

**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**

**Набережные Челны 2013**

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. Пояснительная записка**

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

### **II. Содержание учебного предмета**

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

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

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

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

### **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

- Методические рекомендации педагогическим работникам;

### **VI. Список рекомендуемой учебной литературы**

- Основная литература;
- Дополнительная литература

## **I. Пояснительная записка**

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

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

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

культуре народов мира.

Народно-сценический танец является одним из основных предметовпредметной области «Хореографическое исполнительство». В соответствии сучебными планами предпрофессиональной программы «Хореографическоетворчество» предмет «Народно-сценический танец» изучается со 3 по 8 класс (6-летний срок обучения).

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 6 лет.

**3. Объем учебного времени**, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Народно-сценический танец»:

**Таблица 1**

Вид учебной работы, учебной нагрузки	Год обучения(класс)
	3 -8 класс
Максимальная нагрузка ( в часах), в том числе:	396 часов
Количество часов на аудиторную нагрузку	396 часов

Недельная аудиторная нагрузка	2 часа
-------------------------------	--------

#### **4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:**

мелкогрупповые занятия, численность группы от 4 до 10 человек, рекомендуемая продолжительность урока - 45 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

#### **5. Цель и задачи учебного предмета**

##### **Цель:**

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

##### **Задачи:**

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

#### **6. Обоснование структуры программы учебного предмета**

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

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

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

### **7. Методы обучения**

Для достижения поставленной цели 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.

### **8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета**

Минимально необходимый для реализации программы «Классический 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, баяна) в балетном классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотрный видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

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

костюмерной.

## **II. Содержание учебного предмета**

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

**Таблица 3**

Срок освоения предпрофессиональной программы «Хореографическое творчество - 8 лет

	Распределение по годам обучения					
	3	4	5	6	7	8
Классы	3	4	5	6	7	8
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33	33	33	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	2	2	2	2	2
Общее количество часов на аудиторные занятия	396					
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные)	2	2	2	2	2	2
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные)	66	66	66	66	66	66
Общее максимальное количество часов на весь период обучения	396					

Аудиторная нагрузка по учебному предмету обязательной части образовательной программы в области хореографического искусства распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

### **2. Требования по годам обучения**

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 особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;

- ознакомление со средствами создания образа в хореографии.

Вариант для 8 летнего срока разработан образовательным учреждением самостоятельно.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### для 8 летнего обучения

### I год обучения ( 3 класс)

№	Название тем и разделов	Вид учебног о занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максим альная учебная нагрузка	Самосто ятельная работа	Аудитор ные занятия
1	<i>Ознакомление с предметом ( вводная часть)</i> <i>Экзерсис у станка</i> Пять позиций ног. <i>Экзерсис на середине зала</i> Русский поклон: а) простой поясной на месте (1 полугодие),	урок	1		1
2	<i>Экзерсис у станка</i> Пять позиций ног. <i>Экзерсис на середине зала</i> Основные положения и движения рук: — ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись), — руки скрещены на груди, — одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку.	урок	1		1
3	<i>Экзерсис у станка</i> Пять позиций ног. <i>Экзерсис на середине зала</i> Основные положения и движения рук: — положения рук в парах: а) держась за одну руку, б) за две,	урок	1		1

	в) под руку, г) «воротца».				
<b>4</b>	<b>Экзерсис у станка</b> Preparation к началу движения. <b>Экзерсис на середине зала</b> Основные положения и движения рук: — положения рук в круге: а) держась за руки, б) «корзиночка», в) «звёздочка»,	урок	1		1
<b>5</b>	<b>Экзерсис у станка</b> <b>Экзерсис на середине зала</b> Основные положения и движения рук: — движения рук: а) подчёркнутые раскрытия и закрытия рук, б) раскрытия рук в сторону (ладонями вверх в 3 позицию), в) взмахи с платочком, г) хлопки в ладоши.	урок	1		1
<b>6</b>	<b>Экзерсис у станка</b> Переводы ног из позиции в позицию.	урок	1		1
<b>7</b>	<b>Экзерсис у станка</b> Demi plies, grand plies (полуприседания и полные приседания). <b>Подготовка к вращениям на середине зала</b> - полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve	Урок	1		1
<b>8</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Русские ходы и элементы русского танца: — простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах,	урок	1		1
<b>9</b>	<b>Экзерсис у станка</b> Battements tendus (выведение ноги на носок).	урок	1		1
<b>10</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Русские ходы и элементы русского танца: - переменный ход с фиксированием в воздухе ног	урок	1		1



	поочерёдно в точке на 30-45 ,2 полугодие - на полупальцах - этот же ход,				
11	<b>Экзерсис у станка</b> Battements tendus jetes (маленькие броски). <b>Подготовка к вращениям на середине зала</b> - полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблочки.	урок	1		1
12	<b>Экзерсис на середине зала</b> Русские ходы и элементы русского танца: — переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу,	урок	1		1
13	<b>Экзерсис на середине зала</b> Русские ходы и элементы русского танца: — переменный ход с plie на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног,	урок	1		1
14	<b>Экзерсис у станка</b> Rond de jambe par terre (круг ногой по полу). <b>Подготовка к вращениям на середине зала</b> - полуповороты по четвертям круга приемам шаг-retere,	урок	1		1
15	<b>Экзерсис на середине зала</b> «Припадание»: — по 1 прямой позиции, — вокруг себя по 1 прямой позиции ,	урок	1		1
16	<b>Подготовка к вращениям на середине зала</b> :припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте на 45	урок	1		1
17	<b>Экзерсис у станка</b>	урок	1		1

	Подготовка к маленькому каблучному. <b>Подготовка к вращениям на середине зала</b> - подскоки по той же схеме: три на месте, а четвертое в повороте на 45,				
18	<b>Экзерсис у станка</b> Подготовка к «верёвочке», «верёвочка».	урок	1		1
19	<b>Экзерсис на середине зала</b> Подготовка к «веревочке»: — без полупальцев, без проскальзывания — 1 полугодие,	урок	1		1
20	<b>Подготовка к вращениям на середине зала</b> - «поджатые» прыжки по той же схеме,	урок	1		1
21	<b>Подготовка к вращениям на середине зала</b> - подготовка к tours (мужское).	урок	1		1
22	<b>Экзерсис у станка</b> Подготовка к «молоточкам». <b>Экзерсис на середине зала</b> Подготовка к «молоточкам». — по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади,	урок	1		1
23	<b>Экзерсис на середине зала</b> «Гармошечка»: — начальная раскладка с паузами в каждом положении — 1 полугодие,	урок	1		1
24	<b>Экзерсис на середине зала</b> «Ковырялочки»: — простая, в пол — 1 полугодие,	урок	1		1
25	<b>Экзерсис на середине зала.</b> Основы дробных выстукиваний: — простой притоп, — двойной притоп,	урок	1		1
26	<b>Экзерсис на середине зала</b> Основы дробных выстукиваний: — в чередовании с приседанием и без него,	урок	1		1
27	<b>Экзерсис на середине зала</b>	урок	1		1

	Основы дробных выстукиваний: — подготовка к двойной дроби,				
<b>28</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Основы дробных выстукиваний: — в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши (у мальчиков с хлопушкой),	урок	1		1
<b>29</b>	<b>Этюдная форма «Русский танец»</b>	Урок	2		2
<b>30</b>	<b>Контрольный урок за 1 полугодие</b>	урок	2		2
<b>Итого за 1 полугодие 32 часа</b>					
<b>2 полугодие</b>					
<b>31</b>	<b>Экзерсис у станка</b> Дробные выстукивания (сочетание ритмических ударов).	урок	1		1
<b>32</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Русский поклон: простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении	урок	1		1
<b>33</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Русские ходы и элементы русского танца: — переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочерёдно в точке на 30-45 , на полупальцах - этот же ход,	урок	1		1
<b>34</b>	<b>Экзерсис у станка Grands battements jetés (большие броски).</b> <b>Экзерсис на середине зала</b> Русские ходы и элементы русского танца: — переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу, — переменный ход с plie на опорной ноге и вынесением	урок	1		1

	работающей ноги на воздух через 1 позицию ног,				
35	<b>Экзерсис у станка</b> Releve (подъем на полупальцы).	урок	1		1
36	<b>Экзерсис на середине зала</b> «Припадание»: — по 5 позиции.	урок	1		1
37	<b>Экзерсис у станка</b> Port de bras.	урок	1		1
38	<b>Экзерсис у станка</b> Подготовка к «МОЛОТОЧКАМ».	Урок	1		1
39	<b>Экзерсис на середине зала</b> Подготовка к «МОЛОТОЧКАМ»: — по 1 прямой позиции с без задержки ноги сзади.	Урок	1		1
40	<b>Подготовка к вращениям на середине зала</b> - полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve, поворот на 90 во всех вращениях.	Урок	1		1
41	<b>Подготовка к вращениям на середине зала</b> - полуповороты по четвертям круга приемам шаг-releve, поворот на 90 во всех вращениях.	Урок	1		1
42	<b>Подготовка к вращениям на середине зала</b> - полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблучки, поворот на 90 во всех вращениях.	Урок	1		1
43	<b>Подготовка к вращениям на середине зала</b> - припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте на 45 поворот на 90 во всех вращениях.	урок	1		1

<b>44</b>	<b>Подготовка к вращениям на середине зала</b> - подскоки по той же схеме, поворот на 90 во всех вращениях.	Урок	1		1
<b>45</b>	<b>Подготовка к вращениям на середине зала</b> - «поджатые» прыжки по той же схеме, поворот на 90 во всех вращениях.	Урок	1		1
<b>46</b>	<b>Подготовка к вращениям на середине зала</b> - подготовка к tours (мужское). поворот на 90 во всех вращениях.	Урок	1		1
<b>47</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Подготовка к «веревочке»: — с полупальцами, с проскальзыванием.	Урок	1		1
<b>48</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса: - приемом шаг-retere по схеме 2 шага - retere на месте, 2 - в повороте на 90 , 5, 6, 7, 8 - шаги на месте;	Урок	1		1
<b>49</b>	<b>Экзерсис у станка</b> Прыжки с поджатыми ногами.	урок	1		1
<b>50</b>	<b>Экзерсис у станка</b> Подготовка к «моталочке».	Урок	1		1
<b>51</b>	<b>Подготовка к вращениям на середине зала по диагонали</b> 2 шага retere на месте, 2 - в повороте на 180 , 5, 6 – фиксация, 7, 8 – пауза;	Урок	1		1
<b>52</b>	<b>Экзерсис у станка</b> Подготовка к полуприсядкам и присядкам.	Урок	1		1
<b>53</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Хлопки и хлопушки для мальчиков: — одинарные, – поворот на 4 шага - retere на 180 ; - подскоки – разучиваются по той же схеме.	Урок	1		1

<b>54</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Хлопки и хлопущки для мальчиков: — двойные, — тройные, — фиксирующие,	Урок	1		1
<b>57</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Хлопки и хлопущки для мальчиков: — скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).		1		1
<b>58</b>	<b>Этюдная форма «Русский танец»</b>	Урок	3		3
<b>59</b>	<b>Этюдная форма «Белорусский танец»</b>	Урок	4		4
<b>60</b>	<b>Контрольный урок за 2 полугодие</b>	Урок	2		2
<b>Итого 34 часа за 2 полугодие</b>					
<b>Итого за год 66 часов</b>					

### Первый год обучения

#### **Экзерсис у станка**

- I. Пять позиций ног.
- II. Preparation к началу движения.
- III. Переводы ног из позиции в позицию.
- IV. Demi plies, grand plies (полуприседания и полные приседания).
- V. Battements tendus (выведение ноги на носок).
- VI. Battements tendus jetes (маленькие броски).
- VII. Rond de jambe par terre (круг ногой по полу).
- IX. Подготовка к маленькому каблучному.
- X. Подготовка к «верёвочке», «верёвочка».
- XI. Дробные выстукивания (сочетание ритмических ударов).
- XII. Grands battements jetes (большие броски).
- XIII. Releve (подъем на полупальцы).
- XIV. Port de bras.
- XV. Подготовка к «молоточкам».
- XVI. Подготовка к «моталочке».
- XVII. Подготовка к полуприсядкам и присядкам.
- XVIII. Прыжки с поджатыми ногами.

#### **Экзерсис на середине зала**

1. Русский поклон:
  - 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:

- ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись),
- руки скрещены на груди,
- одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку,

- положения рук в парах:

- а) держась за одну руку,

- б) за две,

- в) под руку,

- г) «воротца»,

- положения рук в круге:

- а) держась за руки,

- б) «корзиночка»,

- в) «звёздочка»,

- движения рук:

- 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,

- переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочередно в точке на 30-45 ,2 полугодие - на полупальцах - этот же ход,

- переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу,

- переменный ход с рlie на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног,

- тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол,

- шаг с мазком каблук и вынесением сокращённой стопы на воздух на 30-45

- комбинации из основных шагов.

4. «Припадание»:

- 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»:

- без полупальцев, без проскальзывания — 1 полугодие,

- с полупальцами, с проскальзыванием — 2 полугодие,

- «косичка» (в медленном темпе).

6. Подготовка к «молоточкам»:

- по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади,

- 2 полугодие — без задержки.

7. Подготовка к «моталочке»:

- по 1 прямой позиции — 1 полугодие с задержкой ноги сзади, впереди,

- 2 полугодие — «моталочка» в «чистом» виде.
8. «Гармошечка»:
- начальная раскладка с паузами в каждом положении — 1 полугодие,
  - «лесенка»,
  - «елочка»,
  - исполнение в «чистом» виде — 2 полугодие.
9. «Ковырялочка»:
- простая, в пол — 1 полугодие,
  - простая, с броском ноги на 45 и небольшим отскоком на опорной ноге — 1 полугодие,
  - «ковырялочка» на 90 с активной работой корпуса и ноги — 2 полугодие,
  - в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.
10. Основы дробных выстукиваний:
- простой притоп,
  - двойной притоп,
  - в чередовании с приседанием и без него,
  - в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши (у мальчиков с хлопушкой),
  - подготовка к двойной дроби — 1 полугодие,
  - двойная дробь — 2 полугодие,
  - «трилистник» — 1 полугодие,
  - «трилистник» с двойным и тройным притопом — 2 полугодие,
  - переборы каблучками ног,
  - переборы каблучками ног в чередовании с притопами — 2 полугодие.
11. Хлопки и хлопушки для мальчиков:
- одинарные,
  - двойные,
  - тройные,
  - фиксирующие,
  - скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).
12. Подготовка к присядкам и присядки:
- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 позициям),
  - подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 позиции,
  - «мячик» по 1 прямой и 1 позициям — 2 полугодие,
  - подскоки на двух ногах,
  - поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед,
  - присядки на двух ногах,
  - присядки с выносом ноги на каблук,
  
  - присядки с выносом ноги в сторону на 45 — 2 полугодие.



### **Подготовка к вращениям на середине зала**

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

Во втором полугодии вводится поворот на 90 во всех вращениях.

Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса:

- приемом шаг-retere по схеме 2 шага - retere на месте, 2 - в повороте на 90 , 5, 6, 7, 8 - шаги на месте;
- к концу полугодия: 2 шага retere на месте, 2 - в повороте на 180 , 5, 6 – фиксация, 7, 8 – пауза;
- 2 полугодие – поворот на 4 шага - retere на 180 ;
- подскоки – разучиваются по той же схеме.

На основе пройденных движений составляются этюды малых и больших форм.

### **Изучаемые танцы:**

Русские танцы

Белорусские танцы

### **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 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.

## **II год обучения ( 4 класс)**

№	Название тем и разделов	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия

<b>1</b>	<b>Экзерсис у станка</b> I.Demi-plies u grand-plies (полуприседания и полные приседания).	урок	1		1
<b>2</b>	<b>Движения, изучаемые лицом к станку</b> Releve-plies (по 1 прямой, 1,2,5 позициям).	урок	1		1
<b>3</b>	<b>Экзерсис у станка</b> Battements tendus (скольжение стопой по полу).	урок	1		1
<b>4</b>	<b>Движения, изучаемые лицом к станку</b> Releve-plie (с оттяжкой от станка на каблучках назад по 1 прямой позиции).	урок	1		1
<b>5</b>	<b>Движения, изучаемые лицом к станку</b> «Волна».	урок	1		1
<b>6</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> 1. Русский поклон: а) простой поясной с продвижением (подходом вперед и отходом назад с мягким одинарным притопом в конце); б) с работой рукой, платком (мягко, лирично, резко, бодро).	урок	1		1
<b>7</b>	<b>Экзерсис у станка</b> Battements tendus jetes (маленькие броски).	урок	1		1
<b>8</b>	<b>Движения, изучаемые лицом к станку</b> Подготовка к «штопору».	урок	1		1
<b>9</b>	<b>Экзерсис на середине зала 1.</b> Основные положения и движения русского танца: а) переводы рук из одного основного положения в другое: — из подготовительного положения в первое основное, — из первого основного положения в третье, — из первого основного во второе, — из третьего положения в четвертое (женское),	урок	1		1

	<p>— из третьего положения в первое,  — из подготовительного положения в четвертое.</p> <p>Все переводы рук из одного основного положения в другое могут выполняться обеими руками одновременно или поочередно каждой рукой.</p>				
<b>10</b>	<p><b>Экзерсис на середине зала</b>  Основные положения и движения русского танца:  б) движение рук с платочком:  — 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.</p> <p>Все переводы рук из одного основного положения в другое могут выполняться обеими руками одновременно или поочередно каждой рукой.</p>	урок	1		1
<b>11</b>	<p><b>Экзерсис у станка</b>  Pas tortille (развороты стоп).  <b>Экзерсис на середине зала</b>  Ходы русского танца:  — 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,</p>	урок	1		1
<b>12</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>	Урок	1		1

	<p>Ходы русского танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— шаг-удар по 1 прямой позиции (вперед и боковой приставной с ударом),</li> <li>— шаг-удар с небольшим приседанием одновременно,</li> <li>— шаг-мазок каблуком через 1 прямую позицию,</li> <li>— то же самое с подъемом на полупальцах,</li> </ul>				
13	<p><b><i>Движения, изучаемые лицом к станку</i></b>  Port de bras в сторону, назад в сочетании с движениями рук и выносом ноги на каблук вперед и в сторону, на plie, с полурастяжками и растяжками.  <b><i>Экзерсис на середине зала</i></b>  5. Ходы русского танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— ход с каблочки с мазком каблуком,</li> <li>— ход с каблочки простой,</li> <li>— ход с каблочки с проведение рабочей ноги у щиколотки, или у икры, или через положение у колена все на пружинистом полуприседании,</li> <li>— «бегущий» тройной ход на полупальцах,</li> <li>— простой бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад,</li> <li>— тройной акцентированный бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад,</li> </ul>	Урок	1		1
14	<p><b><i>Экзерсис у станка</i></b>  Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).  <b><i>Экзерсис на середине зала</i></b>  Ходы русского танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— бег с высоким подъемом колена вперед по 1 прямой</li> </ul>	урок	1		1

	<p>позиции,  — такой же бег с различными ритмическими акцентами,  — комбинации с использованием изученных ходов.</p>				
15	<p><b>Экзерсис на середине зала</b>  Ходы русского танца: ,  — комбинации с использованием изученных ходов.</p>	урок	1		1
16	<p><b>Движения, изучаемые лицом к станку</b> Подготовка к «сбивке».  <b>Экзерсис на середине зала</b>  Положения рук в парах:  — под «крендель»,  — накрест,</p>	урок	1		1
17	<p><b>Экзерсис у станка</b>  Flic-flac (мазок ногой к себе, от себя).  <b>Экзерсис на середине зала</b>  Положение рук в рисунках танца:  — в тройках,  — в «цепочках»,</p>	урок	1		1
18	<p><b>Экзерсис на середине зала</b>  Положения рук в парах:  — для поворота в положении «окошечко»,  — правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки  впереди, так же за локоть.</p>	урок	1		1
19	<p><b>Движения, изучаемые лицом к станку</b>  Для мальчиков:  а) подготовка к присядкам,  б) присядки с выносом ноги на каблук вперед и в сторону,  <b>Экзерсис на середине зала</b>  Положение рук в рисунках танца:  — в линиях и в колоннах,  — «воротца»,</p>	урок	1		1

<b>20</b>	<b>Движения лицом к станку</b> «Молоточки» по первой прямой и 5 позициям с фиксацией ноги сзади на паузе	урок	1		1
<b>21</b>	<b>Движения, изучаемые лицом к станку</b> Для мальчиков: в) мячик боком к станку, г) с выведением ноги вперед.	урок	1		1
<b>22</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Положение рук в рисунках танца: — в диагоналях и в кругах, — «карусель»,	урок	1		1
<b>23</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Положение рук в рисунках танца: — «корзиночка», — «прочесы».	урок	1		1
<b>24</b>	<b>Экзерсис на середине зала.</b> «Веребочка»: а) подготовка к «веребочке (на высоких полупальцах), б) «косыночка» в) простая «веребочка	урок	1		1
<b>25</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> «Молоточки» простые	урок	1		1
<b>26</b>	<b>Этюдная форма «Русский танец»</b>	урок	5		5
<b>27</b>	<b>Контрольный урок за 1 полугодие</b>		2		2
<b>Итого за 1 полугодие 32 часа</b>					
<b>2 полугодие</b>					
<b>28</b>	<b>Экзерсис у станка</b> Маленькое каблучное.	Урок	1		1
<b>29</b>	<b>Движения, изучаемые лицом к станку</b> Опускание на колено на расстоянии стопы из первой позиции, и с шага в сторону накрест опорной ноге.	Урок	1		1
<b>30</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Припадания: — припадания по 5 позиции в продвижении в сторону, вперед, с	урок	1		1

	отходом назад, по диагонали, — с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.				
<b>31</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> <b>«Веревочка»:</b> г) двойная «веревочка» — д) двойная «веревочка» с выносом ноги на каблук —	урок	1		1
<b>32</b>	<b>Экзерсис у станка</b> Большое каблучное.	урок	1		1
<b>33</b>	Движения, изучаемые лицом к станку : Растяжка из первой позиции в полуприседании и в полном приседании. <b>Экзерсис на середине зала</b> <b>«Молоточки» по 5 позиции</b>	урок	1		1
<b>34</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> <b>«Моталочка в сочетании с</b> <b>движениями рук</b>	урок	1		1
<b>35</b>	<b>Движения, изучаемые лицом к</b> <b>станку</b> С выходом во вторую позицию широкую на каблучки.	урок	1		1
<b>36</b>	<b>Экзерсис у станка «Веревочка».</b>	урок	1		1
<b>37</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Все виды «гармошечек»: — «лесенка», — «елочка» в сочетании с plies полупальцами с приставными шагами и припаданиями.	урок	1		1
<b>38</b>	<b>Движения, изучаемые лицом к</b> <b>станку</b> С выходом во вторую позицию широкую на каблучки.	урок	1		1
<b>39</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> <b>«Ковырялочка»:</b> — с отскоком и броском ноги на 30 — с броском на 60 , — с неоднократным переводом ноги в положении носок-каблук,	урок	1		1

	— то же самое с переступаниями на опорной ноге.				
<b>40</b>	<b>Экзерсис у станка , лицом к станку</b> Прыжки: а) поджатые в сочетании с temps leve saute,	урок	1		1
<b>41</b>	<b>Экзерсис у станка</b> Подготовка к battements fondus.	урок	1		1
<b>42</b>	<b>Движения, изучаемые лицом к станку</b> Перескоки по 1 прямой позиции с поочередным выбрасыванием ног вперед на каблук: — простые, — с двойным перебором.	урок	1		1
<b>43</b>	<b>Движения, изучаемые лицом к станку:</b> Дробные движения: — двойные притопы, — тройные притопы, — аналогично с прыжком и наклоном корпуса вперед, в сторону,	урок	1		1
<b>44</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Дробные движения: — притопы в продвижении, — притопы вокруг себя, — ритмические выстукивания в чередовании с хлопками, с использованием одинарных, двойных, тройных притопов и прихлопов.	урок	1		1
<b>45</b>	<b>Экзерсис у станка</b> Developpe. <b>Экзерсис на середине зала</b> Дробные движения: — простая дробь полупальцами (на месте, в повороте и в продвижении),	урок	1		1
<b>46</b>	<b>Движения, изучаемые лицом к</b>	урок	1		1



	<p><i>станку</i> Прыжки:</p> <p>б) «итальянский» shangements de pieds.</p> <p><i>Экзерсис на середине зала.</i></p> <p>Дробные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— простые переборы каблучками,</li> <li>— переборы каблучками и полупальцами в ритмическом рисунке,</li> <li>— переборы каблучками и полупальцами (на месте, в повороте и продвижения с участием работы корпуса),</li> </ul>				
47	<p><i>Экзерсис на середине зала</i></p> <p>Дробные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— «трилистник» с притопом,</li> <li>— двойная дробь с притопом,</li> <li>— двойная дробь с притопом и поворотом корпуса на 45</li> </ul>	урок	1		1
48	<p><i>Экзерсис на середине зала</i></p> <p>Дробные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— тройные притопы с акцентированным подъемом колена (в различных ритмических рисунках, темпах, в сочетании с мелкими переступаниями),</li> <li>— «горошек мелкий» — заключительный, с притопами в конце, перескок заключительный,</li> <li>— «ключ» простой.</li> </ul>	урок	1		1
49	<p><i>Экзерсис у станка</i> Дробные выстукивания.</p> <p><i>Экзерсис на середине зала</i></p> <p>Полуприсядки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— простая с выносом ноги на каблук и работой рук в различных</li> </ul>	урок	1		1

	позициях и за голову.				
<b>50</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Полуприсядки: — с отскоком в сторону и выносом ноги на каблук, — с выносом ноги на 45 , — с выносом ноги вперед, и ударом рукой по колену.	урок	1		1
<b>51</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Полуприсядки: — с выходом на каблуки в широкую вторую позицию, — с выходом на каблуки и разворотом корпуса в сторону, — с выходом на каблуки, ноги раскрыты вперед-назад,	урок	1		1
<b>52</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Полуприсядки: — простая с выносом ноги на каблук и работой рук в различных позициях и за голову.	урок	1		1
<b>53</b>	<b>Экзерсис у станка</b> Grand battements jetes (большие броски).	урок	1		1
<b>54</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Припадания: — припадания по 5 позиции в продвижении в сторону, вперед, с отходом назад, по диагонали, — с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.	урок	1		1
<b>55</b>	<b>Этюдная форма «Русский танец»</b>	урок	3		3
<b>56</b>	<b>Этюдная форма « Украинский танец»</b>	урок	2		2
<b>57</b>	<b>Контрольный урок за 2 полугодие</b>	урок	2		2
	<b>Итого 34 часа за 2 полугодие</b>				
	<b>Итого за год 66 часов</b>				

## Второй год обучения

### Экзерсис у станка

- I. Demi-plies u grand-plies (полуприседания и полные приседания).
- II. Battements tendus (скольжение стопой по полу).
- III. Battements tendus jetes (маленькие броски).
- IV. Pas tortille (развороты стоп).
- V. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).
- VI. Flic-flac (мазок ногой к себе, от себя).
- VII. Маленькое каблучное.
- VIII. Большое каблучное.
- IX. «Веревочка».
- X. Подготовка к battements fondus.
- XI. Developpe.
- XII. Дробные выстукивания.
- XIII. Grand battements jetes (большие броски).

### Движения, изучаемые лицом к станку

1. Releve-plies (по 1 прямой, 1,2,5 позициям).
2. Releve-plie (с оттяжкой от станка на каблучках назад по 1 прямой позиции).
3. «Волна».
4. Подготовка к «штопору».
5. Port de bras в сторону, назад в сочетании с движениями рук и выносом ноги на каблук вперед и в сторону, на plie, с полурастяжками и растяжками.
6. Подготовка к «сбивке».
7. Для мальчиков:
  - а) подготовка к присядкам,
  - б) присядки с выносом ноги на каблук вперед и в сторону,
  - в) мячик боком к станку,
  - г) с выведением ноги вперед.
8. Опускание на колено на расстоянии стопы из первой позиции, и с шага в сторону накрест опорной ноге.
9. Растяжка из первой позиции в полуприседании и в полном приседании.
10. С выходом во вторую позицию широкую на каблуки.
11. «Моталочка» по первой прямой и по 5 позициям, первое полугодие с фиксацией на паузе после броска ноги вперед.
12. «Молоточки» по первой прямой и 5 позициям с фиксацией ноги сзади на паузе первое полугодие.
13. Прыжки:
  - а) поджатые в сочетании с temps leve saute,
  - б) «итальянский» shangements de pieds.

### Экзерсис на середине зала

## 1. Русский поклон:

- а) простой поясной с продвижением (подходом вперед и отходом назад с мягким одинарным притопом в конце);
- б) с работой рукой, платком (мягко, лирично, резко, бодро).

## 2. Основные положения и движения русского танца:

- а) переводы рук из одного основного положения в другое:

- 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:

- 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:

- 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:

- в тройках,
- в «цепочках»,
- в линиях и в колоннах,
- «воротца»,
- в диагоналях и в кругах,
- «карусель»,
- «корзиночка»,
- «прочесы».

## 5. Ходы русского танца:

- 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 каблуком через 1 прямую позицию,
- то же самое с подъемом на полупальцах,

- ход с каблучка с мазком каблуком,
- 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:

- припадания по 5 позиции в продвижении в сторону, вперед, с отходом назад, по диагонали,
- с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.

7. «Веревочка»:

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. Второе полугодие - по 5 позиции.

9. «Моталочка» в сочетании с движениями рук.

10. Все виды «гармошечек»:

— «лесенка»,

— «елочка» в сочетании с plies полупальцами с приставными шагами и припаданиями.

11. «Ковырялочка»:

— с отскоком и броском ноги на 30

— с броском на 60 ,

— 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:

— 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,

— с двойным перебором.

14. Дробные движения:

- двойные притопы,
- тройные притопы,
- аналогично с прыжком и наклоном корпуса вперед, в сторону,
- притопы в продвижении,
- притопы вокруг себя,
- ритмические выстукивания в чередовании с хлопками, с использованием одинарных, двойных, тройных притопов и прихлопов,
- простая дробь полупальцами (на месте, в повороте и в продвижении),
- простые переборы каблучками,
- переборы каблучками и полупальцами в ритмическом рисунке,
- переборы каблучками и полупальцами (на месте, в повороте и продвижения с участием работы корпуса),
- «трилистник» с притопом,
- двойная дробь с притопом,
- двойная дробь с притопом и поворотом корпуса на 45,
- тройные притопы с акцентированным подъемом колена (в различных ритмических рисунках, темпах, в сочетании с мелкими переступаниями),
- «горошек мелкий» — заключительный, с притопами в конце, перескок заключительный,
- «ключ» простой.

#### 15. Полуприсядки:

- простая с выносом ноги на каблук и работой рук в различных позициях и за голову,
- с отскоком в сторону и выносом ноги на каблук,
- с выносом ноги на 45 ,
- с выносом ноги вперед, и ударом рукой по колену,
- с выходом на каблучки в широкую вторую позицию,
- с выходом на каблучки и разворотом корпуса в сторону,
- с выходом на каблучки, ноги раскрыты вперед-назад,
- аналогично с поворотом корпуса.

16. Даются танцевальные этюды на материале выше указанных движений.

#### **Изучаемые танцы:**

Русские танцы

Украинские танцы

Татарские танцы

#### **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 танцев;

- технику исполнения вращений на середине зала и по диагонали.

## II год обучения ( 4 класс)

№	Название тем и разделов	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
1	<p>Demi plies и grand plies (полуприседания и полные приседания).</p> <p><b>Упражнения лицом к станку</b> Подъем на полупальцы по всем позициям с работой рук.</p>	Урок	1		1
2	<p><b>Упражнения лицом к станку</b> Подготовка к «качалочке» и «качалочка».</p> <p><b>Экзерсис на середине зала</b> Поклон праздничный (хороводный), женский и мужской в раскладке с паузами после каждого движения.</p>	урок	1		1
3	<p><b>Упражнения лицом к станку</b> Port de bras в определенном характере, по всем направлениям, с работой рук.</p> <p><b>Экзерсис на середине зала</b> Основные движения руками, которые вводятся во все элементы русского танца: в ходы, припадания, «молоточки», «моталочки», «веревочки», дроби. Усложняются манипуляции с платочком: — платочек натянутый за кончики, исполняются круговые движения, — полуокружности перед собой вправо и влево, — взмахи на вращениях из</p>	Урок	1		1

	первой в третью позицию,				
4	<p>Battements tendus (скольжение ногой по полу) .</p> <p><b>Экзерсис на середине зала</b></p> <p>Основные движения руками, которые вводятся во все элементы русского танца: в ходы, припадания, «молоточки», «моталочки», «веревочки», дробь. Усложняются манипуляции с платочком:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— используется большая шаль, выстраиваются рисунки танца из развернутой, из свернутой пополам и вчетверо, треугольником шали,</li> <li>— движения с шалью и платком обыгрываются в дуэтном танце, переплясе, кадрили, хороводах,</li> <li>— изучаются основные положения рук в танце «Русская плясовая», «Кадриль», «Лирический хоровод».</li> </ul>	урок	1		1
5	<p><b>Упражнения лицом к станку</b></p> <p>«Качалочка» простая, в раскладке.</p> <p><b>Экзерсис на середине зала</b></p> <p>Виды русских ходов и поворотов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— простой бытовой с поворотом, с использованием «ковырялочки», «мазков», припаданий,</li> <li>— «боярский», с использованием приставных шагов на носок или на каблук, с отходом в сторону и выведением ноги на каблук через переступания, аналогично назад,</li> </ul>	Урок	1		1



6	<p><b>Упражнения лицом к станку</b> «Качалочка» с акцентом. <b>Экзерсис на середине зала</b> Виды русских ходов и поворотов: — широкий шаг-«мазок» на 45 и 90 с сокращенным подъемом, с plie и на plie, — боковой приставной на plie с выведением через подмену ноги на 45 и 90 в сторону, — хороводный на полупальцах, мелкий, во всех возможных направлениях, — переменный на всей стопе и на полупальцах, с поочередным притопом, резким или мягким в зависимости от характера танца.</p>	Урок	1		1
7	<p><b>Упражнения лицом к станку</b> «Качалочка» в усложненных ритмических рисунках. <b>Экзерсис на середине зала</b> Виды русских ходов и поворотов: — ходы с каблучков: а) простые, на вытянутых ногах, б) акцентированные, под себя в plie, в) с выносом на каблук вперед,</p>	урок	1		1
8	<p>Battemets tendus jetes (маленькие броски). <b>Экзерсис на середине зала</b> Виды русских ходов и поворотов: — боковые припадания по 5 и 1 прямой позициям с продвижением вперед, с работой платком, — боковые припадания с поворотами, — припадания по линии круга</p>	урок	1		1

	с работой рук,				
<b>9</b>	<p>Pas tortille (повороты «стоп», одинарные и двойные).</p> <p><i>Экзерсис на середине зала</i></p> <p>Виды русских ходов и поворотов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— бег на переменной смене ног и на полупальцах, с наклоненным корпусом,</li> <li>— бег с соскоком в первую прямую позицию и тройным ускоренным бегом,</li> </ul>	урок	1		1
<b>10</b>	<p><b>Упражнения лицом к станку</b></p> <p>«Качалочка с выведением ноги на каблук.</p>	урок	1		1
<b>11</b>	<p>Flic-flac (мазок к себе от себя рабочей ногой).</p> <p><i>Экзерсис на середине зала</i></p> <p>Виды русских ходов и поворотов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— повороты на беге, вправо, влево, в парах, с использованием притопов и вынесением ноги на каблук,</li> <li>— повороты с выносом ноги на каблук, приемом shaine, приемом перескок (высокий),</li> </ul>	урок	1		1
<b>12</b>	<p><b>Упражнения лицом к станку</b></p> <p>Прыжковые «голубцы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— с двух ног на две ноги (исходное положение 1 прямая позиция),</li> <li>— тот же прыжок с двойным ударом во время прыжка,</li> <li>— низкий «голубец» с одной ноги на одну ногу в характере украинского танца,</li> <li>— прыжок с двух ног на одну, открывая другую ногу на каблук в сторону</li> </ul>	Урок	1		1
<b>13</b>	<i>Экзерсис на середине зала</i>	Урок	1		1

	<p>Виды русских ходов и поворотов:  — тройные боковые переступания (с ударом, с выносом ноги на каблук),</p>				
14	<p><b>Экзерсис на середине зала</b>  Прыжки:  — прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте,  — прыжок с согнутыми от колена ногами и ударами по голенищам,</p>	Урок	1		1
15	<p>Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).  <b>Экзерсис на середине зала</b> Виды русских ходов и поворотов:  — повороты с «ковырялочкой»,  — повороты с «молоточками»,  — повороты приемом «каблучки», «поджатые»,  — повороты на тройном беге, с использованием «молоточков», «моталочек».</p>	урок	1		1
16	<p>Раскладка движения «ножницы» (спиной к станку и лицом) на 30 ,  <b>Экзерсис на середине зала</b>  «Веревочки»:  — простая в повороте,  — двойная в повороте,  — с выносом на каблук и переступаниями неоднократными с продвижением и с «ковырялочкой» без закрытия в позицию,</p>	Урок	1		1
17	<p><b>Экзерсис на середине зала</b>  «Веревочки»:  — всевозможные ритмические рисунки в движении, с использованием «косичек», «закладок», боковых: вперед и назад от</p>	Урок	1		1

	опорной ноги, как на всей стопе, так и на полупальцах, с отскоком и перескоками.				
<b>18</b>	<p><i>Экзерсис на середине зала</i> «Ковырялочки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— простые,</li> <li>— в повороте на 90 , со сменой ног,</li> <li>— с отскоком и продвижением вперед,</li> <li>— с отскоком и большим броском на 90,</li> <li>— в сочетании с различными движениями русского танца,</li> <li>— воздушные на 30 , 45 , 90 ,</li> <li>— в поворотах, на вращениях трюкового характера с чередованием мелких и средних по амплитуде движений русского танца.</li> </ul>	урок	1		1
<b>19</b>	<p><i>Экзерсис на середине зала</i> «Моталочки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— простая,</li> <li>— простая в повороте по четвертям круга, на 90 с использованием бросков ноги приемом jetes с вытянутым и сокращенным подъемом,</li> <li>— с перекрестным отходом назад или в позу,</li> </ul>	Урок	1		1
<b>20</b>	<p><i>Экзерсис на середине зала</i> «Моталочки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— с остановкой в 5 позицию на полупальцах,</li> <li>— с использованием переступаний через положение retere при помощи «веревочек», подскоков, в различных ритмических рисунках и чередованием позиций,</li> </ul>	Урок	1		1

	— в трюковых диагональных вращениях.				
<b>21</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Перескоки и «подбивки»: — перескоки в повороте, — перескоки с ноги на ногу с одинарным и двойным ударом, — неоднократные удары на отскоке по первой прямой позиции, — поочередное выбрасывание ног на каблук вперед, на месте,	урок	1		1
<b>22</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Прыжки: — прыжок с ударами по голенищу спереди, — «лягушка».	урок	1		1
<b>23</b>	<b>Этюдная форма «Русский танец»</b>	урок	4		4
<b>24</b>	<b>Этюдная форма «Белорусский танец»</b>	урок	4		4
<b>25</b>	<b>Контрольный урок за 1 полугодие</b>	урок	2		2
<b>Итого за 1 полугодие 32 часа</b>					
<b>2 полугодие</b>					
<b>26</b>	Маленькое каблучное. <b>Экзерсис на середине зала</b> «Гармошечки»: — простая на вытянутых ногах и на demi plie, с работой рук через вторую, третью позицию плавно и резко, — в повороте, в диагональном рисунке с руками,	Урок	1		1
<b>27</b>	Подготовка к «сбивке», «сбивка». «Гармошечки»: — в различных ритмических рисунках с выносом ноги на каблук вперед назад в диагональное направление,	Урок	1		1

<b>28</b>	Подготовка к прыжку attitude назад. «Гармошечки»: — с чередованием приставных шагов, с pas degaje, в характере «Камаринской» для мальчиков, «Барыни» для девочек.	Урок	1		1
<b>29</b>	Большое каблучное. <i>Экзерсис на середине зала</i> Припадания: — боковые с двойным ударом спереди, — вокруг себя по два, по четыре припадания, по четвертям круга.	Урок	1		1
<b>30</b>	Подготовка к «моталочке» с отскоком.	Урок	1		1
<b>31</b>	Раскладка движения «ножницы» (спиной к станку и лицом) на 90	Урок	1		1
<b>32</b>	Battemets fondus (мягкий, тающий).	Урок	1		1
<b>33</b>	Присядка с выносом ноги на воздух на 45 и на 90 .	Урок	1		1
<b>34</b>	Перескоки и «подбивки»: — перескоки с ноги на ногу с одинарным и двойным ударом (второе полугодие в повороте)	Урок	1		1
<b>35</b>	Перескоки и «подбивки»: — 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).	Урок	1		1
<b>36</b>	Develope, releve lent (вынимание и подъем ноги).	Урок	1		1

37	Присядка с отскоком в сторону и выносом ноги на каблук и на воздух 45 и 90 .	Урок	1		1
38	«Веребочка».	Урок	1		1
39	Подготовка к revoltade. Исходное положение — нога сзади в 4 позиции на носке.	Урок	1		1
40	Дробные выстукивания. <i>Экзерсис на середине зала</i> Дробные выстукивания: — двойная дробь с подскоком на рабочей ноге и мазком другой ногой, — синкопированные проскальзывания с приведением ноги на retere у колена невыворотнo	Урок	1		1
41	Опускание на колено в характере украинского танца, а также переход с колена на колено. <i>Экзерсис на середине зала</i> Дробные выстукивания: — соскоки вправо, влево по первой прямой позиции на месте на две ноги одновременно, — соскоки с ударом рабочей ногой в невыворотное и выворотное положение перед опорной ногой: а) неоднократные удары	Урок	1		
42	Дробные выстукивания: б) с притопом и сменой левой и правой ног, — двойная дробь с «ускорением», — двойная дробь с притопами и разворотами корпуса.	Урок	1		1
43	Дробные выстукивания: — двойная дробь с отскоком под себя и приведением другой ноги к икроножной мышце,	Урок	1		1

	— «ключ» с использованием двойной дроби.				
<b>44</b>	Grands battements jetés (большие броски ногой). <i>Экзерсис на середине зала</i> Присядки: — присядка с «ковырялочкой», — присядка с ударом по голенищу, по ступне спереди и сзади,	Урок	1		1
<b>45</b>	<i>Экзерсис на середине зала</i> Присядки: — подскоки по 1 позиции из стороны в сторону с хлопками перед собой, — «гусиный шаг», — «ползунок» вперед и в сторону на пол.	Урок	1		1
<b>46</b>	<i>Экзерсис на середине зала</i> Прыжки: — прыжок с ударами по голенищу спереди, — «лягушка».	Урок	1		1
<b>47</b>	Отработка прыжка «бедуинский».	Урок	1		1
<b>48</b>	<i>Этюдная форма «Молдавский танец»</i>	Урок	8		8
<b>49</b>	<i>Контрольный урок за 2 полугодие</i>	Урок	2		2
<i>Итого 34 часа за 2 полугодие</i>					
<i>Итого за год 66 часов</i>					

### Третий год обучения

#### Экзерсис у станка

- I. Demi plies и grand plies (полуприседания и полные приседания).
- II. Battements tendus (скольжение ногой по полу) .
- III. Battemets tendus jetés (маленькие броски).
- IV. Pas tortille (повороты «стоп», одинарные и двойные).
- V. Flic-flac (мазок к себе от себя рабочей ногой).
- VI. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).



- VII. Маленькое каблучное.
- VIII. Большое каблучное.
- IX. Battemets fondus (мягкий, тающий).
- X. Developpe, releve lent (вынимание и подъем ноги).
- XI. «Веревочка».
- XII. Дробные выстукивания.
- XIII. Grands battements jetes (большие броски ногой).

### **Упражнения лицом к станку**

1. Подъем на полупальцы по всем позициям с работой рук.
  2. Подготовка к «качалочке» и «качалочка».
  3. Port de bras в определенном характере, по всем направлениям, с работой рук.
  4. «Качалочка» простая, в раскладке.
  5. «Качалочка» с акцентом.
  6. «Качалочка» в усложненных ритмических рисунках.
  7. «Качалочка» с выведением ноги на каблук.
  8. Прыжковые «голубцы»:
    - 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».
  10. Подготовка к прыжку attitude назад.
  11. Подготовка к «моталочке» с отскоком.
  12. Раскладка движения «ножницы» (спиной к станку и лицом) на 30 , на 90 — второе полугодие.
  13. Присядка с выносом ноги на воздух на 45 и на 90 .
  14. Присядка с отскоком в сторону и выносом ноги на каблук и на воздух 45 и 90 .
  15. Подготовка к revoltade. Исходное положение — нога сзади в 4 позиции на носке.
  16. Опускание на колено в характере украинского танца, а также переход с колена на колено.
- Отработка прыжка «бедуинский».

### **Экзерсис на середине зала**

1. Поклон праздничный (хороводный), женский и мужской в раскладке с паузами после каждого движения.
2. Основные движения руками, которые вводятся во все элементы русского танца: в ходы, припадания, «молоточки», «моталочки», «веревочки», дробь. Усложняются манипуляции с платочком:
  - платочек натянутый за кончики, исполняются круговые движения,

- полуокружности перед собой вправо и влево,
- взмахи на вращениях из первой в третью позицию,
- используется большая шаль, выстраиваются рисунки танца из развернутой, из свернутой пополам и вчетверо, треугольником шали,
- движения с шалью и платком обыгрываются в дуэтном танце, переплясе, кадрили, хороводах,
- изучаются основные положения рук в танце «Русская плясовая», «Кадриль», «Лирический хоровод».

### 3. Виды русских ходов и поворотов:

- простой бытовой с поворотом, с использованием «ковырялочка», «мазков», припаданий,
- «боярский», с использованием приставных шагов на носок или на каблук, с отходом в сторону и выведением ноги на каблук через переступания, аналогично назад,
- широкий шаг-«мазок» на 45 и 90 с сокращенным подъемом, с plie и на plie,
- боковой приставной на plie с выведением через подмену ноги на 45 и 90 в сторону,
- хороводный на полупальцах, мелкий, во всех возможных направлениях,
- переменный на всей стопе и на полупальцах, с поочередным притопом, резким или мягким в зависимости от характера танца,
- ходы с каблучков:
  - а) простые, на вытянутых ногах,
  - б) акцентированные, под себя в plie,
  - в) с выносом на каблук вперед,
- боковые припадания по 5 и 1 прямой позициям с продвижением вперед, с работой платком,
- боковые припадания с поворотами,
- припадания по линии круга с работой рук,
- бег на переменной смене ног и на полупальцах, с наклоненным корпусом,
- бег с соскоком в первую прямую позицию и тройным ускоренным бегом,
- повороты на беге, вправо, влево, в парах, с использованием притопов и вынесением ноги на каблук,
- повороты с выносом ноги на каблук, приемом shaine, приемом перескок (высокий),
- тройные боковые переступания (с ударом, с выносом ноги на каблук),
- повороты с «ковырялочкой»,
- повороты с «молоточками»,
- повороты приемом «каблучки», «поджатые»,
- повороты на тройном беге, с использованием «молоточков», «моталочек».

4. «Веревочки»:

- 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»:

- простые,
- в повороте на 90°, со сменой ног,
- с отскоком и продвижением вперед,
- с отскоком и большим броском на 90°,
- в сочетании с различными движениями русского танца,
- воздушные на 30°, 45°, 90°,
- в поворотах, на вращениях трюкового характера с чередованием мелких и средних по амплитуде движений русского танца.

6. «Моталочки»:

- простая,
- простая в повороте по четвертям круга, на 90° с использованием бросков ноги приемом *jétes* с вытянутым и сокращенным подъемом,
- с перекрестным отходом назад или в позу,
- с остановкой в 5-ю позицию на полупальцах,
- с использованием переступаний через положение *retete* при помощи «веревочек», подскоков, в различных ритмических рисунках и чередованием позиций,
- в трюковых диагональных вращениях.

7. «Гармошечки»:

- простая на вытянутых ногах и на *demi plié*, 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 *pas degagé*, в характере «Камаринской» для мальчиков, «Барыни» для девочек.

8. Припадания:

- боковые с двойным ударом спереди,
- вокруг себя по два, по четыре припадания, по четвертям круга.

9. Перескоки и «подбивки»:

- 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,
- синкопированные проскальзывания с приведением ноги на *retere* у колена невыворотнo,
- соскоки вправо, влево по первой прямой позиции на месте на две ноги одновременно,
- соскоки с ударом рабочей ногой в невыворотное и выворотное положение перед опорной ногой:
  - а) неоднократные удары,
  - б) с притопом и сменой левой и правой ног,
- двойная дробь с «ускорением»,
- двойная дробь с притопами и разворотами корпуса,
- двойная дробь с отскоком под себя и приведением другой ноги к икроножной мышце,
- «ключ» с использованием двойной дроби.

#### 11. Присядки:

- присядка с «ковырялочкой»,
  - присядка с ударом по голенищу, по ступне спереди и сзади,
  - подскоки по 1 позиции из стороны в сторону с хлопками перед собой,
  - «гусиный шаг»,
  - «ползунок» вперед и в сторону на пол.

#### 12. Прыжки:

- прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте,
- прыжок с согнутыми от колена ногами и ударами по голенищам,
- прыжок с ударами по голенищу спереди,
- «лягушка».

#### **Изучаемые танцы:**

Русские танцы

Белорусские танцы

Украинские народные танцы

Молдавские танцы

#### **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.

## IV год обучения ( 5 класс)

№	Название тем и разделов	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
1	<b>Экзерсис у станка</b> Demi plie, grand plie (полуприседания и приседания).	урок	1		1
2	<b>Экзерсис на середине зала</b> «Глубокий поклон»: а) ниже пояса; б) все разновидности русского поклона в сочетании с ходами и движениями рук.	урок	1		1
3	<b>Экзерсис на середине зала</b> Простые шаги (направление вперед и назад в сочетании с движениями рук).	урок	1		1
4	<b>Экзерсис на середине зала</b> Хороводный ход в различных направлениях с работой рук.	урок	1		1
5	<b>Экзерсис у станка</b> Battements tendus (скольжение ногой по полу).	урок	1		1
6	<b>Экзерсис на середине зала</b> Простой шаг с проскальзывающим притопом, с продвижением вперед.	урок	1		1
7	<b>Экзерсис на середине зала</b> Простой шаг с сочетанием шага на ребро каблука, в продвижении вперед и включением работы рук и корпуса.	урок	1		1
8	<b>Экзерсис на середине зала</b> Шаг на ребро каблука с притопом на месте, с продвижением вперед и работой рук.	урок	1		1
9	<b>Экзерсис у станка</b>	урок	1		1

	Pas tortilla (развороты стоп).				
<b>10</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Шаг на ребро каблука с разворотами корпуса, наклонами, со сменой ракурсов на притопе.	урок	1		1
<b>11</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом и продвижением вперед.	урок	1		1
<b>12</b>	<b>Экзерсис у станка</b> Battements tendus jetes (маленькие броски).	урок	1		1
<b>13</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Шаг с притопом в продвижении вперед, отходом назад.	урок	1		1
<b>14</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Шаг с «приступкой» (с приставкой).	урок	1		1
<b>15</b>	<b>Экзерсис у станка</b> Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).	урок	1		1
<b>16</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Шаг с продвижением вперед (медленный, плавный). Для девушки с платочком в руке.	урок	1		1
<b>17</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Шаг с переступанием («переступка», с продвижением вперед).	урок	1		1
<b>18</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Шаг с переступанием с постепенным поворотом корпуса то вправо, то влево.	урок	1		1
<b>19</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Перекрещивающийся шаг (с перекрещивающимися ногами, с продвижением вперед).	урок	1		1
<b>20</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Ознакомление с ходами танца «Сибирский лирический». Разучивание движений рук, положения корпуса, характерных этим областям.	урок	1		1

21	<b>Экзерсис на середине зала</b> Ознакомление с ходами танца «Смоленский гусачок». Разучивание движений рук, положения корпуса, характерных этим областям.	урок	1		1
22	<b>Вращения на середине зала</b> Приемом plie-releve (два на месте, третий – plie-подготовка, четвертый – вращение) – 1 полугодие – двойное вращение за 4-м разом.	урок	1		1
23	<b>Вращения на середине зала .</b> Приемом plie-retere <b>Вращения по диагонали класса</b> Tour-pique в раскладке, с рукой в характере украинского танца, с рукой с платочком в русском характере.	урок	1		1
24	<b>Вращения на середине зала</b> Приемом plie-каблучки <b>Вращения по диагонали класса</b> Бег с выбрасыванием правой ноги вперед.	урок	1		1
25	<b>Вращения на середине зала</b> Приемом pirouettes <b>Вращения по диагонали класса</b> Бег по 1 прямой позиции (поворот за два бега)	урок	1		1
26	<b>Вращения на середине зала</b> Припадания мелкие, быстрые. <b>Вращения по диагонали класса</b> Большие «блинчики» в чередовании с маленькими «блинчиками», различных ритмических рисунках.	урок	1		1
27	<b>Вращения на середине зала</b> Разучивается «вкручивающаяся» концовка приемом вращения на одной ноге через retere невыворотной, уходит в позицию <b>Вращения по диагонали класса</b> Большой «блинчик» в сочетании с shaine.	урок	1		1
28	<b>Этюдная форма «Итальянский</b>	урок	3		3

	<i>танец»</i>				
<b>29</b>	<b>Контрольный урок за 1 полугодие</b>		<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Итого за 1 полугодие 32 часа</b>					
<b>2 полугодие</b>					
<b>1</b>	<b>Экзерсис у станка</b> Большое каблучное.	урок	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Вращения на середине зала</b> Разучивается «вкручивающаяся» концовка приемом вращения на одной ноге через <i>retete</i> невыворотню, уходит в позицию. Концовка в <i>plié</i> или в полупальцы	урок	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>3</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> «Веревочка» с переборами по 5 позиции на месте и с поворотами.	урок	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>4</b>	<b>Экзерсис у станка</b> <i>Battemets fondus</i> (мягкое, тающее движение).	урок	<b>1</b>		<b>1</b>
	<b>Вращения на середине зала</b> «Обертас» по 1 прямой позиции с ударом	урок	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>5</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> «Двойная веревочка» с поочередными переступаниями на месте и в повороте.	урок	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>6</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> «Моталочка» на <i>demi plié</i> синкопированным акцентом на всей стопе и на полупальцах.	урок	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>7</b>	<b>Экзерсис у станка</b> «Веревочка».	урок	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>8</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> «Ковырялочка» с отскоками.	урок	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>9</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> «Молоточки» в характере уральского танца «Шестера».	урок	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>10</b>	<b>Экзерсис у станка</b> <i>Battemets develloppe</i> .	урок	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>11</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> «Маятник» - «Моталочка» в поперечном движении.	урок	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>12</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>	урок	<b>1</b>		<b>1</b>



	<p>Дробные выстукивания:</p> <p>а) «ключ» дробный, сложный;</p> <p>б) «Ключ» дробный, сложный в повороте;</p> <p>в) «Ключ» хлопучечный;</p> <p>г) три дробные дорожки с заключительным ударом;</p>				
<b>13</b>	<p><b>Экзерсис у станка</b></p> <p>Дробные выстукивания.</p> <p><b>Вращения по диагонали класса</b></p> <p>Маленький «блинчик» в сочетании с вращением шаг на «каблучок».</p>	урок	1		1
<b>14</b>	<p><b>Экзерсис на середине зала</b></p> <p>Дробные выстукивания:</p> <p>е) «сбивка» с «ковырялочкой» в повороте;</p> <p>ж) «отбивка» с выбросом ноги вперед;</p> <p>з) дробь в продвижении с двойной «отбивкой» правой ногой и кругом с окончанием сзади, аналогично с левой ноги.</p>	урок	1		1
<b>16</b>	<p><b>Экзерсис у станка</b></p> <p>XII. Grands battements jetes (большие броски).</p>	урок	1		1
<b>17</b>	<p><b>Экзерсис на середине зала</b></p> <p>Дроби в характере народных танцев Поволжья.</p>	урок	1		1
<b>18</b>	<p><b>Экзерсис на середине зала</b></p> <p>Хлопушки мужские:</p> <p>а) поочередные удары по голенищу спереди и сзади на подскоках;</p> <p>б) удары двумя руками по голенищу одной ноги;</p>	урок	1		1
<b>19</b>	<p><b>Экзерсис на середине зала</b></p> <p>Хлопушки мужские:</p> <p>в) удар по голенищу вытянутой ноги;</p> <p>г) хлопушки на поворотах;</p> <p>д) «ключ» с хлопушкой.</p>	урок	1		1

<b>20</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b> Трюковые элементы (мужские): а) «разножка» в воздухе; б) «щучка» с согнутыми ногами; в) «крокодильчик»; г) «коза»; д) «бочонок».	урок	1		1
<b>21</b>	<b>Вращения на середине зала</b> 12. «Обертас» с rond на 45 – 1 полугодие, на 90 - конец 2 полугодия.	урок	1		1
<b>22</b>	<b>Вращения на середине зала</b> 13. Разучивается окончание вращения приемом двойного shaine.	урок	1		1
<b>23</b>	<b>Вращения на середине зала</b> Вращения для мальчиков: а) tours, б) pirouettes.	урок	1		1
<b>24</b>	<b>Вращения на середине зала</b> Поджатые прыжки в чередовании с другими приемами вращений на месте.	урок	1		1
<b>25</b>	<b>Вращения по диагонали класса</b> Дробные выстукивания в повороте в соединении с шагом на каблук, выносом ноги на каблук, «ковырялочкой» с выбиванием ноги в сторону.	урок	1		1
<b>26</b>	<b>Вращения по диагонали класса</b> Мужские вращения с использованием пройденного материала.	урок	1		1
<b>27</b>	<b>Этюдная форма «Испанский танец»</b>	урок	6		6
<b>28</b>	<b>Экзамен</b>	урок	2		2
	<b>Итого 34 часа за 2 полугодие</b>				
	<b>Итого за год 66 часов</b>				

## Четвертый год обучения

### Экзерсис у станка

- I. Demi plie, grand plie (полуприседания и приседания).
- II. Battements tendus (скольжение ногой по полу).
- III. Pas tortilla (развороты стоп).
- IV. Battements tendus jetes (маленькие броски).
- VI. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).
- VII. Большое каблучное.
- VIII. Battemets fondus (мягкое, тающее движение).
- IX. «Веревочка».
- X. Battemets developpe.
- XI. Дробные выстукивания.
- XII. Grands battements jetes (большие броски).

### Экзерсис на середине зала

1. «Глубокий поклон»:
  - 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).
3. Хороводный ход в различных направлениях с работой рук.
4. Простой шаг с проскальзывающим притопом, с продвижением вперед.
5. Простой шаг с сочетанием шага на ребро каблука, в продвижении вперед и включением работы рук и корпуса.
6. Шаг на ребро каблука с притопом на месте, с продвижением вперед и работой рук.
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.
9. Шаг с притопом в продвижении вперед, отходом назад.
10. Шаг с «приступкой» (с приставкой).
11. Шаг с продвижением вперед (медленный, плавный). Для девушки с платочком в руке.
12. Шаг с переступанием («переступка», с продвижением вперед).
13. Шаг с переступанием с постепенным поворотом корпуса то вправо, то влево.
14. Перекрещивающийся шаг (с перекрещивающимися ногами, с продвижением вперед).
15. Ознакомление с ходами танца «Сибирский лирический».
16. Ознакомление с ходами танца «Смоленский гусачок».
17. Разучивание движений рук, положения корпуса, характерных этим

областям.

18. «Веребочка» с переборами по 5 позиции на месте и с поворотами.

19. «Двойная веревочка» с поочередными переступаниями на месте и в повороте.

20. «Моталочка» на *demi plie* синкопированным акцентом на всей стопе и на полупальцах.

21. «Ковырялочка» с отскоками.

22. «Молоточки» в характере уральского танца «Шестера».

23. «Маятник» - «Моталочка» в поперечном движении.

24. Дробные выстукивания:

а) «ключ» дробный, сложный;

б) «Ключ» дробный, сложный в повороте;

в) «Ключ» хлопущечный;

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.

26. Хлопушки мужские:

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):

а) «разножка» в воздухе;

б) «щучка» с согнутыми ногами;

в) «крокодильчик»;

г) «коза»;

д) «бочонок».

### **Вращения на середине зала**

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. 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-каблучки* (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 невыворотной, с приходом во 2 позицию (невыворотной), 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* невыворотной, уходит в позицию. Концовка в *plié* или в полупальцы – 2 полугодие.
  10. «Обертас» по 1 прямой позиции – 1 полугодие.
  11. «Обертас» по 1 прямой позиции с ударом – 2 полугодие.
- 0 0
12. «Обертас» с *rond* на 45 – 1 полугодие, на 90 - конец 2 полугодия.
  13. Разучивается окончание вращения приемом двойного *shaine*.
  14. Вращения для мальчиков:
    - а) *tours*,
    - б) *pirouettes*.
  15. Поджатые прыжки в чередовании с другими приемами вращений на месте.

### **Вращения по диагонали класса**

1. *Tour-piqué* в раскладке, с рукой в характере украинского танца, с рукой с платочком в русском характере.
2. Бег с выбрасыванием правой ноги вперед.
3. Бег по 1 прямой позиции (поворот за два бега) – 1 полугодие, поворот за один бег – 2 полугодие.
4. Большие «блинчики» в сочетании с бегом в различных ритмических рисунках – 2 полугодие.
5. Большие «блинчики» в чередовании с маленькими «блинчиками», различных ритмических рисунках.
6. Большой «блинчик» в сочетании с *shaine*.
7. Маленький «блинчик» в сочетании с вращением шаг на «каблук».
8. Дробные выстукивания в повороте в соединении с шагом на каблук, выносом ноги на каблук, «ковырялочкой» с выбиванием ноги в сторону.
9. Мужские вращения с использованием пройденного материала.

### **Вращения по кругу**

1. Приемом шаг-*retere*, вращение за один шаг.
2. Подскоки, вращение за один шаг.
3. Маленькие «блинчики», поворот за один шаг.
4. Большие «блинчики», аналогично.
5. Бег по 1 прямой позиции.
6. Бег с выбрасыванием ноги вперед.
7. «Шаг-каблук», вращение за один шаг.
8. *Tour-piqué* в раскладке с рукой за голову (украинское), с платочком

(русское) в 3 позицию.

9. Двойная дробь в повороте с переступаниями через «ковырялочку».

Мужские трюковые вращения.

Изучаемые танцы:

Русские танцы. Танцы местной традиции

Танцы народов Поволжья

Итальянские танцы

Испанские танцы

Мексиканские танцы

**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, дроби - для девочек; различные виды присядок, «хлопушек» - для мальчиков;
- правильно распределять силы во время исполнения танцевальных композиций, воспитывать выносливость.

### **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 эзерсисах, так и в танцевально-сценической практике;
  - использование и владение навыками коллективного исполнительского творчества;
  - знание основных анатомо-физиологических особенностей человека;
- применение знаний основ физической культуры и гигиены, правил охраны здоровья.

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

##### *1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание*

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

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

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

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

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

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

Итоговая аттестация проводится в форме выпускных экзаменов.

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

## *2. Критерии оценок*

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы 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:

***Таблица 5***

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания выступления</b>
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.
--	--------------------------------------

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**

### ***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.

## **VI. 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