

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«ДШИ им. М. И. Глинки г. Всеволожск»**



**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**

г. Всеволожск

2023

<p>«Рассмотрено»</p> <p>Методическим советом МБУДО</p> <p>«ДШИ им. М.И. Глинки г. Всеволожск»</p> <p>Протокол №1 от «30» августа 2023г.</p>	<p>«Принято»</p> <p>на педагогическом совете МБУДО</p> <p>«ДШИ им. М. И. Глинки г. Всеволожск»</p> <p>Протокол №1 от «31» августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждено»</p> <p>Приказом директора МБУДО</p> <p>«ДШИ им. М.И.Г линки г. Всеволожск»</p> <p>№ 73 от «31» августа 2023 г.</p> <p>—  Л.А. Беганская</p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Разработчики: Самсоненко О. С. преподаватель класса хореографии

Рецензент: методист Лабутина О. П.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

I. Пояснительная записка

- 1. Характеристика учебного предмета, его место и роль предмета в образовательном процессе;*
- 2. Срок реализации учебного предмета;*
- 3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
- 4. Форма обучения*
- 5. Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- 6. Цель и задачи учебного предмета;*
- 7. Обоснование структуры программы учебного предмета;*
- 8. Методы обучения;*
- 9. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;*

II. Содержание учебного предмета

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

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

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

V. Методическое обеспечение учебного процесс

- 1. Методические рекомендации педагогическим работникам;*

VI. Список рекомендуемой учебной литературы

- Основная литература;*
- Дополнительная литература.*

I. Пояснительная записка

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

Программа учебного предмета «Классический 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 предмет «Народно-сценический танец» изучается с 3 по 7 класс.

Содержание учебного предмета «Народно-сценический танец» тесно связано с содержанием учебных предметов «Ритмика», «Гимнастика», «Подготовка концертных номеров», «Классический танец». Полученные по этим предметам знания, умения, навыки позволяют приступить к изучению экзерсиса у станка на основе русского 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 разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяют и обогащают

их исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки.

2. Срок реализации учебного предмета

Срок освоения предмета «Народно-сценический танец» для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте с шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 5 лет. Для поступающих в образовательное учреждение, реализующее основные предпрофессиональные образовательные программы в области хореографического искусства, срок обучения может быть увеличен на 1 год.

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

Таблица 1

Срок реализации образовательной программы «Хореографическое творчество» 8 (9) лет

Классы/количество часов	4-8 классы					9 класс
	Количество часов (общее на 5 лет)					
Максимальная нагрузка (в часах)	330					66
Количество часов на аудиторную нагрузку	330					66
Классы	4	5	6	7	8	9
Недельная аудиторная нагрузка	2	2	2	2	2	2
Консультации (для учащихся 4-8 классов)	30 (6 часов в год)					8

4. Форма обучения- очная.

5. Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповые занятия, численность группы от 4 до 10 человек, рекомендуемая продолжительность урока - 40 минут. Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально- психологические особенности.

6. Цель и задачи программы:

Цель: развитие танцевально-исполнительских способностей обучающихся 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 подготовки их к дальнейшему поступлению в образовательные учреждения, реализующие образовательные программы среднего и высшего профессионального образования в области хореографического искусства.

Задачи:

Обучающие:

- обучение основам народного танца,
- обучение виртуозности исполнения;
- обучение выразительному исполнению и эмоциональной раскрепощённости в танцевальной практике;

Развивающие:

- развитие физической выносливости;
- развитие танцевальной координации;
- развитие умения танцевать в группе;
- развитие сценического артистизма;
- развитие дисциплинированности;
- формирование волевых качеств;

Воспитательные:

- воспитание музыкальных способностей,

- внимания,
- аккуратности,
- Трудолюбия,
- приобщение к хореографическому искусству.

Актуальность дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Новизна программы. Многогранность учебных занятий позволяет в процессе роста творческих способностей обучающихся, использовать полученное образование в обычной жизни.

7. 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".

8. Методы обучения

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

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, 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.

9. 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:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки

(палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;

- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано, баян балетном классе;

- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;

- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);

- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;

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

II. Содержание учебного предмета

В содержание программы входят следующие виды учебной работы:

- изучение учебной терминологии;

ознакомление с элементами и основными комбинациями народно-сценического танца;

- ознакомление с рисунком народно-сценического танца особенностями взаимодействия с партнерами на сцене;

- ознакомление со средствами создания образа в хореографии.

Первый год обучения

В задачу первого года обучения входит знакомство с основными позициями и положениями 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 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 используются 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 училищ).

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

2-е положение - обе руки, 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, 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.

Основные положения ног:

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

Основные положения рук:

Подготовительное, первое и второе.

Подготовка к началу движения.

Положения рук в парных и массовых танцах — "цепочка", "круг", "звездочка", "карусель", "корзиночка".

Элементы танца

1. Раскрывание и закрывание рук:

- а) одной руки,
- б) двух рук,
- в) поочередные раскрывания рук,
- г) переводы рук в различные положения.

2. Поклоны:

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

3. Притопы:

- а) одинарные (женские и мужские),
- б) тройные.

4. Перетопы тройные.

5. Простой (бытовой) шаг:

- а) вперед с каблука,
- б) с носка.
- 6. Простой русский шаг:
 - а) назад через полупальцы на всю стопу,
 - б) с притопом и продвижением вперед,
 - в) с притопом и продвижением назад.
- 7. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.
- 8. "Гармошка".
- 9. "Елочка".
- 10. Припадание в сторону по 3-й свободной позиции:
 - а) вперед и назад по 1-й прямой позиции.
- 12. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).
- 13. Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах.
- 14. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.
- 15. "Веревочка" простая.
- 16. "Ковырялочка" с двойным притопом:
 - а) с тройным притопом.
- 17. "Ключ" простой (с переступаниями).

БЕЛОРУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

Белорусский народный танец по своему лексическому материалу очень удобен для обучения детей. Белорусские хороводы и 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", "Крыжачок" и полька.

На первом году обучения предлагается танцевальный материал из танца "Крыжачок".

Положения рук

- а) положение рук в сольном танце
- б) положение рук в массовых и парных танцах,

в) подготовка к началу движения

Элементы танца "Крыжачок"

1. Притопы одинарные
2. Подскоки на двух ногах по 1-й-прямой позиции на одном месте.
3. Тройные подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции.
4. Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад
5. Основной ход «Крыжачка»
6. Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед.
7. Тройные притопы с поклоном
8. Присядка на двух ногах по 1-й прямой позиции с продвижением из стороны в сторону (для мальчиков).

<i>Экзерсис у станка</i>	<i>Ко-во часов</i>
I. Пять позиций ног.	1
II. Preparation к началу движения	1
III. Переводы ног из позиции в позицию.	1
IV. Demi pliés, grand pliés (полуприседания и полные приседания).	1
IV. Battements tendus (выведение ноги на носок).	2
V. Battements tendus jetés (маленькие броски).	2
VI. Rond de jambe par terre (круг ногой по полу).	2
IX. Подготовка к маленькому каблучному.	1
X. Подготовка к «верёвочке», «верёвочка».	2
XI. Дробные выстукивания (сочетание ритмических ударов).	2
XII. Grands battements jetés (большие броски).	2
XIII. Relevé (подъем на полупальцы).	1
XIV. Port de bras.	2
XV. Подготовка к «молоточкам».	
XVI. Подготовка к «моталочке».	1

XVII. Подготовка к полуприсядкам и присядкам.	1
XVIII. Прыжки с поджатыми ногами.	1
<i>Экзерсис на середине зала</i>	
1. Русский поклон:	2
а) простой поясной на месте (1 полугодие),	
б) простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении (2 полугодие).	
2. Основные положения и движения рук:	2
— ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись),	
— руки скрещены на груди,	
— одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щёку,	
— положения рук в парах:	2
а) держась за одну руку,	
б) за две,	
в) под руку,	
г) «воротца»,	
— положения рук в круге:	1
а) держась за руки,	
б) «корзиночка»,	
в) «звёздочка»,	
— движения рук:	1
а) подчёркнутые раскрытия и закрытия рук,	
б) раскрытия рук в сторону (ладонями вверх в 3 позицию),	
в) взмахи с платочком,	
г) хлопки в ладоши.	
3. Русские ходы и элементы русского танца:	
— простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах,	1

— переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочерёдно в точке на 30-450 , 2 полугодие - на полупальцах - этот же ход,	1
— переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу,	1
— переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног,	1
— тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол,	1
— шаг с мазком каблук и вынесением сокращённой стопы на воздух на 30-450 , — комбинации из основных шагов.	1
4. «Припадание»:	2
— по 1 прямой позиции,	
— вокруг себя по 1 прямой позиции (1 полугодие)	
— 2 полугодие — по 5 позиции,	
— вокруг себя и в сторону.	
5. Подготовка к «веревочке»:	2
— без полупальцев, без проскальзывания — 1 полугодие,	
— с полупальцами, с проскальзыванием — 2 полугодие,	
— «косичка» (в медленном темпе).	
6. Подготовка к «молоточкам»:	1
— по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади,	
— 2 полугодие — без задержки.	
7. Подготовка к «моталочке»:	1,5
— по 1 прямой позиции — 1 полугодие с задержкой ноги сзади, впереди,	
— 2 полугодие — «моталочка» в «чистом» виде.	
8. «Гармошечка:	1,5
— начальная раскладка с паузами в каждом положении — 1 полугодие,	
— «лесенка»,	

— «елочка»,	
— исполнение в «чистом» виде — 2 полугодие.	
9. «Ковырялочки»:	1,5
— простая, в пол — 1 полугодие,	
— простая, с броском ноги на 450 и небольшим отскоком на опорной ноге — 1 полугодие,	
— «ковырялочка» на 900 с активной работой корпуса и ноги — 2 полугодие,	
— в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.	
10. Основы дробных выстукиваний:	
— простой притоп,	0,5
— двойной притоп,	0,5
— в чередовании с приседанием и без него,	0,5
— в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши (у мальчиков с хлопушкой),	0,5
— подготовка к двойной дроби — 1 полугодие,	0,5
— двойная дробь — 2 полугодие,	0,5
— «трилистник» — 1 полугодие,	0,5
— «трилистник» с двойным и тройным притопом — 2 полугодие,	0,5
— переборы каблучками ног,	0,5
— переборы каблучками ног в чередовании с притопами — 2 полугодие.	0,5
Подготовка к вращениям на середине зала	
- полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve,	0,5
- полуповороты по четвертям круга приемам шаг-retere,	0,5
- полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблучки,	0,5
- припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте на 450 ,	0,5
- подскоки по той же схеме,	0,5

- «поджатые» прыжки по той же схеме,	0,5
- подготовка к tours (мужское).	0,5
Во втором полугодии вводится поворот на 900 во всех вращениях.	0,5
Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса:	0,5
- приемом шаг-retere по схеме 2 шага - retere на месте, 2 - в повороте на 900 , 5, 6, 7, 8 - шаги на месте;	0,5
- к концу полугодия: 2 шага retere на месте, 2 - в повороте на 1800 , 5, 6 – фиксация, 7, 8 – пауза;	0,5
- 2 полугодие – поворот на 4 шага - retere на 1800 ;	0,5
- подскоки – разучиваются по той же схеме.	0,5
На основе пройденных движений составляются этюды малых и больших форм.	
Изучаемые танцы:	
Русские танцы	1,5
Белорусские танцы	1,5

Итого 66 часов

По окончании первого года обучения обучающиеся должны знать и уметь:

- основные положения позиций рук и ног в народном танце;
- положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов русского и белорусского танца, освоение данных элементов на середине;
- владеть приемами: «сокращенная стопа», «скошенный подъем»;
- уметь ориентироваться в пространстве: у станка и на середине зала;
- знать движение в различных ракурсах и рисунках;
- уметь исполнять движения в характере русского и белорусского танцев;
- первоначальные навыки при исполнении вращений и подготовок к ним.

Второй год обучения

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

Упражнения у станка:

1. Пять открытых позиций ног - аналогичны позициям классического танца.
2. Подготовка к началу движения (preparation):
 - а) движение руки,
 - б) движение руки и координации с движением ноги.
3. Переводы ног из позиции в позицию:
 - а) скольжением стопой по полу (battenement tendu)
 - б) броском работающей ноги на 35°,
 - в) поворотом стоп.
4. Приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям (музыкальный размер 3/4, 4/4):
 - а) полуприседания (demi plie),
 - б) полное приседание (grand plie).
5. Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указанными приемами (музыкальный размер 3/4, 4/4).
6. Упражнение с напряженной стопой (battenement tendu) из 1-й прямой позиции на каблук (музыкальный размер 3/4, 4/4):
 - а) с полуприседанием (demi plie) на опорной ноге,
 - б) с полуприседанием в исходной позиции.
7. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4):
 - а) с полуприседанием на опорной ноге,
 - б) с полуприседанием в исходной позиции.
8. 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):
 - а) с полуприседанием в исходной позиции,
 - б) в момент перевода работающей ноги на каблук,
 - в) при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.
9. Маленькие броски (battenement tendu jete) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям (музыкальный размер 2/4, 6/8):
 - а) с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание,
 - б) с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги,
 - в) с полуприседанием на опорной ноге,

г) с двойными бросками.

10. Подготовка к "веревочке", скольжение работающей ноги по опорной (музыкальный размер 2/4, 4/4):

а) в открытом положении на всей стопе,

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

11. Развертывание работающей ноги на 45° (battenements developpes) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (музыкальный размер 4/4).

12. Подготовка к "чечетке" (flic-flac), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (музыкальный размер 2/4, 4/4):

а) в прямом положении вперед одной ногой,

б) двумя ногами поочередно.

13. Опускание на колено на расстоянии стопы от опорной ноги (музыкальный размер 4/4):

а) из 1-й прямой позиции,

б) с шага, лицом к станку.

14. Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (музыкальный размер 3/4, 4/4).

РУССКИЙ ТАНЕЦ (размер 2/4, 4/4)

1. Поочередное раскрытие рук (приглашение) (музыкальный размер 2/4, 4/4).

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

3. Бытовой шаг с притопом.

4. "Шаркающий шаг":

а) каблуком по полу,

б) полупальцами по полу.

5. "Переменный шаг":

а) с притопом и продвижением вперед и назад,

б) с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад.

6. "Девичий ход" с переступаниями.

7. Боковое "припадание":

а) с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги,

б) с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.

8. Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.

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

10. "Моталочка" в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.

11. "Веревочка":

- а) с двойным ударом полупальцами,
- б) простая с поочередными переступаниями,
- в) двойная с поочередными переступаниями.
- 12. "Ковырялочка" с подскоками.
- 13. "Ключ" простой на подскоках.
- 14. Дробные движения:
 - а) простая дробь на месте,
 - б) тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) на месте и с продвижением вперед,
 - в) простая дробь полупальцами на месте,
 - г) дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.

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.

Элементы танца (музыкальный размер 2/4, 4/4)

Позиции и положения ног.

Позиции и положения рук.

Положения рук в парном и массовом танце.

Подготовка к началу движения.

Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские и мужские).

Притоп.

"Веревочка":

- а) простая,
- б) с переступаниями,
- в) в повороте.

"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.

"Выхиястник" ("ковырялочка")

- а) "выхиястник" с "угинанием" ("ковырялочка" с открыванием ноги).

"Бигунец

"Голубец" на месте и с продвижением в сторону.

ТАНЦЫ ПРИБАЛТИЙСКИХ РЕСПУБЛИК

Эстонские, литовские, латвийские танцы не очень сложны технически и

доступны для усвоения детьми. Композиция эти танцев и их игровое содержание помогают развивать координацию и выносливость. На первом году обучения предлагаются элементы танца "Козлик" (литовский танец) и элементы польки.

Положение ног в танце "Козлик".

Положение рук в танце "Козлик".

Положение рук в парных и массовых танцах.

Подготовка к началу движения.

Движения танца "Козлик" (музыкальный размер 2/4)

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.

Движения польки

1. Простые подскоки польки:

а) на месте,

б) вокруг себя.

в) с продвижением вперед, назад и в сторону.

2. Простые подскоки с хлопками и поклонами.

3. Простые подскоки в повороте парами под руки.

4. Галоп в сторону.

<i>Экзерсис у станка</i>	<i>Кол- во часов</i>
I. Demi-pliés u grand-pliés (полуприседания и полные приседания).	1
II. Battements tendus (скольжение стопой по полу).	1
III. Battements tendus jetés (маленькие броски).	1
IV. Pas tortillé (развороты стоп).	1
V. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).	1
VI. Flic-flac (мазок ногой к себе, от себя).	1
VII. Маленькое каблучное.	1
VIII. Большое каблучное.	1
IX. «Веревочка».	1

X. Подготовка к battements fondus.	1
XI. Développé.	1
XII. Дробные выстукивания.	1
XIII. Grand battements jetés (большие броски).	1
Движения, изучаемые лицом к станку	
1. Relevé-pliés (по 1 прямой, 1,2,5 позициям).	0,5
2. Relevé-plié (с оттяжкой от станка на каблучках назад по 1 прямой позиции).	0,5
3. «Волна».	0,5
4. Подготовка к «штопору».	0,5
5. Port de bras в сторону, назад в сочетании с движениями рук и выносом ноги на каблук вперед и в сторону, на plié, с полурастяжками и растяжками.	0,5
6. Подготовка к «сбивке».	0,5
7. Для мальчиков:	
а) подготовка к присядкам,	0,5
б) присядки с выносом ноги на каблук вперед и в сторону,	0,5
в) мячик боком к станку,	0,5
г) с выведением ноги вперед.	0,5
8. Опускание на колено на расстоянии стопы из первой позиции, и с шага в сторону накрест опорной ноге.	0,5
9. Растяжка из первой позиции в полуприседании и в полном приседании.	0,5
10.С выходом во вторую позицию широкую на каблуки.	0,5
11.«Моталочка» по первой прямой и по 5 позициям, первое полугодие с фиксацией на паузе после броска ноги вперед.	0,5
12.«Молоточки» по первой прямой и 5 позициям с фиксацией ноги сзади на паузе первое полугодие.	0,5
13.Прыжки:	

а) поджатые в сочетании с temps levé sauté,	0,5
б) «итальянский» shangements de pieds.	0,5
<i>Экзерсис на середине зала</i>	
1. Русский поклон:	
а) простой поясной с продвижением (подходом вперед и отходом назад с мягким одинарным притопом в конце);	0,5
б) с работой рукой, платком (мягко, лирично, резко, бодро).	0,5
2. Основные положения и движения русского танца:	
а) переводы рук из одного основного положения в другое:	1
— из подготовительного положения в первое основное,	
— из первого основного положения в третье,	
— из первого основного во второе,	
— из третьего положения в четвертое (женское),	
— из третьего положения в первое,	
— из подготовительного положения в четвертое.	
б) движение рук с платочком:	2
— взмахи в положении присогнутой руки в локтевом суставе перед собой (в сторону, вверх, в 4 позиции),	
— то же самое из положения — скрещенные руки на груди,	
— работа руки из подготовительного положения в 1, 2 и 3 позиции,	
— всевозможные взмахи и качания платочком,	
— прищелкивания пальцами.	
Все переводы рук из одного основного положения в другое могут выполняться обеими руками одновременно или поочередно каждой рукой.	
3. Положения рук в парах:	2
— под «крендель»,	
— накрест,	
— для поворота в положении «окошечко»,	

— правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки впереди, так же за локоть.	
4. Положение рук в рисунках танца:	2
— в тройках,	
— в «цепочках»,	
— в линиях и в колоннах,	
— «воротца»,	
— в диагоналях и в кругах,	
— «карусель»,	
— «корзиночка»,	
— «прочесы».	
5. Ходы русского танца:	2
— простой переменный ход на полупальцах,	
— тройной шаг на полупальцах с приседанием и без него на опорной ноге и приведением другой ноги на щиколотку или у колена,	
— шаг-удар по 1 прямой позиции (вперед и боковой приставной с ударом),	
— шаг-удар с небольшим приседанием одновременно,	
— шаг-мазок каблучком через 1 прямую позицию,	
— то же самое с подъемом на полупальцах,	
— ход с каблучка с мазком каблучком,	
— ход с каблучка простой,	
— ход с каблучка с проведение рабочей ноги у щиколотки, или у икры, или через положение у колена все на пружинистом полуприседании,	
— «бегущий» тройной ход на полупальцах,	
— простой бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад,	
— тройной акцентированный бег по 1 прямой позиции с	

отбрасыванием ног назад,	
— бег с высоким подъемом колена вперед по 1 прямой позиции,	
— такой же бег с различными ритмическими акцентами,	
— комбинации с использованием изученных ходов.	
6. Припадания:	1
— припадания по 5 позиции в продвижении в сторону, вперед, с отходом назад, по диагонали,	
— с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.	
7. «Веревочка»:	2
а) подготовка к «веревочке» — первое полугодие (на высоких полупальцах),	
б) «косыночка»,	
в) простая «веревочка» — первое полугодие,	
г) двойная «веревочка» — второе полугодие,	
д) двойная «веревочка» с выносом ноги на каблук — второе полугодие.	
8. «Молоточки» простые.	1
Второе полугодие - по 5 позиции.	
9. «Моталочка» в сочетании с движениями рук.	1
10. Все виды «гармошечек»:	1
— «лесенка»,	
— «елочка» в сочетании с plés полупальцами с приставными шагами и припаданиями. 11.«Ковырялочка»:	
— с отскоком и броском ноги на 300 ,	
— с броском на 600 ,	
— с неоднократным переводом ноги в положении носок-каблук,	
— то же самое с переступаниями на опорной ноге.	
12.Перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции:	2
— простые (до щиколотки),	

— простые (до уровня колена),	
— с ударом по 1 прямой позиции,	
— двойные (до уровня колена с ударом),	
— с продвижением в сторону.	
13. Перескоки по 1 прямой позиции с поочередным выбрасыванием ног вперед на каблук: — простые,	1
— с двойным перебором.	
14. Дробные движения:	
— двойные притопы,	0,5
— тройные притопы,	0,5
— аналогично с прыжком и наклоном корпуса вперед, в сторону,	0,5
— притопы в продвижении,	0,5
— притопы вокруг себя,	0,5
— ритмические выстукивания в чередовании с хлопками, с использованием одинарных, двойных, тройных притопов и прихлопов,	0,5
— простая дробь полупальцами (на месте, в повороте и в продвижении),	0,5
— простые переборы каблучками,	0,5
— переборы каблучками и полупальцами в ритмическом рисунке,	0,5
— переборы каблучками и полупальцами (на месте, в повороте и продвижения с участием работы корпуса),	0,5
— «трилистник» с притопом,	0,5
— двойная дробь с притопом,	0,5
— двойная дробь с притопом и поворотом корпуса на 450 ,	0,5
— тройные притопы с акцентированным подъемом колена (в различных ритмических рисунках, темпах, в сочетании с мелкими переступаниями),	0,5
— «горошек мелкий» — заключительный, с притопами в конце,	0,5

перескок заключительный, — «ключ» простой.	
16. Даются танцевальные этюды на материале выше указанных движений.	
Изучаемые танцы:	
Русские танцы	2,5
Украинские танцы	2,5
Татарские танцы,	2,5
Танцы народов Прибалтики.	2,5

Итого 66 часов

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- грамотно исполнять программные движения у станка и на середине зала;
- ориентироваться в пространстве, на сценической площадке;
- работать в паре и танцевальными группами;
- основные движения русского, татарского и украинского танцев;
- манеру исполнения упражнений и характер русского, татарского, украинского, прибалтийских танцев;
- технику исполнения вращений на середине зала и по диагонали.

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 и украинского 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.

Упражнения у станка:

1. Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1 -и прямой.
2. Скольжение стопой по полу (battenement tendu) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.
3. Маленькие броски (battenement tendu jete):
 - а) с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой

позиции вперед, в сторону и назад,

б) с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полу приседании вперед, в сторону и назад,

в) сквозные по 1-й открытой позиции (balanouirs) с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.

4. Круговые скольжения по полу (rond de tortille):

а) одинарные,

б) двойные.

5. Повороты стопы (pas tortille)

а) одинарные,

б) двойные.

6. Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45° (battenment fondu)

а) на всей стопе

б) с подъемом ноги на полупальцы

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

8. Развертывание ноги (battement developpe) на 90° с одним ударом каблуком опорной ноги полуприседании вперед, в сторону и назад (плавные и резкие)

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

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

а) на ногу открытую на носок сторону или назад

б) с шага

в) с прыжка

11. "Веер" - маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной с вытянутой стопой

12. Повороты:

а) плавный на обеих ногах по 5-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых, ногах (soutenu en tournant)

б) поворот на одной ноге внутрь и наружу (pirouette en dedans en dehors) с другой, согнутой в колене

13. Подготовка к «качалке» и «качалка»

14. Выстукивания поочередные каблуками и полупальцами по 1-й позиции прямой в испанском характере (zapateado)

15. Растяжка из первой прямой позиции с перегибанием корпуса в испанском стиле

16. Большие броски (grand battement) с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад:

а) с одним ударом стопой и полупальцами. опорной ноги,

б) с двумя ударами стопой и полупальцами опорной ноги.

17. Наклоны и перегибания корпуса по 1-й 4-й прямым позициям на полупальцах в полуприседании вперед, в сторону и назад.

18. Маленькие "голубцы" лицом к станку.

19. Присядки:

а) на полном приседании по 1-й прямой позиции с поочередным открыванием ног на каблук вперед и по первой свободной позиции, открывая ноги в стороны,

б) "Мяч" лицом к станку.

20. Поднимание на полупальцы в сочетании с движением рук.

РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ (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 "Шестёра" на месте и с продвижением вперед.

"Мотал очка":

а) с задеванием пола каблуком,

б) с акцентом на всю стопу,

в) с задеванием пола полупальцами,

г) с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками.

"Маятник" в прямом положении.

Основной русский ход (академический).

Подбивка "Голубец":

а) на месте,

б) с двумя переступаниями.

Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.

Прыжки:

а) прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте и с продвижением вперед,

б) прыжок с согнутыми от колена назад ногами и ударами по голенищам,

в) прыжок с ударами по голенищу спереди.

Вращения:

а) на подскоках с продвижением вперед по диагонали,

б) с движением "моталочки",

в) с откидыванием ног назад.

УКРАИНСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ (музыкальный размер 2/4).

Медленный женский ход.

Ход назад с остановкой на третьем шаге.
"Веребочка" двойная.
"Тынок" (перескок с ноги на ногу).
"Выхилистник" с "угинанием".
"Похид-вильный" (поочередные удлиненные прыжки вперед).
"Голубцы" с притопами.
"Выступцы", подбивание одной ногой другую.
"Разножка" в сторону на ребро каблука (для мальчиков).
"Ястреб" - прыжок с поджатыми ногами по 1-й открытой позиции.

МОЛДАВСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

Молдавские народные танцы известны своим жизнерадостным характером и темпераментом. Медленная "Хора", широкая "Молдавеняска", огневая "Сырба" 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.

Элементы танца (музыкальный размер 2/4, 4/4, 6/8).

Положение ног.
Положения рук в сольном и массовом танцах.
Ход с подскоком (на месте, с поворотом, с продвижением).
Бег (ноги отбрасываются назад) на месте, с поворотом, с продвижением вперед.
Боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено.
Припадания (перекрестный ход) со сменой позиции спереди и сзади.
Ход на одну ногу с прыжком.
Боковой ход с каблука.
Выбросы ног крест-накрест с подскоком на одной ноге.

ПОЛЬСКИЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ "МАЗУРКА" **(музыкальный размер 3/4)**

Мазурка, которую мы изучаем, обязана своим происхождением польскому народному танцу "Мазуру". Хореографы прошлого и настоящего используют мазурку и ее элементы для воспитания чувства позы, умения общаться с партнером в танце. Здесь есть энергичные ходы по площадке, вращения в парах, прыжки и выпады на колено, т. е. все то, что прививает

учащимся необходимые навыки поведения на сцене. Этому способствует четкая, ритмичная и темпераментная музыка.

Элементы танца

Позиции и положения ног.

Положения рук в танце.

Волнообразное движение руки.

"Ключ" — удар каблуками:

а) одинарный,

б) двойной.

Шаг в сторону в полуприседании с последующими двумя переступаниями по 3-й свободной позиции (раз balance).

"Голубец"

"Перебор" - 3 переступания на месте по 1 -и позиции.

Освоение технических приемов для прыжков и вращений

1. Прыжки на двух ногах, на одной ноге (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами).

2. Подскоки по диагонали с поворотом, на одном месте.

<i>Экзерсис у станка</i>	<i>Кол-во часов</i>
I. Demi pliés и grand pliés (полуприседания и полные приседания).	1
II. Battements tendus (скольжение ногой по полу) .	1
III. Battemets tendus jetés (маленькие броски).	1
IV. Pas tortillé (повороты «стоп», одинарные и двойные).	1
V. Flic-flac (мазок к себе от себя рабочей ногой).	1
VI. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).	1
VII. Маленькое каблучное.	1
VIII. Большое каблучное.	1
IX. Battemets fondus (мягкий, тающий).	1
X. Développé, relevé lent (вынимание и подъем ноги).	1
XI. «Веревочка».	1
XII. Дробные выстукивания.	1
XIII. Grands battements jetes (большие броски ногой).	1
Упражнения лицом к станку	
1. Подъем на полупальцы по всем позициям с работой рук.	0,5

2. Подготовка к «качалочке» и «качалочка».	0,5
3. Port de bras в определенном характере, по всем направлениям, с работой рук.	1
4. «Качалочка» простая, в раскладке.	0,5
5. «Качалочка» с акцентом.	0,5
6. «Качалочка» в усложненных ритмических рисунках.	0,5
7. «Качалочка с выведением ноги на каблук.	0,5
8. Прыжковые «голубцы»:	2
— с двух ног на две ноги (исходное положение 1 прямая позиция),	
— тот же прыжок с двойным ударом во время прыжка,	
— низкий «голубец» с одной ноги на одну ногу в характере украинского танца,	
— прыжок с двух ног на одну, открывая другую ногу на каблук в сторону.	
9. Подготовка к «сбивке», «сбивка».	0,5
10. Подготовка к прыжку attitude назад.	0,5
11. Подготовка к «моталочке» с отскоком.	0,5
12. Раскладка движения «ножницы» (спиной к станку и лицом) на 300 , на 900 — второе полугодие.	1
Экзерсис на середине зала	
1. Поклон праздничный (хороводный), женский и мужской в раскладке с паузами после каждого движения.	0,5
2. Основные движения руками, которые вводятся во все элементы русского танца: в ходы, припадания, «молоточки», «моталочки», «веревочки», дробь.	0,5
Усложняются манипуляции с платочком:	
— платочек натянутый за кончики, исполняются круговые движения,	0,5
— полуокружности перед собой вправо и влево,	0,5

— взмахи на вращениях из первой в третью позицию,	0,5
— используется большая шаль, выстраиваются рисунки танца из развернутой, из свернутой пополам и вчетверо, треугольником шали,	0,5
— движения с шалью и платком обыгрываются в дуэтном танце, переплясе, кадрили, хороводах,	0,5
— изучаются основные положения рук в танце «Русская плясовая», «Кадриль», «Лирический хоровод».	0,5
3. Виды русских ходов и поворотов:	
— простой бытовой с поворотом, с использованием «ковырялочки», «мазков», припаданий,	0,5
— «боярский», с использованием приставных шагов на носок или на каблук, с отходом в сторону и выведением ноги на каблук через переступания, аналогично назад,	0,5
— широкий шаг-«мазок» на 450 и 900 с сокращенным подъемом, с plié и на plié,	0,5
— боковой приставной на plié с выведением через подмену ноги на 450 и 900 в сторону, — хороводный на полупальцах, мелкий, во всех возможных направлениях,	0,5
— переменный на всей стопе и на полупальцах, с поочередным притопом, резким или мягким в зависимости от характера танца,	0,5
— ходы с каблучков:	0,5
а) простые, на вытянутых ногах,	
б) акцентированные, под себя в plié,	
в) с выносом на каблук вперед,	
— боковые припадания по 5 и 1 прямой позициям с продвижением вперед, с работой платком,	0,5
— боковые припадания с поворотами,	0,5
— припадания по линии круга с работой рук,	0,5

— бег на переменной смене ног и на полупальцах, с наклоненным корпусом,	0,5
— бег с соскоком в первую прямую позицию и тройным ускоренным бегом,	0,5
— повороты на беге, вправо, влево, в парах, с использованием притопов и вынесением ноги на каблук,	0,5
— повороты с выносом ноги на каблук, приемом <i>shainé</i> , приемом перескок (высокий),	0,5
— тройные боковые переступания (с ударом, с выносом ноги на каблук),	0,5
— повороты с «ковырялочкой»,	0,5
— повороты с «молоточками»,	0,5
— повороты приемом «каблучки», «поджатые»,	0,5
— повороты на тройном беге, с использованием «молоточков», «моталочек».	0,5
4. «Веревочки»:	2
— простая в повороте,	
— двойная в повороте,	
— с выносом на каблук и переступаниями неоднократными с продвижением и с «ковырялочкой» без закрытия в позицию,	
— всевозможные ритмические рисунки в движении, с использованием «косичек», «закладок», боковых: вперед и назад от опорной ноги, как на всей стопе, так и на полупальцах, с отскоком и перескоками.	
5. «Ковырялочки»:	2
— простые,	
— в повороте на 900 , со сменой ног,	
— с отскоком и продвижением вперед,	
— с отскоком и большим броском на 900 ,	

— в сочетании с различными движениями русского танца,	
— воздушные на 300 , 450 , 900 ,	
— в поворотах, на вращениях трюкового характера с чередованием мелких и средних по амплитуде движений русского танца.	
6. «Моталочки»:	1
— простая,	
— простая в повороте по четвертям круга, на 900 с использованием бросков ноги приемом <i>jetés</i> с вытянутым и сокращенным подъемом,	
— с перекрестным отходом назад или в позу,	
— с остановкой в 5 позицию на полупальцах,	
— с использованием переступаний через положение <i>reteré</i> при помощи «веревочек», подскоков, в различных ритмических рисунках и чередованием позиций,	
— в трюковых диагональных вращениях.	
7. «Гармошечки»:	1
— простая на вытянутых ногах и на <i>demi plié</i> , с работой рук через вторую, третью позицию плавно и резко,	
— в повороте, в диагональном рисунке с руками,	
— в различных ритмических рисунках с выносом ноги на каблук вперед назад в диагональное направление,	
— с чередованием приставных шагов, с <i>pas degagé</i> , в характере «Камаринской» для мальчиков, «Барыни» для девочек.	
8. Припадания:	1
— боковые с двойным ударом спереди,	
— вокруг себя по два, по четыре припадания, по четвертям круга.	
9. Перескоки и «подбивки»:	2
— перескоки в повороте,	

— перескоки с ноги на ногу с одинарным и двойным ударом (второе полугодие в повороте),	
— неоднократные удары на отскоке по первой прямой позиции,	
— поочередное выбрасывание ног на каблук вперед, на месте, второе полугодие вокруг себя по четвертям круга, с отходом назад,	
— подбивка «голубец», на месте и с переступанием (второе полугодие).	
10. Дробные выстукивания:	
— двойная дробь с подскоком на рабочей ноге и мазком другой ногой,	0,5
— синкопированные проскальзывания с приведением ноги на reteré у колена невыворотное,	0,5
— соскоки вправо, влево по первой прямой позиции на месте на две ноги одновременно,	0,5
— соскоки с ударом рабочей ногой в невыворотное и выворотное положение перед опорной ногой:	0,5
а) неоднократные удары,	
б) с притопом и сменой левой и правой ног,	
— двойная дробь с «ускорением»,	0,5
— двойная дробь с притопами и разворотами корпуса,	0,5
— двойная дробь с отскоком под себя и приведением другой ноги к икроножной мышце,	0,5
— «ключ» с использованием двойной дроби.	0,5
12. Прыжки:	
— прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте,	0,5
— прыжок с согнутыми от колена ногами и ударами по голенищам,	0,5
— прыжок с ударами по голенищу спереди,	0,5
— «лягушка».	

Изучаемые танцы:	
Русские танцы	2,5
Белорусские танцы	2,5
Украинские народные танцы	2,5
Молдавские танцы,	2,5
Польские танцы.	2

Итого 66 часов

По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- исполнять технически сложные движения у станка и на середине зала;
- передавать в движении сложные ритмические рисунки русского, украинского, молдавского танцев;
- усвоение и дальнейшее развитие ансамблевого исполнения;
- ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм;
- правильно пользоваться деталями костюма, атрибутикой: ленточки, веночки, платочки, шапки, корзинки, бубны и т.д.;
- продолжать добиваться в ансамбле выразительности и виртуозности исполнения движений.

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. Начинается изучение итальянского народного и венгерского сценического танцев. А также узбекского народного танца. К концу учебного года составляются более сложные комбинации и небольшие композиции.

Упражнения у станка:

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

Скольжение стопой по полу (battement tendu):

- а) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону,
- б) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону с полуприседанием.

Маленькие броски (battement tendu jete) сквозные по 1-й

открытой позиции (balancoirs) со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.

Круговое скольжение по полу (rond de jambe):

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

Полуприседания на опорной ноге на 90° (battements fondu):

- а) на всей стопе,
- б) с подниманием на полупальцы,
- в) с наклоном корпуса в координации с движением руки.

Подготовка к "веревочке":

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

Развертывание ноги (battement developpes) на 90° с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад:

- а) плавное,
- б) резкое в координации с движением руки.

"Чечетка" (flic-flac) с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя:

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

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

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

Большие броски (grand battement) полукругом на всей стопе:

- а) с проведением ноги через 1-ю открытую позицию (balancoirs)

"Голубец":

- а) в сторону на 45° в прямом положении лицом к станку,
- б) в сторону на 90° в прямом положении лицом к станку.

Револьтад на полу (без прыжка):

- а) в прыжке на 45° лицом к станку (факультативно).

Подготовка к "штопору" по 1-й прямой позиции на полу пальцах.

"Штопор".

РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ (музыкальный размер 2/4, 4/4).

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

Переборы (pas bourree).

"Ключ" дробный сложный.

"Ключ" хлопучечный.

"Маятник" в поперечном движении.

"Голубцы" поджатыми ногами с переходом на полупальцы.

"Веревочка":

- а) простая и двойная с перетопами,
- б) простая и двойная с "ковырялочкой",
- в) простая и двойная с подскоками на одной ноге, другая -на щиколотке спереди или сзади,
- г) простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции,
- д) простая и двойная с поворотом (soutenu) на 360° в приседании на полупальцах.

Три "веревочки" 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.

Присядки:

- а) растяжки в стороны на носки и на каблуки,
- б) растяжки вперед на каблук одной ноги и на носок другой,
- в) растяжка через вторую закрытую позицию на полуприседании на каблуки в стороны.

"Ползунок" вперед и в сторону на пол и на воздух.

Прыжки:

- а) с согнутыми ногами (одна спереди, другая сзади),
- б) одна нога прямая, другая согнута в колене спереди или сзади,
- в) "гигантские шаги" на месте и по диагонали.

МОЛДАВСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ **(музыкальный размер 2/4, 4/4).**

Шаг в сторону с выносом другой ноги вверх на 30° в перекрещенное положение.

Мелкие переступания на полупальцах на месте, вокруг себя и с продвижением в сторону.

Шаг на ребро каблука с последующим соскоком.

Вращение в паре внутрь и наружу на подскоках.

Прыжок с поджатыми ногами.

"Ключ" молдавский (носок-каблук, носок-каблук разными ногами, соскок на две ноги и прыжок с поджатыми ногами).

Тройные переборы ногами.

Подъем девушки за талию на месте и с переносом.

ИТАЛЬЯНСКИЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ (музыкальный размер 6/8).

Маленькие броски с поочередными ударами носком и каблуком по полу.

Маленький прыжок на одну ногу вперед с одновременным

откидыванием другой согнутой ноги на 45° и на 90° на месте и с продвижением.

Бег вперед с подскоком.

Тройные переступания с ноги на ногу (раз balance).

Повороты внутрь и наружу (en dedans en dehors):

а) поочередные переступания по 5-й свободной позиции на полупальцах и в полуприседании,

б) на одной ноге, вытянутая стопа другой ноги у щиколотки спереди или сзади в открытом положении (en dedans en dehors)

ТАТАРСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ **(музыкальный размер 4/4).**

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

Положения ног.

Положения рук.

Поклон.

Движения кистей рук:

- а) сгибания и разгибания в запястьях,
- б) с поворотами в запястьях внутрь и наружу,
- в) щелчки пальцами,
- г) хлопки в ладоши.

Движения рук:

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

Движения плеч поочередные и одновременные:

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

Движение головы из стороны в сторону.

Ходы:

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

"Гармошка".

Опускания на колени:

- а) на одно,
- б) на оба.

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

ПОЛЬСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ (музыкальный размер 3/4).

Основной ход мазурки (раз gal a).

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:

- а) с шага,
- б) с выпадом.

Обвод девушки за руку:

- а) стоя на колене,
- б) стоя на выпаде.

Вращение в паре внутрь (en dedans).

"Кабриоль" в сторону 45° в прямом положении.

"Обертас" - растяжка назад в полном приседании (мужское).

Заклучение простое и двойное.

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.

Элементы танца

Положанея рук.

На талии

Одна рука на талии, другая-опущена.

Одна рука на талии, другая-в раскрытой первой позиции

Обе руки раскрыты

Обе руки скрещены перед грудью

Одна рука на талии, другая через повышенную II позицию закладывается за голову «под шапочку»

Одна рука на талии, другая согнута в локте перед собою.

Положения ног.

"Ключ" - удар каблуками:

- а) одинарный,
- б) двойной.

Заключение (усложненный "ключ"):

- а) одинарное,
- б) 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 (battement developpe) вперед и в полуприседании:

- а) с последующими шагами,
 - б) с шагом на полупальцы и подведением другой ноги сзади
- "Голубец":
- а) простой с подгибанием ноги в сторону,
 - б) в прыжке с двойными ударами по 1-й прямой позиции.

Поворот на обеих ногах по 5-й открытой позиции.

ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ И ВРАЩЕНИЙ (музыкальный размер 2/4).

Пируэт из 5-й позиции внутрь и наружу (en dehors et en dedans).

Воздушный тур.

Пируэт на каблуках.

Вращение с отбрасыванием ног назад.

"Щучка" с прямыми ногами и согнутыми ногами.

"Кольцо".

"Пистолет".

"Разножка" в воздухе.

Движения "Щучка", "Кольцо", "Пистолет" и "Разножка" в воздухе проходят факультативно по усмотрению педагога.

<i>Экзерсис у станка</i>	<i>Кол-во часов</i>
I. Demi plie, grand plie (полуприседания и приседания).	1
II. Battements tendus (скольжение ногой по полу).	1
III. Pas tortilla (развороты стоп).	1
IV. Battements tendus jetes (маленькие броски).	1
V. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).	1

VI. Большое каблучное.	1
VII. Battemets fondus (мягкое, тающее движение).	1
IX. «Веревочка».	1
X. Battemets developpe.	1
XI. Дробные выстукивания.	1
XII. Grands battements jetes (большие броски).	1
<i>Экзерсис на середине зала</i>	
1. «Глубокий поклон»:	2
а) ниже пояса;	
б) все разновидности русского поклона в сочетании с ходами и движениями рук.	
2. Простые шаги (направление вперед и назад в сочетании с движениями рук).	0,5
3. Хороводный ход в различных направлениях с работой рук.	0,5
4. Простой шаг с проскальзывающим притопом, с продвижением вперед.	0,5
5. Простой шаг с сочетанием шага на ребро каблука, в продвижении вперед и включением работы рук и корпуса.	0,5
6. Шаг на ребро каблука с притопом на месте, с продвижением вперед и работой рук.	1
7. Шаг на ребро каблука с разворотами корпуса, наклонами, со сменой ракурсов на притопе.	
8. Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом и продвижением вперед.	0,5
9. Шаг с притопом в продвижении вперед, отходом назад.	0,5
10. Шаг с «приступкой» (с приставкой).	0,5
11. Шаг с продвижением вперед (медленный, плавный). Для девушки с платочком в руке.	0,5
12. Шаг с переступанием («переступка», с продвижением	0,5

вперед).	
13. Шаг с переступанием с постепенным поворотом корпуса то вправо, то влево.	0,5
14. Перекрещивающийся шаг (с перекрещивающимися ногами, с продвижением вперед).	0,5
15. Ознакомление с ходами танца «Сибирский лирический».	0,5
16. Ознакомление с ходами танца «Смоленский гусачок».	0,5
17. Разучивание движений рук, положения корпуса, характерных этим областям.	0,5
18. «Веревочка» с переборами по 5 позиции на месте и с поворотами.	0,5
19. «Двойная веревочка» с поочередными переступаниями на месте и в повороте.	0,5
20. «Моталочка» на demi plie синкопированным акцентом на всей стопе и на полупальцах.	0,5
21. «Ковырялочка» с отскоками.	0,5
22. «Молоточки» в характере уральского танца «Шестера».	0,5
23. «Маятник» - «Моталочка» в поперечном движении.	0,5
24. Дробные выстукивания:	4
а) «ключ» дробный, сложный;	
б) «Ключ» дробный, сложный в повороте;	
в) «Ключ» хлопучечный;	
г) три дробные дорожки с заключительным ударом;	
д) поочередное выбрасывание ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу;	
е) «сбивка» с «ковырялочкой» в повороте;	
ж) «отбивка» с выбросом ноги вперед;	
з) дробь в продвижении с двойной «отбивкой» правой ногой и кругом с окончанием сзади, аналогично с левой ноги.	

25. Дроби в характере народных танцев Поволжья.	1
26. Хлопушки мужские:	1
а) поочередные удары по голенищу спереди и сзади на подскоках;	
б) удары двумя руками по голенищу одной ноги; в) удар по голенищу вытянутой ноги;	
г) хлопушки на поворотах;	
д) «ключ» с хлопушкой	
. 27. Трюковые элементы (мужские):	2
а) «разножка» в воздухе;	
б) «щучка» с согнутыми ногами;	
в) «крокодильчик»;	
г) «коза»;	
д) «бочонок».	
<i>Вращения на середине зала</i>	
Вращения, усвоенные за предыдущие годы обучения, изучаются в национальном характере, а также в характере областных особенностей (plie- каблучки, plie-releve, plie-retere, шаг-retere, подскоки, припадания, pirouettes).	1
1. Приемom plie-releve (два на месте, третий – plie-подготовка, четвертый – вращение) – 1 полугодие – двойное вращение за 4-м разом.	1
2. Приемom plie-retere (аналогичная схема изучения).	1
3. Приемom plie-каблучки (аналогичная схема изучения).	1
4. Приемom pirouettes (аналогичная схема изучения).	1
5. Разучивается «вкручивающаяся» на месте концовка вращений с выходом на полупальцы в финале.	1
6. Припадания мелкие, быстрые.	1
7. Вращения на одной ноге, вторая на щиколотке невыворотнo, с	1

приходом во 2 позицию (невыворотно), без пауз, но в медленном темпе – 1 полугодие.	
8. То же самое вращение в нормальном темпе – 2 полугодие.	
9. Разучивается «вкручивающаяся» концовка приемом вращения на одной ноге через <i>retere</i> невыворотно, уходит в позицию. Концовка в <i>plie</i> или в полупальцы – 2 полугодие.	1
10. «Обертас» по 1 прямой позиции – 1 полугодие.	1
11.«Обертас» по 1 прямой позиции с ударом – 2 полугодие.	1
12.«Обертас» с <i>rond</i> на 450 – 1 полугодие, на 900 - конец 2 полугодия.	1
13.Разучивается окончание вращения приемом двойного <i>shaine</i> .	1
14.Вращения для мальчиков:	1
а) <i>tours</i> ,	
б) <i>pirouettes</i> .	
15. Поджатые прыжки в чередовании с другими приемами вращений на месте.	1
<i>Вращения по диагонали класса</i>	
1.Tour- <i>rique</i> в раскладке, с рукой в характере украинского танца, с рукой с платочком в русском характере.	0,5
2. Бег с выбрасыванием правой ноги вперед.	0,5
3. Бег по 1 прямой позиции (поворот за два бега) – 1 полугодие, поворот за один бег – 2 полугодие.	0,5
4. Большие «блинчики» в сочетании с бегом в различных ритмических рисунках – 2 полугодие.	0,5
5. Большие «блинчики» в чередовании с маленькими «блинчиками», различных ритмических рисунках.	0,5
6. Большой «блинчик» в сочетании с <i>shaine</i> .	0,5
7.Маленький «блинчик» в сочетании с вращением шаг на «каблучок».	0,5

8.Дробные выстукивания в повороте в соединении с шагом на каблук, выносом ноги на каблук, «ковырялочкой» с выбиванием ноги в сторону.	0,5
9.Мужские вращения с использованием пройденного материала.	0,5
Вращения по кругу	
1. Приемом шаг-retere, вращение за один шаг.	0,5
2. Подскоки, вращение за один шаг.	0,5
3. Маленькие «блинчики», поворот за один шаг.	0,5
4. Большие «блинчики», аналогично.	0,5
5. Бег по 1 прямой позиции.	0,5
6. Бег с выбрасыванием ноги вперед.	0,5
7. «Шаг-каблук», вращение за один шаг.	0,5
8. Tour-riche в раскладке с рукой за голову (украинское), с платочком (русское) в 3 позицию.	0,5
9. Двойная дробь в повороте с переступаниями через «ковырялочку».	0,5
Мужские трюковые вращения.	2
<i>Изучаемые танцы:</i>	
Русские танцы.	2
Танцы местной традиции	1,5
Танцы народов Поволжья	1,5
Итальянские танцы	2
Мексиканские танцы (По усмотрению педагога)	1

Итого 66 часов

По окончании четвертого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- исполнять грамотно выразительно и технично экзерсис у станка и на середине зала;

- передавать национальный характер русского танца, танцев народов Поволжья, итальянского, испанского, мексиканского танцев;

- ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм;
- исполнять технически сложные движения народно-сценического танца: вращение, дробь - для девочек; различные виды присядок, «хлопушек» - для мальчиков;
- правильно распределять силы во время исполнения танцевальных композиций, воспитывать выносливость.

Пятый год обучения

Продолжение изучения новых элементов у станка и на середине зала. Добавление усложненных элементов с отходом от станка для развития устойчивости и применение этой устойчивости на середине зала. Продолжается изучение элементов русского, венгерского и итальянского танцев. Начинается изучение грузинского народного и испанского сценического танцев. К концу учебного года составляются более сложные комбинации и небольшие композиции. Всесторонне развитое тело, координация, танцевальность, чувство позы являются итогом изучения народно-характерного танца.

РУССКИЙ ТАНЕЦ (размер 2/4, 4/4)

На последнем году обучения элементы русского танца усложняются тем, что большая часть элементов являются парными.

Положения рук в парных плясках

Ходы:

Сибирский ход

Воронежский девичий плавный

Ход смоленской пляски «Гусачок»

Ход «Уральской шестеры»

Шаркающий.

Верчения

Вращение. Не связанное с другими элементами. Исполняется на месте-на одной ноге. Руки в стороны.

Кружение - в групповых плясках, кадрилих, где исполнители кружатся в паре, на месте и с продвижением.

Повороты - вправо, влево, вокруг своей оси, по четверти и половине круга.

Исполняются на припаданиях, шагах (простых и переменных).

«Крутка», «Вертушка» - объединяют несколько движений. В мужской крутке «волчок»-вращение, присядка и «хлопушка»-удар по голенищу. В женской - дробные движения, или бег, или подскоки, или дробь.

ИСПАНСКИЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ **(музыкальный размер 3/4).**

Положения ног.

Положения рук.

Переводы рук в различные положения.

Ходы:

а) удлинённые шаги в полуприседании с продвижением вперед в прямом положении (женское),

б) удлинённый 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:

а) в 1-ю прямую позицию на всю стопу с вытянутыми коленями и в полуприседание.

б) в 1-ю, 4-ю прямые и 5-ю свободную позиции на полупальцы в полуприседание.

Удлинённый шаг в сторону с последующими двумя переступаниями по 5-й свободной позиции в полуприседании (*pas balapce*) со скользящим подведением другой ноги сзади, с поворотом корпуса и с руками.

Шаг в сторону в полуприседание 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.

Zapateado— поочередные выстукивания полупальцами и каблуками по 1-й прямой позиции:

а) удар одной ногой, полупальцами или всей стопой, с последующими ударами другой ногой каблуком и полупальцами,

б) 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.

Опускание на колено с шага на расстоянии стопы от опорной ноги с перегибанием корпуса.

Движения рук (*port de bras*) с одновременным перегибанием корпуса, стоя на одной ноге, с другой ногой, вытянутой назад или вперед.

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.

Элементы танца

Положения ног.

Положения рук.

Основной венгерский ход.

"Ключ" - удар каблуками:

Заключение (усложненный "ключ"):

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 (battement developpe) вперед и в полуприседании:

а) с последующими шагами,

б) 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

Голубец с вращением на месте

Balance – голубец

ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ И ВРАЩЕНИЙ (музыкальный размер 2/4).

Пируэт из 5-й позиции внутрь и наружу (en dehors et en dedans).

Воздушный тур.

Пируэт на каблуках.

Вращение с отбрасыванием ног назад.

ИТАЛЬЯНСКИЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ "ТАРАНТЕЛЛА" (музыкальный размер 6/8)

Сценическая форма итальянского танца "Тарантелла" довольно близка к народной. Исполнение этого танца требует хоро- , шей 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

Элементы танца

Положения рук.

I позиция

II позиция

III позиция

Классическая

Ладони наверх, кисти мягкие.

Одна ладонь кладется сверху другой

На талии - всей ладонью и тыльной стороной запястья.

Скрещены перед грудью

Обе руки за спиной, локти и кисти круглые

Одна рука в I позиции или на тали, другая - в III позиции.

Положение arabesque.

Движение ног.

Ballone вперед

Emboite назад

Pas de basque

Выбрасывание ноги вперед с опусканием на носок

Шаг-riqué

Выбрасывание ноги с каблука на носок

Движения рук с тамбурином:

- а) удары пальцами и тыльной стороной ладони,
- б) мелкие непрерывные движения кистью "трель"

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

Шаг с ударом носком по полу (riques) с полуповоротом корпуса с продвижением назад:

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

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

Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене (pas dallonne).

Перескоки с ноги на ногу.

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

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

ГРУЗИНСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ (музыкальный размер 5/8, 6/8).

Одной из выразительных особенностей грузинского народного танца является яркий контраст в исполнении женских и мужских танцев. Девушки, словно едва касаясь земли, плавно передвигаются по рисунку танца и только руки переходят из одного положения в другое. Танец юноши, наоборот, наполнен смелыми, энергичными, технически насыщенными движениями с прыжками и вращениями. Легкий костюм, мягкая обувь, а также остро ритмическое музыкальное сопровождение барабана дают возможность активно проявить себя.

Изучение грузинского народного танца учениками способствует развитию танцевальной техники.

Элементы танца

Положения ног.

Положения рук.

"Хелсартави" - движения кисти руки (наружу, внутрь):

- а) небольшие повороты (женские),
- б) полные повороты в запястье (мужские).

Движения рук:

- а) плавные переводы в различные положения «Картули», «Давлури»,
- б) "Самтиулуро" — сгибание рук со взмахом, одной спереди (перед грудью), другой сзади (на уровне талии),
- в) "Чагреха" - круговые поочередные переводы от предплечья (мужское).

Ходы:

- а) "Сада сриала" - шаг вперед на всю стопу с последующими двумя скользящими шагами на полупальцах.
- б) "Ртуала" - шаг вперед с двумя последующими шагами, где первый на полупальцах, а другие на всей стопе,
- в) "Мухлура" - шаг вперед с последующим проскальзыванием ("сади" или прыжком "зехтомит") и одновременным сгибанием другой ноги в прямом положении у колена (мужское),
- г) "Свла" - тройные переступания на полупальцах с ударами подушечкой стопы по полу (с продвижением вперед, и сторону, назад и вокруг себя).

"Гасма" - скользящее движение ног:

- а) "Сада сриала" - три поочередных скольжения вперед,
- б) "Сарули" - три поочередных скольжения с остановкой у носка другой ноги,
- в) "Чакрули" - удар полупальцами одной ноги по 5-й прямой сзади и двумя проскальзываниями вперед поочередно.

"Чаквра" - ударные движения ног (мужские):

а) "Сада" - два подскока на одной ноге, другая ставится на каблук, а затем на носок около носка другой ноги,

б) "Пехшилили" - полуприседание по 5-й открытой позиции с подскоком на полупальцы во 2-ю закрытую позицию.

<i>Экзерсис у станка</i>	<i>Кол-во часов</i>
I. Demi pliés и grand pliés (полуприседания и приседания).	1
II. Battements tendus (скольжение ногой по полу).	1
III. Pas tortillé (развороты стоп).	1
IV. Battemets tendus jetés (маленькие броски).	1
V. Flic-flac (мазок к себе от себя).	1
VI. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).	1
VII. Маленькое каблучное.	1
VIII. Большое каблучное.	1
IX. Battemets fondus (мягкое, тающее движение).	1
X. «Веревочка».	1
XI. Battment développé .	1
XII. Дробные выстукивания.	1
XIII. Grands battements jetes (большие броски ногой).	1
<i>Экзерсис на середине зала</i>	
1. «Праздничный поклон».	1
2. Припадания накрест (быстрое).	1
3. Ускоренная «гармошечка» (без plié) вокруг себя;	1
4. Простая и двойная с поворотом на 3600 в приседании на полупальцах и на вытянутых ногах;	1
5. «Моталочка» с поворотом.	1
6. Ход на ребро каблука с подбивкой и продвижением вперед.	1
7. Шаг-бег с наклоном в корпусе;	1
бег с отбрасыванием ног назад с акцентированным исполнением;	1

бег с поднятием согнутых ног вперед, как на месте, так и в продвижении;	1
тот же бег в различном ритмическом рисунк	1
8. Основные ходы танца «Матаня» Орловской области и сопутствующие им движения рук.	1
9. Дробные выстукивания в характере танца «Матаня» и «хлопушки».	1
<i>Вращения на середине зала</i>	
1. Отскоки по 1 прямой позиции в повороте с выносом правой ноги на каблук.	1
2. Поворот plie-retere с переступанием на полупальцах.	1
3. Вращение по 2 позиции невыворотно, стремительно.	1
4. Бег на месте со скоком в 1 прямую позицию на сильную музыкальную долю.	1
5. Вращения мужского характера в сочетании с изученными движениями народного танца.	1
<i>Вращения по диагонали зала</i>	
1. Shaine:	1
- Shaine в сочетании с вращением на мелких переступаниях в demi plie;	1
- Shaine в сочетании с вращением на каблук;	1
- То же с двойным вращением – 2 полугодие;	
2. Маленькие «блинчики» в сочетании с воздушной прокруткой и grand rond приемом «обертас» с высотой на 450 – 1 полугодие и 900 – 2 полугодие.	1
3. Вращение на перескоках с ударами по 1 прямой позиции (стремительное).	1
4. Вращения в характере пройденных национальных танцев.	1
5. Вращения мужские с использованием трюковых элементов.	1

<i>Вращения по кругу зала</i>	
Отработка концовок во вращениях соответственно пройденным приемам вращений на середине зала.	1
Вращения в различных сочетаниях и в различных музыкальных ритмах.	1
Вращения в характере изученных национальностей	1
Изучаемые танцы:	
Русские танцы	2
Испанские танцы	6
Венгерские танцы	3
Грузинские танцы	3
Цыганские танцы	3
Мексиканские танцы(по усмотрению педагога)	2

Итого 66 часов

По окончании пятого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- исполнять грамотно выразительно и технично экзерсис у станка и на середине зала;
- передавать национальный характер русского, калмыцкого, испанского, венгерского и болгарского танцев;
- ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм;
- исполнять технически сложные движения народно-сценического танца: вращение, дробь - для девочек; различные виды присядок, «хлопушек» - для мальчиков;
- правильно распределять силы во время исполнения танцевальных композиций, воспитывать выносливость.

Шестой год обучения

6 год обучения является дополнительным годом обучения по предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства. Обучение обучающихся этого класса

направленно на подготовку к поступлению в среднее профессиональное образовательное учреждение.

Экзерсис у станка

1. Demiplies grandplies (полуприседания и приседания).
2. Battementstendus (скольжение ногой по полу)
3. Pas tortille (развороты стоп).
4. Battemets tendus jetes (маленькие броски).
5. Flic-flac (мазок к себе от себя), на материале цыганского танца.
6. Ronddejambe par terre (круговые скольжения по полу).
7. Большое каблучное.
8. Battemets fondus (мягкое, тающее движение).
9. «Веревочка».
10. Battment developpe.
11. Дробные выстукивания.
12. Grands battements jetes (большие броски ногой).

Экзерсис на середине зала

1. Поклон в выбранном национальном характере.
2. Ускоренная «гармошечка» (без plie) в сочетании с degage.
3. «Веревочки»:

☐ простая, с подскоком на одной ноге, другая – на щиколотке впереди,

исполняются

развороты бедра;

☐ простая, с неоднократным подскоком после переноса ноги и

подмены;

☐ двойная, аналогично исполнению простой – 2 полугодие;

☐ три веревочки и подскок с поджатыми ногами;

☐ в сочетании со всевозможными приемами поворотов;

☐ на основе национального характера.

4. «Моталочка» – «маятник» с акцентированным отскоком и задержкой

рабочей ноги

на месте и в повороте.

5. Все разновидности простых сценических ходов в сочетании с другими движениями

и движениями рук в характере изучаемых народностей.

6. Разновидности хороводных ходов в сочетании с другими движениями и движениями рук в характере изучаемых народностей.

7. Ход с подбивкой и продвижением вперед.

8. Ход на ребро каблука с подбивкой и продвижением вперед.

9. Шаг-бег с наклоном в корпусе.

10. Тот же ход с отскоком на одну ногу в начале движения и наклоном корпуса (руки присогнуты и движутся вдоль корпуса).

11. Основные ходы регионального танца и сопутствующие им движения рук (в сценическом варианте).

12. «Хлопушки» и «закладки»:

☐ «закладка» на месте;

☐ «закладка» в продвижении;

☐ «хлопушки» в характере пройденных национальных танцев.

13. Трюки мужского характера:

☐ «экскаватор»;

☐ «циркуль»;

☐ «склепка»;

☐ «голубцы» с поджатыми ногами с переходом на полупальцы.

☐ «ползунок» (ноги вперед, в сторону и на воздух).

22

Вращения на середине зала

1. Сочетания вращений plie-retere с вращением plie-каблочки (с выходом на двойное

вращение на каблочках).

2. Двойное и тройное («скоростное») shaine в качестве концовки того или иного вращения.

3. Вращение на одной ноге с открытой в сторону другой на 450, подъем сокращен – 1 полугодие, на 900 – второе полугодие.

4. Вращения с использованием движений из национальных танцев.

5. Вращения мужского характера в сочетании с изученными движениями народного танца.

Вращения по диагонали зала

6. Shaine:

□ Shaine в сочетании с шагом на полупалец рабочей ноги и вращением на pléna од-

ной ноге, вторая согнута в колене невыворотно;

□ То же, с двойным вращением – 2 полугодие;

□ Мелкие переборы каблучками («триоли») в повороте.

7. Маленькие «блинчики» в сочетании с воздушной прокруткой и grandrond приемом «обертас» с высотой на 450 – 1 полугодие и 900 – 2 полугодие.

8. Вращение на переборах с ударами по 1 прямой позиции(стремительное).

9. Вращения комбинированные с использованием «молоточков», «моталочек», воздушных и parterre «ковырялочек», «подбивочек», переборов, отскоков, отведением ноги в сторону и назад.

10. Вращения в характере пройденных национальных танцев.

11. Вращения мужские с использованием трюковых элементов.

Вращения по кругу зала

Отработка концовок во вращениях соответственно пройденным приемам вращений на середине зала, с остановками в различные позы, соответствующие изучаемым народностям, используя предметы атрибутики данного танца.

Вращения в различных сочетаниях и в различных музыкальных ритмах с активной работой рук и резкой сменой направления вращения.

Изучаемые танцы:

Русские танцы, Танцы народов Севера, Цыганский танец, Польский танец, Испанский танец, Восточный танец.

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 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; а также:
- 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.

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 обучающихся 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 академических концертов. Контрольные уроки, зачеты и академические концерты 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 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:

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 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 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 и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

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

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;
- строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца.

С каждым годом обучения усложняется и становится 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 по народно-сценическому танцу состоит из трех частей:

1. Экзерсис у станка.
2. Экзерсис на середине класса.
3. Работа над этюдами, построенными на материале русского танца и танцев народов мира.

Преподавание 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 освоении методики танцевальных движений. На начальном этапе обучения на «середине» изучаются принятые в народно-сценическом танце позиции рук и ног, осваивается простейшая координация.

При изучении каждого из разделов настоящей программы необходимо знакомить учащихся с национальными особенностями входящих в него народных танцев, рассказывать о народных обрядах, традициях, жизни и истории народа.

В процессе освоения материала программы педагог должен строго соблюдать принцип «от простого к сложному». Увеличение нагрузки в течение всего курса производится постепенно. В зависимости от подготовленности группы преподаватель может перенести изучение какого-либо элемента или этюда в тот или иной класс.

Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимися.

Основные методы работы:

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, желательно образное.

При подготовке к уроку необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;
- степень его сложности;
- особенности класса, как исполнительского коллектива.

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал для изучения, ввести его в различные комбинированные задания;
- наметить примеры (составить комбинации) для совершенствования накопленных знаний;
- определить музыкальный материал для каждой части занятия (размер и характер музыкального сопровождения, как к новым движениям, так и к закреплению пройденного материала).

При проведении урока целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей; сохранять динамичность темпа занятия, живость подачи материала, деловую атмосферу.

На практических занятиях очень важно:

- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- обращать внимание учащихся на особенность упражнения, определяющего его сходство или различия с другими;
- равномерно распределять физическую нагрузку в течении всего занятия, соотносить статические и динамические нагрузки;
- чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;

- соотносить темпы выполнения отдельных заданий;
- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Требования к музыкальному оформлению урока

Танец органически связан с музыкой. Без музыки немислимы как танцевальные композиции, так и тренажные упражнения, в том числе и упражнения классического экзерсиса.

В процессе учебной работы необходимо прививать учащимся умение слышать и понимать музыку. Нельзя допускать, чтобы музыкальное сопровождение являлось «фоном» урока, т.к. это приводит к безразличию музыкального восприятия. Правильно подобранный музыкальный материал должен помогать осваивать хореографический материал, соответствуя его характеру, ритмическому рисунку, темпу.

Для тренажных упражнений желательно использовать музыкальный материал квадратного построения, с чётким ритмом и ярко выраженной фразировкой, чтобы учащиеся легко определяли музыкальные предложения, периоды и основное внимание уделяли правильности исполнения движений.

Музыкальное сопровождение по темпу следует подбирать так, чтобы при выполнении упражнений его не нужно было искусственно ускорять или замедлять. Ритмическая основа тренировочных комбинаций в основном должна совпадать с ритмическим рисунком музыкального сопровождения.

На первоначальных этапах изучения упражнений необходимо использовать музыкальное сопровождение с простым ритмическим рисунком. Позднее, на этапе совершенствования движения, ритмический рисунок может быть более разнообразным.

VII. Список рекомендуемой учебной литературы

Основная литература

1. Заикин Н. Фольклорный танец и его сценическая обработка.- Орел, Труд, 1999
2. Заикин Н., Заикина Н. Областные особенности русского народного танца. – Орел, «Труд», 1999,1 том; 2 том - Орел, 2004
3. Зацепина К., Климов А. Народно-сценический танец.- М., 1976
4. Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981
5. Ткаченко Т. Народный танец. - М.: Искусство, 1967
6. Ткаченко Т. Народные танцы. - М.: Искусство, 1974

Дополнительная литература

1. Бурнаев А. Мордовский танец. Саранск, 2002
2. Богданов Г. Русский народный танец. М., 1995
3. Власенко Г. Танцы народов Поволжья. – Самара: СГУ,1992
4. Гербек, Г. Характерный танец: настоящее и будущее. // Советский балет, 1990: № 1
5. Корлева З. Хореографическое искусство Молдавии. - Кишинев, 1970
6. Курбет В., Ошурко Л. Молдавский танец. – Кишинев,1967
7. Ласмаке М. Латышские народные танцы. Рига, 1962
8. Мальми В. Народные танцы Карелии. – Петрозаводск, 1977
9. Моисеев И. Голос дружбы. // Советский балет, 1983: № 5
10. Степанова Л. Танцы народов России. - М.: Советская Россия, 1969
11. Уральская В. Поиски и решения.- М.: Искусство, 1974
12. Хворост И. Белорусские народные танцы.- Минск, 1976
13. Чурко Ю. Белорусский народный танец.- Минск, 1970