

«Принято»
на заседании педагогического совета
ДШИ им. Ф.Ахмадиева
Протокол № 1
от 29 августа 2018 года



«Утверждаю»
Директор ДШИ им. Ф.Ахмадиева
Е.Р.Фасхутдинова
Приказ № 11
от 31 августа 2018 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»**

Программа по учебному предмету
НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

4-летний срок обучения

пгт. Рыбная Слобода

Структура программы учебного предмета

1. Пояснительная записка.....	3
- характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;	
- срок реализации учебного предмета;	
- цель и задачи учебного предмета;	
- принципы и методы обучения;	
- форма проведения учебных аудиторных занятий;	
- описание материально-технических условий реализации учебного предмета.	
2. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Народно-сценический танец».....	6
3. Годовые требования по классам.....	6
4. Контроль и учет.....	8
5. Требования к программе выпускного экзамена.....	8
6. Учебно-тематический план.....	9
7. Содержание программы.....	10
8. Методическое обеспечение учебного процесса.....	31
- методические рекомендации педагогическим работникам	
9. Список рекомендуемой учебно-методической литературы.....	33

1. Пояснительная записка

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, наряду с классическим, является одним из основных предметов предметной области «Хореографическое исполнительство». Содержание учебного предмета «Народно-сценический танец» тесно связано с содержанием учебных предметов «Ритмика», «Гимнастика», «Подготовка концертных номеров», «Классический танец».

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.

Школа народно – сценического танца имеет большое значение и для развития артистичности исполнителей, выявления их творческой индивидуальности.

Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании. Ее освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Настоящая программа включает основной комплекс движений у станка и на середине зала и дает право преподавателю на творческий подход к ее осуществлению с учетом особенностей психологического и физического развития детей.

Срок реализации данной программы составляет 4 года при 7-летнем сроке обучения (с 4-7 классы).

Цель и задачи учебного предмета «Народно-сценический танец»

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.

Задачи:

- обучение основам народного танца;
- развитие танцевальной координации движений;
- обучение виртуозности исполнения;
- обучение выразительному исполнению и эмоциональной раскрепощенности в танцевальной практике;
- развитие физической выносливости;
- развитие умения танцевать в группе;
- развитие сценического артистизма;
- развитие дисциплинированности;
- формирование волевых качеств.

Прохождение программы опирается на следующие основные **принципы:**

- постепенность в развитии природных данных учащихся;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Объем содержания программы обеспечивает *вариативность* ее реализации в работе с детьми.

На занятиях используются следующие *методы обучения*:

- словесный (объяснение, беседа, анализ);
- наглядный (показ, просмотр);
- практический (непосредственное исполнение);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления).

Форма проведения учебных аудиторных занятий: групповая и мелко-групповая (при раздельном обучении мальчиков и девочек). Занятия проводятся 2 или 3 раза в неделю (продолжительность урока – 45 минут). Допустимо проведение занятий 1 раз в неделю по 2 урока (продолжительность урока – 45 минут) с перерывом 10 минут. На 3,4 годах обучения занятия могут проводиться 2 раза в неделю с продолжительностью урока – 1 час 10 минут.

Урок состоит из двух частей: *теоретической и практической*.

Теоретическая часть – знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями.

Практическая часть – изучение движения и работа над движениями в комбинациях.

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

- наличие балетного зала, оснащенного зеркалами и тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- наличие концертмейстера;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий.

2. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Народно-сценический танец»

Срок обучения 7 лет

Классы	распределение по годам обучения						
	1	2	3	4	5	6	7
Продолжительность учебных занятий (в неделях)				35	35	35	35
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)				2	2	3	3
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные занятия)				70	70	105	105
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные занятия)				350			

3. Годовые требования по классам

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

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

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;
- знать основные движения русского, украинского и итальянского танцев;
- знать манеру исполнения упражнений и характер русского, итальянского, украинского танцев;
- знать технику исполнения вращений на середине зала и по диагонали.

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, татарского, молдавского и башкирского танцев;
- усвоить и развивать ансамблевое исполнение;
- ориентироваться в пространстве во время исполнения танцевальных комбинаций и этюдных форм;
- правильно пользоваться деталями костюма, атрибутикой;
- продолжать добиваться в ансамбле выразительности и виртуозности исполнения движений.

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, испанского, грузинского и польского танцев;
- ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм;

- исполнять технически сложные движения народно-сценического танца: вращение, дроби - для девочек; различные виды присядок, «хлопушек» - для мальчиков;
- правильно распределять силы во время исполнения танцевальных композиций, воспитывать выносливость.

4. Контроль и учет

В ходе обучения осуществляется контроль и учет за успеваемостью учащихся:

- текущий контроль (опрос, наблюдение);
- промежуточный контроль (контрольные уроки, зачеты, переводные экзамены);
- итоговая аттестация (выпускной экзамен).

5. Требования к программе выпускного экзамена:

Перечень основных составляющих элементов для сдачи выпускного экзамена:

1. Упражнения у станка.
2. Упражнения на середине зала, этюды, танцы.

Упражнения у станка:

- правильное и четкое выполнение движений в позициях народно – сценического танца;
- умение показать правильную манеру исполнения движений различного национального характера;
- владение различными музыкальными темпами и ритмическими рисунками в каблучных выстукиваниях.

Упражнения на середине зала, этюды и танцы:

- исполнение развернутых танцевальных композиций сольного, парного ансамблевого характера, с включением в них сложных технических элементов и разнообразных рисунков танца;

- показать владение народным вращениям в различных вариантах;
- показать эмоциональную и художественную окраску композиции, присущую данной народности.

6. Учебно-тематический план

Наименование темы (по годам обучения)	Количество часов		
	всего	теория	практика
<i>1-й год обучения</i>			
1. Основные позиции ног, рук, корпуса и головы	9	2	7
2. Упражнения у станка	-	-	-
3. Упражнения на середине зала			
Русский танец	25	2	23
Татарский танец	15	2	13
Чешский танец	15	2	13
Вращения	5	1	4
7. Контрольный урок	1		
Итого:	70	9	60
<i>2-й год обучения</i>			
1. Основные позиции ног, рук, корпуса и головы	5	1	4
2. Экзерсис у станка	20	4	16
3. Экзерсис на середине зала			
Русский танец	11	1	10
Украинский танец	14	1	13
Итальянский танец	14	1	13
Вращения	5	1	4
7. Контрольный урок	1		
Итого:	70	9	60
<i>3-й год обучения</i>			
1. Экзерсис у станка	36	8	28
2. Экзерсис на середине зала			
Русский танец	10	1	9
Молдавский танец	17	1	16
Татарский танец	17	1	16
Башкирский танец	17	1	16
Вращения	7	1	6
7. Контрольный урок	1		
Итого:	105	13	91
<i>4-й год обучения</i>			
1. Экзерсис у станка	35	8	27
2. Экзерсис на середине зала			
Русский танец	12	1	11
Испанский танец	16	1	15
Грузинский танец	16	1	15
Польский танец	16	1	15
Вращения	9	1	8
7. Контрольный урок	1		
Итого:	105	13	91

7. Содержание программы

1 год обучения

(4 класс)

Первый год обучения не предусматривает прохождения танцевальных элементов у станка, в задачу обучения входит знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов, освоение этих элементов, развитие координации движений. Эти упражнения направлены на развитие суставно – связочного аппарата, выработки пластичности, силы мышц и натянутости ног.

На первом году изучаются элементы и небольшие комбинации *русского и татарского* народных танцев. Это делается для того чтобы ближе познакомить детей с танцевальной *культурой родного края* и на конкретных примерах показать стилистические особенности и отличия танцев различных национальностей. Так же на середине изучаются элементы чешского народного танца «полька».

В экзерсисе на середине ведется работа над постановкой корпуса, рук, ног, головы. Изучаются учебно-танцевальные комбинации на развитие различных групп мышц, а также пластичности корпуса, выразительности движений рук. Изученные движения соединяются в небольшие танцевальные комбинации, которые способствуют развитию техники танца и воспитанию танцевальной культуры. Важное место уделяется знакомству с национальными особенностями: история, народный костюм, быт, обряды, народные традиции, которые проявляются во взаимодействии движений и музыки, в композиционных построениях, в разнообразии жанров (лирических, игровых), в этике общения исполнителей.

Упражнения на середине зала.

Элементы русского народного танца

Развитие русского народного танца 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, весёлые и удалые). Здесь 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.

1. Основные положения рук:

- подготовительное, первое и второе;
- подготовка к началу движения;
- положения рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «круг», «звёздочка», «карусель», «корзиночка».

2. Позиции ног:

- I, II, и III свободные и параллельные позиции;
- I и II заворотные позиции.

3. Раскрывание и закрывание рук:

- одной руки;
- двух рук одновременно;
- поочерёдные раскрывания рук;
- переводы рук в различные положения.

4. Поклоны:

- на месте (без рук и с руками);
- поклон с продвижением вперёд и отходом назад.

5. Притопы одинарные и тройные.

6. Перетопы тройные.

7. Простой русский шаг и шаг с притопом с продвижением вперёд и назад.

8. Переменный шаг.

9. «Гармошка»

10. «Ёлочка».
11. Припадание в сторону по III свободной позиции.
12. «Ковырялочка» с двойным и тройным притопом.
13. Перескок с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).
14. Хлопушки одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие удары) (для мальчиков).
15. Присядки (для мальчиков) на двух ногах по I прямой и свободной позициям с вынесением ноги на каблук вперёд и в сторону (мужское).
16. Покачивание на приседании по I прямой и свободной позициям (мужское).
17. Подскоки на двух ногах по I прямой и свободной позициям (мужское).

Элементы чешского народного танца «Полька»

«Полька» - быстрый старинный чешский танец с простым музыкальным размером 2/4 . Характер «польки» лёгкий и трамплинный. Основное движение этого весёлого танца состоит из полушагов, соединённых приставкой. Так же характерным движением является шаг с подскоком, который надо исполнять легко. Этот не сложный танец по своему лексическому материалу очень удобен для обучения детей. Он помогает развивать координацию и выносливость.

1. Основные положения рук: в одиночном положении и в паре.
2. Простые подскоки польки:
 - на месте;
 - в повороте;
 - с продвижением вперёд, назад и в сторону.
 - простые подскоки в повороте парами под руки.
3. Галоп в сторону.
4. Галоп с притопом, по одному и в парах.
5. Основной шаг польки вперёд и назад, по одному и в парах.

Элементы татарского народного танца

Изучать татарский танец и прививать любовь к нему, необходимо с самого раннего возраста. Так как татарская культура является родной для большинства детей, обучающихся в школе. Татарский танец имеет много сходных элементов с русским танцем, что с одной стороны позволяет лучше освоить эти элементы, а с другой стороны развивает умение исполнять одинаковые движения в разных национальных характерах.

Женский танец – всегда стремительный, лёгкий, воздушный. В то же время движения рук ограничены – нет движения кистями. Танцует девушка мягко, застенчиво, со скрытым кокетством, движения её не широкие, скользкие, без больших прыжков.

Мужской танец – активный и мужественный. Движения танцоров чеканные, изобилуют лёгкими подскоками и акцентированными притопами. Танцуя с девушкой, юноша держит себя уверенно, гордо, напористо.

1. Основные положения рук: у девочек, у мальчиков, в паре.
2. Переменный шаг.
3. Переменный шаг с прыжком.
4. Дробный шаг.
5. Тройной притоп.
6. Припадания.
7. Подскоки с переступаниями (двойной битек).
8. Основной шаг.
9. «Бурма».
10. «Ковырялочка»
11. «Укча – баш» (пятка-носок).
12. «Чалыштыру» вперёд и в сторону.
13. «Ёлочка».
14. «Гармошка»
15. Соскоки (мужское).
16. Прыжки на двух ногах (мужское).
17. Присядка по VI позиции (мужское).

Подготовка к вращениям на середине зала

1. полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve;
2. полуповороты по четвертям круга приемам шаг-retere;
3. полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблучки;
4. припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте на 45 градусов;
5. подскоки по той же схеме;
6. «поджатые» прыжки по той же схеме;
7. подготовка к tours (мужское).

2 год обучения

(5 класс)

Второй год обучения включает в себя изучение элементов у станка которые затем можно перенести на середину зала, а так же более сложные танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений учащихся, а так же развитию музыкальности и пространственной ориентации. Изучаются элементы украинского и итальянского танцев, а так же продолжают изучаться элементы русского танца.

Экзерсис у станка

1. Позиции ног:
 - I, II, III, IV, V параллельные позиции;
 - I, II, III, IV, V свободные позиции;
 - I, II заворотные позиции.
2. Положения рук:
 - I, II, III позиции – аналогичны I, II, III позициям классического танца;
 - IV позиция (руки согнуты в локтях, лежат ладонями на талии);
 - подготовительное положение (рука свободно опущена вдоль корпуса).
3. Подготовка к началу движения – preparation.

4. Различные переводы ног из позиции в позицию:
 - скольжением стопы по полу;
 - поворотом стоп.
5. Полуприседания и полные приседания по открытым и прямым позициям – плавные и резкие.
6. Упражнение на развитие подвижности стопы:
 - простой перевод стопы с носка на ребро каблука и обратно;
 - с п/приседанием на опорной ноге в момент перевода с носка на каблук;
 - с п/приседанием в исходной позиции.
7. Маленькие броски на 25, 30 градусов:
 - с сокращением стопы;
 - с акцентом от себя.
8. Подготовка к «веревочке».
9. Подготовительное упражнение к flic-flac:
 - «крестом» в пол.
10. Упражнение на выстукивание:
 - с разворотом рабочей стопы;
 - с переносом рабочей стопы.
11. Раскрывание ноги на 90градусов (без подъема на полупальцы):
 - плавное;
 - резкое.
12. Большие броски:
 - с вытянутой и сокращенной стопой;
 - с приседанием на опорной ноге.
13. Низкий «голубец» (в характере женского украинского танца).
14. Высокий «голубец» (в характере мужского украинского танца).

Упражнения на середине зала

Элементы русского народного танца

1. Бытовой шаг с притопом.

2. «Шаркающий шаг».
3. «Переменный шаг»:
 - с притопом и продвижением вперёд и назад;
 - с фиксацией одной ноги около другой.
4. Боковое «припадание» с двойным ударом полупальцами сзади и спереди опорной ноги.
5. Поочерёдное выбрасывание ног перед собой или накрест на ребро или носок каблука. На месте и с отходом назад.
6. «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.
7. «Верёвочка»:
 - простая;
 - двойная.
8. «Ковырялочка» с подскоками.
9. Дробные движения:
 - простая дробь на месте;
 - тройная дробь на месте и с продвижением вперёд;
 - простая дробь на полупальцах на месте.
10. Хлопушки (мужское):
 - поочерёдные удары по голенищу сапога спереди и сзади, на месте и с продвижением вперёд назад и в сторону;
 - по голенищу сапога спереди крест накрест.
11. Присядки (мужское):
 - с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперёд и в сторону по I прямой и открытой позиции;
 - с выбрасыванием ноги на воздух вперёд и в сторону;
 - с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух.

Элементы украинского народного танца

Украинское народное творчество отражает многовековую историю народа. Героизм в борьбе за независимость, любовь к своей Родине, радость труда, юмор – всё это находит отражение в украинских народных танцах.

Женские танцы лиричны, наполнены поэзией, мужские отличаются динамикой исполнения, широтой движений, большими прыжками и вращениями.

1. Основные позиции рук.
2. Основные положения ног.
3. Положения рук в парном и массовом танце.
4. Простые поклоны на месте без рук и с руками.
5. Медленный женский ход.
6. Ход назад с остановкой на третьем шаге.
7. «Верёвочка»:
 - простая;
 - двойная;
 - с переступаниями;
 - в повороте.
8. «Дорижка простая» (припадания с продвижением в сторону и с поворотом).
9. «Дорижка плетёна» (припадания с продвижением в сторону со сменой позиции вперёд и назад в перекрещенном положении).
10. «Бигунец»
11. «Выхиястник» («ковырялочка»).
12. «Выхиястник» с «угинанием» («ковырялочка» с открыванием ноги на воздух).
13. «Выступцы» (подбивание одной ногой другую).
14. «Голубец» на месте и с продвижением.
15. «Разножка» в сторону на ребро каблука (мужское).

Элементы итальянского сценического танца «Тарантелла»

Сценическая форма итальянского танца «Тарантелла» очень близка к народной. Исполнение этого танца требует хорошей техники, яркой выразительности корпуса и чёткой координации движений. Характер танца очень быстрый и жизнерадостный, поэтому в начальной стадии изучения элементов танца не следует увлекаться разучиванием их в замедленном темпе.

1. Основные положения рук.
2. Движения рук с тамбурином.
3. Шаг с ударом носком по полу (picues) с полуповоротом корпуса и продвижением назад.
4. Бег «тарантеллы» (pas emboites) на месте, с продвижением вперёд.
5. Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене (pas dallonne).
6. Подскоки в полуприседании на полупальцах по III свободной позиции («верёвочка») на месте и в повороте.
7. Соскок двумя ногами во II свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой крест накрест.
8. Маленькие броски с поочерёдными ударами носком и каблуком по полу.
9. Тройные переступания с ноги на ногу (pas balanse).
10. Маленький прыжок на одну ногу вперёд с одновременным открыванием другой согнутой ноги на 45 градусов и на 90 градусов на месте и с продвижением.

Подготовка к вращениям на середине зала

На втором году обучения вводится поворот на 90 градусов во всех вращениях.

Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса:

1. приемом шаг-retere по схеме 2 шага - retere на месте, 2 - в повороте на 90 градусов, 5, 6, 7, 8 - шаги на месте;

2. к концу полугодия: 2 шага *getere* на месте, 2 - в повороте на 180 градусов, 5, 6 – фиксация, 7, 8 – пауза;
3. поворот на 4 шага - *getere* на 180 градусов;
4. подскоки – разучиваются по той же схеме.

3 год обучения

(6 класс)

На этом этапе обучения идет освоение более сложных форм, ранее изученных движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, особенно стопы, развитие гибкости и пластичности корпуса, координации и танцевальности.

Основная задача экзерсиса у станка заключается в закреплении профессиональной основы, заложенной на предыдущем этапе обучения.

В работе над каждым движением экзерсиса необходимо добиваться точности и чистоты исполнения, только после этого упражнения можно усложнять координационно и композиционно.

На середине зала допускается построение более сложных комбинаций и композиций на материале русского и татарского танцев. Начинается изучение элементов молдавского и башкирского танцев.

Экзерсис у станка

1. Маленькие и большие приседания:
 - резкое и отрывистое.
2. Упражнение на развитие подвижности стопы:
 - с полуприседанием в момент перевода стопы с носка на ребро каблука;
 - с полуприседанием или ударом в момент возврата рабочей ноги в исходное положение.
3. Маленькие броски:
 - с сокращением стопы;
 - с п/приседанием;

- с подъемом пятки опорной ноги.

4. Круговые движения ногой по полу - подготовительные упражнения (скольжение на внешнем ребре рабочей стопы):

- до стороны и до положения рабочей ноги назад:

- в полуприседании.

5. Flic-flac:

- с поворотом в закрытое положение (croisee);

- с полуприседанием при возвращении в исходную позицию.

6. Упражнение на выстукивание:

- чередование ударов стопой и полупальцами с одним и двумя ударами;

- с шагом.

7. Pa tortille («зигзаги» - повороты стопы):

- одинарные плавные;

- одинарные с ударом стопы в пол.

8. Низкие развороты бедра:

- подготовительные упражнения (развороты рабочей ноги из выворотного положения в невыворотное положение и наоборот);

- на 45, на всей стопе.

9. Подготовка к «веревочке» с подъемом на полупальцы.

10. Подготовка к «штопору», и «штопор».

11. Раскрывание ноги на 90:

- с подъемом на полупальцы;

- с ударом пятки опорной ноги.

3. Большие броски:

- стоя на полупальцах;

- с увеличением размаха.

14. Port de bras (наклоны и перегибы корпуса во всех направлениях)

Упражнения на середине зала

Элементы русского народного танца

1. Боковые перескоки с ударом полупальцами в пол.

2. Боковые перескоки с ударом каблуком спереди стоящей ноги.
3. Основной академический ход.
4. Быстрый русский бег.
5. Ключи: на подскоках, простой, двойной, с синкопой.
6. Двойная дробь с поворотом и продвижением вперёд.
7. Дробная «дорожка» с продвижением вперёд и поворотом.
8. «Моталочка»:
 - с задеванием пола каблуком;
 - с задеванием пола полупальцем;
 - с задеванием пола поочередно полупальцем и каблуком.
9. Присядки (мужское):
 - с «ковырялочкой»;
 - с ударом по голенищу, ступне спереди и сзади;
 - присядка «мяч»;
 - «Ползунок».
10. Хлопушки (мужское):
 - на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой и сзади;
 - удары двумя руками по голенищу сапога одной ноги;
 - удар по голенищу вытянутой ноги.

Элементы татарского народного танца

1. Положение рук в женском и мужском танце, в парном танце.
2. Основные ходы: ход на каблук, боковой ход с разворотом стопы, ход с продвижением, пружинистый ход.
3. Основные движения: «забивание гвоздей», «бурма», «одинарное и двойное чалыштыру», «люлька», «строчка».
4. Дробные ходы и дробы: «мягкая дробь», «старинная дробь», «марийская дробь».
5. Присядки: «оренбургская присядка», «мячик», присядка – разножка в воздухе.

Элементы молдавского народного танца

Молдавские народные танцы известны своим жизнерадостным характером и темпераментом. Медленная «Хора», широкая «Молдавеняска», огненная «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.

1. Основные положения рук.
2. Ход с подскоком (на месте, в повороте, в продвижении).
3. Бег (ноги отбрасываются назад) на месте, в повороте, с продвижением вперёд.
4. Боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено.
5. «Припадание» со сменой позиции спереди и сзади (перекрёстный ход).
6. Выбросы ног крест накрест с подскоком на одной ноге.
7. Шаг в сторону с выносом другой ноги вверх на 30 градусов в перекрещенное положение.
8. Шаг на ребро каблука с последующим соскоком.
9. Вращение в паре внутрь и наружу на подскоках.
10. «Ключ» молдавский (носок – каблук, носок – каблук разными ногами, соскок на две ноги и прыжок с поджатыми ногами).
11. Подъём девушки за талию на месте и с переносом.

Элементы башкирского народного танца

Башкирский народный танец отличается от других танцев выразительными движениями рук, кистей, плеч и головы. Более активная работа рук помогает развить у учащихся координацию, чёткость движений, танцевальность. А так же наряду с татарским, он является частью культуры народов Поволжья.

Женский танец – стремительный и плавный одновременно, отличается богатством рисунка рук, предельная чёткость движений. Женственность и

скромное лукавство – в каждом жесте и даже вскользь брошенном взгляде. Структура танцевальных па во всех танцах одна: на первую половину музыкальной фразы исполняется движение, на вторую – дробное выстукивание. В этом отличительная особенность основных движений ног. Движения рук мягки и пластичны. Рисунком одних только рук башкирская девушка может исполнить сольный танец.

Мужской танец отличается от женского большей динамичностью, силой и чёткостью исполнения движений. Чаще всего он состоит из движений, свойственных джигиту.

1. Основные положения рук.
2. Основные переводы рук:
 - «веретено»;
 - «вибрация кистями»;
 - «раскатывание теста»;
 - «засучивание рукавов»;
 - «прищёлкивание пальцами».
3. Переменный ход.
4. Дробный ход.
5. Ход назад с ударом пятками об пол.
6. Боковой ход.
7. Простая дробь.
8. «Трилистник».
9. Переменный шаг с «трилистником».
10. Припадание.
11. Дробь с притопом (мужское).
12. Ход с подбивкой (мужское).
13. «Качалка» (мужское).
14. «Голубец» (мужское).

Вращения на середине зала

Вращения, усвоенные за предыдущие годы обучения, изучаются в национальном характере, а также в характере областных особенностей (plie-каблочки, plie-releve, plie-retere, шаг-retere, подскоки, припадания, pirouettes).

1. Приемом plie-releve (два на месте, третий – plie-подготовка, четвертый – вращение) –1 полугодие –двойное вращение за 4-м разом.
2. Приемом plie-retere (аналогичная схема изучения).
3. Приемом plie-каблочки (аналогичная схема изучения).
4. Приемом pirouettes (аналогичная схема изучения).
5. Разучивается «вкручивающаяся» на месте концовка вращений с выходом на полупальцы в финале.
6. Припадания мелкие, быстрые.
7. Вращения на одной ноге, вторая на щиколотке невыворотнo, с приходом во 2 позицию (невыворотнo), 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 retere невыворотнo, уходит в позицию. Концовка в plie или в полупальцы –2 полугодие.
- 10.«Обертас» по 1 прямой позиции –1 полугодие.
- 11.Вращения для мальчиков:
 - tours,
 - pirouettes.
- 12.Поджатые прыжки в чередовании с другими приемами вращений на месте.

Вращения по диагонали класса

1. Tour-rique в раскладке, с рукой в характере украинского танца, с рукой с платочком в русском характере.
2. Бег по 1 прямой позиции (поворот за два бега) –1 полугодие, поворот за один бег –2 полугодие.

3. Большие «блинчики» в сочетании с бегом в различных ритмических рисунках –2 полугодие.
4. Большой «блинчик» в сочетании с shaine.
6. Маленький «блинчик» в сочетании с вращением шаг на «каблук».
7. Дробные выстукивания в повороте в соединении с шагом на каблук, выносом ноги на каблук, «ковырялочкой» с выбиванием ноги в сторону.
8. Мужские вращения с использованием пройденного материала.

4 год обучения

(7 класс)

Продолжение изучения новых элементов и движений у станка и на середине зала, более сложных по структуре, требующих хороших навыков исполнения.

Сокращается время занятий у станка за счет объединения ряда упражнений в учебные комбинации, выполнение движений в более быстром темпе, усложнение комбинаций с целью развития и совершенствования техники танца.

На середине изучается больше элементов парного танца, развивающих навыки общения с партнёром. Акцент делается на развитие силы и выносливости, танцевальной техники, а так же на развитие эмоциональной выразительности. Здесь продолжается изучение русского танца, и начинается изучение элементов грузинского, испанского, польского танцев.

Экзерсис у станка

1. Полуприседание и полное приседание с различными положениями и движениями рук;
2. Упражнение на развитие подвижности стопы с tombe.
3. Маленькие броски:
 - с коротким ударом по полу носком или ребром каблука (pas piques);
 - сквозные броски по I позиции.

4. Круговые движения по полу носком с поворотом пятки опорной ноги.
5. Круговые движения по полу пяткой с поворотом пятки опорной ноги.
6. Каблучные упражнения.
7. Pas tortille:
 - двойные мягкие развороты стопы;
 - двойные развороты стопы с ударом в пол.
8. Упражнения с ненапряженной стопой:
 - с подскоком;
 - с подскоком и переступаниями.
9. Низкие и высокие развороты ноги.
10. Раскрывание ноги на 90 с двойным ударом пятки опорной ноги.
11. Большие броски с tombe.
12. Подготовка к «голубцу»:
 - с одним ударом одной ногой;
 - с одним ударом двумя ногами.
13. «Голубец» одинарный и двойной в прыжке.

Упражнения на середине зала

Элементы русского народного танца

1. «Маятник» в поперечном движении.
2. Поочерёдные выбросы ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу.
3. «Голубцы» поджатыми ногами с переходом на полупальцы.
4. Три «верёвочки» и подскок с поджатыми ногами.
5. «Верёвочка»:
 - простая и двойная с перетопами;
 - простая и двойная с поворотом (soitenu) на 360 градусов, в присядании, на полупальцах.
 - простая и двойная с ковырялочкой.

б. Присядки (мужское):

- с растяжкой в стороны на каблуки;
- с растяжкой вперёд на каблук одной ноги и на носок другой.

Элементы грузинского народного танца

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, смелыми, энергичными, технически насыщенными движениями с прыжками и вращениями. Лёгкий костюм, мягкая обувь, а так же остро ритмическое музыкальное сопровождение барабана дают возможность проявлять себя.

Изучение грузинского танца способствует развитию танцевальной техники у учащихся.

1. Основные положения рук.

2. «Хелсартави» - движения кисти руки (наружу, внутрь):

- небольшие повороты (женские);
- полные повороты в запястье (мужские).

3. Движения рук:

- плавные переводы в различные положения «картули», «давлури»;
- «Самтиулуро» - сгибание рук со взмахом, одной спереди (перед грудью), другой сзади (на уровне талии);
- «Чагреха» - круговые поочерёдные переводы от предплечья (мужское).

4. Ходы:

- «Сада сриала» - шаг вперёд на всю стопу с последующими двумя скользящими шагами на полупальцах;
- «Ртуала» - шаг вперёд с двумя последующими шагами, где первый на полупальцах, а другие на всей стопе;
- «Мухлура» - шаг вперёд с последующими проскальзываниями и одновременным сгибанием другой ноги в прямом положении у колена (мужское);

- «Свла» - тройные переступания на полупальцах с ударами подушечкой стопы по полу (с продвижением вперёд, в сторону, назад и вокруг себя).

5. «Гасма» - скользящее движение ног.

- «Сарулли» - три поочерёдных скольжения с остановкой у носка другой ноги;

- «Чакрулли» - удар полупальцами по V прямой позиции сзади с двумя поочерёдными проскальзываниями вперёд.

6. «Чаквра» - ударные движения ног (мужское):

- «Сада» - два подскока на одной ноге, другая ставится на каблук, а затем на носок около носка другой ноги;

- «Пехшилили» - полуприседания по V открытой позиции с подскоком на полупальцы во II закрытую позицию.

Элементы польского сценического танца «Мазурка»

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

1. Основные положения рук.

2. Основные положения в паре.

3. Шаг в сторону в полуприседании с последующими двумя переступаниями по III свободной позиции (pas balance).

4. «Голубец» (подбивание ноги подряд в сторону).

5. «Ключ» (удар каблуками) : одинарный и двойной.

6. «Pas de bascule».

7. «Pas emboites».

8. «Pas gala» - основной ход.

9. Лёгкий бег «pas marche».

10. Опускание на колено (мужское) : с шага, с выпадом.
11. Обводка партнёрши за руку стоя на колене и стоя на выпаде.
12. «Обертас» (мужское).

Элементы испанского сценического танца

Испанский танец очень яркий, динамичный и темпераментный. Он сочетает в себе широкие и мелкие движения ног, резкие и плавные движения рук, а так же различные перегибы корпуса. Изучение элементов испанского танца способствует развитию координации, танцевальной техники, силы и выносливости, и конечно – эмоциональной выразительности.

1. Основные положения рук.
2. Основные переводы рук в различные положения.
3. Ходы:
 - удлинённые шаги в полуприседании с продвижением вперёд в прямом положении (женское);
 - удлинённый шаг на всю стопу вперёд в прямом положении в полуприседании, с последующими двумя переступаниями по I прямой позиции на полупальцах или двумя небольшими шагами (с продвижением вперёд).
4. Соскоки:
 - в I прямую позицию на всю стопу с вытянутыми коленями и в полуприседание;
 - в I, IV прямые и V свободную позиции на полупальцы в полуприседание.
5. Удлинённый шаг в сторону с последующими двумя переступаниями по V свободной позиции в полуприседании (pas balance) со скользящим подведением другой ноги сзади, с поворотом корпуса и работой рук.
6. Шаг в сторону в полуприседании со скользящим подведением и подъёмом на полупальцы в V открытую позицию другой ноги вперёд, с последующим переходом на неё в полуприседание (pas glissade), в координации с движением рук и наклоном корпуса.

7. «Zapateado» - поочерёдные выстукивания полупальцами и каблуками по I прямой позиции:

- удар одной ногой, полупальцами или всей стопой, с последующими ударами другой ногой каблуком и полупальцами;

- шаг по диагонали вперёд или назад с последующими одним или двумя ударами в пол полупальцами другой ноги по V свободной позиции сзади или спереди.

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

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

Вращения на середине зала

1. Отскоки по 1 прямой позиции в повороте с выносом правой ноги на каблук.

2. Поворот plie-retere с переступанием на полупальцах.

3. Вращение по 2 позиции невыворотом, стремительно.

4. Бег на месте со скачком в 1 прямую позицию на сильную музыкальную долю.

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

Вращения по диагонали зала

1. Shaine:

- Shaine в сочетании с вращением на мелких переступаниях в demi plie;

- Shaine в сочетании с вращением на каблук;

- То же с двойным вращением –2 полугодие;

2. Маленькие «блинчики» в сочетании с воздушной прокруткой и grand rond приемом «обертас» с высотой на 45 градусов –1 полугодие и 90 градусов –2 полугодие.

3. Вращение на перескоках с ударами по 1 прямой позиции (стремительное).

4. Вращения в характере пройденных национальных танцев.

5. Вращения мужские с использованием трюковых элементов.

8. Методическое обеспечение учебного процесса

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.

1. 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.

Приступая к изучению танца той или иной народности, необходимо ознакомить учащихся с этнографическими особенностями, географическим положением страны, музыкальным наследием, повлиявшим на формирование танцевального искусства.

9. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Башкирские и татарские танцы на Южном Урале: Учебное пособие для студентов 1 и 2 курсов/Составитель Т.М. Дубских. – Челябинск, 2001.- 143с.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка: Учебное пособие для ВУЗов искусств и культуры. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 208с.
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учебное пособие для студентов ВУЗов культуры и искусств. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 208с.
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды: учебное пособие для студентов хореограф. фак. ВУЗов культуры и искусств/Г.П. Гусев. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 232с.
5. Пуртова Т.В. , Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. Образования. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 256с.
6. Примерные образовательные программы для хореографических отделений детских музыкальных школ и школ искусств. Казань 2002.