

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА №293 ИМ. А.Т. ТВАРДОВСКОГО



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ Школа №293  
им. А.Т. Твардовского  
Глюзман А.Е.  
2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
художественной направленности  
**«Хореография. Кружок «Улыбка»»**

срок реализации – 4 года  
возраст детей – 8-17 лет

Педагоги дополнительного образования  
**Полукарова Анна Александровна**  
**Кузнецов Дмитрий Васильевич**

Москва  
2016

## **Содержание**

Пояснительная записка.

Цель программы.

Задачи программы.

Организация образовательной деятельности.

I раздел. Экзерсис у палки.

II раздел. Танцевальные движения и комбинации на середине зала.

III раздел. Работа над этюдами ,построенными на материале танцев разных народов.

Формы контроля: знать, владеть, уметь.

Учебно-тематический план.

Учебная программа.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Формы и методы контроля, система оценок.

Рекомендуемая методическая литература.

Материально-техническое оснащение.

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная образовательная программа «Хореография. Кружок «Улыбка», художественной направленности, от ознакомительного до углубленного уровней изучения, рассчитана на 4 года обучения для учащихся 8-17 лет.

Значительные возможности для приобщения учащихся к богатству танцевального и народного творчества предоставляет хореографическое образование и, в частности, народно-сценический танец, который является одним из основных предметов специального цикла хореографических дисциплин, неотъемлемой частью начального образования.

Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата (развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа), даёт возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяет и обогащает их исполнительские возможности, формируя качества и навыки, которые не могут быть развиты за счет обучения только классическому танцу.

Важнейшей задачей всего курса обучения является воспитание эмоциональной выразительности исполнения, умения точно передать национальный стиль и манеру народного танца. В условиях студии народно-сценический танец тесно связан со всем циклом танцевальных дисциплин и, прежде всего, с классическим танцем, являющимся основной этого цикла.

### **Организация образовательной деятельности**

Образовательная программа народный танец рассчитана на детей младшего, среднего и старшего школьного возраста и разработана с учётом их возрастных особенностей..

Группы комплектуются по принципу свободного набора с различным уровнем хореографической и физической подготовки среди обучающихся 8-18 лет.

Данная программа рассчитана на 4 года: 1 год обучения – по 2 часа в неделю, 68 часов в год; 2-4 год обучения – по 3 -6 часов в неделю, 102 - 204 часа в год.

В разделах помещены сведения о задачах каждого года обучения, принципах использования предлагаемого материала и краткие методические указания.

Программа по народно-сценическому танцу определяет основной подход к предмету в условиях хореографического отделения школы искусств, объём и распределение материала на каждом году обучения. Однако не следует стремиться к прохождению материала в полном объёме в ущерб правильности исполнения и задачам эстетического воспитания учащихся. Руководствуясь основными принципами, изложенными в настоящей программе, педагог может увеличить или уменьшить объём и степень технической сложности материала в зависимости от состава класса и конкретных условий труда.

Народно-сценический танец, как предмет обучения, является составной частью художественно-эстетического образования и воспитания, способствует формированию и развитию учащихся необходимых качеств. В процессе обучения учащиеся развивают свой суставно-связочный аппарат, эластичность и силу мышц, координацию и выразительность движений, подготавливаются к восприятию и усвоению любого рисунка танца. Занятия по народно-сценическому танцу оказывают воспитательное воздействие: у учащихся вырабатываются такие качества как трудолюбие, целеустремленность, творческая дисциплина, коллективизм, работа в ансамбле.

При работе над программным материалом преподаватель должен опираться на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса,
- систематичность и регулярность занятий,
- постепенность в развитии танцевальных данных учащихся,
- строгая последовательность в освоении лексики и техническими приемами танца.

В зависимости от требований современного хореографического искусства образовательная программа периодически пересматривается и пополняется новыми движениями.

**Цели:**

- формирование устойчивого интереса к предмету «НСТ».
- развитие свободной творческой личности учащегося,
- укрепление здоровья,
- сохранение и совершенствование традиций русского народного танца,
- подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцев разных народов,
- воспитание трудолюбия,
- воспитание исполнительской культуры.

**Задачи:**

- всестороннее развитие всех мышц, суставов, связок,
- развитие техники,
- развитие координации, пластики,
- развитие артистичности,

- усвоение стиля и манеры исполнения танцев разных народов,
- развитие ритма.

Образовательная программа «Народно-сценический танец» состоит из 3-х разделов.

1. Экзерсис у палки.

2. Танцевальные упражнения и комбинации на середине зала.

3. Работа над этюдами, построенными на материале танцев разных народов.

Все перечисленные разделы связаны между собой, однако, каждый из них имеет свои конкретные задачи.

Программа «Народно-сценический танец» составлена на основе типовой программы для хореографических отделений ДШИ составитель – профессор А.А. Борзов (1987 год).

### **I раздел.**

#### **Экзерсис у палки.**

Раздел включает в себя повороты стопы и бедра, удары стопой, каблуком, полупальцами, движения на присогнутых ногах, движения свободной стопой, плавные и резкие приседания, прыжки, соскоки, подскоки, перескоки, большое значение придается перегибам корпуса и другим упражнениям, отражающим многообразие народно-сценического танца. Каждый урок включает 6-7 упражнений построенных по принципу чередования: упражнения плавные, мягкие чередуются с упражнениями быстрыми, резкими, упражнения на вытянутых ногах – с упражнениями на присогнутых ногах и т.д. Основу раздела составляют приседания, упражнения на развитие подвижности стопы, маленькие броски, круговые движения ног, низкие и высокие развороты ноги, дробные выстукивания, подготовка к «веревочке», раскрытие ноги на 90°, большие броски.

Основной задачей этого раздела является постепенное введение в работу суставно-связочного аппарата.

В названии движений сохранена французская терминология, а также употребляются образно-народные названия движений.

### **II раздел.**

#### **Танцевальные движения и комбинации на середине зала.**

Раздел включает в себя различные виды танцевальных ходов, дробей, движений, вращений, хлопучек, используемых в народных танцах, причем за основу взяты движения русского народного танца. В каждом классе предлагается изучение основных движений определенных народных танцев. На основе изученных движений, элементов постепенно выстраиваются танцевальные комбинации,

которые из года в год усложняются движениями рук, наклонами и поворотами корпуса головы, исполняются с продвижением в разных направлениях, комбинируются с другими элементами танца.

Основной задачей раздела является постепенное и последовательное развитие и усложнение техники исполнения, силы и выносливости учащихся, приобретение навыков и умения передавать характерные особенности того или иного народного танца.

### **III раздел. Работа над этюдами, построенными на материале танцев разных народов.**

Раздел включает в себя этюды в характере русских, удмуртских, татарских, марийских, украинских, белорусских, молдавских, узбекских, грузинских, польских, итальянских и других танцев. Каждый этюд должен представлять собой небольшой народный танец.

Основной задачей раздела является закрепление полученных знаний и умений упражнений у станка и на середине зала, развитие и совершенствование техники танца, актерского мастерства.

Предлагаемые народные танцы рекомендованы для обязательного изучения. Исходя из уровня подготовленности класса, преподавателю разрешается использовать творческую инициативу выбора хореографического материала.

**Формы контроля.** На 2-м и 3-м году обучения в конце года – открытый урок по требованиям, соответствующим году обучения.

На 1-м и 4-м году обучения – в первом полугодии открытый контрольный урок. В конце 1 года обучения – переводной экзамен, 4-го года обучения – выпускной экзамен является основной формой итоговой аттестации. Экзамен проходит по требованиям, соответствующим программному материалу.

Ожидаемые результаты: по окончании изучения программы по предмету «Народно-сценический танец» выпускники должны;

**Знать:**

- терминологию народно-сценического танца,
- метроритмические раскладки исполнения движения,
- особенности и традиции изучаемых народностей.

**Владеть:**

- культурой исполнения,
- хореографической памятью,
- техникой движения.

**Уметь:**

- передавать в движении сложные ритмические рисунки русских, удмуртских, татарских, марийских, молдавских, украинских, польских, итальянских и др. танцев

- исполнять технически сложные движения народно-сценического танца: вращения, дроби (для девочек), различные виды присядок, «хлопушек» (для мальчиков).

### Учебно-тематический план. (первый год обучения)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Позиции ног: пять прямых, пять свободных, две закрытые Позиции и положения рук: семь позиций	1
2	Подготовка к началу движения	1
3	<p><b>Русский народный танец.</b>  Положения рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка».  Раскрывание и закрывание рук:  - одной руки,  - двух рук,  - поочередные раскрывания рук,  - переводы рук в различные положения.  Поклоны:  - на месте без рук и с руками,  - поклон с продвижением вперед и отходом назад.  Притопы:  - одинарные (женские и мужские),  - тройные.  - Перетопы тройные.  Простой (бытовой) шаг:  - вперед с каблука,  - с носка.  Простой русский шаг:  - назад через пальцы на всю стопу,  - с притопом и продвижением вперед,  - с притопом и продвижением назад.  Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.  «Переменный шаг»:  - с притопом и продвижением вперед и назад  - с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад  - «Девичий ход» с переступаниями.</p>	16

	<p>«Гармошка», «ёлочка».</p> <p>« Припадание»: - простое - - Припадание в сторону по 3-й свободной позиции: - вперед и назад по 1-й прямой позиции. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям) Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя. « Веревочка» простая «Ковырялочка» с двойным притопом: с тройным притопом. «Ключ» простой (с переступаниями).</p>	
4	<p>Хлопки и хлопучки одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие удары): - в ладошки, - по бедру, - по голенищу сапога.</p>	2
5.	<p>Присядки (для мальчиков) Подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1-й прямой и свободной позициям. Покачивание на приседании по 1-й прямой и свободной позициям. Подскоки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям. Присядки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону</p>	2
6.	<p><b>Удмуртский народный танец.</b> (музыкальный размер 2/4) Положения рук и ног Основной ход Концовочная дробь Ковырялочка в воздухе и соскок Ковырялочка в повороте Боковой шаг с приставкой. Дорожка боковая с переступаниями Дорожка плетеная Дробные выстукивания Присядка с хлопком Присядка с ударом. Маятник</p>	10
7.	<p><b>Татарский народный танец.</b></p>	10



	<p>(музыкальный размер 2/4)  Положения ног и рук.  Основной ход.  Припадание.  Упадание.  Переступания на каблук и полупальцы.  Боковые шаги.  Хлопки в ладоши.  Поворот с подскоком на одной ноге.  Гармошка.  Присядка</p>	
8.	<p><b><u>Белорусский народный танец (танцевальный материал из танца «Бульба»).</u></b>  Положения рук:  - положение рук в сольном танце,  - положение рук в массовых и парных танцах,  - подготовка к началу движения.  Элементы танца «Бульба»  - Притопы одинарные.  - Подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте.  - тройные подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции.  - Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад.  - Основной ход  - Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед.  - Тройные притопы с поклоном.  - Присядка на двух ногах по 1-й прямой позиции с продвижением из стороны в сторону (для мальчиков)</p>	10
9.	<p><b><u>Танцы прибалтийских республик.</u></b>  Положение ног и ног в танце «Козлик»  Положение рук в парных и массовых танцах.  Подготовка к началу движения.  Движения танца «Козлик»:  - Простые шаги на приседании.  - Перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением.  - Прыжки с первой прямой во вторую прямую позицию и обратно.  - Прыжки с перекрещенными ногами.  - Прыжки с выбрасыванием ноги в сторону  - Прыжки с поджатыми ногами на месте и с продвижением вперед и назад.</p>	10

	<p>Движения польки</p> <p>Простые подскоки польки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на месте</li> <li>- вокруг себя</li> <li>- с продвижением вперед, назад и в сторону</li> <li>- простые подскоки с хлопками и поклонами</li> <li>- Простые подскоки в повороте парами под руки.</li> </ul> <p>Галоп в сторону</p>	
10.	Составление урока на основе выученного материала	1
11.	Составление урока на основе выученного материала	1
12.	Контрольный урок	2
	Итого:	68

**(второй год обучения)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Упражнение у станка: Пять открытых позиций ног – аналогичны позициям классического танца.	1,5
2	Подготовка к началу движения (preparation): - движение руки, - движение руки и координации с движением ноги.	1,5
3	Battements tendus (переводы ног из позиции в позицию): - броском работающей ноги на 35°, - поворотом стоп.	1,5
4	Приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям (музыкальный размер 3/4, 4/4): - полуприседания (demi-plie), - полное приседание (grand plie)	1,5
5	Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указанными приемами (музыкальный размер 3/4, 4/4)	1,5
6	Упражнения с напряженной стопой (battements tendus) из 1-й прямой позиции на каблук (музыкальный размер 3/4, 4/4): - с полуприседанием (demi-plie) на опорной ноге, - с полуприседанием в исходной позиции.	1,5
7	Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4): - с полуприседанием на опорной ноге, - с полуприседанием в исходной позиции	1,5

8	<p>Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с полуприседанием в исходной позиции,</li> <li>- в момент перевода работающей ноги на каблук,</li> <li>- при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию</li> </ul>	1,5
9	<p>Маленькие броски (battements tendus jetes) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям (музыкальный размер 2/4, 6/8):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание,</li> <li>- с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги,</li> <li>- с полуприседанием на опорной ноге,</li> <li>- с двойными бросками.</li> </ul>	1,5
10	<p>Подготовка к «веревочке», скольжение работающей ноги по опорной (музыкальный размер 2/4, 4/4):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в открытом положении на всей стопе,</li> <li>- в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и полупальцах.</li> </ul>	1,5
11	<p>Battements developpes (развертывание работающей ноги на 45°) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (музыкальный размер 4/4).</p>	1,5
12	<p>Flic-flac (мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе) музыкальный размер 2/4, 4/4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в прямом положении вперед одной ногой,</li> <li>- двумя ногами поочередно.</li> </ul>	1,5
13	<p>Опускание на колено на расстояние стопы от опорной ноги (музыкальный размер 4/4):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из 1-й прямой позиции,</li> <li>- с шага, лицом к станку.</li> </ul>	1,5
14	<p>Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (музыкальный размер 3/4, 4/4).</p>	1,5
15	<p><b>Элементы русского народного танца</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поочередное раскрытие рук (приглашение) (музыкальный размер 2/4, 4/4).</li> <li>- Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и 4-ю и 5-ю позиции</li> <li>- Бытовой шаг с притопом</li> <li>- «Шаркающий шаг»: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ каблуком по полу,</li> <li>❖ полупальцами по полу</li> </ul> </li> </ul>	18

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Переменный шаг»: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ с притопом и продвижением вперед и назад;</li> <li>❖ с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижение вперед и назад</li> </ul> </li> <li>- «Девичий ход» с переступанием</li> <li>- Боковое «припадание» <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги,</li> <li>❖ с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги</li> </ul> </li> <li>- Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.</li> <li>- Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на ребро или носок каблука. На месте и с отходом назад.</li> <li>- «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.</li> <li>- «Веревочка»: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ с двойным ударом полупальцами,</li> <li>❖ простая с поочередными переступаниями,</li> <li>❖ двойная с поочередными переступаниями</li> </ul> </li> <li>- «Ковырялочка» с подскоками</li> <li>- «Ключ» простой на подскоках.</li> <li>- Дробные движения: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ простая дробь на месте,</li> <li>❖ тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) на месте и с продвижением вперед,</li> <li>❖ простая дробь полупальцами на месте,</li> </ul> </li> </ul> <p>дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.</p>	
16	<p>Присядка (для мальчиков):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по 1-й прямой и открытой позициям,</li> <li>- присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону,</li> <li>- присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух.</li> </ul>	3
17	<p>Хлопки и хлопущки (для мальчиков):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед, назад и в сторону,</li> <li>- фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу,</li> <li>- поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади,</li> <li>- по голенищу сапога спереди крест-накрест.</li> </ul> <p>Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).</p>	3
18	<p><b>Удмуртский танец «Ялыке»</b></p>	9

	(музыкальный размер 2/4) Переменный шаг, «Выртпул лёгон», «Курег чабьян» с переступом, «Выртиыл питран», «Пыдчиньысь пыдбере».	
19	<b>Марийский народный танец.</b> ( музыкальный размер 2/4) Положения ног и рук. Старинная дробь. Ёлочка боковая. Двойной притоп. Боковой ход с каблука. Шаг с подскоком. Присядка-мячик Ход на полупальцах.	9
20	<b>Украинский народный танец</b> - Позиции и положения ног и рук. - Положение рук в парном и массовом танце. - Подготовка к началу движения - Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские и мужские) - «Верёвочка»: ❖ простая, с переступаниями, в повороте, двойная - «Дорижка простая» (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом - «Дорижка плетена» (припадание) с продвижением в сторону, со сменой позиции вперед и назад в перекрещенном положении. - «Выхиялстник» («ковырялочка»): «вихиялстник» с «угинанием» («ковырялочка» с открыванием ноги) - «Бигунец». - «Голубец» на месте и с продвижением в сторону, с притопами. - Медленный женский ход. - Ход назад с остановкой на третьем шаге - «Тынок» (перескок с ноги на ногу) «Похид-вильный» (поочерёдные удлиненные прыжки вперёд) «Выступцы», подбивание одной ногой другую.	15
21	<b>Итальянский сценический танец «Тарантелла»</b> Элементы танца: - Положение ног и рук характерное для танца. - Движения рук с тамбурином: ❖ удары пальцами и тыльной стороной ладони,	18

	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ мелкие непрерывные движения кистью «трель».</li> <li>- Скольжение на носок вперед в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в полуприседании (на месте, с продвижением назад).</li> <li>- Шаг с ударом носком по полу (piques) <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ с полуповоротом корпуса с продвижением назад,</li> <li>❖ с последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной ноге, на месте и с продвижением назад.</li> </ul> </li> <li>- Бег тарантеллы (pas emboites) на месте и с продвижением вперед</li> <li>- Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене (pas dallonne).</li> <li>- Перескоки с ноги на ногу.</li> <li>- Подскоки в полуприседании на полупальцах по 3-й свободной позиции на месте и в повороте.</li> <li>- Соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой накрест другой.</li> </ul>	
22	Составление урока на основе выученного материала	3
23	Контрольный урок	3
	Итого:	102

**(третий год обучения)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Упражнения у станка Demi end grand plies (приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой).	1,5
2	Battements tendus (скольжение стопой по полу, с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги).	1,5
3	Battements tendus jetes (маленькие броски): - с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад, - с одновременным ударом каблук опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад, - сквозные по 1-й открытой позиции (balanouirs) с ударом каблук опорной ноги в полуприседании.	1,5
4	Круговые скольжения по полу(rond de tortille): - одинарные, - двойные.	1,5
5	Pas tortille (повороты стопы): - одинарные,	1,5

	- двойные.	
6	Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45° (Battements fondues): - на всей стопе, - с подъемом ноги на полупальцы.	1,5
7	Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.	1,5
8	Battements developpe на 90° (развертывание ноги) с одним ударом каблук опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад (плавные и резкие)	1,5
9	Flic-flac (подготовка к «четке»), в открытом положении вперед, в сторону и назад.	1,5
10	Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги: - на ногу, открытую на носок в сторону или назад, - с шага, - с прыжка.	1,5
11	«Веер» - маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной с вытянутой стопой.	1,5
12	Повороты: - плавный на обеих ногах по 5-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах (Soutenu en tournant), - поворот на одной ноге внутрь и наружу (Pirouette en dedan en dehors) с другой, согнутой в колене.	1,5
13	Подготовка к «качалке» и «качалка».	1,5
14	Выстукивания поочередные каблуками и полупальцами по 1-й позиции прямой в испанском характере (zapateado).	1,5
15	Растяжка из 1-й прямой позиции с перегибанием корпуса в испанском стиле.	1,5
16	Grands battements (большие броски) с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад: - с одним ударом стопой и полупальцами опорной ноги, - с двумя ударами стопой и полупальцами опорной ноги.	1,5
17	Наклоны и перегибания корпуса по 1-й и 4-й прямым позициям на полупальцах в полуприседании вперед, в сторону и назад.	1,5
18	Маленькие «голубцы» лицом к станку.	1,5
19	Присядки: - на полном приседании по 1-й прямой позиции с поочередным открыванием ног на каблук вперед и по 1-й свободной позиции, открывая ноги в стороны, - «Мяч» лицом к станку.	1,5

20	Поднимание на полупальцы в сочетании с движением рук.	1,5
21	<p><b>Русский народный танец.</b> (музыкальный размер 2/4, 4/4). Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол. Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги. «Ключ» с двойной дробью. Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом. Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед Дробь на «три ножки». Основной ход танца «Шестера» на месте и с продвижением вперед. «Моталочка»: - с задеванием пола каблуком - с акцентом на всю стопу - с задеванием пола полупальцами - с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками «Маятник» в прямом положении Основной русский ход (академический) Подбивка «Голубец»: - на месте, - с двумя переступаниями Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад</p>	9
22	<p>Хлопушки: - на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой, - на подскоках с ударом по голенищу сапога сзади, - поочередные удары по голенищу сапога сзади на подскоках, - удары двумя руками по голенищу одной ноги, - удар по голенищу вытянутой ноги.</p>	1,5
23	<p>Присядки: - присядка с «ковырялочкой», - присядка с ударом по голенищу, ступне спереди и сзади, - подскоки по 1-й прямой позиции из стороны в сторону с хлопком перед собой, - присядка «мяч», - «гусиный шаг», - «ползунок» вперед и в стороны на пол</p>	1,5
24	<p>Прыжки: - прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте и с продвижением вперед, - прыжок с согнутыми от колена назад ногами и ударами по голенищам, - прыжок с ударами по голенищу спереди.</p>	1,5



25	<p>Вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на подскоках с продвижением вперед по диагонали,</li> <li>- с движением «моталочки»</li> <li>- с откидыванием ног назад.</li> </ul>	1,5
26	<p><b>Удмуртский народный танец «Кизнерская кадриль»</b> (музыкальный размер 2/4)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положение ног и рук в танце.</li> <li>- «ползунок»</li> <li>- «ключ»</li> <li>- «переступание дробью»</li> <li>- шаг и вынос ноги на каблук</li> <li>- дробь каблуками</li> <li>- русский и удмуртский переменный шаг</li> <li>- перенос ноги накрест на носок</li> </ul>	6
27	<p><b>Татарский танец с платками</b> (музыкальный размер 2/4)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаги накрест.</li> <li>- поворот ступней.</li> <li>- шаги с полупальцев.</li> <li>- шаги и каблук, шаги и флик.</li> <li>- шаги с приседанием.</li> <li>- переход из шестой позиции в первую.</li> <li>- прыжки и шаги на каблук.</li> <li>- бег с ударом полупальцами.</li> <li>- молоточки.</li> <li>- каблук и переступания.</li> <li>- прыжки и рон.</li> </ul>	6
	<p><b>Молдавский народный танец</b> Элементы танца (музыкальный размер 2/4, 4/4, 6/8)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Положение ног.</li> <li>- Положение рук в сольном и массовом танцах</li> <li>- Ход с подскоком (на месте, с поворотом, с продвижением).</li> <li>- Бег (ноги отбрасываются назад) на месте, с поворотом, с продвижением вперед</li> <li>- Боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено.</li> <li>- Припадания (перекрестный ход) со сменой позиции спереди и сзади.</li> <li>- Ход на одну ногу с прыжком.</li> <li>- Боковой ход с каблука.</li> <li>- Выбросы ног крест-накрест с подскоком на одной ноге.</li> <li>- Шаг в сторону с выносом другой ноги вверх на 30<sup>0</sup> в перекрещенное положение.</li> </ul>	12

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мелкие переступания на полупальцах на месте, вокруг себя и с продвижением в сторону.</li> <li>- Шаг на ребро каблука с последующим соскоком.</li> <li>- Вращение в паре внутрь и наружу на подскоках.</li> </ul> <p>Прыжок с поджатыми ногами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Ключ» молдавский (носок-каблук, носок-каблук разными ногами, соскок на две ноги и прыжок с поджатыми ногами).</li> <li>- Тройные переборы ногами.</li> <li>- Подъем девушки за талию на месте и с переносом.</li> </ul>	
28	<p><b>Узбекский народный танец.</b> (музыкальный размер 4/4)</p> <p>Положения рук и ног</p> <p>Поклон</p> <p>Движения кистей рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибания и разгибания в запястьях,</li> <li>- с поворотами в запястьи внутрь и наружу,</li> <li>- щелчки пальцами, - хлопки в ладоши.</li> </ul> <p>Движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавные переводы рук в различные положения,</li> <li>- резкие акцентированные взмахи,</li> <li>- сгибания и разгибания от локтя, волнообразные движения от плеча.</li> </ul> <p>Движения плеч поочерёдные и одновременные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вперёд, назад,</li> <li>- короткие – вниз, вверх,</li> <li>- круговые движения,</li> <li>- быстрые движения (рез – дрожание),</li> </ul> <p>Движение головы из стороны в сторону.</p> <p>Ходы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг вперёд с последующими скользящими шагами,</li> <li>- поочерёдные переступания (одна нога на полной стопе, другая на полупальцах)</li> </ul> <p>«Гармошка»</p> <p>Опускания на колени:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на одно,</li> <li>- на оба</li> </ul> <p>Перегибания корпуса назад, стоя на одной ноге, с другой, вытянутой вперёд.</p>	9
29	<p><b>Итальянский сценический танец</b> (музыкальный размер 6/8)</p> <p>Маленькие броски с поочерёдными ударами носком каблуком по полу.</p> <p>Маленький прыжок на одну ногу вперёд с одновременным откидыванием другой согнутой ноги на 45<sup>0</sup> и на 90<sup>0</sup> на месте</p>	6

	и с продвижением. Бег вперёд с подскоком. Тройные переступания с ноги на ногу (pas balance) Повороты внутрь и наружу (en dedan, en dehors): - поочерёдные переступания по 5-ой свободной позиции на полупальцах в полуприседании, - на одной ноге, вытянутая стопа другой ноги у щиколотки спереди и сзади в открытом положении (en dedan, en dehors)	
30	<b><u>Польский сценический танец «Мазурка»</u></b> (музыкальный размер 3/4) Элементы танца: Позиции и положения ног. Положения рук в танце. Волнообразное движение руки. «Ключ» - удар каблуками: - одинарный, - двойной. Шаг в сторону в полуприседании с последующими двумя переступаниями по 3-й свободной позиции (pas balance). «Голубец». «Перебор» - 3 переступания на месте по 1-й позиции.	6
31	<b>Освоение технических приемов для прыжков и вращений</b> Прыжки на двух ногах, на одной ноге (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами). Подскоки по диагонали с поворотом, на одном месте.	6
32	Составление урока на основе выученного материала	1,5
33	Составление урока на основе выученного материала	1,5
	Контрольный урок	3
	Итого:	102

**(четвёртый год обучения)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Упражнения у станка: Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.	1,5
2	Скольжение ногой по полу (battements tendus): - с поворотом ноги в закрытое положение в сторону, - с поворотом ноги в закрытое положение в сторону с	1,5

	полуприседанием	
3	Маленькие броски (battements tendus jetes) сквозные по 1-й открытой позиции (balancoirs) со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании	1,5
4	Круговые скольжение по полу (rond de jambe): - ребром каблука около опорной ноги, - носком или ребром каблука по полу, в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад	1,5
5	Полуприседания на опорной ноге на 90° (battements fondues): - на всей стопе, - с подниманием на полупальцы, - с наклоном корпуса в координации с движением руки.	1,5
6	Подготовка к «веревочке»: - в открытом положении, - с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно	1,5
7	Развёртывание ноги (battements developpes) на 90° с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад: - плавное, - резкое в координации с движением руки.	1,5
8	Flic-flac с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя: - в прямом положении, - в открытом положении вперед, в сторону и назад.	1,5
9	Растяжка из 1-й прямой позиции (лицом к станку): - в сторону в прямом положении и полуприседании с наклоном корпуса в координации с рукой, - в сторону в открытом положении и полуприседании с наклоном корпуса	1,5
10	Большие броски (grand battements) полукругом на всей стопе: - с проведением ноги через 1-ю открытую позицию (balancoirs)	1,5
11	«Голубец»: - в сторону на 45° в прямом положении лицом к станку, - в сторону на 90° в прямом положении лицом к станку.	1,5
12	Подготовка к «штопору» по 1-й прямой позиции на полупальцах. «Штопор».	1,5
13	<b>Русский народный танец.</b> (музыкальный размер 2/4, 4/4) Перекат – боковой ход с каблука на всю стопу и	12

	<p>полупальцы.  Переборы (pas bougee).  «Ключ» дробный сложный.  «Ключ» хлопущечный.  «Маятник» в поперечном движении.  «Голубцы» поджатыми ногами с переходом на полупальцы.  «Веровочка»:  - простая и двойная с перетопами,  - простая и двойная с «ковырялочкой»,  - простая и двойная с подскоками на одной ноге, другая – на щиколотке спереди или сзади,  - простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции,  - простая и двойная с поворотом (soutenu) на 360° в приседании на полупальцах  Три «веровочки» и подскок с поджатыми ногами.  Три дробные дорожки с заключительным ударом  Поочередные выбрасывания ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу</p>	
14	<p>Присядки: - растяжки в стороны на носки и на каблуки,  - растяжки вперед на каблук одной ноги и на носок другой,  - растяжка через 2-ю закрытую позицию на полуприседании на каблуки в стороны  «Ползунок» вперед и в сторону на пол и на воздух</p>	1,5
15	<p>Прыжки:  - с согнутыми ногами (одна спереди, другая сзади),  - одна нога прямая, другая согнута в колене спереди или сзади,  - «гигантские шаги» на месте и по диагонали.</p>	1,5
16	<p><b>Грузинский народный танец</b>  (музыкальный размер 5/8, 6/8)  Положения ног и рук.  «Хелсартави» - движения кисти руки (наружу, внутрь):  - небольшие повороты (женские),  - полные повороты в запястье (мужские).  Движения рук:  - плавные переводы в различные положения «Картули», «Давлури»,  «Самтилуру» - сгибание рук со взмахом, одной спереди (перед грудью), другой сзади (на уровне талии).  «Чагреха» - круговые поочерёдные переводы от предплечья (мужские).  Ходы:</p>	18

	<p>«Сада сриала» - шаг вперёд на всю стопу с последующими двумя скользящими шагами на полупальцах.</p> <p>«Ртуала» - шаг вперёд с двумя последующими шагами, где первый на полупальцах, а другие на всей стопе.</p> <p>«Мухлура» - шаг вперёд с последующим проскальзыванием («сади» или прыжком «зехтомит») и одновременным сгибанием другой ноги в прямом положении у колена (мужское).</p> <p>«Свла» - тройное переступание на полупальцах с ударами подушечкой стопы по полу (с продвижением вперёд, в сторону, назад и вокруг себя)</p> <p>«Гасма» - скользящее движение ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Сада сриала»- три поочерёдных скольжения вперёд,</li> <li>- «Сарули» - три поочерёдных скольжения с остановкой у носка другой ноги,</li> <li>- «Чакрули» - удар полупальцами одной ноги по 5-ой прямой сзади и двумя проскальзываниями вперёд поочерёдно.</li> </ul> <p>«Чаквра» - ударные движения ног (мужские):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Сада» - два подскока на одной ноге, другая ставится на каблук, а затем на носок около носка другой ноги,</li> <li>- «Пехшлили» - полуприседание по 5-ой открытой позиции с подскоком на полупальцы во 2-ю закрытую позицию.</li> </ul>	
17	<p><b>Польский народный танец</b> (музыкальный размер 3/4)  Основной ход мазурки (pas gala).  Легкий бег (pas marche).  «Отбиянэ» - скольжение одной ногой с подбиванием ее другой.  «Голубец» - подбивание ноги подряд в сторону.  Подготовка к парному вращению.  Уступающий переход (dos a dos) на различных движениях.  Опускание на колено:  - с шага,  - с выпадом.  Обвод девушки за руку:  - стоя на колене,  - стоя на выпаде.  Вращение в паре внутрь (en dedan).  «Кабриоль» в сторону 45° в прямом положении.  Заключение простое и двойное.</p>	12
18	<p><b>Венгерский народный танец.</b>  (музыкальный размер 4/4)  Положение ног и рук</p>	12

	<p>«ключ»- удар каблуками:          Заключение («усложнённый ключ»):          - одинарное,          - двойное.          Шаг в сторону с двумя переступаниями (pas balance)          Перебор – три переступания на месте с открыванием ноги на 35°.          «Веревочка» на месте, с продвижением назад и в повороте.          Развертывание ноги (battements developpe) вперед и в полуприседании:          - с последующими шагами,          - с шагом на полупальцы и подведением другой ноги сзади.          «Голубец»:          - простой с подгибанием ноги в сторону,          - в прыжке с двойными ударами по 1-й прямой позиции.          Поворот на обеих ногах по 5-й открытой позиции.</p>	
19	<p><b>Техника прыжков и вращений</b>  <b>(музыкальный размер 2/4)</b>          Пируэт из 5-й позиции внутрь и наружу (en dedan, en dehors).          Воздушный тур.          Пируэт на каблуках.          Вращение с отбрасыванием ног назад.</p>	9
20	<p><b>Испанский сценический танец.</b>  <b>(музыкальный размер 3/4)</b>          Положения ног.          Положение рук.          Переводы рук в различные положения.          Ходы:          - удлиненные шаги в полуприседании с продвижением вперед в прямом положении (женское),          - удлиненный шаг вперед на всю стопу в прямом положении в полуприседании, с последующими двумя переступаниями по 1-й прямой позиции на полупальцах или двумя небольшими шагами (с продвижением вперед).          Соскоки:          - в 1-ю прямую позицию на всю стопу с вытянутыми коленями и в полуприседание,          - в 1-ю, 4-ю прямые и 5-ю свободную позиции на полупальцы в полуприседание.          Удлиненный шаг в сторону с последующими двумя переступаниями по 5-й свободной позиции в</p>	12

	<p>полуприседании (pas balance) со скользящим подведением другой ноги сзади, с поворотом корпуса и с руками.</p> <p>Шаг в сторону в полуприседании со скользящим подведением и подъемом на полупальцы в 5-ю открытую позицию другой ноги вперед, с последующим переходом на нее в полуприседание (pas glissade), в координации с движением руки и наклоном корпуса.</p> <p>Zarateado – поочередные выстукивания полупальцами и каблуками по 1-й прямой позиции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удар одной ногой, полупальцами или всей стопой, с последующими ударами другой ногой каблуком и полупальцами,</li> <li>- шаг по диагонали вперед или назад с последующим одним или двумя ударами в пол полупальцами другой ноги по 5-й свободной позиции сзади или спереди</li> </ul> <p>Опускание на колено с шага на расстоянии стопы от опорной ноги с перегибанием корпуса.</p> <p>Движения рук (port de bras) с одновременным перегибанием корпуса, стоя на одной ноге, с другой ногой, вытянутой назад или вперед.</p>	
21	Составление урока на основе выученного материала	1,5
22	Составление урока на основе выученного материала	1,5
23	Контрольный урок	3
	Итого:	102

## **Учебная программа.**

### **Первый год обучения**

В задачу первого года обучения входит знакомство с основными позициями и положением рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов, освоение этих элементов на «середине», развитие элементарных навыков координации движений.

Для первого года обучения рекомендуется прохождение элементов и небольших комбинаций русского, удмуртского, татарского и белорусского народных танцев, а также одного из танцев прибалтийских республик. Кроме этого рекомендуется использовать вспомогательный материал, подготавливающий к исполнению различных танцевальных элементов. Особенностью предлагаемого на первом году обучения материала является его внешняя схожесть. Это делается специально для того, чтобы дать учащимся определенную базу, на которой будет строиться дальнейшее обучение, на конкретных примерах показать стилистические особенности элементов русских народных танцев. На первом году обучения в работе используется только первая (6-я) позиция ног и первая и третья свободные



позиции. Позиции и положения рук используются все (соответствуют программе по народно – сценическому танцу для хореографических отделений ДШИ). На изучение каждого элемента по программе второго класса и составления комбинаций на середине выделяется 2 академически часа в неделю.

### **Позиции ног:**

#### **1. 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 другой.

#### **2. Пять свободных:**

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

#### **3. 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.

### **Позиции и положения рук:**

#### **1. Семь позиций:**

1-я, 2-я, 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 согнуты 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 талии. Запястье одной лежит на запястье другой руки.

2. Подготовительное положение – обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

1-е положение – обе руки, округленные в локтях, раскрыты в стороны 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, округленные в локтях, раскрыты в стороны на высоте между

3-й и 2-й позициями; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

### **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 и форм. Хороводы, кадрили, переплясы и пляски. Сюжетов (лирические, игровые, веселые и удалые). В танцах можно встретить как простые, так и очень сложные движения, с ярко выраженным гротесковым характером. Русский танец может быть представлен достаточно широко, и поэтому его освоение предлагается в течение всего срока обучения.

### **Удмуртский танец.**

Удмуртские народные танцы имеют древнее происхождение. Они первоначально исполнялись вместе с магическими словами и песнопением во время обрядовых праздников и были слиты в единое целое, из которого постепенно выделились хороводы и пляски.

Удмуртские пляски отличались сдержанностью, мягкостью, лиричностью. Движения их были мелкими, корпус и руки в меру, но не значительно подвижными, осанка (особенно у девушек) – горделивой. Народный танец был в основном массовым, коллективным, однако бытовали парные переплясы. Общая пляска (эктон) и «тэтчан» - была наиболее ранним видом народного хореографического искусства удмуртов. Как национальный танец изучается на каждом году обучения.

### **Татарский народный танец.**

Татарские танцы - это сочные жанровые картинки из народного быта, полные теплоты и юмора, часто насыщенные комедийными эпизодами. Они очаровывают эмоциональной живостью, непосредственностью, лирической проникновенностью.

Женские танцы полны изящества и благородства, целомудрия и сдержанности, трепетной нежности. Мужской танец захватывает

горячим темпераментом, энергией, молодым задором танцоров-джигитов. Татарский народный танец- это часть жизни народа, где отразились его искренность и мечты, его надежды, радости и печали.

### **Белорусский народный танец.**

Белорусский народный танец по своему лексическому материалу очень удобен для обучения детей. Белорусские хороводы, игровые танцы, отображающие трудовые процессы, известны по всей нашей стране и пользуются большой популярностью. Характер движений белорусских народных танцев легкий и трамплинный. Наиболее известными танцами в Белоруссии являются «Лявониха», «Бульба» и полька.

На первом году обучения предлагается танцевальный материал из танца «Бульба».

### **Танцы прибалтийских республик.**

Эстонские, литовские, латвийские танцы не очень сложны технически и доступны для усвоения детьми. Композиция этих танцев и их игровое содержание помогают развить координацию и выносливость. На первом году обучения предлагаются элементы танца «Козлик» (литовский танец) и элементы польки.

### **Ожидаемые результаты в конце первого года обучения.**

Учащиеся должны знать:

- название движений (французская терминология), их перевод и значение,
- образно-народные названия движений русского народного танца

владеть:

- постановкой корпуса, рук, ног, головы,
- навыками координации движений

уметь:

- передавать в движении характерные особенности русского народного танца, белорусского народного танца, танцев прибалтийских стран
- исполнять движения и танцевальные комбинации в характере русского народного танца, удмуртского, татарского, белорусского народного танца, прибалтийского танца «Козлик».

### **Второй год обучения**

Второй год обучения включает в себя изучение элементов у станка, которые затем можно перенести на середину зала, а также более сложные танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений учащихся. Изучаются элементы русского, марийского и вводятся

элементы украинского и итальянского танцев. На изучение каждого элемента по программе третьего класса и составления комбинаций у станка и на середине выделяется 3 академических часа в неделю.

### **Удмуртский танец «Ялыке».**

Танец игрового характера. Исполняется весело, задорно. Девушки держатся очень скромно, юноши внимательны и учтивы. Юноши и девушки, встречаясь и расходясь в танце, приветствуют друг друга лёгким поклоном.

### **Марийский народный танец.**

Танцы народа мари в литературных источниках встречаются не часто. Объясняется это тем, что почти все исследователи, особенно дореволюционные, в первую очередь стремились описать религиозно-культурные обряды, происходившие в священных рощах и связанные с жертвоприношением. О танцах и танцевальных играх упоминали как о каком-то мало значащем добавлении к молебным ритуалам, хотя поражали путешественников и исследователей своей яркостью и оригинальностью. Такое отношение к марийскому танцевальному искусству является совершенно не заслуженным, так как танцы народа мари очень интересны и самобытны.

Марийские народные танцы также древни, как и народные песни. В древних марийских танцах были элементы подражания птиц и животных. Эти танцы и сегодня распространены в Малмыжском районе Кировской области.

### **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 различно. Женские – лиричны, наполнены поэзией, мужские отличаются динамикой исполнения, широтой движений, большими прыжками и вращениями.

### **Итальянский сценический танец «Тарантелла» (музыкальный размер 6/8)**

Сценическая форма итальянского танца «Тарантелла» довольно близка к народной. Исполнение этого танца требует хорошей техники, яркой выразительности корпуса и четкой координации движений. Однако в начальной стадии изучения элементов танца не следует увлекаться разучиванием их в замедленном темпе, так как характер танца быстрый и жизнерадостный.

### **Ожидаемые результаты в конце второго года обучения.**

Учащиеся должны знать:

- основные движения марийского танца,
- основные движения украинского танца,
- основные движения итальянского танца «Тарантелла».

владеть:

- быстрым запоминанием танцевальных комбинаций,
- координацией движений в танцевальных комбинациях.

уметь:

- передавать в движении манеру и характер танцевальных движений и танцев, изучаемых народностей,
- исполнять движения русских народных танцев.

### **Третий год обучения**

3-й год обучения предлагает дальнейшее изучение у станка более сложных элементов, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. С этого года активнее работают руки, добавляются перегибания корпуса, полуповороты. На середине зала допускается построение несложных комбинаций и композиций на материале русского, украинского и итальянского танцев. Активнее изучаются прыжки на одной ноге, с одной ноги на другую и с двух ног на одну. Начинается изучение элементов молдавского и польского народных танцев. На изучение каждого элемента по программе четвертого класса и составления комбинаций у станка и на середине выделяется 3 академических часа в неделю.

### **Татарский танец с платками. (музыкальный размер 2/4)**

Танцующие соревновались между собой в ловкости и мастерстве, девушка в танце, как правило, скромна, застенчива, целомудренна, движения ее плавны, а юноша в танце задорен, горд, мужественен, причем, руки девушки в танце идут либо от фартука - необязательного, но желательного атрибута деревенского женского костюма, либо от платка. Сорвать платок с головы девушки - значит опозорить ее - так считали в народе. Поэтому девушка в танце руками как бы предохраняет себя от возможного вторжения в «запретную зону». А в других случаях, она прикрывается платком, как бы от смущения. Одним словом, платок в

танце постоянно обыгрывается. Она может придерживать его двумя руками или, держа руки, например, в левом направлении - правую на уровне левого плеча перед собой, а левую на уровне головы с мягко повернутыми наружу кистями рук. Руки девушки в танце могут также варьироваться - одна на фартуке (придерживать край фартука сбоку), а другая на платке (также взявшись за край) или - одна, тыльной стороной ладони на талии, а другая на фартуке и т.д.

### **Молдавский народный танец.**

Молдавские народные танцы известны своим жизнерадостным характером и темпераментом. Медленная «Хора», широкая «Молдовеняска» отражают труд, быт и характер людей. Элементы молдавского танца – подскоки, различные ходы, прыжки, вращения в сочетании со сложными движениями рук и ритмическими рисунками – помогают учащимся выработать танцевальность, техническое мастерство, чувство позы, выносливость. В основном молдавские танцы массовые, что приучает к ансамблевой дисциплине.

### **Польский сценический танец «Мазурка» (музыкальный размер 3/4)**

Мазурка, которую мы изучаем, обязана своим происхождением польскому народному танцу «Мазурку». Хореографы прошлого и настоящего используют мазурку и её элементы для воспитания чувства позы, умения общаться с партнером в танце. Здесь есть энергичные ходы по площадке, вращения в парах, прыжки и выпады на колени, т.е. все то, что прививает учащимся необходимые навыки поведения на сцене. Этому способствует четкая, ритмичная и темпераментная музыка.

### **Ожидаемые результаты в конце третьего года обучения.**

Учащиеся должны знать:

- особенности стиля и характера молдавских, украинских танцев и польского сценического танца «Мазурка»

владеть:

- профессиональным вниманием,
- развитой силой и выносливостью,
- навыками техники исполнения народно-сценического танца,
- танцевальной манерой и пластикой народно-сценического танца

уметь:

- исполнять танцевальные движения и комбинации в паре,

- исполнять усложненные танцевальные движения и комбинации в быстром темпе.

В конце года – открытый урок.

### **Четвертый год обучения**

Продолжение изучения новых элементов у станка и на середине зала. Увеличение элементов парного танца, развивающих навыки общения с партнером. Продолжается изучение элементов русского, молдавского и польского танцев. Изучение элементов венгерского и испанского танцев. К концу учебного года составляются более сложные комбинации и небольшие композиции. На изучение каждого элемента по программе пятого класса и составления комбинаций у станка и на середине выделяется 3 академических часа в неделю.

### **Венгерский народный танец. (музыкальный размер 4/4)**

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 колено – все это компоненты, которые способствуют развитию танцевальной техники.

### **Испанский сценический танец. (музыкальный размер 3/4)**

Большинство танцевальных движений испанского сценического танца имеет народное происхождение. Но, пожалуй, ни один из национальных танцев не подвергся на сцене такой переработки в стиле классического танца, как испанский. Испанский танец делится на два типа: испанский классический танец и фламенко (в переводе – цыганский). Как бы то ни было, для всех испанских танцев характерна одна общая черта: исключительная страстность и зажигательность, которая ни кого не в силах оставить равнодушными.

### **Ожидаемые результаты:**

Учащиеся должны знать:

- терминологию народно-сценического танца,
- метроритмические раскладки исполнения движений,
- особенности и традиции изучаемых народностей.

владеть:

- культурой исполнения,

- хореографической памятью,
- техникой движения.

Уметь:

- передавать в движении сложные ритмические рисунки русских, молдавских, украинских и польских танцев
- показать характер венгерского и испанского танцев
- исполнять технически сложные движения народно-сценического танца: вращения, дроби (для девочек), различные виды присядок, «хлопушек» (для мальчиков),
- работать в ансамбле.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Народно-сценический танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание рисунка народно-сценического танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- знание балетной терминологии;
- знание элементов и основных комбинаций народно-сценического танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- знание средств создания образа в хореографии;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- умение исполнять на сцене различные виды народно-сценического танца, произведения учебного хореографического репертуара;
- умение исполнять народно-сценические танцы на разных сценических площадках;
- умение исполнять элементы и основные комбинации различных видов народно-сценических танцев;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении народно-сценического танца;
- умение понимать и исполнять указания преподавателя;
- умение запоминать и воспроизводить текст народно-сценических танцев;
- навыки музыкально-пластического интонирования;
- знание исторических основ танцевальной культуры, самобытности и образности танцев нашей страны и народов мира;



- знание канонов исполнения упражнений и танцевальных движений народно-сценического танца в соответствии с учебной программой;
- владение техникой исполнения программных движений, как в экзерсисах, так и в танцевально-сценической практике;
- использование и владение навыками коллективного исполнительского творчества;
- знание основных анатомо-физиологических особенностей человека;
- применение знаний основ физической культуры и гигиены, правил охраны здоровья.

### **Формы и методы контроля, система оценок.**

Оценка качества реализации программы "Народно-сценический танец" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, экзаменах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов и экзаменов.

Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Экзамены проводятся за пределами аудиторных учебных занятий.

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением на основании типовой.

Итоговая аттестация проводится в форме выпускных экзаменов.

По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

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

### ***Критерии оценки качества исполнения***

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

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	методически правильное исполнение учебно-танцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала, владение индивидуальной техникой вращений, трюков
4 («хорошо»)	возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техническое
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, невыразительное исполнение экзерсиса у станка, на середине зала, невладение трюковой и вращательной техникой
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить ответ учащегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области музыкального искусства.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
  - оценка на экзамене;
  - другие выступления ученика в течение учебного года.
- Оценки выставляются по окончании полугодий учебного года.

### **Рекомендуемая методическая литература.**

1. Богаткова Л. Хоровод друзей.– М: Детиздат, 1957.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца – Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М: Владос, 2004.
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. – М: Владос, 2005.
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды. – М: Владос, 2004.
5. Звягин Д.Е. Народно-характерный танец. Первый год обучения: методическая разработка для студентов хореографического отделения.– СПб, 1999.
6. Звягин Д.Е. Народно-характерный танец. Второй год обучения: методическая разработка для студентов хореографического отделения.– СПб, 2004.
7. Звягин Д.Е. Белорусские народные танцы: методическая разработка для студентов хореографического отделения. – СПб, 2004.
8. Звягин Д.Е. Венгерский народный танец: методическая разработка для студентов хореографического отделения. – СПб, 2004.
9. Звягин Д.Е. Польские танцы: методическая разработка для студентов хореографического отделения. – СПб, 2000.
10. Звягин Д.Е. Прибалтийские танцы: методическая разработка для студентов хореографического отделения. – СПб, 2003.
11. Ткаченко Т.С. Народный танец. – М, 1954.
12. В.Е. Стариков «Удмуртские народные танцы» издательство «Удмуртия», Ижевск 1981 г.
13. Сюжетные танцы, Москва «Советская Россия», 1985 г.

### **Материально-техническое оснащение выполнения ОП:**

- хореографический класс, оборудованный станками, зеркалами,
- аудио-, видеотехника, фонотека,
- помещение для переодевания,
- танцевальная обувь,
- сценические костюмы,
- помещение для хранения костюмов,
- возможность использования сцены для репетиций и выступлений.

