

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АЛЕКСЕЕВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»**

Одобрено:
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2020.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «АДШИ»
Иголкина Г.В.
Приказ № 32/2 от 31.08.2020.



**Программа по учебному предмету
Народно – сценический танец
дополнительной общеразвивающей программы
в области хореографического искусства
«Хореографическое творчество»**

(срок обучения 5 лет)

Составитель: Преподаватель
МБУ ДО «АДШИ»
Ткачева Анастасия Сергеевна

Содержание

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

II. Содержание учебного предмета

- Предполагаемый результат и программные требования;

III. Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;

IV. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам;

V. Список использованной литературы

I. Пояснительная записка.

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Народно – сценический танец» разработана на основе приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств в детских школах искусств по видам искусств», направленных письмом Министерства культуры РФ от 21.11.2013 года № 191-01-39/06-ГИ; уставом учреждения; локальными нормативными актами учреждения.

Народно - сценический танец в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности учащихся, формируя у них качества и навыки, которые не могут быть развиты за счет обучения только классическому танцу. Обучение народно - сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа, дает возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения различных народов, сложностью их темпов и ритмов.

2. Срок реализации учебного предмета

Срок обучения по предмету «Народно – сценический танец» составляет 5 лет, по истечении этого времени основной учебный материал программы является освоенным, дети овладевают основными понятиями, терминами, знаниями, умениями, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего обучения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной программы от 9- 14 лет.

3. Форма проведения учебных аудиторных занятий

По программе для первого – третьего года обучения предусмотрено 2 часа в неделю, для четвертого – пятого года обучения – 3 часа в неделю, продолжительность урока 40 минут.

4. Цель и задачи учебного предмета «Народно – сценический танец»

Цель: научить детей не только правильно выполнять движения танца, но и передать национальный характер танца.

Задачи:

1. Развитие общей физической подготовка (силы, выносливости, ловкости).

2. Развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости, координации), изучение танцевальных элементов.

3. Развитие артистичности и эмоциональной выразительности.

4. Воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

5. Методы обучения

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

- Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.

- Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

- Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

- Метод практического обучения, где в учебно – тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

6. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- аккомпанемент концертмейстера;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программой предусмотрены следующие виды занятий:

1. Практические и теоретические занятия.

2. Групповые просмотры концертных и видео программ, фестивалей, конкурсов, лучших хореографических коллективов, мастер-классов ведущих балетмейстеров.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Структура занятий включает в себе три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; обработка композиций и т.д. На данную часть занятия отводится примерно 75% общего времени.

Заключительная часть. Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№п/п	Тема занятий	часы
1.	Вводное занятие.	1
Раздел 1. Русский народный танец.		
1.1	Тема 1. Позиции рук и ног в народно – сценическом танце. Основные положения рук и ног в русском танце.	3

1.2	Тема 2. Раскрывание и закрывание рук. Поклоны.	4
1.3	Тема 3. Притопы. Перетопы тройные.	2
1.4	Тема 4. Простой (бытовой) шаг. Простой русский шаг.	5
1.5	Тема 5. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции. «Гармошка». «Елочка».	3
1.6	Тема 6. Припадание в сторону по 3-й свободной позиции. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции	5
1.7	Тема 7. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям). Бег на месте и с продвижением вперед и назад на полупальцах. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции.	5
1.8	Тема 8. «Веревочка» простая. «Ковырялочка» с двойным притопом. «Ключ» простой (с переступаниями).	2
Раздел 2. Белорусский народный танец.		
Элементы танца «Крыжачок».		
2.1	Тема 1. Положения рук и ног в белорусском танце. Притопы одинарные.	3
2.2	Тема 2. Подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте. Тройные подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции.	4
2.3	Тема 3. Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад. Основной ход «Крыжачка».	3
2.4	Тема 4. Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед. Тройные притопы с поклоном.	2
2.5	Тема 5. Присядка на двух ногах по 1-й прямой позиции с продвижением из стороны в сторону (для мальчиков).	2
Раздел 3. Чувашский танец.		
3.1	Тема 1. Положения рук и ног. Положения рук в парном и массовом танце.	4
3.2	Тема 2. Элементы чувашского танца. Боковой ход. Переменный шаг.	4

3.3	Тема 3. Шаг с ударом каблучком. Па-де - баск. Подскоки. Шаг с подскоком	3
3.4	Тема 4. Дроби. Дробь. Движение «Дробь».	3
Раздел 4.Танцы Прибалтийских Республик. Движения польки.		
4.1	Тема 1. Простые подскоки, польки.	2
4.2	Тема 2. Простые подскоки с хлопками и поклонами. Простые подскоки в повороте парами под руки.	2
4.3	Тема 3. Галоп в сторону.	3
Раздел 5. Вращения.		1
5.1	1. На подскоках с продвижением вперед по диагонали.	1
Итого часов:		66

2 год обучения

№п/п	Тема занятий	часы
1.	Вводное занятие.	1
Раздел 1. Упражнения у станка.		
1.1	Тема 1. Пять открытых позиций ног - аналогичны позициям классического танца. Подготовка к началу движения (preparation): а) движение руки. б) движение руки в координации с движением ноги.	2
1.2	Тема 2. Переводы ног из позиции в позицию: а) скольжением стопой по полу (battements tendus). б) броском работающей ноги на 35.	2
1.3	Тема 3. Приседание по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям (муз. Разм.3/4, 4/4): а) полуприседания (demi- plie). б) полное приседание (grand plie).	2
1.4	Тема 4. Приседание по прямым и открытым позициям, переводя ноги указанными приемами. Муз. разм. 3/4, 4/4.	2
1.5	Тема 5. Упражнение с напряженной стопой (battements tendus) из 1-й прямой позиции на каблук; (муз. разм. 4/4).	2

1.6	Тема 6. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (муз. разм 4/4): а) с полуприседанием на опорной ноге. б) с полуприседанием в исходной позиции.	2
1.7	Тема 7. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад (муз. разм 4/4): а) с полуприседанием в исходной позиции. б) в момент работающей ноги на каблук. в) при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.	2
1.8	Тема 8. Маленькие броски (battementstendus jetes) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям (муз. разм. 2/4, 6/8): а) с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание. б) с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги. в) с полуприседанием на опорной ноге.	2
1.9	Тема 9. Подготовка к « веревочке», скольжение работающей ноги по опорной (муз. разм. 2/4,4/4): а) в открытом положении на всей стопе. б) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полупальцах.	2
1.10	Тема 10. Развертывание работающей ноги на 45 (battements developpes) вперед, в сторону и назад на выгнутой ноге и на полуприседании (муз. разм. 2/4, 4/4): а) в прямом положении вперед одной ноги. б) двумя ногами поочередно.	2
1.11	Тема 11. Подготовка к «чечетке», мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (муз.раз. 2.4 4.4): а) в прямом положении вперед одной ноги. б) двумя ногами поочередно.	2
1.12	Тема 12. Растяжка из 1 -ой прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (муз. разм. 3/4, 4/4).	2
Раздел 2. Русский народный танец. Элементы танца.		
2.1	Тема 1. Поочередное раскрытие рук (приглашение). Муз. разм. 2/4, 4/4. Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-ю позицию.	2

2.2	Тема 2. Бытовой шаг с притопом. Шаркающий шаг: а) каблуком по полу. б) полупальцами по полу. Переменный шаг: а) с притопом и продвижением вперед и назад. «Девичий ход» с переступаниями.	2
2.3	Тема 3. Боковое «припадание»: а) с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги. б) с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.	2
2.4	Тема 4. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест - накрест на носок или ребро каблука. На месте и с отходом назад.	2
2.5	Тема 5. «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.	2
2.6	Тема 6. «Веревочка»: а) с двойным ударом полупальцами, б) простая с поочередными переступаниями	2
2.7	Тема 7. «Ковырялочка» с подскоками.	2
2.8	Тема 8. «Ключ» простой на подскоках.	2
2.9	Тема 9. Дробные движения: а) простая дробь на месте, б) простая дробь полупальцами на месте, в) дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед. Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).	2
Раздел 3. Татарский танец. Элементы танца.		
3.1	Тема 1. Положения рук и ног. Положения рук в парном и массовом танце.	1
3.2	Тема 2. Припадание. Подскоки с переступаниями (двойной битек)	2
3.3	Тема 3. Основной ход. Татарский ход	2
3.4	Тема 4. Бурма. Ковырялочка. Бег вперед.	2
3.5	Тема 5. Ход в сторону, ход с каблука.	2

3.6	Тема 6. Дроби.	2
Раздел 4. Украинский народный танец. Элементы танца.		
4.1	Тема 1. Позиции и положения ног. Позиции и положения рук. Положения рук в парном и массовом танце. Подготовка к началу движения. Простые поклоны на месте без рук и с руками.	2
4.2	Тема 2. Притоп. «Веревочка»: а) простая. б) с переступаниями. в) в повороте.	2
4.3	Тема 3. « Дорижка простая» (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом. « Дорижка плетена» (припадание) с продвижением в сторону, со сменой вперед и назад в перекрещенном положении.	2
4.4	Тема 4. «Выхилиястник» (ковырялочка): а) «выхилиястник с угинанием» (ковырялочка с открыванием ноги). « Бегунец».	2
4.5	Тема 5. « Голубец» на месте и с продвижением в сторону.	2
4.6	Тема 6. Вращения. 1. На полупальцах. 2. С откидыванием ног назад.	2
Итого часов:		66

3 год обучения

№п/п	Тема занятий	Часы
1.	Вводное занятие.	1
Раздел 1. Упражнение у станка.		
1.1	Тема 1. Приседания резкие и плавные по 1 –ой, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой позиции.	3
1.2	Тема 2. Скольжение стопой по полу (battements tendus) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.	3

1.3	Тема 3. Маленькие броски (battements tendus jetes): а) с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад. б) с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад.	3
1.4	Тема 4. Круговое скольжение по полу (rond de jambe par terre): а) с носком с остановкой в сторону или назад. б) ребром каблука с остановкой в сторону или назад.	3
1.5	Тема 5. Повороты стопы (pas tortille): а) одинарные. б) двойные.	3
1.6	Тема 6. Подготовка к « веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.	3
1.7	Тема 7. Развертывание ноги (battementsdeveloppes) на 90 с одним ударом каблука опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад (плавные и резкие).	3
1.8	Тема 8. Каблучные упражнения: а) проскальзывание работающей ноги на пятку. б) вынесение работающей ноги на пятку.	3
1.9	Тема 9. Подготовка к « чечетке» (flic- flak) в открытом положении вперед, в сторону и назад.	3
1.10	Тема 10. Маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной ноги « веер» с вытянутой стопой.	3
1.11	Тема 11. Подготовка к « качалке» и « качалочка».	3
1.12	Тема 12. Большие броски (grandsbattements) с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад: а) с одним ударом стопой и полупальцами опорной ноги. б) с двумя ударами стопой и полупальцами опорной ноги.	3
1.13	Тема 13. Маленькие « голубцы» лицом к станку.	3
Раздел 2. Русский народный танец.		
2.1	Тема 1. Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол. Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги.	3
2.2	Тема 2. « Ключ» с двойной дробью.	3

2.3	Тема 3. Дробная « дорожка» с продвижением вперед и с поворотом. Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед. Дробь в « три ножки».	4
2.4	Тема 4. Основной ход танца « Шестера» на месте и с продвижением вперед. Основной русский ход (академический).	3
2.5	Тема 5. « Моталочка»: а) с задеванием пола каблуком. б) с акцентом на всю стопу.	3
2.6	Тема 6. Подбивка « Голубец»: а) на месте. б) с двумя переступаниями.	3
2.7	Тема 7. Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.	3
2.8	Тема 8. Вращения: 1. С движением « молоточки». 2. С движением «молоточки» и «моталочка».	3
Раздел 3. Итальянский сценический танец «Тарантелла». Элементы танца.		
3.1	Тема 1. Положение ног. Положение рук. Движения рук с тамбурином: а) удары пальцами и тыльной стороной ладони. б) мелкие непрерывные движения кистью « трель».	3
3.2	Тема 2. Скольжение на носок вперед в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в полуприседании (на месте, с продвижением назад).	3
3.3	Тема 3. Шаг с ударом носком по полу (pignes) с полуповоротом корпуса, с продвижением назад: а) с последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной ноге, на месте и с продвижением назад.	4
3.4	Тема 4. Бег тарантеллы (pas emboites) на месте и с продвижением вперед. Перескоки с ноги на ногу.	3
3.5	Тема 5. Подскоки в полуприседании на полупальцах по 3-й свободной позиции на месте и в повороте. Соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой на крест другой.	4
Танцы народов Поволжья. Раздел 4. Элементы марийского танца.		

4.1	Тема 1. Положения рук в марийском женском танце. Расположение танцующих и положения рук в парных танцах. Движения кистями рук. Прищелкивания пальцами.	4
4.2	Тема 2. Основные движения женского марийского танца: ключ, горох, бегунец, припадание, баянсе, елочка, гармошка, дробь, хромой ход, притопы, соскоки на обе ноги по шестой позиции. Боковой ход в повороте – «гармошка». Боковой ход с поворотом рук. Елочка с притопом.	4
4.3	Тема 3. Отход назад на одну ногу. Припадание накрест. Отход назад на каблук.	4
4.4	Тема 4. Дробь. Дробь - притопы. Дробь с притопами по шестой позиции. Дробь с поворотом. Вертушка с соскоком на обе ноги.	5
Итого часов:		99

4 год обучения

№п/п	Тема занятий	Часы
1.	Вводное занятие.	1
Раздел 1. Упражнения у станка		
1.1	Тема 1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.	4
1.2	Тема 2. Скольжение стопой по полу (battements tendus) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.	5
1.3	Тема 3. Маленькие броски (battementstendus jetes) сквозные по 1-й открытой позиции (balancorisis) с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.	4
1.4	Тема 4. Круговое скольжение по полу (rond de jambe).	5
1.5	Тема 5. Полуприседание на опорной ноге на 45 (battements fondu).	6
1.6	Тема 6. Подготовка к « веревочке».	4

1.7	Тема 7. Каблучные упражнения поочередное вынесение работающей ноги в сторону, то на каблук, то на носок.	6
1.8	Тема 8. Развертывание ноги (battementsdeveloppes) на 90 с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании, вперед, в сторону и назад.	4
1.9	Тема 9. «Чечетка» (flic- flak) с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя.	5
1.10	Тема 10. Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги.	4
1.11	Тема 11. Растяжка из 1-й прямой позиции (лицом к станку).	5
1.12	Тема 12. Повороты.	4
1.13	Тема 13. «Голубец».	5
Раздел 2. Русский народный танец.		
2.1	Тема 1. Перекат - боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы.	4
2.2	Тема 2. «Ключ» дробный сложный.	5
2.3	Тема 3. «Веревочка». Три «веревочки» и подскок с поджатыми ногами	5
2.4	Тема 4. «Моталочка».	4
2.5	Тема 5. Поочередные выбрасывания ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу.	4
Раздел 3. Молдавский народный танец.		
Элементы молдавского танца.		
3.1	Тема 1. Положения ног. Положения рук в сольном и массовом танце.	3
3.2	Тема 2. Ход с подскоком (на месте, с поворотом, с продвижением). Бег (ноги отбрасываются назад) на месте, с поворотом, с продвижением вперед.	4
3.3	Тема 3. Боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено. Припадания (перекрестный ход) со сменой позиции спереди и сзади.	4
3.4	Тема 4. Ход на одну ногу с прыжком. Боковой ход с каблука. Выбросы ноги крест- накрест с подскоком на одной ноге.	4
Итого часов:		99

5 год обучения

№п/п	Тема занятий	Часы
1.	Вводное занятие.	1
Раздел 1. Упражнения у станка		
1.1	Тема 1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.	3
1.2	Тема 2. Скольжение стопой по полу (battements tendus) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги	4
1.3	Тема 3. Маленькие броски (battementstendus jetes) сквозные по 1-й открытой позиции (balancoris) с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.	3
1.4	Тема 4. Круговое скольжение по полу (rond de jambe).	5
1.5	Тема 5. Полуприседание на опорной ноге на 45 (battements fondu).	4
1.6	Тема 6. Подготовка к « веревочке».	4
1.7	Тема 7. Каблучные упражнения поочередное вынесение работающей ноги в сторону, то на каблук, то на носок.	5
1.8	Тема 8. Развертывание ноги (battementsdeveloppes) на 90 с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании, вперед, в сторону и назад.	4
1.9	Тема 9. « Чететка» (flic- flak) с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя.	4
1.10	Тема 10. Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги	4
1.11	Тема 11. Растяжка из 1-й прямой позиции (лицом к станку).	3
1.12	Тема 12. Повороты	3
1.13	Тема 13. Большие броски полукругом на всей стопе.	3
1.14	Тема 14. « Голубец».	2
Раздел 2. Элементы узбекского танца.		
2.1	Тема 1. Положения ног. Положения рук. Поклон.	2

2.2	Тема 2. Движения кистей рук: а) сгибания и разгибания в запястьях. б) с поворотом запястье внутрь и наружу. в) щелчки пальцами. г) хлопки в ладоши.	2
2.3	Тема 3. Движения рук: а) плавные переводы рук в различные положения. б) резкие акцентированные взмахи. в) сгибания и разгибания от локтя. г) волнообразные движения от плеча.	3
2.4	Тема 4. Движения плеч поочередные и одновременные: а) вперед и назад. б) короткие - вниз, вверх. в) круговые движения. г) быстрые движения (рез) – дрожание.	3
2.5	Тема 5. Движения головы из стороны в сторону.	3
2.6	Тема 6. Ходы: а) шаг вперед с последующими скользящими шагами. б) поочередные переступания (одна нога на полной стопе, другая на полупальцах).	3
2.7	Тема 7. «Гармошка».	3
2.8	Тема 8. Опускание на колени: а) на одно. б) на оба.	3
2.9	Тема 9. Перегибания корпуса назад, стоя на одной ноге, с другой, вытянутой вперед.	1
Раздел 3. Венгерский сценический танец.		
Элементы танца.		
3.1	Тема 1. Положения ног. Положения рук.	2
3.2	Тема 2. «Ключ» - удар каблуками. Заключение (усложненный «ключ»)	3
3.3	Тема 3. Шаг в сторону с двумя переступаниями (pas balance).	2
3.4	Тема 4. Перебор - три переступания на месте с открыванием ноги на 35.	3
3.5	Тема 5. «Веревочка» на месте, с продвижением назад и в повороте.	3
3.6	Тема 6. «Голубец» простой с подбиванием ноги в сторону.	3

3.7	Тема 7. Поворот на обеих ногах по 5-й открытой позиции.	3
3.8	Тема 8. Вращения. 1. Шаг с подскоком. 2. Прыжки на двух ногах (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами). 3.«Блинчики».	3
Итого часов:		99

Содержание программы.

Первый год обучения .

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

Раздел 1. Русский народный танец.

Нет необходимости говорить о степени важности изучения русского народного танца. Его развитие тесно связано со всей историей народа, с его бытом и обычаями. Русский танец удивительно богат своими красками, большим разнообразием движений, композиционных построений. Разнообразие русского народного танца, хороводы, кадрили, переплясы и пляски, объединяют в себе сюжетные лирические, игровые, веселые и удалые. В танцах часто можно встретить как простые, так и очень сложные движения, движения с ярко выраженным гротесковым характером. Русский танец достаточно популярен, и поэтому предлагается его освоение в течение всего срока обучения.

Тема №1. Позиции и положения ног и рук в народно - сценическом танце.

1.Позиции ног.

а) Пять прямых:

1-я - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп,

2-я - обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга,

3-я - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп; каблук одной ноги находится у середины стопы другой,

4-я - обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы,

5-я - обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом: каблук одной ноги соприкасается с носком одной ноги.

б) пять свободных.

Во всех пяти свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми и прямыми позициями.

в) две закрытые.

1 -я закрытая - обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе ; каблуки разведены в стороны.

2-я закрытая - обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками; каблуки разведены в стороны. Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

2.Позиции и положения рук.

а) Семь позиций:

1-я, 2-я и 3-я позиции аналогичны 1-й,2-й и 3-й позициям рук классического танца.

4-я - руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, четыре других, собранных вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии.

5-я - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу. Пальцы, собранные вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя.

6-я - обе руки, согнутые в локтях, которые слегка приподняты и направлены в стороны. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

7-я - обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талию.

Запястье

одной лежит на запястье другой руки,

б) Подготовительное положение-

обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты

ладонью к корпусу.

1 -е - положение - обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте

между подготовительным положением и 2-й позицией: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

2-е - положение - обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между 3-й и 2-й позициями; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

1. Основные положения ног и рук в русском танце.

1.Позиции ног- 1-я, 2-я, 3-я свободные и прямые.

1 -я и 2-я закрытые.

Основные положения рук.

1. Подготовительное, первое и второе.

2.Подготовка к началу движения.

3.Положения рук в парных и массовых танцах - « цепочка», « круг», «звездочка»,«карусель», « корзиночка».

Тема 2. Элементы русского народного танца.

1.Раскрывание и закрывание рук:

а) одной руки.

- б) двух рук.
- в) поочередные раскрывания рук.
- г) переводы рук в различные положения.

2. Поклоны:

- а) на месте без рук и с руками,
- б) поклон с продвижением вперед и отходом назад.

Тема 3. Притопы и перетопы.

- а) одинарные
- б) тройные.

Перетопы тройные.

Тема 4. Шаги.

1. Простой (бытовой) шаг:

- а) вперед с каблука,
- б) с носка.

2. Простой русский шаг:

- а) назад через полупальцы на всю стопу,
- б) с притопом и продвижением вперед,
- в) с притопом и продвижением назад.

Тема 5. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.

1. «Гармошка».

2. «Елочка».

Тема 6. Припадание в сторону по 3-й свободной позиции:

а) вперед и назад по 1-й прямой позиции.

1. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции:

а.) по 1-й прямой позиции.

Тема 7. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).

1. Бег на месте и с продвижением вперед и назад на полупальцах.

2. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.

Тема 8. « Веребочка» простая.

1. «Ковырялочка» с двойным притопом:

а) с тройным притопом.

2. « Ключ» простой (с переступаниями).

Раздел 2.Белорусский народный танец.

Белорусский народный танец по своему лексическому материалу очень удобен для обучения детей. Белорусские хороводы, игровые танцы, отображающие трудовые процессы, известны во всей нашей стране и пользуются большой популярностью. Характер движений белорусских народных танцев легкий и трамплинный. Наиболее известными танцами в Белоруссии являются «Лявониha», «Крыжачок», полька. В первом году обучения предлагается танцевальный материал из танца «Крыжачок», как наиболее доступный для восприятия учащихся младших классов.

Тема 1. Положения рук и ног.

а) положение рук в сольном танце,

б) положение рук в парных и массовых танцах,

в) подготовка к началу движения.

Элементы танца «Крыжачок».

1.Притопы одинарные.

Тема 2. Подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте.

1.Тройные подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции.

Тема 3. Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад.

Основной ход «Крыжачка».

Тема 4. Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед.

Тройные притопы с поклоном.

Тема 5. Присядка на двух ногах по 1 -ой прямой позиции с продвижением из стороны в сторону (для мальчиков).

Раздел 3. Танцы Прибалтийских Республик.

Эстонские, Литовские и Латвийские танцы могут быть хорошо использованы в первом году обучения. Они не очень сложны технически и доступны для усвоения детьми танцевального материала. Композиции этих танцев и их игровое содержание помогают развивать координацию и выносливость.

Движения польки.

Тема 1. Простые подскоки польки:

- а) на месте,
- б) вокруг себя,
- в) с продвижением вперед, назад и в сторону.

Тема 2. Простые подскоки с хлопками и поклонами.

1. Простые подскоки в повороте парами под руки.

Тема 3. Галоп в сторону.

Раздел 5. Вращения.

1) На подскоках с продвижением вперед по диагонали.

Второй год обучения

Задачами обучения на 2-ом году по народно-сценическому танцу является дальнейшее развитие силы ног, навыков координации и танцевальности. Начинаем изучать движения у станка. По мере усвоения упражнений у станка, ряд из них выносятся на середину зала и исполняется в координации с движениями корпуса, рук и головы. Ряд элементов народных танцев первоначально проучиваются у станка и вводятся в комбинации, на соответствующие группы мышц. Большое значение придается воспитанию у учащихся музыкальности, умению раскрыть в народном танце характерную манеру исполнения.

Изучаются элементы русского и вводятся элементы украинского и татарского танцев.

Раздел 1. Упражнения у станка.

Тема 1. Пять открытых позиций ног - аналогичны позициям классического танца.

1. Подготовка к началу движения (preparation):

- а) движение руки.
- б) движение руки в координации с движением ноги.

Тема 2. Переводы ног из позиции в позицию:

- а) скольжением стопой по полу (battements tendus).
- б) броском работающей ноги на 45 градусов.

Тема 3. Приседание по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям (муз. Разм.3/4, 4/4):

- а) полуприседания (demi- plie).
- б) полное приседание (rand plie).

Тема 4. Приседание по прямым и открытым позициям, переводя ноги в указанными приемами. Муз. разм. 3/4, 4/4.

Тема 5. Упражнение с напряженной стопой (battements tendus) из 1-й прямой позиции на каблук;

(муз. разм. 4/4):

- а) с полуприседанием (demi-plie) на опорной ноге.
- б) с полуприседанием в исходной позиции.

Тема 6. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад

(муз. разм 4/4):

- а) с полуприседанием на опорной ноге.
- б) с полуприседанием в исходной позиции.

Тема 7. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад (муз. разм 4/4):

- а) с полуприседанием в исходной позиции,
- б) в момент работающей ноги на каблук,

в) при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.

Тема 8. Маленькие броски (battements tendus jetes) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям (муз. разм. 2/4, 6/8):

а) с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание.

б) с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги,

в) с полуприседанием на опорной ноге.

Тема 9. Подготовка к « веревочке», скольжение работающей ноги по опорной (муз. разм. 2/4, 4/4):

а) в открытом положении на всей стопе.

б) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полупальцах.

Тема 10. Развертывание работающей ноги на 45 (battements developpes) вперед, в сторону и назад на вытянутой ноге и на полуприседании (муз. Разм. 4/4).

Тема 11. Подготовка к «чечетке», мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (муз.раз. 2.4 4.4):

а) в прямом положении вперед одной ноги.

б) двумя ногами поочередно.

Тема 12. Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (муз. разм. 3/4, 4/4).

Раздел 2. Элементы русского народного танца.

Тема 1. Поочередное раскрывание рук (приглашение). Муз. разм. 2/4, 4/4.

2. Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-юпозиции.

Тема 2. Бытовой шаг с притопом.

1. « Шаркающий шаг»:

а) каблуком по полу.

б) полупальцами по полу.

3. «Переменный шаг»:

а) с притопом и продвижением вперед и назад.

4. «Девичий ход» с переступаниями.

Тема 3. Боковое «припадание»:

а) с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.

б) с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.

Тема 4. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест - накрест на носок или ребро каблука. На месте и с отходом назад.

Тема 5. «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.

Тема 6. «Веревочка»:

а) с двойным ударом полупальцами,

б) простая с поочередными переступаниями.

Тема 7. «Ковырялочка» с подскоками.

Тема 8. «Ключ» простой на подскоках.

Тема 9. Дробные движения:

а) простая дробь на месте,

б) простая дробь полупальцами на месте,

в) дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.

Раздел 3. Татарский танец.

В современных татарских танцах очень ярки национальные особенности, и это объясняется прежде всего органическим использованием рисунков старинного танца. Женский танец - всегда стремительный, легкий, воздушный. Танцевали девушки обычно на посиделках. Часто танцы исполнялись под народный инструмент кубыз. Танцует девушка мягко, застенчиво, со скрытым кокетством, движения ее неширокие, скользящие, без больших прыжков. Мужской танец - активный и мужественный. Движения танцоров чеканные, изобилуют легкими подскоками и

акцентированными притопами. Танцуя с девушкой, юноша держит себя уверенно, гордо, напористо.

Элементы татарского народного танца (муз. разм. 2/4, 4/4).

Тема 1. Положения рук и ног.

Положения рук в парном и массовом танце.

Тема 2. Припадание

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт. Исход. поз.: 3 позиция.

Затакт - вывести правую ногу вправо, слегка приподняв ее от пола.

На «раз» - опуститься на правую ногу (с носка на пятку), левую, согнутую в колене, повести к щиколотке правой сзади;

«и» - переступить на полупальцы левой ноги, правую ногу вывести вправо, выпрямляя колено и отделив носок от пола; «два - и» - повторить движение, исполнявшееся на счет «раз - и».

Движение может исполняться в повороте.

1. Подскоки с переступаниями (двойной битек).

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 2 такта. Исход. поз.: 6 позиция.

1-й такт: на счет «раз» - сделать легкий подскок на полупальцах левой ноги.

Одновременно правую ногу отделить от пола;

«и» - переступить на полупальцы правой ноги накрест, впереди левой, левую ногу отделить от пола ;

«два» - переступить на полупальцы левой ноги;

«и» - пауза.

2-й такт: на счет «раз» сделать легкий подскок на полупальцах левой ноги;

правую ногу отделить от пола и вывести вправо;

«и» - переступит на полупальцы правой ноги;

«два» - переступит на полупальцы левой ноги;

«и» - пауза. Движение исполняется на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону и в повороте.

Тема 3. Основной ход.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - с прыжка правая нога ставится на каблук;

«и» - прыгнуть на правую ногу, левую сзади согнуть в колене;

«два» - подскочит на правой ноге, левую ногу подставит на каблук;

«и» - перскочить на левую ногу, правую, согнутую в колене, поднять сзади левой ноги.

1. Татарский ход.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт. Ноги в шестой позиции, но правая нога ставится впереди левой ноги в одну прямую линию.

На счет «раз» - носок правой ноги отвести влево, пятку левой – тоже влево;

«и» - носок правой ноги отвести вправо: пятку левой ноги тоже вправо, т.е. пятую позицию;

«два» - пятку правой ноги отвести влево, левую ногу вывести вперед так, чтобы пятка левой ноги касалась носка правой, носок левой ноги направлен вправо;

«и» - поставить ноги в пятую позицию, левая нога впереди правой.

Тема 4. Бурма.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - шаг на левую ногу;

«и» - правую ногу поставить на каблук впереди левой;

«два» - удар левой ноги;

«и» - пауза.

1. Ковырялочка.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 2 такт.

1-й такт: на счет «раз – и»- подскочить на левой ноге, одновременно правую ногу поставить вправо на носок, пяткой вверх;

«два – и» - подскочить на левой ноге, одновременно правую ногу поставить вправо на каблук.

2-й такт: на счет «раз – и» - подскочит на левой ноге, правую ногу, согнутую в колене, поднять сзади левой;

«два – и» - подскочить на левой ноге, правую ногу вывести вперед, вытянув в колене и в подъеме.

2. Бег вперед.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» сделать соскок на правую ногу, левую согнуть в колене и поднять сзади правой;

«и» - подскочить на правой ноге, левую ногу вытянуть в колене и вывести вперед;

«два» - сделать соскок на левую ногу, правую согнуть в колене и поднять сзади левой;

«и» - подскочить на левой ноге, правую ногу вытянуть в колене и вывести вперед.

Тема 5. Ход в сторону.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - поставить правую ногу на каблук впереди левой, вес тела перенести на правую ногу;

«и» - переступить на левую ногу, обе руки параллельно поднять вперед, согнув в локтях, ладонями вниз;

«два» - переступить на носок правой ноги, корпус перенести на правую ногу;

«и» - переступить на левую ногу, обе руки опустить а подготовительную позицию.

1. Ход с каблука.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - сделать шаг вперед правой ногой на каблук, носок поднять вверх;

«и» - носком левой ноги «придавить» носок правой к полу;

«два» - шаг вперед левой ногой на каблук, носок поднять вверх;

«и» - носком правой ноги «придавить» носком левой к полу.

Тема 6. Дроби.

Дробь в татарском танце исполняется не сильно, девушки исполняют ее особенно нежно и мягко. В татарском танце это одно из основных движений. Исполнитель может начинать танцевальную комбинацию с дроби и заканчивать ее дробью.

1. Дробь.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

Затакт – правую ногу приподнять от пола.

1-й такт: на счет «раз» поставить правую ногу на пол, ударив всей ступней, левую ногу немного приподнять от пола;

«и» - поставить левую ногу на пол, ударив всей ступней, правую отделить от пола;

«два» - поставить правую ногу, ударив всей ступней;

«и» - пауза.

2. Первый дробный ход.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

1-й такт: на счет «раз» сделать небольшой шаг вперед правой ногой, слегка согнув ее в колене, ударяя об пол сначала каблуком, затем носком;

«и» - повторить исполненное на «раз» с левой ноги;

«два – и» - повторить исполненное на «раз - и».

3. Второй дробный ход.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

Затакт – сделать небольшой подскок на левой ноге.

На счет «раз – и» - сделать два притопа правой ногой в шестой позиции, приставит левую ногу к правой ноге;

«два – и» - повторить исполненное на «раз – и».

4. Третий дробный ход.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» подскочить на левой ноге, одновременно приподнять правую ногу, повернув колено внутрь, и опустить ее на полупальцы возле левой ноги;

«и» - опустить пятку правой ноги, носок приподнять, одновременно развернуть его вправо, опуститься на всю ступню;

«два» - с акцентом притопнуть левой ногой, поставить ее рядом с правой ногой;

«и» - пауза.

Раздел 4. Украинский народный танец.

Украинское народное творчество отражает многовековую историю народа. Героизм в борьбе за независимость, любовь к своей Родине, радость труда, юмор - все это находит отражение в украинских народных танцах. Исполнение женских и мужских танцев ярко отличаются друг от друга. Женские - лиричны, наполнены поэзией, мужские отличаются динамикой исполнения, широтой движений, большими прыжками и вращениями.

Элементы украинского народного танца (муз. разм. 2/4, 4/4).

- 1 Позиции и положения ног.
- 2 Позиции и положения рук.
- 3 Положения рук в парном и массовом танце.
- 4 Подготовка к началу движения.
- 5 Простые поклоны на месте без рук и с руками.
- 6 Притоп.
- 7 «Веревочка»:
 - а) простая.
 - б) с переступаниями.
 - в) в повороте.
8. « Дорижка простая» (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом.

9. « Дорижка плетена» (припадание) с продвижением в сторону, со сменой вперед и назад в перекрещенном положении.

10.« Выхиялстник» (ковырялочка):

а) «Выхиялстник с угинанием» (ковырялочка с открыванием ноги).

11.« Бегунец».

12.« Голубец» на месте и с продвижением в сторону.

Раздел 5. Вращения.

1.На полупальцах.

2.С откидыванием ног назад.

Третий год обучения

3-й год обучения предлагает дальнейшее изучение элементов у станка более сложных, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. С этого года активнее работают руки. На середине зала допускается построение не сложных комбинаций и композиций на материале народных танцев. Начинается изучение элементов итальянского танца и элементы танцев народов Поволжья:

1. Упражнение у станка.

Тема 1. Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой.

Тема 2. Скольжение стопой по полу (battements tendus) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.

Тема3. Маленькие броски (battements tendus jetes):

а) с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад,

б) с одновременным ударом каблуком опорной ноги в цолуприседании вперед, в сторону и назад.

Тема 4. Круговые скольжение по полу (rond de jambe par terre):

- а) с носком с остановкой в сторону или назад,
- б) ребром каблука с остановкой в сторону или назад.

Тема 5. Повороты стопы (pas tortille):

- а) одинарные,
- б) двойные.

Тема 6. Подготовка к « веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.

Тема 7. Развертывание ноги (battements developpes) на 90 с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад (плавные и резкие).

Тема 8. Каблучные упражнения:

- а) проскальзывание работающей ноги на пятку,
- б) вынесение работающей ноги на пятку.

Тема 9. Подготовка к « чечетке» (flic-flak) в открытом положении вперед, в сторону и назад.

Тема 10. Опускание на колено на расстоянии стопы от опорной ноги (муз.раз. 4.4):

- а) из 1-й прямой позиции.
- б) с шага, лицом к станку.

Тема 11. Маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной ноги « веер» с вытянутой стопой.

Тема 12. Подготовка к « качалке» и « качалочка».

Тема 13. Большие броски (grands battements) с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад:

- а) с одним ударом стопой и полупальцами опорной ноги,
- б) с двумя ударами стопой и полупальцами опорной ноги.

Тема 14. Маленькие « голубцы» лицом к станку.

Раздел 2. Русский народный танец. Муз. разм. 2/4, 4/4.

Тема 1. Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол.

Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги.

Тема 2. «Ключ» с двойной дробью.

Тема 3. Дробная « дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.

Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед.

Дробь в « три ножки».

Тема 4. Основной ход танца « Шестера» на месте и с продвижением вперед.

Основной русский ход (академический).

Тема 5. « Моталочка»:

а) с задеванием пола каблуком,

б) с акцентом на всю стопу.

Тема 6. Подбивка « Голубец»:

а) на месте,

б) с двумя переступаниями.

Тема 7. Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.

Раздел 3. Вращения

1.С «молоточками».

2.С «молоточками» и «моталочками».

Раздел 4.Итальянский сценический танец « Тарантелла».

Сценическая форма итальянского танца « Тарантелла» обрела определенную форму и в то же время довольно близка к народному танцу. Исполнение этого танца требует большой техники, яркой выразительности корпуса и четкой координации движений. Характер танца быстрый и жизнерадостный, в начальной стадии изучения элементов танца не следует увлекаться и разучивать их в замедленном темпе.

Элементы танца (муз. разм 6/8).

Тема 1. Положение ног.

Положение рук в танце.

Движения рук с тамбурином:

а) удары пальцами и тыльной стороной ладони,

б) мелкие непрерывные движения кистью « трель».

Тема 2. Скольжение на носок вперед в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в полуприседании (на месте, с продвижением назад).

Тема 3. Шаг с ударом носком по полу (pignes) с полуповоротом корпуса, с продвижением назад:

а) с последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной ноге, на месте и с продвижением назад.

Тема 4. Бег тарантеллы (pas emboites) на месте и с продвижением вперед.

Перескоки с ноги на ногу.

Тема 5. Подскоки в полуприседании на полупальцах по 3-й свободной позиции на месте и в повороте.

Соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене перед собой на крест другой.

Раздел 5. Танцы народов Поволжья.

Марийский танец.

Марийские танцы разнообразны по характеру исполнения. Среди них можно выделить танцы моркинской, серкурско- тарьяльской и йошкар- алинской групп. Кроме того выделяются танцы горномарийской группы и восточных мари.

Танцы моркинской группы, в основном, свадебные. Танцы серкурско- тарьяльской группы – парные, лирического характера. Танцы йошкар- алинской группы наиболее массовые. Танцы горномарийской группы близки к русским в рисунках хороводов. В танцах восточных мари плавные движения перемежаются сильными дробьями.

Тема 1. Положения рук в марийском женском танце.

Расположение танцующих и положения рук в парных танцах.

Движения кистями рук. Прищелкивания пальцами.

Тема 2. Основные движения женского марийского танца: ключ, горох, бегунец, припадание, балянсе, елочка, гармошка, дробь, хромой ход, притопы, соскоки на обе ноги по шестой позиции.

1. Боковой ход в повороте – «гармошка».

Исходное положение: ноги в шестой позиции, правая рука поднята вверх, левая выдвинута вперед. Исполняется на 1 такт.

Затакт – приподнять правую ногу и поставить ее чуть вправо, на полупальцах. Одновременно повернуться на каблуке левой ноги направо. Колени вместе. Корпус наклонен влево.

На счет «раз» - поворачиваясь на полупальцах обеих ноги раскрывая колени, опуститься в полуприседание в третьей позиции, левая нога - впереди, одновременно слегка к себе кисти рук, прищелкнуть пальцами;

«и» - приподнять правую ногу и поставить ее чуть вправо на полупальцы, одновременно стопу левой ноги повернуть на каблуке направо, колени вместе, кисти рук чуть повернуть от себя;

«два – и» - повторить движение на «раз – и». Исполнять это движение можно в повороте и с продвижением вправо. Нужно обратить внимание на то, что движение рук вдвое медленнее, чем ноги.

2. Боковой ход с поворотом рук.

Исходное положение: левую руку поднять в подготовительную позицию, правую прижать, голову отпустить вниз к левому плечу. Исполняется на 1 такт.

Затакт – сделать кистью левой руки, начиная от себя, круг.

На счет «раз» - заканчивая круг, сделать акцент кистью левой руки так, чтобы тыльная сторона ладони была направлена вверх, руки при этом чуть отвести от себя в сторону;

«и» - сделать кистью левой руки круг, начиная от себя;

«два – и» - повторить движения на «раз - и».

Рука постепенно поднимается в сторону до второй позиции. Тыльная сторона кисти при фиксации каждый раз направлена вверх. Голова поднимается вместе с рукой.

3.Елочка с притопом.

Исходное положение: ноги в третьей позиции, правая нога сзади; руки подняты в первую позицию. Исполняется на два такта.

Затакт – приподнять правую ногу и, слегка сгибая ее в колене, провести вперед рядом с левой ногой, одновременно повернуть на полупальцах левую ногу так, чтобы каблук правой и носок левой ноги соединились, колени вместе.

1- й такт: на счет «раз» - оставляя впереди правую ногу и раскрывая колени, мягко опуститься в полуприседание на обе ноги в третью позицию, одновременно руки скрестить перед собой (левая рука сверху);

«и» - приподнять левую ногу и, слегка сгибая в колене, провести ее вперед рядом с правой ногой, одновременно правую ногу повернуть на полупальцах так, чтобы каблук левой и носок правой ноги соединились, колени вместе, руки разведены чуть в стороны, ладони направлены друг другу;

«два» - оставляя впереди левую ногу и раскрывая колени, мягко опуститься в полуприседание на обе ноги в третью позицию, руки скрестить перед собой (правая рука сверху);

«и» - приподнять правую ногу рядом с левой, повернуть на полупальцах в шестую позицию, руки перевести вправо – вверх, голову повернуть направо.

2-й такт: на счет «раз» - притопнуть правой ногой рядом с левой, кисти рук повернуть к себе;

«и» - приподнять правую ногу рядом с левой, кисти рук повернуть от себя;

«два» - повторить движение на «раз»; «и» - пауза.

Тема 3. Отход назад на одну ногу.

Исходное положение: ноги в шестой позиции, руки поднять перед собой ладонями вниз. Исполняется на 1 такт.

Затакт - встать на полупальцы обеих ног.

На счет «раз» - проскользнуть на правой ноге назад, а левую ногу повернуть так, чтобы получилась третья позиция, руки перевести влево, голову повернуть к рукам»

«и» - встать на полупальцы обеих ног, руки перевести вправо;

«два – и» - повторить движение на «раз – и», руки перевести влево, затем вправо. Исполнить движение нужно очень плавно, на «раз» слегка приседая, на «и» вставая из приседания.

1. Припадание накрест. Исходное положение: естественная позиция ног, руки в первой позиции, ладонями вниз. Исполняется на два такта.

1-й такт: на счет «раз» - сделать шаг левой ногой вперед, накрест правой, руки мягко перевести влево, одновременно делая локтями кистями волну сверху вниз, голову повернуть налево;

«два» - пауза;

«три» - переступить на правую ногу вправо от левой, руки перевести в первую позицию, смотреть прямо перед собой.

2-й такт: на счет «раз» - сделать сзади шаг левой ногой, накрест правой, руки мягко перевести вправо, одновременно делая в локтях и кистях волну сверху вниз, голову повернуть направо;

«два» - пауза;

«три»- переступить на правую ногу вправо от левой, руки перевести в первую позицию, смотреть прямо перед собой.

2. Отход назад на каблук. Исходное положение: ноги в шестой позиции, руки в первой. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - сделать шаг правой ногой назад на каблук;

«и» - шаг левой ногой назад на каблук;

«два – и» - повторить движение на «раз – и».

Тема 4. Дроби.

1. Дробь - притопы. Исходное положение: ноги в шестой позиции, руки перед собой, чуть выше головы, пальцы сжаты, локти согнуты. Исполняется на 2 такта.

1-й такт: на счет «раз» притопнуть правой ногой, сделав шаг вперед, правую руку от локтя поднять вверх, левую от локтя опустить вниз, пальцы сжаты в кулаки;

«и» - притопнуть левой ногой, сделав шаг вперед, левую руку от локтя поднять вверх, правую от локтя опустить вниз;

«два – и» - повторить движение на «раз – и».

2-й такт:

На счет «раз – и – два» - повторить движение на счет «раз – и – два» 1-го такта;

«и» - пауза.

2. Дробь с притопами по шестой позиции. Исходное положение: ноги в шестой позиции, руки - в первой, кисти сжаты в кулаки. Исполняется на 4 такта.

1-й такт: на счет «раз» - притопнуть правой ногой, сделав шаг вперед, правую руку от локтя отвести вперед – вправо, левую от локтя подвести к груди;

«и» - притопнуть левой ногой, сделав шаг вперед, левую руку от локтя отвести вперед – влево, правую от локтя подвести к груди;

«два» - притопнуть правой ногой, сделав шаг вперед, правую руку от локтя перевести вперед – вправо;

«и» - повторить движение на «и».

2-й такт: на счет «раз - и- два» повторить движение на «раз- и- два» 1-го такта; «и» - пауза.

3-й такт: на счет «раз» - притопнуть левой ногой, поворачиваясь влево, левую руку от локтя отвести вперед - влево;

«и» - притопнуть правой ногой рядом с левой ноги, правую руку от локтя подвести к груди;

«два» - притопнуть правой ногой, поворачиваясь вправо, правую руку от локтя отвести вперед – вправо;

«и» - притопнуть левой ногой рядом с правой ноги, левую руку от локтя подвести к груди.

4-й такт: на счет «раз – и - два» повторить движение на «раз- и- два» 1-ого такта; «и» - пауза.

3. Дробь с поворотом. Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на 3 такта.

1- й такт: на счет «раз» - притопнуть правой ногой рядом с левой; «и» - подскочить на левой ноге, ударить правой ногой рядом с левой; «два»- притопнуть правой ногой рядом с левой, левую ногу поднять вверх; «и» - притопнуть левой ногой рядом с левой.

2- такт: на счет «раз» - подскочить на правой ноге, ударить левой ногой рядом с правой; «и» - притопнуть левой ногой, рядом с правой; «два – и» - повторить движение на «раз – и».

3-й такт: на счет «раз» - сделать шаг левой ногой назад на каблук, руки опустить вниз; «два - и»- повернувшись спиной к зрителю, сделать шаг правой ногой вперед к левой.

4. Вертушка с соскоком на обе ноги. Исходное положение: ноги в шестой позиции, руки в первой и чуть разведены в стороны. Исполняется на 1 такт.

1- такт: на счет «раз» - соскочить на обе ноги в шестую позицию в полуприседание; «и» - пауза; «два» - поднимаясь из полуприседания, сделать полный поворот на 360 вправо на каблуке левой ноги, колено направлено вперед; «и» - пауза.

Движение исполняется в большом темпе.

Четвертый год обучения

Задачами 4-го года обучения является умение исполнять технически сложные комбинации и этюды в более сложных ритмических рисунках и

ускоренных темпах. Объединять движения в более сложные по композиции комбинации и этюды.

Особое внимание уделять выразительности исполнения и донесения характера и точной манеры исполнения изучаемого народного танца. Развитию навыков ансамблевого исполнения более сложных, технически насыщенных танцев. Повторению пройденных ранее элементов танцев, в более сложных сочетаниях.

Продолжение изучения новых элементов у станка и на середине зала. Продолжатся изучения элементов русского танца. Начинаем изучать движения молдавского, узбекского и венгерского танцев.

Раздел 1. Упражнения у станка.

Тема 1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.

Тема 2. Скольжение стопой по полу (*battements tendus*) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.

Тема 3. Маленькие броски (*battements tendus jetes*) сквозные по 1-й открытой позиции (*balancoris*) с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.

Тема 4. Круговое скольжение по полу (*rond de jambe*):

- а) ребром каблука около опорной ноги,
- б) носком или ребром каблука по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад.

Тема 5. Полуприседание на опорной ноге на 45 (*battements fondu*):

- а) на всей стопе,
- б) с подниманием на полупальцы.

Тема 6. Подготовка к « веревочке»:

- а) в открытом положении,
- б) с поворотом из открытого положения в закрытое положение и обратно.

Тема 7. Каблучные упражнения поочередное вынесение работающей ноги в сторону, то на каблук, то на носок.

Тема 8. Развертывание ноги (battements developpes) на 90 с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании, вперед, в сторону и назад:

- а) плавное,
- б) резко в координации с движением рук.

Тема 9. «Чечетка» (flic-flak) с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя:

- а) в прямом положении,
- б) в открытом положении вперед, в сторону и назад.

Тема 10. Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги.

Тема 11. Растяжка из 1-й прямой позиции (лицом к станку):

- а) в сторону в прямом положении и полуприседании с наклоном корпуса в координации с рукой,
- б) в сторону в открытом положении и полуприседании с наклоном корпуса.

Тема 12. Повороты:

- а) плавный на обеих ногах по 5-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах (soutenuen tournant).

Тема 13. Большие броски (grands battements) полукругом на всей стопе.

Тема 14. «Голубец»:

- а) в сторону на 45 в прямом положении лицом к станку.

Тема 15. Наклоны и перегибание корпуса по 1-й и 4-й прямым позициям на полупальцах в полуприседании. Вперед, в сторону и назад.

Раздел 2. Русский народный танец. Муз. разм. 2/4, 4/4.

Тема 1. Перекат - боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы.

Тема 2. «Ключ» дробный сложный.

Тема 3. «Веревочка»:

- а) простая и двойная с перетопами,
- б) простая и двойная с «ковырялочкой».

Три « веревочки» и подскок с поджатыми ногами.

Тема 4. «Моталочка»:

а) с задеванием пола полупальцами,

б) с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками.

Тема 5. Поочередные выбрасывания ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу.

Раздел 3. Молдавский народный танец.

Молдавские народные танцы известны своим жизнерадостным характером и темпераментом. Медленная « Хора», широкая « Молдовеняска», огневая « Сырба» отражает труд, быт и характер людей. Элементы молдавского танца - подскоки, различные ходы, прыжки, вращения в сочетании со сложными движениями рук и трудными ритмами в ногах - помогают учащимся выработать танцевальность.

Техническое мастерство, чувство позы, выносливость. В основном молдавские танцы массовые, что дает возможность точной отработки движений у учащихся, приучает к ансамблевой дисциплине, коллективу.

Элементы молдавского танца. Муз. разм. 2/4, 4/4, 6/8.

Тема 1. Положения ног.

Положения рук в сольном и массовом танце.

Тема 2. Ход с подскоком (на месте, с поворотом, с продвижением).

Бег (ноги отбрасываются назад) на месте, с поворотом, с продвижением вперед.

Тема 3. Боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено.

Припадания (перекрестный ход) со сменой позиции спереди и сзади.

Тема 4. Ход на одну ногу с прыжком.

Боковой ход с каблука.

Выбросы ноги крест-накрест с подскоком на одной ноге.

Пятый год обучения .

Раздел 1. Упражнения у станка.

Тема 1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.

Тема 2. Скольжение стопой по полу (battements tendus) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.

Тема 3. Маленькие броски (battements tendus jetes) сквозные по 1-й открытой позиции (balancoris) с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.

Тема 4. Круговое скольжение по полу (rond de jambe):

а) ребром каблука около опорной ноги,

б) носком или ребром каблука по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад.

Тема 5. Полуприседание на опорной ноге на 45 (battements fondu):

а) на всей стопе,

б) с подниманием на полупальцы.

Тема 6. Подготовка к « веревочке»:

а) в открытом положении,

б) с поворотом из открытого положения в закрытое положение и обратно.

Тема 7. Каблучные упражнения поочередное вынесение работающей ноги в сторону, то на каблук, то на носок.

Тема 8. Развертывание ноги (battements developpes) на 90 с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании, вперед, в сторону и назад:

а) плавное,

б) резко в координации с движением рук.

Тема 9. « Чечетка» (flic-flak) с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя:

а) в прямом положении,

б) в открытом положении вперед, в сторону и назад.

Тема 10. Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги.

Тема 11. Растяжка из 1-й прямой позиции (лицом к станку):

а) в сторону в прямом положении и полуприседании с наклоном корпуса в координации с рукой,

б) в сторону в открытом положении и полуприседании с наклоном корпуса.

Тема 12. Повороты:

а) плавный на обеих ногах по 5-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах (*soutenuen tournant*).

Тема 13. Большие броски (*grands battements*) полукругом на всей стопе.

Тема 14. «Голубец»:

а) в сторону на 45 в прямом положении лицом к станку.

Тема 15. Наклоны и перегибание корпуса по 1-й и 4-й прямым позициям на полупальцах в полуприседании. Вперед, в сторону и назад.

Раздел 2. Узбекский народный танец.

Узбекский народный танец отличается от других танцев выразительными движениями рук, кистей, плеч и головы. Ведущую роль в узбекском танце играют руки, которые не только придают танцу выразительность, но и передают его характер и содержание. Танец юношей более строг. Предлагаемые движения исполняются девушками и юношами и являются необходимой базой танцевальной техники.

Элементы узбекского танца. Муз. разм. 4/4. Сопровождение может исполняться на ударном инструменте (бубен).

Тема 1. Положения ног.

Положения рук.

Поклон.

Тема 2. Движения кистей рук:

а) сгибания и разгибания в запястьях.

б) с поворотом запястья внутрь и наружу.

в) щелчки пальцами.

г) хлопки в ладоши.

Тема 3. Движения рук:

- а) плавные переводы рук в различные положения,
- б) резкие акцентированные взмахи,
- в) сгибания и разгибания от локтя,
- г) волнообразные движения от плеча.

Тема 4. Движения плеч поочередные и одновременные. Движения плеч очень характерны для ферганского танца. Наиболее часто используется в танце поочередное выдвигание то одного, то другого плеча вперед: когда одно плечо выдвигается вперед, другое одновременно отводится назад.

В танце девушек движение плеч выполняется чуть заметно, мягко, кокетливо, в танце юношей – значительно резче.

- а) вперед и назад,
- б) короткие - вниз, вверх,
- в) круговые движения,
- г) быстрые движения (рез) - дрожание.

Тема 5. Движения головы из стороны в сторону.

Тема 6. Ходы:

- а) шаг вперед с последующими скользящими шагами,
- б) поочередные переступания (одна нога на полной стопе, другая на полупальцах)

Тема 7. «Гармошка».

Тема 8. Опускание на колени:

- а) на одно,
- б) на оба.

Тема 9. Перегибания корпуса назад, стоя на одной ноге, с другой, вытянутой вперед.

Раздел 3. Венгерский сценический танец.

Венгерский сценический танец построен на основе народного танца, но прошел большую стилистическую обработку по манере и технике исполнения. Движения медленного танца отличаются величавостью и

плавностью. Движения, исполняемые в быстром темпе, полны задора, огня и требуют большой четкости исполнения. Позы, повороты, общение с партнером, стремительные вращения в парах, резкие выпады на колени - все это компоненты, которые способствуют развитию танцевальной техники.

Элементы танца. Муз.разм. 4/4.

Тема 1. Положения ног.

Положения рук.

Тема 2. «Ключ» - удар каблуками:

а) одинарный,

б) двойной.

Заключение (усложненный «ключ»):

а) одинарный,

б) двойной.

Тема 3. Шаг в сторону с двумя переступаниями (pas balance).

Тема 4. Перебор - три переступания на месте с открыванием ноги на 35.

Тема 5. «Веревочка» на месте, с продвижением назад и в повороте.

Тема 6. «Голубец» простой с подбиванием ноги в сторону.

Тема 7. Поворот на обеих ногах по 5-й открытой позиции.

Раздел 4. Вращения.

1. Шаг с подскоком.

2. Прыжки на двух ногах (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами).

3. «Блинчики».

III. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации программы "Народно – сценический танец" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию учащихся.

Текущий контроль практически действует на протяжении всего учебного года. Четко разработанная оценочная система осуществляется по результатам выполнения учебных заданий педагога в классе и по степени участия в концертной деятельности. В конце полугодия – открытый урок (показ), в конце года – зачеты или экзамены.

2. Критерии оценок

Для аттестации учащихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам исполнения программы на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение

	анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2(«неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Принципы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задачи и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через танец;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

V. Список используемой литературы.

1. Т. Ткаченко « Народный танец», М., «Искусство», 1967г.
2. Э. Каралева « Молдавский народный танец», М., «Искусство», 1984г.
3. Ю.М. Чурко «Белорусский народный танец», М., « Искусство», 1991г.
4. Центральный научно - методический кабинет по учебным заведениям культуры и искусства « Народно - сценический танец». Программа для хореографических отделений ДМШ и ДШИ. М., 1983г.
5. Гай Тагиров «Татарские танцы», Казань, 1988г.
6. Г.Я. Власенко «Танцы народов Поволжья», 1992г.
7. Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная «Учите детей танцевать», М., «Гуманитарный издательский центр», 2003г.
8. А. Калыгина «Традиционные народные танцы и игры», М., 2005г.