

«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
<b><i>1-й год обучения</i></b>			
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
<b>7. Контрольный урок</b>	1		
<b>Итого:</b>	<b>70</b>	<b>9</b>	<b>60</b>
<b><i>2-й год обучения</i></b>			
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
<b>7. Контрольный урок</b>	1		
<b>Итого:</b>	<b>70</b>	<b>9</b>	<b>60</b>
<b><i>3-й год обучения</i></b>			
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
<b>7. Контрольный урок</b>	1		
<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>13</b>	<b>91</b>
<b><i>4-й год обучения</i></b>			
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
<b>7. Контрольный урок</b>	1		
<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>13</b>	<b>91</b>

## 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. повороты по четвертям круга приемом plie-releve;
2. повороты по четвертям круга приемам шаг-releve;
3. повороты 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 выпад.
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.