

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детская хореографическая школа «Ровесники»

Программа рекомендована
педагогическим советом
МАУ ДО «Детская хореографическая
школа «Ровесники»
Протокол № 1 от «06» 08 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «Детская хорео-
графическая школа «Ровесники»
Полякова Н.Н. Полякова
«08» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

Предметная область

ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО

ПРОГРАММА по учебному предмету

ПО.01.УП.05. «НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»

Составила:

Федина Елена Владимировна,
Заслуженный работник культуры РФ,
Почётный работник общего образования,
обладатель Знака «За достижения в культуре»

г. Благовещенск
2022г.

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

II. Содержание учебного предмета

- Сведения о затратах учебного времени;
- Годовые требования по классам.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

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

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам.

VI. Список рекомендуемой учебной литературы

- Основная литература.

I. Пояснительная записка

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

Программа по учебному предмету «Народно-сценический танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Учебный предмет «Народно-сценический танец» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения народного танца, а также на воспитание нравственно-эстетического отношения к танцевальной культуре народов мира.

«Народно-сценический танец» является одним из основных предметов предметной области «Хореографическое исполнительство». В соответствии с учебными планами предпрофессиональной программы «Хореографическое творчество» предмет «Народно-сценический танец» изучается с 4 по 9 класс (6 летний срок обучения).

Содержание учебного предмета «Народно-сценический танец» тесно связано с содержанием учебных предметов «Ритмика», «Гимнастика», «Классический танец», «Подготовка концертных номеров».

Полученные по этим предметам знания, умения, навыки, позволяют приступить к изучению экзерсиса у станка на основе народного танца. Приобретенные музыкально-ритмические навыки дают основание изучать движения с разнообразным ритмическим рисунком, как у станка, так и на середине зала.

Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа. Кроме того, занятия народно-сценическим танцем позволяют учащимся овладеть разнообразным стилем и манерой исполнения танцев различных народов, формируя особые исполнительские качества и навыки.

2. Срок реализации учебного предмета.

Срок освоения предмета «Народно-сценический танец» составляет 6 лет (с 4 по 9 класс).

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета.

Вид учебной нагрузки	Классы	
	4-6 год обучения	7-9 год обучения
Максимальная нагрузка, в том числе:	66 часов	66 часов
Аудиторные занятия	66 часов	66 часов
Общее количество часов на аудиторные занятия	396 часов	

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий.

Мелкогрупповые занятия, численность от 4 до 12 человек, рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут.

5. Цель и задачи учебного предмета.

Цель: развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных видов народно-сценических танцев, танцевальных композиций народов мира в соответствии с ФГТ, а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства и подготовка их к дальнейшему поступлению в образовательные учреждения, реализующие образовательные программы среднего и высшего профессионального образования в области хореографического искусства.

Задачи:

- Обучение основам народного танца;
- Развитие танцевальной координации;
- Обучение виртуозности исполнения;
- Обучение выразительному исполнению и эмоциональной раскрепощенности в танцевальной практике;
- Развитие физической выносливости;
- Развитие умения танцевать в группе;
- Развитие сценического артистизма;
- Воспитание дисциплинированности;
- Формирование волевых качеств.

6. Обоснование структуры программы учебного предмета.

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- Распределение учебного материала по годам обучения;
- Описание дидактических единиц учебного предмета;
- Требования к уровню подготовки обучающихся;
- Формы и методы контроля, система оценок;
- Методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

7. Методы обучения.

Для достижения поставленной цели в реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- Словесный (объяснение, разбор, анализ);
- Наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения, просмотр видеоматериалов с выступлением выдающихся мастеров танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающихся);
- Практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- Аналитический (сравнение и обобщение, развитие логического мышления);
- Эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- Индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

Минимально необходимый для реализации программы «Народно-сценический танец» перечень учебных аудиторий специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

– Хореографические студии площадью не менее 40 м² (на 12-14 обучающихся), имеющие для танца напольные покрытия (деревянный пол и специализированное сценическое покрытие, балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м² × 2 м² на одной стене);

– Наличие музыкального инструмента (рояля, фортепиано, баяна) в балетном классе;

– Учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;

– Помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотрный видеозал);

– Костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;

– Раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной и реквизита.

II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Народно-сценический танец», на максимальную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

2. Требования по годам обучения

Срок обучения – 6 лет.

Распределение материала по годам обучения:

I год обучения – 4 класс.

II год обучения – 5 класс.

III год обучения – 6 класс.

IV год обучения – 7 класс.

V год обучения – 8 класс.

VI год обучения – 9 класс.

Первый год обучения

(4 класс)

Основные задачи и навыки:

1. Знакомство с предметом «Народно-сценический танец»;
2. Основные понятия, навыки, термины;
3. Осваиваются простейшие элементы и движения народного танца у станка и на середине зала;
4. Изучение позиций ног;
5. Положение рук;
6. Положение рук в паре, в кругу;
7. Движение рук;
8. Положение корпуса;
9. Положение головы;
10. Положение кисти;
11. Направление движений;
12. Вырабатываются первоначальные представления о характере исполнения изучаемых движений;
13. Вырабатываются элементарные навыки танцевальной координации движений.

Тема: «Знакомство с предметом. Основные понятия, термины»

- позиции ног, рук;
- положения рук:
 - в паре;
 - в кругу.
- положения ноги;
- положения корпуса;
- положения головы;
- положения кисти;
- направления движения;
- терминология.

Позиции ног

Пять открытых: I, II, III, IV, V.

Пять прямых: I, II, III, IV, V.

Пять свободных.

Две закрытые.

Позиции рук: I, II, III, IV, V, VI, VII

Позиции рук I, II, III классические позиции, VI позиция с повернутыми ладонями вверх.

IV – положение рук на талии и в кулачках.

V – положение скрещенных рук на уровне груди.

VI – положение рук за головой, указательный и средний пальцы прикасаются к затылку.

VII – положение рук, согнутых в локтях и заложенных за спину.

Положение рук

подготовительное положение – руки свободно опущены.

II положение – руки раскрыты в стороны ладонями вверх.

III положение – руки вытянуты в локтях и раскрыты в сторону на высоте между VI и VII позициями.

Положение рук в паре

- держась за одну руку;
- за две;
- под руку;
- воротца.

Положение рук в круге

- держась за руки;
- «корзиночка»;
- «звездочка».

Движение рук

- поочередное открытие и закрытие рук;
- раскрытие рук в стороны (ладонями вверх в III позицию);
- взмахи платочком (для женского класса).

Положение ноги

- нога вытянута – нога вытянута в колене и подъеме;
- нога присогнута – положение на полуприседании;
- подъем вытянут – нога вытянута в подъеме; Пальцы вытянуты;
- подъем сокращен – нога сильно сокращена в подъеме; Носок поднят;
- положение скошенного подъема – вытянутая стопа повернута в голеностопном суставе носком внутрь;
 - нога на ребре стопы – положение, когда нога ставится на ребро внешней или внутренней стороны стопы;
 - нога на ребре каблука – согнутая в подъеме стопа касается пола ребром каблука;
 - низкие полупальцы – пятка слегка отделена от пола;

- средние полупальцы – пятка приподнята над полом;
- высокие полупальцы – пятка высоко поднята над полом;
- нога на носке – нога стоит на кончике большого пальца.

Положение корпуса

- корпус ровный;
- корпус от талии наклон вперед;
- корпус от талии отклонен назад;
- корпус от талии отклонен в сторону (вправо и влево).

Положение головы

- голова прямо;
- голова повернута вправо или влево;
- голова наклонена (вперед, направо или налево);
- голова отклонена назад.

Положение кисти

- кисть повернута ладонью вниз;
- кисть опущена вниз;
- кисть повернута ладонью вверх;
- кисть поднята вверх.

Направление движения

- основные: вперед, назад, вправо, влево.
- производные:
 - вперед – вправо,
 - вперед – влево,
 - назад – вправо,
 - назад – влево.

Терминология:

- опорная нога;
- работающая нога;
- шаг ногой;
- шаг на ногу;
- приставить (ногу к ноге);
- подставить (ногу к ноге);
- поставить ногу;
- провести ногу;
- отвести ногу;
- переступить;
- притопнуть;

- ударить;
- поднять;
- приподнять;
- подвести (ногу к ноге);
- перескочить;
- бросок ногой;
- вытянуть;
- подскочить (подскок) – и соскок;
- прискок;
- выпад;
- «забрать бок» – (положение корпуса).

Упражнения у станка

1. Изучение позиций ног, лицом к станку;
2. Изучение позиций рук;
3. Подготовка к началу движения (preparation):
 - движения руки;
 - движения руки и координации с движением ноги.
4. Demi plie (медленные полуприседания):
 - основной вид
5. Grand plie (медленные полные приседания):
 - основной вид;
6. Упражнения на развитие подвижности стопы:
 - подготовительные упражнения – battement tendu;
 - перевод ноги с носка на пятку и обратно;
7. «маленькие броски» (battement tendu jetes):
 - подготовительные упражнения;
 - «маленькие броски» (основной вид);
8. Круговые движения по полу носком:
 - основной вид;
9. Каблучные упражнения (низкие):
 - подготовка к каблучному маленькому (основной вид);
10. Низкие развороты ноги:
 - подготовительные упражнения медленные (основной вид);
11. Подготовка к веревочке;
12. Battement fondu:
 - основной вид;
13. Battement retire;

14. Battement Releve lent на 90°;
15. Grand battement 90°;
16. Releve:
 - Releve на полупальцах в I, II, V позициях;
 - Releve с demi plie;
17. Port de bras.

Танцевальные движения и комбинации на середине зала.

Танцевальные ходы

- простой шаг (на 1/4 т, на 1/8 т, 1/16 т);
- шаг с каблука 2 вида (1ый – основной, 2ой – с соскоком).

Переменный шаг

- основной вид;
- с полуприседанием;
- с ударом ребром каблука;
- с ударом всей стопой (мужской класс);
- с подъемом на полупальцы;
- с каблука;
- с приставкой ноги;
- поочередные удары носком и ребром каблука с подскоком на опорной ноге;
- припадание по I прямой позиции.

Бег

- основной вид (с откидыванием ног, согнутых в коленях назад);
- с соскоком (2 вида);
- с подъемом коленей (лошадка);
- с броском прямых ног;
- с подскоком и 2 подскока 4 бега;
- с подскоком и переступанием;
- 3 вида полек (основной (вперед-назад), шаг польки с подскоком);
- шаг с подскоком;
- сценический бег.

Галоп

- основной вид;
- с ударом всей стопой;
- галоп в повороте;
- галоп в паре.

Проучивание вальса

- вальсовая дорожка;
- вперед;
- в повороте;
- вальс в паре.

Дробные движения

- удары всей стопой:
 - одинарные;
 - с подскоком;
 - двойные удары.
- удары ребром каблука:
 - поочередные;
 - с подскоком;
 - с перескоком.

Подготовка к вращению.

Во втором полугодии вводится поворот на 90° во всех вращениях. Подготовка к вращениям и вращения до диагонали класса и из V точки.

- полька с подскоком по 2 точкам (1 – 5);
- полька с подскоком в полном повороте 360° (сначала изучается на 4 подскока 1 поворот; затем на 2 подскока 1 поворот всё вправо и влево);
- галоп в повороте на 360° вперед;
- галоп в повороте на 360° назад;
- вращение на всей стопе (простые шаги) для отработки точки;
- вращение на полупальцах;
- полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve;
- полуповороты по четвертям круга приемом шаг-retire;
- полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблочки;
- припадание по I прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте на 45° .

Заключительные танцевальные движения

- притоп:
 - простой;
 - двойной.
- соскок по I прямой, соскок по I свободной;
- соскок во II открытую позицию в demi plié;
- вскок по I прямой позиции.
- «ключ» в русском танце:

- простой.
- «концовка»:
 - удар всей стопой;
 - удар ребром каблука;
 - опускание на колено 2 варианта (девичий класс).

Прыжки

- по I прямой позиции (на месте и в продвижении из V точки в I точку);
- поджатые: 1 на месте и в продвижении из V точки в I точку;
- с раскрытием прямых ног в стороны на 45° (проучивание через простой прыжок);
 - с раскрытием ног вперед-назад;
 - прыжок – одна нога на высоком sou-de-pied, вторая нога в сторону на 45°;
 - прыжок «маленький пистолет»;
 - прыжки со скакалкой (простые, двойные, поджатые).

Упражнения для рук и корпуса

Для рук:

- переводы с одного положения в другое (7 вариантов);
- волнообразное движение руками (2 варианта);
- упражнение для кистей рук (2 варианта).

Для корпуса:

- наклоны (2 варианта);
- перегибы («забрать бок»);
- повороты;
- круговые вращения.

Для головы:

- повороты;
- наклоны;
- круговое движение.

Мужской класс

Базовые прыжки

- трамплинные на месте и в продвижении (I свободная позиция с руками);
- сценический бег pas embolte на 45° к 90° на месте и в продвижении;
- прыжки с двух ног:
 - с одновременным сгибанием ног в коленях в закрытом положении и с ударом ладоней по голенищу;

– согнутыми ногами вперед в прямом положении, с одновременным наклоном корпуса (подготовка к прыжку «щучка»).

Присядки

Полуприсядки

Присядка по I открытой лицом к станку, со второго полугодия на середине:

- основной вид;
- с подскоком;
- с опусканием ноги на ребро каблука.

Присядка-«разножка»

- основной вид;
- с переходом на полупальцы и ребро каблука (2 варианта).

Присядка по прямой позиции

- основной вид.

Полные присядки

Присядка «мяч» по I прямой позиции

- основной вид;
- с поворотом коленей;
- с подскоком;
- с подъемом на полупальцы или на носки.

Присядка «мяч» по I открытой позиции

- основной вид.

«Метелочка»

Присядка с броском обеих ног вперед («собачка»)

- основной вид;
- с опорой на руки.

«Циркуль»

«Стрелочка»

Хлопки и хлопущки

Хлопки

Хлопки в ладони с согнутыми в локтях руками

- перед собой;
- справа и слева.

Хлопки в ладони, вытянутыми в локтях руками

- спереди и сзади;
- вверх и вниз.

Скользящие хлопки ладонями

- перед собой – сверху вниз;
- справа или слева;

- сверху вниз (2 варианта).

Хлопушки

- одинарные удары ладонями по внутренней или внешней стороне голенища (3 варианта).

Этюды, танцевальные комбинации на середине зала

Тема: «Русский танец»

Поклоны

Русский поклон

- на месте без рук и с руками;
- с продвижением вперед и отходом назад.

Тема: «Элементы русского народного танца»

Освоение Русского народного танца происходит в течение всего года обучения. Русский народный танец должен быть представлен достаточно широко, так как его развитие тесно связано с историей нашего народа, с его обычаями и бытом.

1) Проучивание всех движений в русском характере (см. «Танцевальные движения и комбинации на середине»);

2) Этюды:

- «Калинка» (2 состав и * финал);
- «Жар-птица» (2 состав);
- «Русь золотая» (2 состав);
- «Казачий пляс» (3 состав)
- * «С любовью о России» (2 состав);
- «Русская зима» (2 состав);
- «Барыня» (2 состав и * финал));
- «Русские коленца»;
- «Сороконожка»;
- «Сени» (2 состав).

** Тема: «Элементы татарского народного танца»*

- основные положения рук;
- основные положения ног;
- положения рук, корпуса и головы в парах;
- первый ход;
- переменный татарский ход на низких полупальцах;
- основной быстрый бег.

** Тема: «Элементы белорусского народного танца»*

Белорусский танец по своему лексическому материалу удобен для обучения детей. Характер движений танца легкий, трамплинный. Наиболее известны танцы «Лявониха», «Крыжачок», «Белорусская полька».

Танцевальный материал первого года обучения:

– «Крыжачок».

1. Основные положения ног – VI позиция.

2. Основные положения рук:

– подготовительное положение;

– II, III позиции (кисти ладонями вверх);

– положение рук, кулачками на талии;

– III и V положения рук (для мальчиков);

– различные сочетания рук;

– положения рук в парном танце.

3. Основные элементы белорусского танца «Крыжачок»:

– основной ход «Крыжачка»;

– притопы одинарные;

– перескоки с последующими поочередными ударами полупальцев и с наклоном корпуса вперед;

– подскоки на месте, в продвижении и в повороте;

– соскок в VI позицию;

– повороты в переступаниях;

– присядка с выносом ноги вперед на носок;

– боковое скользящее подбивание (галоп);

– «заклучение» - тройной притоп;

– поочередные выбрасывания ног вперед на каблук.

4. Этюд на материале белорусского танца.

*** Тема: «Танцы народов Прибалтики»**

Литовские, латышские и эстонские танцы не очень сложны технически и доступны для усвоения детьми. Композиция этих танцев и их игровое содержание помогают развивать выносливость и координацию.

Элементы эстонского танца:

– положения рук;

– легкий бег;

– шаг с поскоком;

– шаг с проскальзыванием;

– шаг с каблука;

– шаг с подъемом ноги вперед и переступанием на полупальцах;

– переступание с ноги на ногу с хлопками в ладоши;

- вальсовый ход;
- вальсовый ход накрест;
- вальс с подскоком на одной ноге;
- полька: трехшаговая, на подскоках;
- положения рук в парном танце;
- расположение танцующих в паре.

Элементы литовского танца:

- простые шаги;
- шаги вперед, одна нога накрест другой;
- боковые шаги;
- «качающийся бег»;
- легкий бег;
- шаги с подскоком;
- подскоки поочередные то на двух, то на одной ноге;
- перескоки из IV позиции во II параллельную позицию и обратно;
- концовка в три удара;
- полька;
- полька с поворотом во время подскока;
- прыжки с полным поворотом в воздухе.

Элементы латышского танца:

- положения рук;
- расположение танцующих в паре и положение рук в парном танце;
- простой шаг;
- легкий бег;
- боковые перескоки с продвижением в сторону;
- шаг с подскоком;
- проскальзывание на обеих ногах;
- небольшие подскоки с выносом работающей ноги вперед;
- боковые шаги с выносом работающей ноги вперед;
- шаг с ударом работающей ноги по стопе опорной ноги;
- галоп с остановкой;
- полька.

Танцевальный этюд на материале одной из национальностей.

Второй год обучения

(5 класс)

Основные задачи и навыки:

1. Изучаются движения у станка;
2. Развитие элементарных навыков танцевальной координации движений;
3. Все движения и комбинации начинаются с открытием рук (I, II позиции, en preparation);
4. Со второго полугодия постепенно соединяются движения ног с переводом рук;
5. Разучиваются несложные танцевальные связки или этюды (1-2) из 2-3х ранее пройденных движений (формирование навыков партнерства).

Упражнения у станка

Закрепление пройденного материала первого года обучения.

Полуприседания (медленные и быстрые)

- demi plie с подъемом на полупальцы (медленно);
- demi plie быстрые (основной вид).

Полные приседания медленные

- с подъемом на полупальцы.

Упражнения на развитие подвижности стопы

- перевод ноги с носка на пятку и обратно;
- с полуприседанием на опорной ноге.

«Маленькие броски»

- с касанием пола носком работающей ноги;
- с полуприседанием на опорной ноге.

Круговые движения ноги по полу

- с полуприседанием на опорной ноге.

Круговые движения ноги по полу пяткой

- с полуприседанием на опорной ноге.

Каблучные упражнения

Низкие

- с поочередным переводом ноги с пятки на носок и обратно.

Средние

- основной вид.

Низкие развороты ноги (медленные)

- с подъемом на полупальцы.

Наклоны и перегибы корпуса

- основной вид;
- с подъемом на полупальцы.

Дробные выстукивания (по I прямой позиции)

- всей ступней;
- каблуком.

Упражнения с ненапряженной стопой «от себя» к «себе» (flic-flac)

- основной вид.

Подготовка к «веревочке»

- основной вид;
- с полуприседанием;
- с подъемом на полупальцы;
- с поворотом согнутой в колене ноги к станку от станка;
- с поворотом колена и подъемом на полупальцы.

Повороты работающей ноги из выворотного положения в невыворотное положение

- основной вид;
- с полуприседанием;
- с подъемом на полупальцы.

Раскрытие ноги на 90°

- основной вид.

«Большие броски»

- основной вид;
- с полуприседанием.

Танцевальные движения и комбинации на середине зала

Танцевальные ходы

- шаркающий ход;
- «Бигунец» (украинский танец).

Боковые ходы

- припадание по I прямой и свободной (основной вид);
- приставной ход.

«Веревочка»

- основной вид;
- с «косичкой»;
- с «ковырялочкой»;
- синкопирование;
- в повороте по точкам.

Маятниковообразные движения по типу «моталочки»

«Моталочки» продольные

- основной вид.

Движения на прыжковой подмене опорной ноги

- основной вид;
- с переступанием;
- подбивка-маятник.

«Голубец»

- основной вид;
- с шагом накрест;
- «след» в «след» на 45°.

«Вращения»

Вращения на полупальцах

- украинский (с переступанием на полупальцах);
- русский (с шагом на полупальцах).

На припадании с подъемом на полупальцах

- обеих ног;
- одной ноги.

На беге («Бегунок»)

На прыжке

- повороты в воздухе с поджатыми ногами (в повороте на 1/2);
- поворот в воздухе с вытянутыми ногами (в повороте на 1/2);
- присядка-«мяч» в повороте.

Дробные движения

- сочетание ударов каблуком и полупальцами.

Мужской класс

Полуприсядки по I открытой позиции

- с «ковырялочкой»;
- со сгибанием ноги в колене (2 варианта);
- с переходом на ребро каблука.

Присядки

Присядка-«разножка»

- с опорой на руку.

Присядка по прямой позиции

- основной вид.

Присядка-«мяч» по I открытой позиции

- с поджатыми ногами.

«Закладка»

- основной вид;
- с раскрытием ноги на ребро каблука.

Присядка «собачка»

- с опорой на одну руку.

Присядка «ноги» «руки» («тараканчик»)

Присядка «подсечка»

- основной вид.

Присядка на каблуки через «ковырялочку»

Присядка-«разножка» (вперед-назад)

- присядка по I прямой позиции с поворотом бедер (направо-налево) вскок на каблук;
- присядка по I прямой позиции с ударом всей ступней.

Ножницы «вперед» «назад»

Прыжок «лягушка»

Хлопушки

- с подскоком (3 варианта);
- одинарные удары ладонями по бедру;
- одинарные удары ладонями по подошве сапога;
- «комбинированные удары ладонями» (2 варианта).

Прыжковые движения (повтор 1 года обучения)

- трамплинные;
- по первой прямой в повороте;
- с поджатыми ногами по I прямой позиции и в повороте на 1/2;

Для мужского класса:

- 1 вариант: с ударом по голенищу;
- 2 вариант: со сгибанием коленей и подъемом их вперед к груди.
- с раскрытием коленей в стороны («ястреб»);
- с одной согнутой в колене ногой;
- с поворотом коленей.

Региональный танец (по выбору преподавателя)

Тема: «Русский танец»

- «Калинка» (2 состав);
- «Барыня» (2 состав);
- «Русская зима» (2 состав);
- «Жар-птица» (2 состав);
- «Русь золотая» (2 состав);
- «Люблю Россию» (2 состав);
- «Смоленский Гусачок»;
- «Масленица» (2 состав);
- «Сороконожка»;
- «Русские коленца».

** Тема: «Украинский танец»*

1. Изучение движений танцев Центральной Украины. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.
2. Основные положения рук:
 - 1-е положение (руки раскрыты в сторону между подготовительным положением и 2-й позицией);
 - 2-е положение (руки раскрыты в сторону между 3-й и 2-й позицией).
3. Положения в парах, тройках.
4. Ходы хороводные: сочетания простых и переменных шагов, на полупальцы свыносом ноги на каблук.
5. Pas de basque:
 - на трех переступаниях;
 - на 45° вперед.
6. «Бигунец».
7. «Похид-вильный» - стелящиеся прыжки вперед в длину.
8. «Дорижка плетена» («припадание» - шаги в сторону с последующими поочередными переступаниями в перекрещенное положение спереди и сзади).
9. «Выхияльник» с «угинанием» («ковырялочка» с открыванием ноги).
10. «Веревочка» в повороте.
11. «Подбивка» из стороны в сторону.
12. «Голубцы»:
 - подряд в движении из стороны в сторону;
 - с продвижением в сторону с поворотом на полкруга.
13. Подготовка к вращению и вращение на месте «обертас».

***Тема: «Итальянский танец»**

Итальянский танец «Тарантелла»

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.
2. Основные положения ног.
3. Основные положения рук.
4. Движения рук с тамбурином:
 - удары пальцами и тыльной стороной ладони;
 - мелкие не прерывные движения кистью «трель».
5. Jete-*plié* (на месте и с отходом назад на *plié*).
6. Jete «носок-каблука» поочередно (с подскоком).
7. Соскоки на полупальцы в V позиции на *plié* (и на месте и в повороте).
8. *Pas echange* (соскоки на II позицию).
9. Бег – *pas emboite* – на месте, с продвижением вперед.
10. Основной ход с *pas ballone* (с фиксацией на *cou-de-pied*).
11. Подскоки на *demi-plié* на месте и с поворотом:
 - на полупальцах по V позиции;
 - на одной ноге с ударами ребром каблука и носком по V свободной позиции.
12. *Pas de basque* (тройные перескоки по V прямой позиции с согнутыми вперёд коленями на 90° (на месте и в продвижении вперед, назад, с поворотом).
13. «Веер» и «веер» в повороте (разучивается у станка).
14. Шаг-подскок (одна нога поднимается в *attitude* вперед).
15. Соскоки на II позицию с переходом на одну ногу, другая нога в *attitude* вперед.
16. Так же с вращением в этом положении вокруг себя.
17. Поочередные выбрасывания ног вперед в *attitude* и с разворотом на 180° (через резкий наклон корпуса вперед и с остановкой с открытой ногой в *attitude* вперед).
18. *Do sa dos* на различных движениях.
19. Скольжение в позе *arabesque* (вперед, назад, вращение вокруг себя).

Третий год обучения

(6 класс)

Основные задачи и навыки:

1. Повторение и закрепление пройденного материала в более сложных сочетаниях;
2. Усложняется координация рук, ног. Активно включается работа корпуса. Темпы движений остаются умеренными;
3. Движения объединяются в композиционно развернутые этюды;
4. Формируются навыки выразительного исполнения движений.

Упражнения у станка

1. Приседания резкие и плавные:
 - demi-plie с подъемом на полупальцы;
2. Полные приседания медленные:
 - с подъемом на полупальцы;
3. Скольжение стопой по полу (battement tendu) с полуприседанием в момент возвращения ноги в позицию;
4. «Маленькие броски» (battement tendu jete):
 - с работой опорной пятки;
 - «маленькие сквозные броски» по первой открытой позиции;
 - с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании (на втором полугодии).
5. Круговые движения ноги по полу носком:
 - с поворотом пятки опорной ноги.
6. Круговые движения ноги по полу пяткой:
 - с поворотом пятки опорной ноги.
7. «Восьмерка»:
 - основной вид.
8. Круговые движения ногой по воздуху с вытянутым подъемом:
 - основной вид.
9. Круговые движения ногой по воздуху с сокращенным подъемом:
 - основной вид.
10. Каблучные упражнения (средние):
 - со скользящим ударом полупальцами работающей ноги.
11. Низкие развороты ноги (быстрые):
 - основной вид;
 - с подъемом на полупальцы.
12. Наклоны и перегибы корпуса:

- с подъемом на полупальцы.
13. Дробные выстукивания:
 - по прямой позиции;
 - каблуком с полупальцами;
 - из I прямой позиции вперед.
 14. Упражнения с ненапряженной стопой «от себя к себе» (flic-flac):
 - с подскоком на опорной ноге;
 - с ударом полупальцами рабочей ноги.
 15. Подготовка к «веревочке»:
 - разнообразные сочетания переноса ноги и поворотов бедра. Вносится ритмическое разнообразие в движения;
 - с прыжком;
 - с поворотом пятки опорной ноги:
 - основной вид.
 - с подъемом на полупальцы;
 - поворот ноги из невыворотного положения в выворотное («Винт»):
 - основной вид.
 16. Раскрытие ноги на 90°:
 - с полуприседанием на опорной ноге;
 - с поворотом колена к станку от станка;
 - с ударом опорной пятки.
 17. «Большие броски»:
 - с опусканием ноги на пятку и полуприседанием на опорной ноге.
 18. «Большие сквозные броски»:
 - основной вид;
 - с полуприседанием.

Танцевальные движения и комбинации на середине зала

1. Шаги с «припаданием» собираются в связки, добавляются повороты, flic и другие связующие движения;
2. Игра с платочком у девушек;
3. «Ключ» с двойной дробью;
4. Дробь на «три ножки» («Трилистник»);
5. «Веревочка»:
 - с открыванием ноги на каблук;
 - с ударом полупальцами;
 - переступанием на ребро каблука;
 - с ударом всей ступней;

- со скользящим ударом ребром каблука от себя.
6. Падебаск:
- основной вид;
 - «украинский».
7. Маятникообразные движения по типу «моталочка»:
- накрест:
 - с соскоком
 - с переступанием.
8. «Моталочка» поперечная:
- основной вид;
 - со скользящим ударом полупальцами.
9. Отбивка:
- с шагом;
 - с ударом.
10. «Голубец»:
- на полуприседании низкий «голубец» (для мужского класса).
11. Боковые ходы:
- припадание накрест;
 - с перескоком;
 - с каблука;
 - с подъемом на полупальцы;
 - с перескоком с ноги на ногу;
 - с двойным ударом полупальцами.

Мужской класс

Присядки

Присядка в повороте

- основной вид (2 варианта);
- с продвижением;
- с опусканием на колено.

Присядка по прямой позиции

- с разножкой;
- с проскакиванием на полупальцы.

Полные присядки

- с разножкой;
- с поджатыми ногами.

Присядка-подбивка по I открытой позиции

«Ползунок»

- основной вид;
- с круговым движением ногой;
- с опорой на руки (3 варианта):
 - на одну руку;
 - на обе руки;
 - с поочередной опорой рук.

Присядка «качалка»

- основной вид;
- «качалка» с выбросом ногой накрест.

Хлопушки

Двойные удары ладонями по бедру

- с шагом;
- с переступанием.

Женский класс

Вращения

- с подъемом ноги на полупальцы:
 - с открытием ноги на ребро каблука;
 - с сокращенным подъемом;
 - с поворотом на полупальцах и каблуках.
- на беге («бегунок»);
- на беге с прыжком;
- на дробях (3 варианта).

«Дробные движения»

Комбинации из танцев:

- «Тимоня»;
- «Черняшенька»;
- «Барыня»;
- «Смоленский гусачок».

Этюды и танцевальные комбинации на середине зала

Поклоны

Русский «большой» поклон.

Региональный танец (по выбору преподавателя)

Тема: «Элементы русского народного танца»

1. Проучивание всех движений в русском характере (см. Танцевальные движения и комбинации на середине зала);

2. Этюды:

- «Русские коленца»;
- «Тимоня»;
- «Черняшенька»;
- «Вологодский перепляс»;
- «Хлопуха»;
- «Хохлома»
- «Зарисовки».

**Тема: «Элементы молдавского народного танца»*

Изучение может быть на основе любого танца, по усмотрению преподавателя, например «Жаворонок»:

- быстрые переступания по I прямой и III свободной позиции (на месте и в продвижении в сторону, в повороте);
- jete с подскока на опорной ноге (с акцентом к себе);
- тройные переборы ногами;
- tombe вперед с наклоном корпуса;
- переборы с выносом ноги на каблучок;
- синкопированные подскоки и соскоки на одну и две ноги.

Разнообразие движений и связок движений зависит от задач преподавателя.

**Тема: «Элементы венгерского народного танца»*

Венгерский народный танец

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.

2. Основные положения рук:

- на талии внутренним ребром ладони;
- «наматывание» - кисть вокруг другой кисти перед грудью (руки согнуты в локтях).

3. Ходы «чардаш» и ход «с каблука».

4. Соскоки на I и II прямые позиции с хлопками перед грудью.

5. «Ключ» со II закрытой позиции.

6. Перескоки мягкие с ноги на ногу с «переступанием» в I прямой позиции и «в крест» назад за опорную ногу.

7. «Отскоки» назад на одной ноге (другая нога выбивается вперед на 45°).

8. Подскок на одной ноге и с двойным ударом каблука другой ноги, вынесенной вперед на 30°.

9. «Боказо» («ключ»):

– жесткий (отскок с акцентированной приставкой в I прямую позицию одинарные и двойные (через паузу);

– мягкий (согнутой ногой в сторону с подъемом на полупальцы).

10. «Цифро» («веревочка» с подъемом на полупальцы (с акцентированным окончанием и подряд).

11. Вращения в паре и подвороты в паре.

***Тема: «Элементы польского народного танца»**

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения. Изучаем на примере танца «Краковяк».

2. Положения ног и рук. Основные положения в паре.

3. Притопы:

– одинарные;

– двойные (перескок с последующим притопом).

4. «Ключ» одинарный и двойной.

5. Ходы:

– подскоки и бег;

– шаг с последующим броском (jete) ноги вперед и соскоком в полуприседание на две ноги в I прямую позиции.

6. «Цвал» (галоп).

7. «Голубец» одинарный и двойной с притопом.

8. Pasbalance.

9. «Кшесанэ» с притопом.

10. Pas de basque.

***Тема: «Элементы украинского танца»**

– положения рук;

– положения в паре;

– «бигунец»;

– «похидвильный» свободный бег;

– медленный женский ход;

– ход назад с остановкой на третьем шаге;

– «тынок» (па де баск);

– «дорижка»;

- «дорижка плетена»-боковой ход накрест, меняя положение шагающей ноги спереди и сзади;
- «упадание»;
- «выхилиясник»;
- «угинание»;
- «веревочка»;
- подбивка;
- «голубцы» низки с притопом;
- движения мужского танца:
 - растяжка в воздухе;
 - высокий прыжок с прогибом и поднятием согнутых ног назад «кольцо»;
 - «ползунок»;
 - высокий «голубец» след в след;
 - присядка с выпадом.

Этюд в характере украинского танца на пройденном материале.

****Тема: «Элементы итальянского танца «Тарантелла»***

- положения рук и ног;
- движения рук с тамбурином: удары тыльной стороны кисти, тремоло;
- положения корпуса и головы;
- скольжение на носок вперед с одновременным проскальзыванием другой ноги назад;
- «маленькие броски» вперед с pas rigues с продвижением вперед, назад;
- с подскоком и последующим ударом носком (pas rigues);
- с поочередными ударами носком и ребром каблука по полу (pas rigues) и одновременными подскоками на полупальцах другой ноги;
- бег;
- маленький прыжок вперед на одну ногу с подведением ее к щиколотке сзади другой ноги;
- маленький прыжок вперед на одну ногу с откидыванием другой назад на 45° или 90°;
- соскоки на II позицию с выносом полусогнутой ноги вперед на 45°;
- соскоки на II позицию с поворотом на 360°;
- тройные перескоки с ноги на ногу;
- подскоки на одной ноге в полуприседании:
 - работающая нога с вытянутым подъемом у щиколотки опорной ноги спереди или сзади;

- полусогнутая нога поднята вперед или назад на 45° или 90°;
 - работающая нога вытянута и поднята назад на 45° или 90°(поза arabesce);
 - повороты:
 - поочередные переступания по III или V позициям с поворотом на 360°;
 - поворот на 360° на одной ноге, работающая нога у колена.
- Этюд в характере итальянского танца на пройденном материале.

Четвертый год обучения **(7 класс)**

Основные задачи и навыки:

1. Освоение более сложных танцевальных комбинаций с широким использованием ресурсов;
2. Развитие силы и выносливости учащихся;
3. Работа над выразительностью исполнения и выявление творческой индивидуальности учащихся;
4. Активное формирование навыков ансамблевого исполнения;
5. Формирование бережного отношения к хореографическому наследию.

На следующем этапе обучения учащиеся должны познакомиться с характерными особенностями танцев разных областей России, так как общие движения, рисунки, положения рук, ходы приобретают свою окраску, свой ритмический пульс, в зависимости от географических, этнографических и музыкальных компонентов культуры данного края.

Упражнения у станка

Закрепление изученного материала за 1 – 2 – 3 год обучения.

Полуприседания (медленные)

- с наклоном корпуса;
- demi plié с подъемом на полупальцы и наклоном корпуса.

Полные приседания (медленные)

- с наклоном корпуса;
- с подъемом на полупальцы и наклоном корпуса.

Полные приседания (быстрые)

- полное приседание с поворотом коленей.

Упражнения на развитие подвижности стопы

- с полуприседанием в момент возвращения ноги в позицию.

«Маленькие броски»

- с проскакиванием на опорной ноге.

Круговые движения по полу носком

- с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги.

Круговые движения по полу пяткой

- с полуприседанием на опорной ноге;
- с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги.

«Восьмерка»

- с полуприседанием на опорной ноге.

Круговые движения ногой по воздуху с вытянутым подъемом

- на полуприседании;
- в сочетании с полуприседанием.

Круговые движения по воздуху с сокращенным подъемом

- на полуприседании;
- в сочетании с полуприседанием.

Каблучные упражнения (средние)

- переступанием на полупальцах.

Высокие развороты ноги

Подготовительные упражнения

- высокие развороты ноги (медленные);
- высокие развороты ноги (быстрые).

Дробные выстукивания

По III открытой позиции

- всей ступней;
- каблуком и полупальцами.

Упражнения с ненапряженной стопой (от «себя» к «себе»)

- с подскоком (акцент к себе);
- с подскоком и переступанием.

Зигзаги («Змейка»)

Подготовительные упражнения

Зигзаги одинарные

- основной вид;
- с ударом ступней.

Зигзаги двойные

- основной вид;
- с ударом ступней.

Раскрытие ноги на 90°

- с прыжком.

Танцевальные движения и комбинации на середине зала.

Закрепление пройденного материала.

Русский народный танец (женский класс)

«Веревочка»

- собираем в развернутые комбинации (добавляем различные упражнения: подворот, соскоки);
- комбинация моисеевской верёвочки.

Вращения

- поджатые – «Бочка» (на месте и в продвижении из V точки);
- chaines из стороны в сторону (из V точки);
- темповой «бегунок» (из V точки);
- вращение в белорусском характере, танец «Крутуха» (из V точки);
- подготовка к вращению «юла» на середине зала
- отработка концовок во вращениях соответственно пройденным приемом вращений на середине зала;
- вращения в различных сочетаниях и музыкальных ритмах;
- вращения в характере изученных национальных танцев.

Вращение по кругу

- темповой «бегунок»;
- различные связки;
- grand jete.

Дробные движения.

Дроби из V точки.

- «Трилистник» («Три ножки»);
- «Дробное выстукивание», «Дробная дорожка»;
- дроби из русских танцев: «Черняшенька», «Барыня», «Тимоня», «Зарисовки», «Русь золотая»;
- дроби во вращении, различные комбинации в русском характере;
- дроби из VII точки, различные комбинации в русском характере.

Мужской класс

Упражнения на середине зала

Прыжки из V точки и по диагонали

- «Револютат» в прыжке на 45° и 90°;
- «Кабриоль» (украинский танец);
- «Ястребок»;
- «Разножка» большая + подготовка отдельно;
- «Щучка»;
- «Брыль»;

- «Кольцо»;
- «Пистолет»;
- «Птичка» («Шнурок»);
- «Чертик»;
- «Коза» – закрытая;
- «Коза» – открытая;
- Высокий «тынок»;
- «Бедуинский» в паре;
- «Флажок»;
- demi rond в прыжке;
- поджатые по V позиции;
- поджатые по V позиции в повороте.

Вращения из V точки

- chaines – темповое;
- chaines из стороны в сторону;
- в повороте по VI позиции в прыжке (и на месте);
- «Бочка»;
- «Перескоки»;
- «Бегунок»;
- в plié по II позиции;
- по II позиции на месте.

Вращение по кругу зала

- отработка концовок во вращениях;
- chaines;
- «Бегунок»;
- «Бочонок»;
- вращения с использованием трюковых элементов;
- вращения в различных сочетаниях и в различных музыкальных ритмах;
- вращения в характере изученных национальных танцев.

Присядки

- «Пила»;
- «Фляк»;
- темповой «Ползунок»;
- все присядки из танца «Ползунец».

Хлопушки

В характере:

- «Цыганский»;

- «Венгерский»;
- танец «Хлопуха».

Танцевальные движения и комбинации на середине зала

Танцевальные ходы

- «Бигунец» (украинский);
- «Молдавский боковой»;
- «Цыганский боковой».

Движения с прыжковой подменой ног

- с прыжком высокий «голубец» (мужской класс)
- с ударом и переступанием.

«Веревочка»

- с переступанием на каблуках;
- с прыжком (веревочка-ножницы);
- комбинации «веревочки» (мужские и женские);
- * комбинация моисеевской веревочки

«Ключи» в Венгерском танце «Чардаш»

- одинарный;
- двойной.

Концовки

Концовка в русском танце (мужской класс)

- на колено;
- вскок во II позицию из положения grand plié.

Концовка в русском танце (женский класс)

- из V позиции в положение releve;
- из IV позиции demi plié с переходом на впередистоящую ногу.

За полный курс обучения народному танцу учащимися освоены наиболее распространенные рисунки танца, положение рук, ходы и движения, которые встречаются повсеместно.

Этюды и танцевальные комбинации на середине зала

Региональный танец «Казачий пляс»

Тема: «Русский народный танец»

1. Проучивание всех движений в русском характере (см. «Танцевальные движения и комбинации на середине зала»);
2. Этюды:
 - «Крутёха»;
 - «На птичьем дворе»;
 - «Барыня»;

- «Городецкие воротца»;
- «Тимоня»;
- «Вологодский пляс»;
- «Хлопуха».

****Областные особенности Русского народного танца***

Юг России (Курская область)

Изучается танцевальная композиция «Тимоня».

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения. Характерный рисунок танца.
2. Основные характерные движения рук (женские и мужские)
 - поворот кистей вправо-влево («игрушки»);
 - «муку сеять»;
 - «птички летят»;
 - перевод рук вперед-назад (мужское).
3. Основной ход – шаг в «три ножки»

Урал

Изучается танцевальная композиция «Шестёра»

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения. Характерные рисунки танца.
2. Основные положения рук, ног. Поклон.
3. Основные движения в танцах областей Урала:
 - уральский ход («молоточки одинарные и двойные»);
 - уральский бег;
 - стелющийся шаг;
 - шаркающий шаг;
 - приставной переменный шаг;
 - «моталочка»;
 - сдвоенная дробь с притопом.
4. Мужские движения:
 - «разножка» в сторону (прыжок присядка);
 - присядка с «ковырялочкой» (и притопом).

Запад России

Изучается танцевальная композиция «Смоленский гусачок».

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.
2. Основное характерное движение рук.
3. Основной ход.

*** Тема: «Молдавский народный танец»**

«Хора». «Молдавеняска»

1. Основные положения рук, ног, корпуса. Положение в парном танце.

2. Ходы:

– подскоки и бег (в сочетаниях);
– «дорожка»;
– шаг или прыжок в сторону на вытянутую ногу на полупальцы или в полуприседание с подбиванием другой ноги, подводящейся к икре сзади (jete в сторону с продвижением);

– шаг вперед или назад с подъемом на полупальцы и подниманием другой ноги;

– назад или вперед на 35° (женское движение); шаг в сторону с выведением другой ноги в перекрещенное положение на 45° .

3. Шаг-соскок с ребра каблука на всю стопу в полуприседание и броском согнутой ноги назад на 45° (90°).

4. «Ключ» (молдавский с прыжком с поджатыми ногами).

5. Вращения в паре.

*** Тема: «Польский народный танец»**

1. Отбианэ (вперед).

2. «Голубец» в повороте.

3. Do sa dos на различных сочетаниях движений.

4. Резкие развороты в паре (с ударом ведущей ноги на сильную долю).

5. «Обертас» - характерное вращение с наклоном корпуса (на месте).

Дополнительно к движениям танца «Краковяк» можно взять основные ходы и движения других польских танцев, например «Мазур» и «Ходзоны».

*** Тема: «Испанский народный танец»**

«Арагонская хота»

1. Основные положения и позиции ног, рук и корпуса. Переводы рук.

2. Основной ход:

– высокий pas de basque с перескока по I свободной позиции (высокий);
– тройной бег.

3. Pas de basque по I прямой позиции с pique.

4. Pas balance:

– из стороны в сторону.
– вперед и назад.

5. «Ковырялочка».

6. Шаг в сторону с подскоком (на plie), подведение другой ноги к икре сзади.

7. Pas ballonne вперед с последующим шагом и подведением другой ноги сзади.

8. Понта та кона – подскок с ударом другой ноги с свободной III позиции спереди с последующим отскоком в сторону (sissonne ouverte в сторону и тройным (pas de bourree) переступанием).

9. Tombe-coupe (из позы в позу) в IV свободной позиции.

10. Соскоки в V позиции с jete-passe в сторону на 90°.

11. Поворот на одной ноге (en dedans с замаха другой ногой (90°) в перекрещенном положении.

12. Do sa dos на различных движениях и связках.

*** Тема: «Венгерский народный танец»**

По желанию преподавателя и возможностям учеников могут быть изучены основные ходы и движения мужского танца «Пантозоо».

В урок включаются комбинированные хлопущки Венгерского народного танца.

Пятый год обучения

(8 класс)

Основные задачи и навыки:

1. Освоение сложных танцевальных комбинаций, этюдов;
2. Формирование навыков осознанного освоения элементов народного танца;
3. Формирование артистического облика учащегося.

Упражнения у станка

Закрепление пройденного материала.

Упражнения на развитие подвижности стопы

- с подъемом пятки опорной ноги.

«Маленькие броски»

- «маленькие броски» с подскока на опорной ноге (веер).

Круговые движения ноги по воздуху с вытянутым подъемом

- с поворотом пятки опорной ноги;

- с подскоком.

Круговые движения ноги по воздуху с сокращенным подъемом

- с поворотом пятки опорной ноги;

- с подскоком.

«Восьмерка»

- в сочетании с растяжкой.

Каблучные упражнения (средние)

- с «ковырялочкой».

Упражнения с ненапряженной стопой («от себя к себе»)

- с перескоком с ноги на ногу.

Раскрытие ноги на 90°

- с подскоком и продвижением.

«Большие броски» с переступанием на работающую ногу

и наклоном корпуса

- основной вид;
- с ударом полупальцами опорной ноги и наклоном корпуса;
- с круговыми движениями ногой и переступанием на ней.
- с круговым движением и прыжком
- с круговым движением ногой и ударом полупальцами опорной ноги.

Упражнения на середине зала

Женский класс

Вращения из V точки

- «блинчики» в комбинациях;
- «блинчики» с перескоком;
- tur pike;
- chaines («скоростное»).

Вращение на середине

- подготовка к «обертасу»;
- «юла»;
- вращение на одной ноге с открытой в сторону другой на 45°, подъем скошен – 1 полугодие, на 90° – второе полугодие;
- вращение в характере пройденных национальных танцев;
- «блинчики» в сочетании с воздушной прокруткой и grand rond приемом «обертас» на 45°;
- вращение комбинированные с использованием «молоточков», «моталочек», воздушных и parterre, «ковырялочек», «подбивочек», «переборов», отскоков, отведением ноги в сторону и назад.

Отработка концовок во вращениях соответственно пройденным приемам вращений на середине зала, с остановками в различные позы, соответствующие изучаемым народным танцам, используя предметы атрибутики данного танца. Вращения в различных сочетаниях и в различных музыкальных ритмах с активной работой рук и рукой сменой направления движения.

Мужской класс

Из V точки

- «шнурок» («птичка»);
- «разножка»:
 - большая;
 - в повороте;
 - с выбросом;
- «чертик»;
- «коза» закрытая;
- «коза» открытая;
- высокий «тынок»;
- «бедуинский» в паре;
- «бедуинский» по кругу.

Присядки полные

Присядка с выпадом на ногу

- основной вид;
- в повороте.

Присядка-«качалка» с броском ногой накрест

Присядка-«подсечка» с опусканием на колено

«Присядки – трюки»

- «бланш»;
- «бревно»;
- «кабриоль» с открытием ног в шпагат на одну руку через «падебаск» в полуприсяде;
- «эксповатор»;
- «щучка»;
- «склепка» на две руки;
- «склепка» на одну руку;
- японский «фляк».

Этюды и танцевальные комбинации на середине зала

Региональный танец: «Казачий пляс»

Тема: «Русский народный танец»

Проучивание всех движений и комбинаций в русском характере. (см. «Танцевальные движения и комбинации на середине зала»).

- «Плескачи»;
- «Русь первозданная»;
- «Калинка»;
- «Барыня»;
- «Сени»;
- «Масленица»;
- «Крутеха»;
- «Хлопуха».

** Тема: «Изучение танцев народов мира»*

- «Цыганский»;
- «Еврейский»;
- «Болгарский»;
- «Венесуэльский»;
- «Дагестанский»;
- «Аргентинский»;
- «Румынский»;
- «Китайский»;
- «Сингапурский».

Шестой год обучения

(9 класс)

Шестой год обучения является заключительным годом обучения по предпрофессиональной общеобразовательной программе по дисциплине «Народно-сценический танец». Обучение учащихся этого класса направлено на подготовку к поступлению в профессиональное образовательное учреждение.

Основные задачи и навыки:

1. Изменение структуры урока: основная часть работы – середина зала, у станка – отработка трудных движений и закрепление навыков предыдущего года обучения;
2. Освоение сложных танцевальных этюдов, комбинаций;
3. Формирование навыков осознанного освоения элементов народного танца;
4. Формирование артистического облика учащегося.

Упражнение на развитие подвижности стопы

- с ударом работающей ноги об пол.

Круговые движения ногой по воздуху с вытянутым подъемом

- с подскоком и поворотом пятки опорной ноги.

Круговые движения ногой по воздуху с сокращенным подъемом

- с подскоком и поворотом пятки опорной ноги.

Каблучное упражнение (высокое)

- основной вид;
- с перескоком и раскрытием ноги на пятку.

Каблучное упражнение из прямой позиции

Упражнения с ненапряженной стопой

- с переступанием и наклоном;
- с переступанием, наклоном и ударом полупальцами опорной ноги;
- от «себя» с подъемом пятки опорной ноги.

Повороты ноги из невыворотного положения в выворотное («Винт»)

- с полуприседанием;
- с подъемом на полупальцы;
- с прыжком.

«Большие броски» с переступанием на работающую ногу и наклоном корпуса

- с круговыми движениями ногой и ударом полупальцами опорной ноги;
- с круговым движением и прыжком;
- с круговым движением, прыжком и ударом полупальцами опорной ноги.

«Большие броски» в сочетании с опусканием на колени

«Большие броски» в сочетании с «растяжкой»

Женский класс

Повтор и закрепление пройденного материала.

Изучение нового материала

- tur pike;
- tur pike с chaines;
- chaines вперед-назад;
- «бочка» вперед-назад;
- «бегунок», в сочетании с «обертасом» в прыжке;
- «бегунок», в сочетании с прыжком в повороте, одна нога открывается в сторону на 90°, другая в положении sou-de-pied;
- «бегунок», в сочетании с прыжком в повороте, одна нога открывается в сторону на 90°, другая в вытянутом положении;
- различные комбинации и связки;
- «блинчики» в сочетании с «бегунком», chaines;
- «обертас» двойной;
- * «фуэте»;
- «обертас» с grand plié;
- * «юла».

Упражнения на середине зала

Мужской класс

Закрепление предыдущего материала

Трюки

- «бланш»;
- «щука»;
- «склепка» на две руки:
 - в повороте;
 - в продвижении;
 - со шпагатом;
 - открытая.
- «склепка» на одну руку;
- японский «фляк»;
- «флажок»;
- «бедуинский»;
- «разножка» в повороте;
- «пистолет» по кругу;

- «револьват» в прыжке на 90°;
- «птичка» («шнурок»);
- «коза» открытая и закрытая;
- «чертик» в повороте;
- «брыль»;
- «бревно»;
- «арбуз», «черепеха»;
- «мельница»;
- «бочонок» с «бедуинским».

Этюды и танцевальные комбинации на середине зала

Региональный танец: «Казачий пляс»

Тема: «Русский народный танец»

Проучивание всех движений в русском характере (см. «Танцевальные движения и комбинации на середине зала»)

- «Ложкари»;
- «Барыня»;
- «Танец с кушаками»;
- «Вологодский перепляс»;
- «Русские зарисовки»;
- «Крутеха»;
- «Хлопуха»;
- «Сени»;
- «Масленица».

** Тема: «Областные особенности русского народного танца»*

Средняя полоса России (Орловская область)

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.
2. Основные положения рук в танцах Орловской области. Поклон.
3. Основные движения:
 - переменный ход с разворотом корпуса;
 - шаркающий шаг;
 - приставной шаг с ударом;
 - сдвоенная дробь;
 - дробь «подключача»;
 - тройной притоп (с акцентом).
4. Мужские движения:
 - хлопущка в ладоши спереди и сзади с боковыми ударами;

- хлопущка по бедрам и в ладоши;
- присядка-«разножка»;
- шаг с каблука.

Север России (Архангельская область)

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения. Характерные рисунки танца.

2. Основные положение рук, ног. Поклон с продвижением в сторону.

3. Работа с шаями.

4. Основные движения:

- переменный шаг (шаг с носка на всю стопу);
- простой шаг;
- «припадание» по I прямой позиции;
- «отбой».

5. Мужские движения:

- шаг с ударом по бедру;
- присядка с ударом по бедрам;
- сдвоенная дробь с переступанием «плетенкой»;
- шаг «елочкой» с двумя ударами.

Изучается танцевальная композиция «Северный хоровод с шаями».

Сибирь

Изучается танцевальная композиция «Восьмёра»

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения. Характерные рисунки танца.

2. Основные положение рук, ног. Поклон.

3. Основные движения:

- сибирский ход (тройной переменный; с лёгким приседанием; с притопом);
- боковой приставной шаг;
- боковой дробный ход;
- «припляс» (pas de basque) и с переступанием;
- «веревочка» простая и с переступанием;
- сибирский ключ «отбой»;
- «припадание»;
- полька;
- галоп (вперед).

4. Мужские движения:

- простая присядка;
- присядка – «качалка»;

- «голубец» и притопом (подбивка).

Краснодарский край (Кубань)

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.

2. Основные положения рук, ног. Поклон.

3. Основные движения:

- шаг на полупальцах;
- боковой ход (боковой ход «накрест»);
- шаг с каблука и подбивкой;
- шаг на полупальцах;
- приставной шаг на полупальцах с опусканием на всю стопу;
- Кубанский ход с дробью;
- бег.

4. Мужские движения:

- присядка с выносом ноги на каблук;
- Кубанская гасма (гасма с rond);
- «голубцы»;
- pas de basque.

III. 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 и хореографических выразительных средств;
- Умение выполнять на сцене различные виды народно-сценического танца, произведения учебного хореографического репертуара;
- Умение исполнять народно-сценические танцы на различных площадках;
- Умение исполнять элементы и основные комбинации различных видов народно-сценических танцев;
- Умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении народно-сценических танцев;
- Умение понимать и исполнять указания преподавателя;
- Умение запомнить и воспроизвести «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 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.

IV. 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, 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 ФГТ.

Итоговая аттестация проводится в форме выпускных экзаменов.

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

2. Критерии оценок

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы и средства 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.

Согласно ФГТ, 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 хореографического 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 каждой четверти и полугодий учебного года.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала.

Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные, эмоциональные данные, уровень его подготовки.

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

- Целенаправленность учебного процесса;
- Систематичность и регулярность знаний;

- Постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;
- Строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца.

С каждым годом обучения усложняются и становятся разнообразнее танцевальная лексика различных народностей, изучаемая в соответствии с программой, вводится ряд новых приемов в изучении техники вращений на середине класса, по диагонали и по кругу класса.

Урок народно-сценического танца заключается в его поэтапном освоении, которое включает ознакомление с историей возникновения и ходом развития техники народно-сценического танца, практической работой у станка и на середине зала, работой над этюдами и освоение методики танцевальных движений.

VI. Список рекомендуемой учебной литературы

Основная литература

1. Алексютович Л. «Белорусские народные танцы, хороводы, игры». – Минск, 1978.
2. «Вопросы воспитания балетмейстеров в театральном ВУЗе», сборник научных трудов ГИТИСа. – Москва, 1980.
3. Голейзовский К. «Образцы русской народной хореографии». – Москва, 1964.
4. Гусев Г.П. «Народный танец», методика преподавания. – Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2012.
5. Гребенщиков С. «Белорусский народный танец». – Минск, 1978.
6. Заикин Н. «Фольклорный танец и его сценическая обработка». – Орел, «Труд», 1999.
7. Заикин Н., Заикина Н. «Областные особенности русского народного танца», Орел, «Труд», 1991 – 1 том, 2004 – 2 том.
8. Захаров В. «Образцы русской народной хореографии». – Москва, 1989.
9. Захаров В. «Поэтика русского танца». – Москва, 2004.
10. Ескалиев С. «Казахские танцы». – Алма-Ата, 1973.
11. Климов А. «Основы русского народного танца». – Москва, 1994.
12. Лопухов А., Ширяев А., Бочаров А. «Основы характерного танца». – Л.М., 1939.
13. Мардарь М. «Элементы движений молдавских танцев». – Кишинев, 1975.
14. Слыханова В.И. «Формирование движенческих навыков (движения и элементы мужского народного танца), методическое пособие. – Москва, 2007.
15. Тагиров Г. «Татарские танцы». – Казань, 1960.
16. Ткаченко Т. «Народный танец». – Москва: «Искусство», 1967.
17. Ткаченко Т. «Народные танцы». – Москва: «Искусство», 1977.
18. Устинова Т. «Русские народные танцы». – Москва, 1960.