вперед с подскоком
- Шаг накрест с переступанием
- Основной ехорный шаг
- Ход в сторону с подбивкой
- Покачивание на месте по 2 – й позиции
- «качалочка»
- «перекидное»
- «широкой бег»
- Бег – «скачки» с выносом одной ноги вперед скачка
- Прыжок «лук»
- Поворот в присядке с хлопком
- Поворот с переступанием на месте

Перегибы корпуса

- Стоя назад
- Стоя на коленях назад
- Сидя на коленях по кругу

Основные движения к танцу «Лебеди»:

- основной ход
- Поворот в паре
- Подскоки на месте со взмахами рук перед собой
- Перескоки на месте
- Покачивание на месте
- Полуповороты со взмахами рук
- Поскоки в полном присяде

- Ход вперед с проскальзыванием на полупальцах
- «Взмахи»
- Мелкие шаги
- Шаги на полупальцах
- переступание

Постановочная работа

«Лебеди»

Учащийся должен знать:

- истоки народного хореографического искусства;
- особенности танцевальной культуры бурятского народа;
- основные позиции рук и ног, положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов;
- названия изученных движений и порядок.

Уметь:

- грамотно исполнять основные движения изучаемых танцев;
- передавать характер и манеру исполнения изучаемых танцев;
- Работать с партнером, «чувствовать ансамбль».

Владеть:

- Постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- Навыками простейшей координации в исполнении движений рук,

ног, головы;

- Выразительностью.

4 год обучения

Тема 1. История и развитие бурятского танца.

Творчество танцевальных коллективов. Знакомство и посещение концертов, просмотр видео.

Тема 2. Партерная гимнастика.

Повторяется то, что и выполняли раньше с добавлением танцевальных элементов.

Тема 3. Основы классического танца.

Повторяются упражнения указанные ранее. Основными задачами курса является повторение и закрепление пройденного материала, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет убыстрения темпа и нагрузки в упражнениях.

Тема 4. Занятия в середине зала.

Работа над корпусом, положением рук и над разучиванием этюдов. Упражнения, развивающие координацию движения всего тела, выразительность в танце.

Тема 5. Бурятский танец.

Упражнения для работы рук и кистей:

- сгибание и разгибание в запястье,
- вращение внутрь и в наружу,
- волнообразные движения,
- мягкие взмахи от локтя, повороты рук от локтя,
- круговые движения рук.

Основные движения в бурятских танцах:

- Простой шаг
- Шаг вперед с подскоком
- Шаг накрест с переступанием
- Основной ехорный шаг
- Ход в сторону с подбивкой
- Покачивание на месте по 2 – й позиции
- «качалочка»
- «перекидное»
- «широкой бег»
- Бег – «скачки» с выносом одной ноги вперед скачка
- Прыжок «лук»
- Поворот в присядке с хлопком
- Поворот с переступанием на месте

Перегибы корпуса

- Стоя назад
- Стоя на коленях назад
- Сидя на коленях по кругу

Основные движения к танцу по выбору педагога и отработка движений всех изученных танцев.

Постановочная работа «Алтаргана»

Учащийся должен знать:

- истоки народного хореографического искусства;
- особенности танцевальной культуры бурятского народа;

- основные позиции рук и ног, положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов;
- названия изученных движений и порядок.

Уметь:

- грамотно исполнять танцевальные комбинации, и этюды изучаемых танцев;
- эмоционально передавать характер и манеру исполнения изучаемых танцев;
- работать с партнером, «чувствовать ансамбль».

Владеть :

- культурой движений рук и ног;
- хореографической памятью, быстротой запоминания комбинаций;
- способностью передачи характера и танцевальной манеры изучаемых танцев;
- развитой силой и выносливостью.

5 год обучения

Тема 1. История и развитие бурятского танца.

Творчество танцевальных коллективов Монголии, Якутии, Тувы. Просмотр видео.

Тема 2. Партерная гимнастика.

Повторяется то, что и выполняли раньше с добавлением танцевальных элементов.

Тема 3. Основы классического танца.

Повторяются упражнения указанные ранее. Основными задачами курса является повторение и закрепление пройденного материала, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет убыстрения темпа и нагрузки в упражнениях.

Тема 4. Занятия в середине зала.

Работа над корпусом, положением рук и над разучиванием этюдов. Упражнения, развивающие координацию движения всего тела, выразительность в танце.

Тема 5. Бурятский танец.

Упражнения для работы рук и кистей:

- сгибание и разгибание в запястье,
- вращение внутрь и в наружу,
- волнообразные движения,
- мягкие взмахи от локтя, повороты рук от локтя,
- круговые движения рук.

Основные движения в бурятских танцах:

- Простой шаг
- Шаг вперед с подскоком
- Шаг накрест с переступанием
- Основной ехорный шаг
- Ход в сторону с подбивкой
- Покачивание на месте по 2 – й позиции
- «качалочка»
- «перекидное»
- «широкой бег»
- Бег – «скачки» с выносом одной ноги вперед скачка
- Прыжок «лук»
- Поворот в присядке с хлопком
- Поворот с переступанием на месте

Перегибы корпуса

- Стоя назад
- Стоя на коленях назад
- Сидя на коленях по кругу

Основные движения к монгольскому танцу и танцу «Наездники», и отработка движений всех изученных танцев.

Постановочная работа «Монгольский танец», «Наездники».

Учащийся должен знать:

- истоки народного хореографического искусства;
- особенности танцевальной культуры бурятского, монгольского народов;
- характерные особенности исполнения монгольского, бурятского танцев;
- названия изученных движений и порядок.

Уметь:

- грамотно исполнять танцевальные комбинации, и этюды изучаемых танцев;
- эмоционально передавать характер и манеру исполнения изучаемых танцев;

- работать с партнером, «чувствовать ансамбль».

Владеть:

- культурой движений рук и ног;
- хореографической памятью, быстротой запоминания комбинаций;
- способностью передачи характера и танцевальной манеры изучаемых танцев;
- развитой силой и выносливостью.

82