

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ЦЕЛИНСКОГО РАЙОНА»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**ПО.01. ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ  
ИСПОЛНИТЕЛЬСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
ПО.01. УП.02.  
НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ  
(углублённый курс)**

2018 год

## **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 образовательной организации на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Методы обучения;

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

- Примерный учебно-тематический план;
- Годовые требования по годам обучения;

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

### **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 методической литературы**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Художественное обучение и эстетическое воспитание детей в музыкальных, художественных школах и в школах искусств является составной частью всестороннего гармоничного развития подрастающего поколения. Значительные возможности для приобщения учащихся к богатству танцевального и музыкального народного творчества предоставляет хореографическое образование и, в частности, народно-сценический танец, который является одним из основных предметов специального цикла хореографических дисциплин, неотъемлемой частью начального образования. Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата (развивая тех группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа), даёт возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяет и обогащает их исполнительские возможности. Важнейшей задачей всего курса обучения является воспитание эмоциональной выразительности исполнения, умения точно передавать национальный стиль и манеру народного танца. В условиях школы искусств народно-сценический танец играет большую роль в создании репертуара хореографических отделений, тесно связан со всем циклом танцевальных дисциплин и, прежде всего, с классическим танцем, являющимся основой этого цикла. На хореографическом отделении ДШИ учащиеся приступают к изучению предмета «народно-сценический танец» на четвёртом году обучения. Это обусловлено тем, что учащиеся, как правило, не имеют в дальнейшем перспективы профессионального исполнительства, поэтому им нужно предоставить возможность максимального развития заложенных в них способностей в стенах самой школы и реализовать их в соответствующем репертуаре.

Программа определяет основной подход к предмету в условиях хореографического отделения ДШИ, следует стремиться к правильности исполнения материала и выполнения задач эстетического воспитания учащихся.

При работе следует учитывать способности и возможности детей, состав класса и конкретные условия работы.

### 2. *Срок реализации учебного предмета «Народно-сценический танец»*

Предлагаемая программа рассчитана на срок обучения в течение 3 лет. Возраст детей, рекомендуемый для начала занятий - от 10 лет.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета

Таблица 1

Классы/количество часов	1-3 год обучения		
	Количество часов (общее на 3 года)		
Максимальная нагрузка (в часах)	264		
Количество часов на аудиторную нагрузку	264		
Год обучения	1	2	3
Недельная аудиторная нагрузка	2	3	3

### Сведения о затратах учебного времени

Таблица 2

Класс	1	2	3
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	3	3
Периодичность в неделю (количество раз)	1 или 2	2	2
Продолжительность учебного занятия (в часах)	2 или 1	1,5	1,5
Количество часов в год	66	99	99
Общее количество часов на аудиторные занятия	264		
Максимальная учебная нагрузка в часах	264		

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

Занятия по предмету «Народно-сценический танец» проводятся в форме групповых занятий 1 (или 2) раза в неделю по 2 (или 1) часа на 1-м году обучения, 2 раза в неделю по 1,5 часа на 2-м и 3-м годах обучения.

#### **5. Цель и задачи учебного предмета «Народно-сценический танец» (углублённый курс)**

##### **Цель:**

Развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретённого ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных видов народно-сценических танцев, танцевальных композиций народов мира.

##### **Задачи:**

- обучение основам народного танца;
- сохранение традиций русского народного танца;

- подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцев разных народов;
- усвоение стиля и манеры исполнения танцев разных народов;
- развитие танцевальной координации;
- обучение выразительному исполнению и эмоциональной раскрепощённости в танцевальной практике;
- развитие физической выносливости;
- развитие умения танцевать в группе;
- развитие сценического артистизма;
- развитие дисциплинированности;
- формирование волевых качеств;
- развитие свободной творческой личности учащегося;
- формирование культурно-нравственных ценностей;
- воспитание трудолюбия,
- воспитание исполнительской культуры.

### **6. 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, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося);
- 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 учётом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### 1. Примерный учебно-тематический план

Образовательная программа «народно-сценический танец» (углублённый курс) состоит из трёх основных разделов:

1. Экзерсис у станка.
2. Танцевальные движения и комбинации на середине зала.
3. Работа над этюдами, построенными на материале танцев разных народов.

Все перечисленные разделы связаны между собой, однако, каждый из них имеет свои конкретные задачи.

### Экзерсис у станка

Раздел включает в себя повороты стопы и бедра, удары стопой, каблуком, полупальцами, движения на присогнутых ногах, движения свободной стопой, плавные и резкие приседания, прыжки, соскоки, подскоки, перескоки, большое значение придаётся перегибам корпуса и другим упражнениям, отражающим многообразие народно-сценического танца.

Каждый урок включает 6-7 упражнений построенных по принципу чередования: упражнения плавные, мягкие чередуются с упражнениями быстрыми, резкими, упражнения на вытянутых ногах – с упражнениями на присогнутых ногах и т.д. Основу раздела составляют приседания, упражнения на развитие подвижности стопы, маленькие броски, круговые движения ног, низкие и высокие развороты ноги, дробные выстукивания, подготовка к «верёвочке», раскрытие ноги на 90°, большие броски.

Основной задачей этого раздела является постепенное введение в работу суставно-связочного аппарата. В названии движений сохранена французская терминология, а также употребляются образно-народные названия движений.

### Танцевальные движения и комбинации на середине зала

Раздел включает в себя различные виды танцевальных ходов, дробей, движений, вращений, хлопущек, используемых в народных танцах, причём за основу взяты движения русского народного танца. В каждом классе предлагается изучение основных движений определённых народных танцев.

На основе изученных движений, элементов постепенно выстраиваются танцевальные комбинации, которые из года в год усложняются движениями рук, наклонами и поворотами корпуса головы, исполняются с продвижением в разных направлениях, комбинируются с другими элементами танца.

Основной задачей раздела является постепенное и последовательное развитие и усложнение техники исполнения, силы и выносливости учащихся, приобретение навыков и умения передавать характерные особенности того или иного народного танца.

### Работа над этюдами, построенными на материале танцев разных народов

Раздел включает в себя этюды в характере русских, украинских, белорусских, молдавских, польских, венгерских, испанских танцев. Каждый этюд должен представлять собой небольшой народный танец. Основной задачей раздела является закрепление знаний и умений, полученных у станка и на середине зала, развитие и совершенствование техники танца, актёрского мастерства. Предлагаемые народные танцы рекомендованы для обязательного изучения. Исходя из уровня подготовленности класса, преподавателю разрешается использовать творческую инициативу выбора хореографического материала.

## Учебно-тематический план

Таблица 3

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		1	2	3
1	Экзерсис у станка	25	47	45
2	Танцевальные движения и комбинации на середине зала	21	26	18
3	Работа над этюдами, построенными на материале танцев разных народов	20	26	36
	Всего:	66	99	99
	Итого:	264		

### ***2. Годовые требования по годам обучения***

Содержание программы изложено поэтапно, в развитии - от простого к сложному.

Изложение материала носит рекомендательный характер, что даёт преподавателю возможность применить творческий подход в обучении детей народно-сценическому танцу с учётом особенностей психологического и физического развития детей 10-16 лет, их природных способностей.

В содержание программы входят следующие виды учебной работы:

- изучение учебной терминологии;
- ознакомление с основными элементами и комбинациями народно-сценического танца;
- ознакомление с рисунком народно-сценического танца, особенностями взаимодействия с партнёрами на сцене;
- ознакомление со средствами создания образа в хореографии.

**Первый год обучения:** включает в себя изучение элементов у станка, которые затем можно перенести на середину зала, а также более сложные танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений учащихся. Изучаются элементы русского и вводятся элементы украинского и итальянского танцев.

№	Наименование раздела, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Общий объём времени
1.	<b>Упражнения у станка</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	<b>28</b>
1.1	Пять открытых позиций ног – аналогичны позициям классического танца.	0,5	1,5	2
1.2	Подготовка к началу движения (preparation): - движение руки, - движение руки и координации с движением ноги.	0,5	1,5	2

1.3	Движение руки и координации с движением ноги. • переводы ног из позиции в позицию: - скольжение стопой по полу (battements tendus), броском работающей ноги на 350, поворотом стоп	0,5	1,5	2
1.4	Приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям (музыкальный размер 3/4, 4/4): -полуприседания (demi-plie), - полное приседание (grand plie).	0,5	1,5	2
1.5	Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указанными приёмами (музыкальный размер 3/4, 4/4).	0,5	1,5	2
1.6	Упражнения с напряжённой стопой (battements tendus) из 1-й прямой позиции на каблук (музыкальный размер 3/4, 4/4): -с полуприседанием (demi-plie) на опорной ноге, -с полуприседанием в исходной позиции.	0,5	1,5	2
1.7.	Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперёд, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4): - с полуприседанием на опорной ноге, -с полуприседанием в исходной позиции.	0,5	1,5	2
1.8.	Выведение ноги на носок, каблук, носок (первый вид battements tendus) из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперёд, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4): -с полуприседанием в исходной позиции, -в момент перевода работающей ноги на каблук, -при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.	0,5	1,5	2
1.9	Маленькие броски (battements tendus jetes) вперёд, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям (музыкальный размер 2/4, 6/8): -с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание, -с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги, -с полуприседанием на опорной ноге, -с двойными бросками.	0,5	1,5	2
1.10	Подготовка к «веревочке», скольжение работающей ноги по опорной (музыкальный размер 2/4, 4/4): -в открытом положении на всей стопе, -в открытом положении с проскальзыванием по полу 1,5на опорной ноге, на всей стопе и полупальцах	0,5	1,5	2
1.11	Развёртывание работающей ноги на 450 (battements developpes) вперёд, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (музыкальный размер 4/4).	0,5	1,5	2
1.12	Подготовка к «чечётке» (flic-flac), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (музыкальный размер 2/4, 4/4): -в прямом положении вперёд одной ногой, -двумя ногами поочередно.	0,5	1,5	2
1.13	Опускание на колено на расстояние стопы от опорной ноги (музыкальный размер 4/4): -из 1-й прямой позиции, -с шага, лицом к станку.	0,5	1,5	2
1.14	Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к	0,5	1,5	2

	станку (музыкальный размер 3/4, 4/4).			
2	<b>Середина зала</b> (рекомендуется для начального обучения танцы: Русский, Украинский, Польский, Итальянский. Венгерский), движения и композиции включающие в себя элементы изучаемых танцев данного года обучения	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>18</b>
2.1	Поклон, различные ходы, движения рук, корпуса	1	5	6
2.2	Экзерсиз строящийся на пройденных движениях у «станка»	1	5	6
2.3	Присядки, вращения, прыжки и т.д.	1	5	6
3.	<b>Работа над этюдами</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
3.1	<b>Элементы русского народного танца:</b> Поочерёдное раскрывание рук (приглашение) (музыкальный размер 2/4, 4/4). • Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и 4-ю и 5-ю позиции. • Бытовой шаг с притопом. • «Шаркающий шаг»: • «Переменный шаг»: • «Девичий ход» с переступаниями. • Боковое «припадание»: • Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону. • Поочерёдное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на ребро или носок каблука. На месте и с отходом назад. • «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе. • «Верёвочка»: • «Ковырялочка» с подскоками. • «Ключ» простой на подскоках. • Дробные движения: • Присядка (для мальчиков): • Хлопки и хлопущки (для мальчиков): • Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).	1	6	7
3.2	<b>Элементы украинского танца:</b> • Позиции и положения ног. • Позиции и положения рук. • Положения рук в парном и массовом танце. • Подготовка к началу движения. • Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские и мужские). • Притоп. • «Верёвочка»: • «Дорижка простая» (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом. • «Дорижка плетена» (припадание) с продвижением в сторону, со сменой позиции вперед и назад в перекрещенном положении. • «Вихилястник» («ковырялочка») • «Бигунец». • «Голубец» на месте и с продвижением в сторону	0,5	6	6,5
3.3	Итальянский сценический танец «Гарантелла»	0,5	6	6.5

	<p>Элементы танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение ног, характерное для танца.</li> <li>• Положение рук в танце.</li> <li>• Движения рук с тамбурином:</li> <li>• Скольжение на носок вперёд в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в полуприседании (на месте, с продвижением назад).</li> <li>• Шаг с ударом носком по полу (piques) с полуповоротом корпуса с продвижением назад</li> <li>• Бег тарантеллы (pas emboites) на месте и с продвижением вперёд.</li> <li>• Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене (pas dallonne).</li> <li>• Перескоки с ноги на ногу.</li> <li>• Подскоки в полуприседании на полупальцах по 3-й свободной позиции на месте и в повороте.</li> <li>• Соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой накрест другой.</li> </ul>			
	<b>всего</b>	<b>12</b>	<b>54</b>	<b>66</b>

*Примерный рекомендуемый список изучаемых движений*

**1. Упражнения у станка**

- Пять открытых позиций ног – аналогичны позициям классического танца.
- Подготовка к началу движения (preparation):
  - движение руки,
  - движение руки и координации с движением ноги.
- Переводы ног из позиции в позицию:
  - скольжение стопой по полу (battements tendus),
  - броском работающей ноги на 350,
  - поворотом стоп.
- Приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям (музыкальный размер 3/4, 4/4):
  - полуприседания (demi-plie),
  - полное приседание (grand plie).
- Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указанными приёмами (музыкальный размер 3/4, 4/4).
- Упражнения с напряжённой стопой (battements tendus) из 1-й прямой позиции на каблук (музыкальный размер 3/4, 4/4):
  - с полуприседанием (demi-plie) на опорной ноге,
  - с полуприседанием в исходной позиции.
- Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4):
  - с полуприседанием на опорной ноге,
  - с полуприседанием в исходной позиции.

- Выведение ноги на носок, каблук, носок (первый вид *battements tendus*) из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4):
  - с полуприседанием в исходной позиции,
  - в момент перевода работающей ноги на каблук,
  - при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.
- Маленькие броски (*battements tendus jetes*) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям (музыкальный размер 2/4, 6/8):
  - с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание,
  - с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги,
  - с полуприседанием на опорной ноге,
  - с двойными бросками.
- Подготовка к «веревочке», скольжение работающей ноги по опорной (музыкальный размер 2/4, 4/4):
  - в открытом положении на всей стопе,
  - в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и полупальцах.
- Развёртывание работающей ноги на 450 (*battements developpes*) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (музыкальный размер 4/4).
- Подготовка к «чечётке» (*flic-flac*), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (музыкальный размер 2/4, 4/4):
  - в прямом положении вперед одной ногой,
  - двумя ногами поочередно.
- Опускание на колени на расстояние стопы от опорной ноги (музыкальный размер 4/4):
  - из 1-й прямой позиции,
  - с шага, лицом к станку.
- Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (музыкальный размер 3/4, 4/4).

## 2. Русский танец

- Поочередное раскрытие рук (приглашение) (музыкальный размер 2/4, 4/4).
- Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и 4-ю и 5-ю позиции.
- Бытовой шаг с притопом.
- «Шаркающий шаг»:
  1. каблуком по полу,
  2. полупальцами по полу.
- «Переменный шаг»:
  3. с притопом и продвижением вперед и назад,

4. с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперёд и назад.
  - «Девичий ход» с переступаниями.
  - Боковое «припадание»:
5. с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги,
6. с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.
  - Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.
  - Поочерёдное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на ребро или носок каблука. На месте и с отходом назад.
  - «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.
  - «Верёвочка»:
7. с двойным ударом полупальцами,
8. простая с поочерёдными переступаниями,
9. двойная с поочерёдными переступаниями.
  - «Ковырялочка» с подскоками.
  - «Ключ» простой на подскоках.
  - Дробные движения:
10. простая дробь на месте,
11. тройная дробь (поочерёдные выстукивания всей стопой) на месте и с продвижением вперёд,
12. простая дробь полупальцами на месте,
13. дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперёд.
  - Присядка (для мальчиков):
14. присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперёд и в сторону по 1-й прямой и открытой позициям,
15. присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперёд и в сторону,
16. присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух.
- Хлопки и хлопушки (для мальчиков):
17. удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперёд, назад и в сторону,
18. фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу,
19. поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади,
20. по голенищу сапога спереди крест-накрест.
- Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).

### 3. Украинский танец

Украинское народное творчество отражает многовековую историю народа – все это находит отражение в украинских народных танцах.

Исполнение женских и мужских танцев различно. Женские – лиричны, наполнены поэзией, мужские отличаются динамикой исполнения, широтой движений, большими прыжками и вращениями.

#### *Элементы украинского танца:*

- Позиции и положения ног.
- Позиции и положения рук.
- Положения рук в парном и массовом танце.
- Подготовка к началу движения.
- Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские и мужские).
- Притоп.
- «Верёвочка»:
  - простая,
  - с переступаниями,
  - в повороте.
- «Дорижка простая» (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом.
- «Дорижка плетена» (припадание) с продвижением в сторону, со сменой позиции вперед и назад в перекрещенном положении.
- «Вихлястник» («ковырялочка»):
  - «вихлястник» с «угинанием» («ковырялочка» с открыванием ноги).
- «Бигунец».
- «Голубец» на месте и с продвижением в сторону.

#### *4. Итальянский сценический танец «Тарантелла»*

Сценическая форма итальянского танца «Тарантелла» довольно близка к народной. Исполнение этого танца требует хорошей техники, яркой выразительности корпуса и четкой координации движений. Однако в начальной стадии изучения элементов танца не следует увлекаться разучиванием их в замедленном темпе, так как характер танца быстрый и жизнерадостный.

#### *Элементы танца:*

- Положение ног, характерное для танца.
- Положение рук в танце.
- Движения рук с тамбурином:
  - удары пальцами и тыльной стороной ладони,
  - мелкие непрерывные движения кистью «трель».
- Скольжение на носок вперёд в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в полуприседании (на месте, с продвижением назад).
- Шаг с ударом носком по полу (piques) с полуповоротом корпуса с продвижением назад:
  - с последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной ноге, на месте и с продвижением назад.
- Бег тарантеллы (pas emboites) на месте и с продвижением вперёд.
- Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене (pas dallonne).
- Перескоки с ноги на ногу.
- Подскоки в полуприседании на полупальцах по 3-й свободной позиции на месте и в повороте.

- Соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой накрест другой.
- В течение года проводятся концертные выступления. В конце года – экзамен.  
Требования к экзамену

***По окончании данного года обучения учащиеся должны знать:***

- основные движения украинского танца, итальянского танца «Тарантелла»; владеть:
  - быстрым запоминанием танцевальных комбинаций,
  - координацией движений в танцевальных комбинациях;
- уметь:
- передавать в движении манеру и характер танцевальных движений и танцев, изучаемых народностей,
  - исполнять движения русских народных танцев.

**Второй год обучения**

Второй год обучения предлагает дальнейшее изучение у станка более сложных элементов, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. С этого года активнее работают руки, добавляются перегибания корпуса, полуповороты. На середине зала допускается построение несложных комбинаций и композиций на материале русского, украинского и итальянского танцев. Активнее изучаются прыжки на одной ноге, с одной ноги на другую и с двух ног на одну. Начинается изучение элементов молдавского и польского народных танцев.

<b>№</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Общий объём времени</b>
<b>1.</b>	<b>Упражнения у станка</b>	<b>9</b>	<b>24</b>	<b>33</b>
1.1	Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой.	0,5	1	1,5
1.2	Скольжение стопой по полу (battements tendus) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.	0,5	1	1,5
1.3	Маленькие броски (battements tendus jetes): - с двумя ударами стопой работающей ноги 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад, - с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад, - сквозные по 1-й открытой позиции (balanouirs) с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.	0,5	1	1,5
1.4	Круговые скольжения по полу (rond de tortille): - одинарные, - двойные.	0,5	1,5	2
1.5	Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45° (battements fondues):	0,5	1,5	2

	- на всей стопе, - с подъёмом ноги на полупальцы.			
1.6	Подготовка к «верёвочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.	0,5	1	1,5
1.7.	Развёртывание ноги (battements developpe) на 90° с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперёд, в сторону и назад (плавные и резкие).	0,5	1,5	2
1.8.	Подготовка к «чечётке» (flic-flac) в открытом положении вперёд, в сторону и назад.	0,5	1,5	2
1.9	Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги: - на ногу, открытую на носок в сторону или назад, - с шага, - с прыжка.	0,5	1,5	2
1.10	«Веер» - маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной с вытянутой стопой.	0,5	1,5	2
1.11	Повороты: - плавный на обеих ногах по 5-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах (soutenu en tournant), - поворот на одной ноге внутрь и наружу (pirouette en dedan en dehors) с другой, согнутой в колене.	0,5	1,5	2
1.12	Подготовка к «качалке» и «качалка».	0,5	1	1,5
1.13	Выстукивания поочерёдные каблуками и полупальцами по 1-й позиции прямой в испанском характере (zapateado).	0,5	1,5	2
1.14	Растяжка из 1-й прямой позиции с перегибанием корпуса в испанском стиле.	0,5	1	1,5
1.15	Большие броски (grands battements) с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперёд, в сторону и назад.	0,5	1,5	2
1.16	Маленькие «голубцы» лицом к станку.	0,5	1,5	2
1.17	Присядки: - на полном приседании по 1-й прямой позиции с поочерёдным открыванием ног на каблук вперёд и по 1-й свободной позиции, открывая ноги в стороны, - «Мяч» лицом к станку	0,5	1,5	2
1.18	• Поднимание на полупальцы в сочетании с движением рук	0,5	1,5	2
2	<b>Середина зала</b> (рекомендуется для начального обучения танцы: Русский, Молдавский, Польский), движения и композиции включающие в себя элементы изучаемых танцев данного года обучения	<b>3</b>	<b>30</b>	<b>33</b>
2.1	Поклон, различные ходы, движения рук, корпуса	1	10	11
2.2	Экзерсиз строящийся на пройденных движениях у «станка»	1	10	11
2.3	Присядки. Освоение технических приёмов для прыжков и вращений.	1	10	11
3.	<b>Работа над этюдами</b>	<b>5</b>	<b>28</b>	<b>33</b>
3.1	Элементы русского народного танца: • Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол. • Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги. • «Ключ» с двойной дробью.	1	6	7

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дробная «дорожка» с продвижением вперёд и с поворотом.</li> <li>• Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперёд.</li> <li>• Дробь на «три ножки».</li> <li>• Основной ход танца «Шестера» на месте и с продвижением вперёд.</li> <li>• «Моталочка»:</li> <li>• «Маятник» в прямом положении.</li> <li>• Основной русский ход (академический).</li> <li>• Подбивка «Голубец»:</li> <li>• Быстрый русский бег с продвижением вперёд и назад.</li> </ul>			
3.2	<p><b>Элементы Украинского танца</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный женский ход.</li> <li>• Ход назад с остановкой на третьем шаге.</li> <li>• «Верёвочка» двойная.</li> <li>• «Тынок» (перескок с ноги на ногу).</li> <li>• «Выхиястник» с «угинанием».</li> <li>• «Поход-вильный» (поочередные удлиненные прыжки вперёд).</li> <li>• «Голубцы» с притопами.</li> <li>• «Выступцы», подбивание одной ногой другую.</li> <li>• «Разножка» в сторону на ребро каблука (для мальчиков).</li> <li>• «Ястреб» - прыжок с поджатыми ногами по 1-й открытой позиции.</li> </ul>	1	5	6
3.3	<p><b>Элементы Молдавского танца</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение ног.</li> <li>• Положение рук в сольном и массовом танцах.</li> <li>• Ход с подскоком (на месте, с поворотом, с продвижением).</li> <li>• Бег (ноги отбрасываются назад) на месте, с поворотом, с продвижением вперёд.</li> <li>• Боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено.</li> <li>• Припадания (перекрёстный ход) со сменой позиции спереди и сзади.</li> <li>• Ход на одну ногу с прыжком.</li> <li>• Боковой ход с каблука.</li> <li>• Выбросы ног крест-накрест с подскоком на одной ноге.</li> </ul>	1	6	7
3.4	<p><b>Итальянский сценический танец «Тарантелла»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Маленькие броски с поочередными ударами носком и каблуком по полу.</li> <li>• Маленький прыжок на одну ногу вперёд с одновременным откидыванием другой согнутой ноги на 45° и на 90° на месте и с продвижением.</li> <li>• Бег вперёд с подскоком.</li> <li>• Тройные переступания с ноги на ногу (pas balance).</li> <li>• Повороты внутрь и наружу (en dedan, en dehors): - поочередные переступания по 5-й свободной</li> </ul>	1	6	7

	позиции на полупальцах в полуприседании, - на одной ноге, вытянутая стопа другой ноги у щиколотки спереди или сзади в открытом положении (en dedan, en dehors).			
3.5	<b>Польский сценический танец «Мазурка»</b> <b>Элементы танца:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Позиции и положения ног.</li> <li>• Положения рук в танце.</li> <li>• Волнообразное движение руки.</li> <li>• «Ключ» - удар каблуками:</li> <li>• Шаг в сторону в полуприседании с последующими двумя переступаниями по 3-й свободной позиции (pas balance).</li> <li>• «Голубец».</li> <li>• «Перебор» - 3 переступания на месте по 1-й позиции.</li> </ul>	1	5	6
	<b>всего</b>	<b>17</b>	<b>82</b>	<b>99</b>

*Примерный рекомендуемый список изучаемых движений*

1. Упражнения у станка

- Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой.
- Скольжение стопой по полу (battements tendus) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.
- Маленькие броски (battements tendus jetes):
  - с двумя ударами стопой работающей ноги 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад,
  - с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад,
  - сквозные по 1-й открытой позиции (balanouirs) с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.
- Круговые скольжения по полу (rond de tortille):
  - одинарные,
  - двойные.
- Повороты стопы (pas tortille):
  - одинарные,
  - двойные.
- Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 450 (battements fondues):
  - на всей стопе,
  - с подъёмом ноги на полупальцы.
- Подготовка к «верёвочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.

- Развёртывание ноги (battements developpe) на 90° с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперёд, в сторону и назад (плавные и резкие).
- Подготовка к «чечётке» (flic-flac) в открытом положении вперёд, в сторону и назад.
- Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги:
  - на ногу, открытую на носок в сторону или назад,
  - с шага,
  - с прыжка.
- «Веер» - маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной с вытянутой стопой.
- Повороты:
  - плавный на обеих ногах по 5-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах (soutenu en tournant),
  - поворот на одной ноге внутрь и наружу (pirouette en dedan en dehors) с другой, согнутой в колене.
- Подготовка к «качалке» и «качалка».
- Выстукивания поочерёдные каблуками и полупальцами по 1-й позиции прямой в испанском характере (zapateado).
- Растяжка из 1-й прямой позиции с перегибанием корпуса в испанском стиле.
- Большие броски (grands battements) с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперёд, в сторону и назад:
  - с одним ударом стопой и полупальцами опорной ноги,
  - с двумя ударами стопой и полупальцами опорной ноги.
- Наклоны и перегибания корпуса по 1-й и 4-й прямым позициям на полупальцах в полуприседании вперёд, в сторону и назад.
- Маленькие «голубцы» лицом к станку.
- Присядки:
  - на полном приседании по 1-й прямой позиции с поочерёдным открыванием ног на каблук вперёд и по 1-й свободной позиции, открывая ноги в стороны,
  - «Мяч» лицом к станку.
- Поднимание на полупальцы в сочетании с движением рук.

## 2. Русский танец

- Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол.
- Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги.
- «Ключ» с двойной дробью.
- Дробная «дорожка» с продвижением вперёд и с поворотом.
- Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперёд.
- Дробь на «три ножки».
- Основной ход танца «Шестера» на месте и с продвижением вперёд.
- «Моталочка»:
  - с задеванием пола каблуком,
  - с акцентом на всю стопу,

- с задеванием пола полупальцами,
- с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками.
- «Маятник» в прямом положении.
- Основной русский ход (академический).
- Подбивка «Голубец»:
  - на месте,
  - с двумя переступаниями.
- Быстрый русский бег с продвижением вперёд и назад.
- Хлопушки:
  - на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой,
  - на подскоках с ударом по голенищу сапога сзади,
  - поочередные удары по голенищу сапога сзади на подскоках,
  - удары двумя руками по голенищу одной ноги,
  - удар по голенищу вытянутой ноги.
- Присядки:
  - присядка с «ковырялочкой»,
  - присядка с ударом по голенищу, ступне спереди и сзади,
  - подскоки по 1-й прямой позиции из стороны в сторону с хлопком перед собой,
  - присядка «мяч»,
  - «гусиный шаг»,
  - «ползунок» вперёд и в стороны на пол.
- Прыжки:
  - прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте и с продвижением вперёд,
  - прыжок с согнутыми от колена назад ногами и ударами по голенищам,
  - прыжок с ударами по голенищу спереди.
- Вращения:
  1. на подскоках с продвижением вперёд по диагонали,
  2. с движением «моталочки»,
  3. с откидыванием ног назад.

### 3. Украинский танец

- Медленный женский ход.
- Ход назад с остановкой на третьем шаге.
- «Верёвочка» двойная.
- «Тынок» (перескок с ноги на ногу).
- «Выхиястник» с «угинанием».
- «Похид-вильный» (поочередные удлинённые прыжки вперёд).
- «Голубцы» с притопами.
- «Выступцы», подбивание одной ногой другую.
- «Разножка» в сторону на ребро каблука (для мальчиков).
- «Ястреб» - прыжок с поджатыми ногами по 1-й открытой позиции.

#### 4. Молдавский танец

Молдавские народные танцы известны своим жизнерадостным характером и темпераментом. Медленная «Хора», широкая «Молдовеняска» отражают труд, быт и характер людей. Элементы молдавского танца – подскоки, различные ходы, прыжки, вращения в сочетании со сложными движениями рук и ритмическими рисунками – помогают учащимся выработать танцевальность, техническое мастерство, чувство позы, выносливость. В основном молдавские танцы массовые, что приучает к ансамблевой дисциплине.

Элементы танца:

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

#### 5. Итальянский сценический танец «Тарантелла»

- Маленькие броски с поочерёдными ударами носком и каблуком по полу.
- Маленький прыжок на одну ногу вперёд с одновременным откидыванием другой согнутой ноги на 45° и на 90° на месте и с продвижением.
- Бег вперёд с подскоком.
- Тройные переступания с ноги на ногу (pas balance).
- Повороты внутрь и наружу (en dedan, en dehors):
  - поочерёдные переступания по 5-й свободной позиции на полупальцах в полуприседании,
  - на одной ноге, вытянутая стопа другой ноги у щиколотки спереди или сзади в открытом положении (en dedan, en dehors).

#### 6. Польский сценический танец «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, т.е. все то, что прививает учащимся необходимые навыки поведения на сцене. Этому способствует чёткая, ритмичная и темпераментная музыка.

Элементы танца:

- Позиции и положения ног.
- Положения рук в танце.
- Волнообразное движение руки.

- «Ключ» - удар каблуками:
  - одинарный,
  - двойной.
- Шаг в сторону в полуприседании с последующими двумя переступаниями по 3-й свободной позиции (pas balance).
- «Голубец».
- «Перебор» - 3 переступания на месте по 1-й позиции.

#### 7. Освоение технических приёмов для прыжков и вращений

- Прыжки на двух ногах, на одной ноге (прыжки с поджатыми ногами).
- Подскоки по диагонали с поворотом, на одном месте.

#### 8. Этюдная работа («Шестёра», «Сибирский лирический», «Хора», Итальянский сценический этюд, «Мазурка»).

В течение года проводятся концертные выступления (участие в хореографических фестивалях и конкурсах).

В конце года – переводной зачёт.

### Требования к переводному зачёту

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать:

- особенности стиля и характера молдавских, украинских танцев и польского сценического танца «Мазурка»;

владеть:

- профессиональным вниманием,
- развитой силой и выносливостью,
- навыками техники исполнения народно-сценического танца,
- танцевальной манерой и пластикой народно-сценического танца;

уметь:

- исполнять танцевальные движения и комбинации в паре,
- исполнять усложнённые танцевальные движения и комбинации в быстром темпе.

### Третий год обучения

Продолжение изучения новых элементов у станка и на середине зала. Увеличение элементов парного танца, развивающих навыки общения с партнёром. Продолжается изучение элементов русского, молдавского и польского танцев. Начинается изучение сценического танца. Испанский материал можно изучать факультативно. К концу учебного года составляются более сложные комбинации и небольшие композиции.

<i>№</i>	<i>Наименование раздела, темы</i>	<i>Теоретические занятия</i>	<i>Практические занятия</i>	<i>Общий объём времени</i>
1.	<b>Упражнения у станка</b>	<b>7,5</b>	<b>15</b>	<b>22,5</b>
1.1	Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.	0,5	1	1,5

1.2	Скольжение стопой по полу (battements tendus	0,5	1	1,5
1.3	Маленькие броски (battements tendus jetes) сквозные по 1-й открытой позиции (balancoirs) со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.	0,5	1	1,5
1.4	Маленькие броски (battements tendus jetes) сквозные по 1-й открытой позиции (balancoirs) со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.	0,5	1	1,5
1.5	Круговое скольжение по полу (rond de jambe): - ребром каблука около опорной ноги, - носком или ребром каблука по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад.	0,5	1	1,5
1.6	Полуприседания на опорной ноге на 90°(battements fondues): - на всей стопе, - с подниманием на полупальцы, - с наклоном корпуса в координации с движением руки.	0,5	1	1,5
1.7.	Подготовка к «верёвочке»: - в открытом положении, - с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.	0,5	1	1,5
1.8.	Развёртывание ноги (battements developpes) на 90° с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперёд, в сторону и назад: - плавное, - резкое в координации с движением руки.	0,5	1	1,5
1.9	«Чечётка» (flic-flac) с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя: - в прямом положении, - в открытом положении вперёд, в сторону и назад.	0,5	1	1,5
1.10	Растяжка из 1-й прямой позиции (лицом к станку): - в сторону в прямом положении и полуприседании с наклоном корпуса в координации с рукой,	0,5	1	1,5
1.11	Большие броски (grand battements) полукругом на всей стопе: - с проведением ноги через 1-ю открытую позицию (balancoirs).	0,5	1	1,5
1.12	Большие броски (grand battements) полукругом на всей стопе: - с проведением ноги через 1-ю открытую позицию (balancoirs).	0,5	1	1,5
1.13	«Голубец»: - в сторону на 45°в прямом положении лицом к станку, - в сторону на 90°в прямом положении лицом к станку	0,5	1	1,5
1.14	Револьтад на полу (без прыжка): - в прыжке на 45°лицом к станку (факультативно).	0,5	1	1,5
1.15	Подготовка к «штопору» по 1-й прямой позиции на полупальцах. «Штопор».	0,5	1	1,5
2	<b>Середина зала</b> (усложненные танцы: Русский, Молавский, Польский), движения и композиции включающие в себя элементы изучаемых танцев данного года обучения	<b>1,5</b>	<b>21</b>	<b>22,5</b>
2.1	Поклон, различные ходы, движения рук, корпуса	0,5	7	7,5

2.2	Экзерсиз строящийся на пройденных движениях у «станка»	0,5	7	7,5
2.3	Присядки. Освоение технических приёмов для прыжков и вращений.	0,5	7	7,5
3.	<b>Работа над этюдами</b> («Чебатуха», «Русский мужской», «Молдавеняска», «Мазурка» - усложнённый вариант).	<b>3</b>	<b>51</b>	<b>54</b>
3.1	<b>Элементы русского народного танца:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекат – боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы.</li> <li>• Переборы (pas bougtee).</li> <li>• «Ключ» дробный сложный.</li> <li>• «Ключ» хлопущечный.</li> <li>• «Маятник» в поперечном движении.</li> <li>• «Голубцы» поджатыми ногами с переходом на полупальцы.</li> <li>• «Верёвочка»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- простая и двойная с перетопами,</li> <li>- простая и двойная с «ковырялочкой»,</li> <li>- простая и двойная с подскоками на одной ноге, другая – на щиколотке спереди или сзади,</li> <li>- простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции,</li> <li>- простая и двойная с поворотом (soutenu) на 360° в приседании на полупальцах.</li> </ul> </li> <li>• Три «верёвочки» и подскок с поджатыми ногами.</li> <li>• Три дробные дорожки с заключительным ударом.</li> <li>• Поочерёдные выбрасывания ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу.</li> <li>• Присядки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- растяжки в стороны на носки и на каблуки,</li> <li>- растяжки вперёд на каблук одной ноги и на носок другой,</li> <li>- растяжка через 2-ю закрытую позицию на полуприседании на каблуки и в стороны,</li> </ul> </li> <li>• «Ползунок» вперёд и в сторону на пол и на воздух.</li> <li>• Прыжки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- с согнутыми ногами (одна спереди, другая сзади),</li> <li>- одна нога прямая, другая согнута в колене спереди или сзади,</li> <li>- «гигантские шаги» на месте и по диагонали.</li> </ul> </li> </ul>	1	17	18
3.2	<b>Элементы Молдавского танца</b> Шаг в сторону с выносом другой ноги вверх на 30° в перекрещенное положение. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мелкие переступания на полупальцах на месте, вокруг себя и с продвижением в сторону.</li> <li>• Шаг на ребро каблука с последующим соскоком.</li> <li>• Вращение в паре внутрь и наружу на подскоках.</li> <li>• Прыжок с поджатыми ногами.</li> <li>• «Ключ» молдавский (носок-каблук, носок-каблук разными ногами, соскок на две ноги и прыжок с поджатыми ногами).</li> <li>• Тройные переборы ногами.</li> <li>• Подъем девушки за талию на месте и с переносом.</li> </ul>	1	17	18
3.3	<b>Польский сценический танец</b> <b>Элементы танца:</b>	1	17	18

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основной ход мазурки (pas gala).</li> <li>• Лёгкий бег (pas marche).</li> <li>• «Отбиянэ» - скольжение одной ногой с подбиванием её другой.</li> <li>• «Голубец» - подбивание ноги подряд в сторону.</li> <li>• Подготовка к парному вращению.</li> <li>• Уступающий переход (dos a dos) на различных движениях.</li> <li>• Опускание на колено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- с шага,</li> <li>- с выпадом.</li> </ul> </li> <li>• Обвод девушки за руку: <ul style="list-style-type: none"> <li>- стоя на колене,</li> <li>- стоя на выпаде.</li> </ul> </li> <li>• Вращение в паре внутрь (en dedan).</li> <li>• «Кабриоль» в сторону 45° в прямом положении.</li> <li>• «Обертас» - растяжка назад в полном приседании (мужское).</li> <li>• Заключение простое и двойное.</li> </ul>			
	<b>всего</b>	<b>12</b>	<b>87</b>	<b>99</b>

*Примерный рекомендуемый список изучаемых движений*

1. Упражнения у станка

- Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.
- Скольжение стопой по полу (battements tendus):
  - с поворотом ноги в закрытое положение в сторону,
  - с поворотом ноги в закрытое положение в сторону с полуприседанием.
- Маленькие броски (battements tendus jetes) сквозные по 1-й открытой позиции (balancoirs) со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.
- Круговое скольжение по полу (rond de jambe):
  - ребром каблука около опорной ноги,
  - носком или ребром каблука по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад.
- Полуприседания на опорной ноге на 90°(battements fondues):
  - на всей стопе,
  - с подниманием на полупальцы,
  - с наклоном корпуса в координации с движением руки.
- Подготовка к «верёвочке»:
  - в открытом положении,
  - с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.
- Развёртывание ноги (battements developpes) на 90° с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперёд, в сторону и назад:
  - плавное,
  - резкое в координации с движением руки.

- «Чечётка» (flic-flac) с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя:
  - в прямом положении,
  - в открытом положении вперёд, в сторону и назад.
- Растяжка из 1-й прямой позиции (лицом к станку):
  - в сторону в прямом положении и полуприседании с наклоном корпуса в координации с рукой,
  - в сторону в открытом положении и полуприседании с наклоном корпуса.
- Большие броски (grand battements) полукругом на всей стопе:
  - с проведением ноги через 1-ю открытую позицию (balancoirs).
- «Голубец»:
  - в сторону на 45° в прямом положении лицом к станку,
  - в сторону на 90° в прямом положении лицом к станку.
- Револьтад на полу (без прыжка):
  - в прыжке на 45° лицом к станку (факультативно).
- Подготовка к «штопору» по 1-й прямой позиции на полупальцах.
- «Штопор».

## 2. Русский танец

- Перекат – боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы.
- Переборы (pas bougée).
- «Ключ» дробный сложный.
- «Ключ» хлопучечный.
- «Маятник» в поперечном движении.
- «Голубцы» поджатыми ногами с переходом на полупальцы.
- «Верёвочка»:
  - простая и двойная с перетопами,
  - простая и двойная с «ковырялочкой»,
  - простая и двойная с подскоками на одной ноге, другая – на щиколотке спереди или сзади,
  - простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции,
  - простая и двойная с поворотом (soutenu) на 360° в приседании на полупальцах.
- Три «верёвочки» и подскок с поджатыми ногами.
- Три дробные дорожки с заключительным ударом.
- Поочерёдные выбрасывания ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу.
- Присядки:
  - растяжки в стороны на носки и на каблуки,
  - растяжки вперёд на каблук одной ноги и на носок другой,
  - растяжка через 2-ю закрытую позицию на полуприседании на каблуки и в стороны,
- «Ползунок» вперёд и в сторону на пол и на воздух.
- Прыжки:
  - с согнутыми ногами (одна спереди, другая сзади),

- одна нога прямая, другая согнута в колене спереди или сзади,
- «гигантские шаги» на месте и по диагонали.

### 3. Молдавский танец

- Шаг в сторону с выносом другой ноги вверх на 30° в перекрещенное положение.
- Мелкие переступания на полупальцах на месте, вокруг себя и с продвижением в сторону.
- Шаг на ребро каблука с последующим соскоком.
- Вращение в паре внутрь и наружу на подскоках.
- Прыжок с поджатыми ногами.
- «Ключ» молдавский (носок-каблук, носок-каблук разными ногами, соскок на две ноги и прыжок с поджатыми ногами).
- Тройные переборы ногами.
- Подъем девушки за талию на месте и с переносом.

### 4. Польский танец

- Основной ход мазурки (pas gala).
- Лёгкий бег (pas marche).
- «Отбиянэ» - скольжение одной ногой с подбиванием её другой.
- «Голубец» - подбивание ноги подряд в сторону.
- Подготовка к парному вращению.
- Уступающий переход (dos a dos) на различных движениях.
- Опускание на колени:
  - с шага,
  - с выпадом.
- Обвод девушки за руку:
  - стоя на колени,
  - стоя на выпаде.
- Вращение в паре внутрь (en dedan).
- «Кабриоль» в сторону 45° в прямом положении.
- «Обертас» - растяжка назад в полном приседании (мужское).
- Заключение простое и двойное.

### 5. Этюдная работа («Чебатуха», «Русский мужской», «Молдавеняска», «Мазурка» - усложнённый вариант).

В течение года – участие в хореографических фестивалях и конкурсах, концертные выступления.

В конце года – выпускной экзамен.

### Требования к выпускному экзамену

По окончании данного года обучения учащиеся должны знать:

- терминологию народно-сценического танца,
- метроритмические раскладки исполнения движений,
- особенности и традиции изучаемых народностей;

владеть:

- культурой исполнения,
- хореографической памятью,
- техникой движения;

уметь:

- передавать в движении сложные ритмические рисунки русских, молдавских, украинских, польских танцев,
- исполнять технически сложные движения народно-сценического танца: вращения, дроби (для девочек), различные виды присядок, «хлопушек» (для мальчиков),
- работать в ансамбле.

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Народно-сценический танец» (углублённый курс), который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание рисунка народно-сценического танца, особенностей взаимодействия с партнёрами 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 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;
- знание исторических основ танцевальной культуры, самобытности и образности танцев нашей страны и народов мира;
- знание канонов исполнения упражнений и танцевальных движений народно-сценического танца в соответствии с учебной программой;
- владение техникой исполнения программных движений, как в экзерсисах, так и в танцевально-сценической практике;

- использование и владение навыками коллективного исполнительского творчества;
- знание основных анатомо-физиологических особенностей человека; применение знаний основ физической культуры и гигиены, правил охраны здоровья.

#### IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

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

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

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

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

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

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

Итоговая аттестация проводится в форме выпускных экзаменов. По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

##### **2. Критерии оценки**

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретённые знания, умения и навыки.

По итогам исполнения программы на контрольном уроке и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 4

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания выступления</b>
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочётами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочётов, а

	именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать своё исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«зачёт» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить ответ учащегося.

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 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 приёмов танца.

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

Урок по народно-сценическому танцу состоит из трёх частей:

1. Экзерсис у станка.
2. Экзерсис на середине класса.
3. Работа над этюдами, построенными на материале танцев разных народов.

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 МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

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
7. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца - Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М: Владос, 2004.
8. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. М: Владос, 2005.
9. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды. -М: Владос, 2004.
- 10.Звягин Д.Е. Народно-характерный танец.