

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская музыкальная школа №5»
г. Петропавловск-Камчатский

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

**ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

Возраст обучающихся с 6 до 17 лет
Срок обучения – 5 лет

2022 год

«Одобрено»

Педагогическим советом

МБУДО

«Детская музыкальная школа № 5»

«31» августа 2022 год

«Утверждаю»

Директор – А. Д. Кравченко


(подпись)

«31» августа 2022 год



Разработчик – Ласточкина Ольга Андреевна,
преподаватель высшей квалификационной
категории МБУДО «ДМШ №5»

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.....6

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....9

1. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Русский танец.....10

2. ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Русский и белорусский танец.....15

3. ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Украинский танец20

4. ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Молдавский и польский танец.....23

5. ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Русский, молдавский, испанский и грузинский танец.....28

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....35

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа). Дает возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяет и обогащает их исполнительские возможности, формируя качества и навыки, которые не могут быть развиты за счет обучения только классическому танцу.

Важнейшей задачей всего курса обучения является воспитание эмоциональной выразительности исполнения, умения точно передать 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 отделении национальной хореографии школы искусств учащиеся приступают к изучению предмета "Народно-сценический танец" на первом году обучения, а не на четвертом, как в хореографическом училище, где к этому времени уже освоена азбука классического танца. Это обусловлено тем, что учащиеся хореографических отделений школы искусств, как правило, не имеют в дальнейшем перспективы профессионального исполнительства, поэтому им нужно предоставить возможность максимального развития заложенных в

каждом из них способностей в стенах самой школы и реализовать их в соответствующем репертуаре. Программа рассчитана на 6 лет обучения. В разделах помещены сведения о задачах каждого года обучения, принципах использования предлагаемого материала и краткие методические указания.

Программа по народно-сценическому танцу определяет основной подход к предмету в условиях хореографического отделения школы искусств, объем и распределение материала на каждом году обучения. Однако не следует стремиться к прохождению материала в полном объеме в ущерб правильности исполнения и задачам эстетического воспитания учащихся. Руководствуясь основными принципами, изложенными в настоящей программе, педагог может увеличить или уменьшить объем и степень технической сложности материала в зависимости от состава класса и конкретных условий работы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Своебразие условий работы хореографических отделений заставляет изменить традиционный, сложившийся в профессиональном хореографическом образовании подход к порядку прохождения материала и, в какой-то степени, к методике преподавания при непременном сохранении основных принципов, лежащих в основе ведения этой танцевальной дисциплины. Ограниченнность физических данных большинства учащихся заставляет проявлять большую осторожность при выборе репертуара, построенного на основе классического танца, и опираться в большей степени на народный танец.

Все сказанное и определяет особенность настоящей программы, в которой на первом году обучения народно-сценическому танцу не предусмотрено прохождения танцевальных элементов у станка. Занятия начинаются на середине зала с освоения элементов народного танца в тех формах и с той степенью технической сложности и нагрузки на мышечный аппарат, которые доступны учащимся, имеющим подготовку по классике лишь в объеме одного года, и могут изучаться без применения станка, принятого в обучении народно-сценическому танцу.

На начальном этапе на середине" изучаются характерные для народно-сценического танца позиции рук и ног, осваивается простейшая координация, а также удобные и понятные детям элементы танцев. Следует избегать слишком раннего и быстрого введения специфических особенностей народно-сценического танца, которые трудно, а зачастую и невозможно согласовать с начальной стадией обучения классическому танцу. Например, склоненная на ребро стопа, резкое приседание, злоупотребление "завернутыми" положениями ног, резкие, непривычные для классики изломы корпуса и т. д. не могут быть правильно восприняты мышцами ученика и не принесут ему пользы в народном танце, помешав в то же время изучению классического только получив определенные навыки в классическом тренаже, можно углубленно и без вреда для мышечной системы осваивать специфику народно-сценического танца.

Из сказанного выше, однако, не следует, что народно-сценический танец не имеет на начальной стадии обучения своих собственных задач и служит лишь неким "танцевальным дополнением" к однообразным, на первых порах, урокам классического танца. Отсутствие технической сложности, больших специфических нагрузок дает педагогу возможность при этих условиях уделить основное внимание культуре исполнения. Умение ориентироваться в пространстве, двигаться по площадке в различных рисунках и ракурсах, развитие чувства позы, навыки координации, культура общения с партнером, начальные навыки ансамблевого исполнения, эмоциональная отзывчивость, умение передать в движении стилевые особенности народной музыки, разнообразие ее темпов и ритмов, что является основой формирования чистоты стиля и хорошей манеры исполнения - вот те сложные и многообразные задачи, которые позволяет решить начальный этап обучения.

В процессе работы педагог должен строго соблюдать принцип "от простого к сложному". На базе тех навыков и умений, которые формируются на первом году обучения, на втором учащиеся начинают осваивать основные элементы у станка, после чего приступают к их совершенствованию с применением несложных комбинаций. Дальнейшее увеличение мышечной нагрузки в течение всего периода обучения производится постепенно и планомерно; усложнение лексики, композиции заданий и танцевальных этюдов, введение новых технических приемов должны быть также подготовлены всем предыдущим ходом обучения.

Особое внимание следует уделять такому немаловажному фактору, как дыхание учащихся. Правильно поставленное дыхание имеет иногда решающее значение для освоения танцевальной техники, особенно если учитывать частую смену темпов и ритмов урока народно-сценического танца, длительные, требующие большого дыхания, развернутые танцевальные композиции, необходимость преодолевать значительное сценическое пространство.

При изучении каждого из разделов настоящей программы необходимо знакомить учащихся с национальными особенностями входящих в него

народных танцев, рассказывать о народных обрядах, традициях, жизни и истории народа. Все это поможет более глубокому пониманию национального характера, усилит выразительность исполнения. При этом не следует преждевременно навязывать детям «взрослую» манеру исполнения, заставлять их "наигрывать" темперамент и утюровать мимическую "игру". Исполнение всегда должно быть естественным, а предлагаемый материал — не только соответствовать техническим возможностям учащихся, но и учитывать их возрастную психологию.

В конце каждого года обучения необходимо подготовить развернутую композицию или небольшой законченный танец, где, наряду с усвоением элементов, можно было бы проследить за воспитанием чувства ансамбля у детей и созданием сценического образа. В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям с учетом их физических данных и способности к восприятию предлагаемого материала. Имеет большое значение и отдельное обучение по группам девочек и мальчиков.

Программа дает возможность выбрать наиболее легко усваиваемый танцевальный текст, его варириование. При подборе музыкального сопровождения каждого элемента у станка или на "середине" необходимо учитывать возрастные восприятия музыки учащимися, что значительно в усвоение технически сложных элементов и поможет развитию танцевальности и выразительности.

В процессе обучения танцевальным дисциплинам важную роль играют творческие связи педагогов. Нельзя допускать, чтобы один предмет значительно опережал в прохождении материала другой. Преподаватель народно-сценического танца должен строить процесс обучения, учитывая степень подготовки класса по другим дисциплинам.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Часы в неделю	Всего
Первый год обучения			
1	Позиции рук и ног в хоровом танце. Занятия на середине зала. Основы русского танца.	1	33
Второй год обучения			
2	Занятия у станка, на середине зала. Элементы русского народного танца. Белорусский танец.	1	33
Третий год обучения			
3	Занятия у станка, на середине зала. Элементы украинского танца.	1	33
Четвертый год обучения			
4	Занятия у станка, на середине зала. Элементы молдавского и польского народного танца.	1	33
Пятый год обучения			
5	Занятия у станка, на середине зала. Элементы русского и молдавского танца. Испанский и грузинский танец.	1	33
Итого:			165

Первый год обучения

В задачу первого года обучения входит знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов, освоение этих элементов на "середине", развитие элементарных навыков координации движений.

Для первого года обучения рекомендуется прохождение элементов и небольших комбинаций русского народного танцев. Кроме этого рекомендуется использовать вспомогательный материал, подготавливающий к исполнению различных танцевальных элементов. Особенностью предлагаемого на первом году обучения материала является его внешняя схожесть. Это делается специально для того, чтобы дать учащимся определенную базу, на которой будет строиться дальнейшее обучение, на конкретных примерах показать стилистические особенности элементов русских народных танцев. На первом году обучения в работе используются только первая (6-я) позиция ног и первая и третья свободные позиции. Позиции и положения рук используются все (соответствуют программе по народно-сценическому танцу, для хореографических училищ).

Позиции ног:

1.Пять прямых:

1-я - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп;

2-я - обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга;

3-я - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук одной ноги находится у середины стопы другой;

4-я - обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы;

5-я — обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом; каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

2.Пять свободных:

Во всех пяти свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми и прямыми позициями.

3. Две закрытые:

1-я закрытая - обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; каблуки разведены в стороны;

2-я закрытая - обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками, каблуки разведены в стороны.

Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

Позиции и положения рук:

1.Семь позиций:

1-я, 2-я, 3-я позиции аналогичны 1-й, 2-й и 3-й позициям рук классического танца.

4-я - руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, четыре других, собранных вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии.

5-я - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу. Пальцы, собранные вместе, лежат сверху плеч, разноименной руки, чуть выше локтя.

6-я - обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты, направлены в стороны. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

7-я - обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талии. Запястье одной лежит на запястье другой руки.

2.Подготовительное положение - обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

1-е положение - обе руки, округленные в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и 2-й позицией: кисти

находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх

2-е положение - обе руки, округленные в локтях, раскрыты в стороны на высоте между 3-й и 2-й позициями; пальцы свободно, собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

Нет необходимости говорить о степени важности изучения русского народного танца. Его развитие тесно связано со всей историей народа, с его бытом и обычаями. Русский танец, удивительно богат своими красками. Большое разнообразие движений и композиционных построений, форм: хороводы, кадрили, переплясы и пляски; сюжетов: лирические, игровые, веселые и удалые.

В танцах можно встретить как простые, так и очень сложные движения, с ярко выраженным гротесковым характером. Русский танец может быть представлен достаточно широко, и поэтому его освоение предлагается в течение всего срока обучения.

Основные положения ног:

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

Основные положения рук:

1. Подготовительное, первое и второе.

Подготовка к началу движениям, положения рук в парных и массовых танцах - "цепочка", "круг", "звездочка", "карусель", "корзиночка".

Элементы танца

1.Раскрывание и закрывание рук:

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

2.Поклоны:

- а) на месте без рук и с руками;

б) поклон с продвижением вперед и отходом назад.

3. Притопы:

а) одинарные (женские и мужские),

б) тройные.

4. Перетопы тройные.

5. Простой (бытовой) шаг:

а) вперед с каблука;

б) с носка.

6. Простой русский шаг:

а) назад через полупальцы на всю стопу,

б) с притопом и продвижением вперед,

в) с притопом и продвижением назад.

8. "Гармошка".

9. "Елочка".

10. Припадание в сторону по 3-й свободной позиции:

а) вперед и назад по 1-й прямой позиции.

11. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).

12. Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах.

13. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя

14. "Веревочка" простая.

15. "Ковырялочка" с двойным притопом:

а) с тройным притопом.

16. "Ключ" простой (с переступаниями).

Хлопки и хлопушки одинарные, двойные, тройные (фиксировющие удары и скользящие удары):

- a) в ладошки,
- б) победру,
- в) по голенищу сапога.

Присядки (для мальчиков)

- 1.Подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1-й прямой и свободной позициям.
- 2.Покачивание на приседании по 1-й прямой и свободной позициям.
- 3.Подскоки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям.
- 4.Присядки на двух ногах по 1-й прямой и свободной "позициям с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону.

ТРЕБОВАНИЯ НА ГОДОВОЙ КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК

Учащиеся должны продемонстрировать все полученные знания и навыки в области народно-сценической хореографии (как практике, так и методики). Эмоционально, свободно, в манере исполнить все координационные сложные комбинации у станка и танцевальные примеры на середине зала.

Второй год обучения

Второй год обучения включает в себя первоначальное знакомство с народно-сценическим экзерсисом у станка, терминологией, освоение методики изучения основных движений народных танцев в простейшей форме у станка и на середине зала и упражнений на координацию. Изучаются элементы русского, белорусского танца.

Упражнения у станка:

1. Пять открытых позиций ног - аналогичны позициям классического танца.

2. Подготовка к началу движения (preparation):

- а) движение руки,
- б) движение руки и координации с движением ноги.

3. Переводы ног из позиции в позицию:

- а) скольжением стопой по полу (battements tendus),
- б) броском работающей ноги на 35°,
- в) поворотом стоп.

4. Приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям (музыкальный размер 3/4, 4/4):

- а) полуприседания (demi-plie),
- б) полное приседание (grand plie).

5. Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указанными приемами (музыкальный размер 3/4, 4/4).

6. Упражнение с напряженной стопой (battements tendus) из 1-й прямой позиции на каблук (музыкальный размер 3/4, 4/4):

- а) с полуприседанием (demi-plie) на опорной ноге,
- б) с полуприседанием в исходной позиции.

7. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4):

- а) с полуприседанием на опорной ноге,
- б) с полуприседанием в исходной позиции.

8. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4):

- а) с полуприседанием в исходной позиции,
- б) в момент перевода работающей ноги на каблук,
- в) при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.

9. Маленькие броски (battements tendus jetes) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям (музыкальный размер 2/4, 6/8):

- а) с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание,
- б) с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги,
- в) с полуприседанием на опорной ноге,
- г) с двойными бросками.

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

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

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

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

- а) в прямом положении вперед одной ногой,
- б) двумя ногами поочередно.

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

- a) из 1-й прямой позиции,
- б) с шага, лицом к станку.

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

Элементы русского народного танца

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

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

3. Бытовой шаг с притопом.

4. "Шаркающий шаг":

- a) каблуком по полу,
- б) полупальцами по полу.

5. "Переменный шаг":

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

6. "Девичий ход" с переступаниями.

7. Боковое "припадание":

- а) с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги,
- б) с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.

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

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

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

11. "Веревочка":

- а) с двойным ударом полупальцами,
- б) простая с поочередными переступаниями,
- в) двойная с поочередными переступаниями.

12. "Ковырялочка" с подскоками.
13. "Ключ" простой на подскоках.
14. Дробные движения:
 - а) простая дробь на месте,
 - б) тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) на месте и с продвижением вперед,
 - в) простая дробь полупальцами на месте,
 - г) дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.
15. Присядка (для мальчиков):
 - а) присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука [вперед и в сторону по 1-й прямой и открытой позициям,
 - б) присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону;
 - в) присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух.
16. Хлопки и хлопушки (для мальчиков):
 - а) удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед, назад и в сторону,
 - б) фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу,
 - в) поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади,
 - г) по голенищу сапога спереди крест-накрест.
17. Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).

БЕЛОРУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

Белорусский народный танец по своему лексическому материалу очень удобен для обучения детей. Белорусские хороводы, игровые танцы, отображающие трудовые процессы, известны по всей нашей стране и пользуются большой популярностью. Характер движений белорусских народных танцев легкий и трамплинный. Наиболее известными танцами в Белоруссии являются "Лягониха", "Крыжачок" и полька.

Положения рук:

- а) положение рук в сольном танце,
- б) положение рук в массовых и парных танцах,
- в) подготовка к началу движения.

Элементы танца "Крыжачок"

1. Притопы одинарные.
2. Подскoki на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте.
3. Тройные подскoki на двух ногах по 1-й прямой позиции.
4. Простые подскoki на месте и с продвижением вперед и назад.
5. Основной ход "Крыжачка" с поворотом.
6. "Веревочка" с переступаниями.
7. Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед.
8. Тройные притопы с поклоном.
9. Присядка на двух ногах по 1-й прямой позиции с продвижением из стороны в сторону (для мальчиков).
10. Присядка с выведением ноги на носок перед собой на полуприседании.
11. Кружение с припаданием.

ТРЕБОВАНИЯ НА ГОДОВОЙ КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК

Учащиеся должны продемонстрировать все полученные знания и навыки в области народно-сценической хореографии (как практике, так и методики). Эмоционально, свободно, в манере исполнить все координационные сложные комбинации у станка и танцевальные примеры на середине зала.

Третий год обучения

Третий 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 и вводятся элементы украинского танца.

Упражнения у станка:

1. Приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям (музыкальный размер 3/4, 4/4):

- a) полуприседания (demi-plie),
- б) полное приседание (grand plie).

5. Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указанными приемами (музыкальный размер 3/4, 4/4).

6. Упражнение с напряженной стопой (battements tendus) из 1-й прямой позиции на каблук (музыкальный размер 3/4, 4/4):

- a) с полутора приседанием (demi-plie) на опорной ноге,
- б) с полутора приседанием в исходной позиции.

7. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4):

- a) с полутора приседанием на опорной ноге,
- б) с полутора приседанием в исходной позиции.

8. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4):

- a) с полутора приседанием в исходной позиции,
- б) в момент перевода работающей ноги на каблук,
- в) при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.

9. Маленькие броски (battements tendus jetes) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям (музыкальный размер 2/4, 6/8):

- a) с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание,
- б) с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги,
- в) с полуприседанием на опорной ноге,
- г) с двойными бросками.

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

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

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

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

- а) в прямом положении вперед одной ногой,
- б) двумя ногами поочередно.

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

- а) из 1-й прямой позиции,
- б) с шага, лицом к станку.

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

УКРАИНСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

Украинское народное творчество отражает многовековую историю народа. Героизм в борьбе за независимость, любовь к своей Родине, радость труда, юмор — все это находит отражение в украинских народных танцах. Исполнение женских и мужских танцев различно. Женские - лиричны,

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

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

1. Позиции и положения ног.
2. Позиции и положения рук.
3. Положения рук в парном и массовом танце.
4. Подготовка к началу движения.
5. Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские и мужские).
6. Притоп.
7. "Веревочка"
 - а) простая,
 - б) с переступаниями,
 - в) в повороте.
8. "Дорижка простая" (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом.

ТРЕБОВАНИЯ НА ГОДОВОЙ КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК

Учащиеся должны продемонстрировать все полученные знания и навыки в области народно-сценической хореографии (как практике, так и методики). Эмоционально, свободно, в манере исполнить все координационные сложные комбинации у станка и танцевальные примеры на середине зала.

Четвертый год обучения

Четвертый 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, повороты. На середине зала допускается построение несложных комбинаций и композиций на материале русского, украинского и итальянского танцев. Активнее даются прыжки на одной ноге, с одной ноги на другую и с двух ног на одну. Начинается изучение элементов молдавского, польского народных танцев.

Упражнения у станка:

1. Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой.
2. Скользнєи стопой по полу (*battements tendus*) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.
3. Маленькие броски (*battements tendus jetes*):
 - а) с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад,
 - б) с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад,
 - в) сквозные по 1-й открытой позиции (*balanouirs*) с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.
4. Круговые скользнєи по полу (*rond de tortille*):
 - а) одинарные,
 - б) двойные.
5. Повороты стопы (*pas tortille*):
 - а) одинарные,
 - б) двойные.
6. Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45° (*battements fondus*):
 - а) на всей стопе,
 - б) с подъемом ноги на полупальцы.

7. Подготовка к "веревочке" с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
8. Развертывание ноги (*battements developpe*) на 90° с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперёд, в сторону и назад (плавные и резкие).
9. Подготовка к "чечетке" (*flic-flac*) в открытом положении, вперед, в сторону и назад.
10. Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги:
 - а) на ногу открытую на носок в сторону или назад,
 - б) с шага,
 - в) с прыжка.
- 11."Beep" - маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной с вытянутой стопой.
- 12.Повороты:
 - а) плавный на обеих ногах по 5-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах (*soutenu en tournant*),
 - б) поворот на одной ноге внутрь и наружу (*pirouette en dedan en dehors*) с другой, согнутой в колене.
- 13.Подготовка к "качалке" и "качалка".
- 14.Выступивания поочередные каблуками и полупальцами по 1-й позиции прямой в испанском характере (*zapateado*).
- 15.Растяжка из первой прямой позиции с перегибанием корпуса в испанском стиле.
- 16.Большие броски (*grands battements*) с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад:
 - а) с одним ударом стопой и полупальцами опорной ноги,
 - б) с двумя ударами стопой и полупальцами опорной ноги.
- 17.Наклоны и перегибания корпуса по 1-й 4-й прямым позициям на полупальцах в полуприседании вперед, в сторону и назад.
- 18.Маленькие "голубцы" лицом к станку.
- 19.Присядки:

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

б) "Мяч" лицом к станку.

20. Поднимание на полупалцы в сочетании с движением рук.

МОЛДАВСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

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

Элементы танца

(музыкальный размер 2/4, 4/4, 6/8).

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

ПОЛЬСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

(музыкальный размер 3/4)

1. Основной ход мазурки (pas gala).
2. Легкий бег (pas marche).
3. "Отбиянэ скольжение одной ногой с подбиванием ее другой.
4. "Голубец подбивание ноги подряд в сторону.

5. Подготовка к парному вращению.

5. Уступающий переход (dos a dos) на различных движениях.

7. Опускание на колено:

а) с шага,

б) с выпадом.

8. Обвод девушки за руку:

а) стоя на колене,

б) стоя на выпаде.

9. Вращение в паре внутрь (en dedan).

10. "Кабриоль" в сторону 45° в прямом положении.

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

12. Заключение простое и двойное.

ПОЛЬСКИЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ "МАЗУРКА"

(музыкальный размер 3/4)

Мазурка, которую мы изучаем, обязана своим происхождением польскому народному танцу "Мазуре". Хореографы прошлого и настоящего используют мазурку и ее элементы для питания чувства позы, умения общаться с партнером в танце. Здесь есть энергичные ходы по площадке, вращения в парах, прыжки и выпады на колено, т. е. все то, что прививает учащимся необходимые навыки поведения на сцене. Этому способствует четкая, ритмичная и темпераментная музыка.

Элементы танца

1. Позиции и положения ног.

2. Положения рук в танце.

3. Волнообразное движение руки.

4. "Ключ" - удар каблуками:

а) одинарный,

б) двойной.

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

6."Голубец"

7."Перебор" - 3 переступания на месте по I -й позиции,

Освоение технических приемов для прыжков и вращений

1. Прыжки на двух ногах, на одной ноге (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами).
2. Подскоки по диагонали с поворотом, на одном месте

ТРЕБОВАНИЯ НА ГОДОВОЙ КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК

Учащиеся должны продемонстрировать все полученные знания и навыки в области народно-сценической хореографии (как практике, так и методики). Эмоционально, свободно, в манере исполнить все координационные сложные комбинации у станка и танцевальные примеры на середине зала.

Пятый год обучения

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

Упражнения у станка:

1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.
2. Скольжение стопой по полу (*battements tendus*):
 - а) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону,
 - б) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону с полуприседанием.
3. Маленькие броски (*battements tendus jetes*) сквозные по 1-й открытой позиции (*balancoirs*) со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.
4. Круговое скольжение по полу (*rond de jambe*):
 - а) ребром каблука около опорной ноги,
 - б) носком или ребром каблука по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад.
5. Полуприседания на опорной ноге на 90° (*battements fondus*):
 - а) на всей стопе,
 - б) с подниманием на полупальцы,
 - в) с наклоном корпуса в координации с движением руки.
6. Подготовка к "веревочке":
 - а) в открытом положении,
 - б) с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.

7. Разворачивание ноги (*battements developpes*) на 90° с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад:
- плавное,
 - резкое в координации с движением руки.
8. "Чечетка" (*flic-Pas*) с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя:
- в прямом положении,
 - в открытом положении вперед, в сторону и назад.
9. Растижка 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.
10. Большие броски (*grand battements*) полукругом на всей стопе:
- с проведением ноги через 1-ю открытую позицию (*balancoirs*).
- 11 "Голубец":
- в сторону на 45° в прямом положении лицом к станку,
 - в сторону на 90° в прямом положении лицом к станку.
12. Револьтад на полу (без прыжка):
- в прыжке на 45° лицом к станку (факультативно).
13. Подготовка к "штопору" по 1-й прямой позиции на полупальцах.
14. "Штопор".

РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

(музыкальный размер 2/4, 4/4).

1. Перекат - боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы.
2. Переборы (*pas boultee*).
3. "Ключ" дробный сложный.
4. "Ключ" хлопушечный.

5. Маятник в поперечном движении.
6. "Голубцы" поджатыми ногами с переходом на полупальцы.
7. "Веревочка":
 - а) простая и двойная с перетопами,
 - б) простая и двойная с "ковырялочкой",
 - в) простая и двойная с подскоками на одной ноге, другая - на щиколотке спереди или сзади,
 - г) простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции,
 - д) простая и двойная с поворотом (soutenu) на 360° в приседании на полупальцах.
8. Три "веревочки" и подскок с поджатыми ногами.
9. Три дробные дорожки с заключительным ударом.
10. Поочередные выбрасывания ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу.
11. Присядки:
 - а) растяжки в стороны на носки и на каблуки,
 - б) растяжки вперед на каблук одной ноги и на носок другой,
 - в) растяжка через вторую закрытую позицию на полуприседании на каблуки в стороны.
13. "Ползунок" вперед и в сторону на пол и на воздух.
14. Прыжки:
 - а) с согнутыми ногами (одна спереди, другая сзади),
 - б) одна нога прямая, другая согнута в колене спереди или сзади,
 - в) "гигантские шаги" на месте и по диагонали.

МОЛДАВСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

(музыкальный размер 2/4, 4/4).

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

2. Мелкие переступания на полупальцах на месте, вокруг себя и с продвижением в сторону.
- 3.Шаг на ребро каблука с последующим соскоком.
- 4.Вращение в паре внутрь и наружу на подскоках.
- 5.Прыжок с поджатыми ногами;
- 6."Ключ" молдавский (носок-каблук, носок-каблук разными ногами, соскок на две ноги и прыжок с поджатыми ногами).
- 7.Тройные переборы ногами.
- 8.Подъем девушки за талию на месте и с переносом.

ИСПАНСКИЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ (факультативно)

(музыкальный размер 3/4)

- 1.Положения ног.
- 2.Положения рук.
- 3.Переводы рук в различные положения.
- 4.Ходы:
 - а) удлиненные шаги в полуприседании с продвижением вперед в прямом положении (женское),
 - б) удлиненный шаг вперед на всю стопу в прямом положении в полуприседании, с последующими двумя переступаниями по 1-й прямой позиции, на полупальцах или двумя небольшими шагами (с продвижением вперед).
5. Соскоки:
 - а) в 1-ю прямую позицию на всю стопу с вытянутыми коленями и в полуприседание.
 - б) в 1-ю, 4-ю прямые и 5-ю свободную позиции на полупальцы в полуприседание.
6. Удлиненный шаг в сторону с последующими двумя переступаниями по 5-й свободной позиции в полуприседании (*pas balance*) со скользящим подведением другой ноги сзади, с поворотом "корпуса и с руками".
7. Шаг в сторону в полуприседание со скользящим подведением и подъемом на полупальцы в 5-ю открытую позицию другой ноги вперед, с последующим переходом на нее в полуприседание (*pas glissade*), в координации с движением руки и наклоном корпуса.

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

- a) удар одной ногой, полупальцами или всей стопой, с последующими ударами другой ногой каблуком и полупальцами
- б) шаг по диагонали вперед или назад с последующим одним или двумя ударами в пол полупальцами другой ноги по свободной позиции сзади или спереди.

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

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

ГРУЗИНСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

(музыкальный размер 5/8, 6/8)

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

Изучение грузинского народного танца учениками Способствует развитию танцевальной техники.

Элементы танца

1. Положения ног.

2. Положения рук.

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

а) небольшие повороты (женские),

б) полные повороты в запястье (мужские).

4. Движения рук:

а) плавные переводы в различные положения "Картули", "Давлuri",

б)"Самтиулуро" - сгибание рук со взмахом, одной спереди (перед грудью), другой сзади (на уровне талии),

в)"Чагреха" - круговые поочередные переводы от преплечья (мужское).

5. Ходы:

а) "Сада сриала" - шаг вперед на всю стопу с последующими двумя скользящими шагами на полупальцах.

б) "Ртуала" - шаг вперед с двумя последующими шагами, где первый на полупальцах, а другие на всей стопе,

в) "Мухлурा" - шаг вперед с последующим проскальзыванием ("сади" или прыжком "зехтомит") и одновременным сгибанием другой ноги в прямом положении у колена (мужское),

г)"Свла" - тройные переступания на полупальцах с ударами подушечкой стопы по полу (с продвижением вперед, в сторону, назад и вокруг себя).

6. "Гасма" - скользящее движение ног:

а) "Сада сриала" - три поочередных скольжения вперед,

д) простая и двойная с поворотом (soutenu) на 360° в приседании на полупальцах.

10. Три "веревочки" и подскок с поджатыми ногами.

11. Три дробные дорожки с заключительным ударом.

12. Поочередные выбрасывания ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу.

13. Присядки:

а) растяжки в стороны на носки и на каблуки,

б) растяжки вперед на каблук одной ноги и на носок другой,

в) растяжка через вторую закрытую позицию на полуприседании на каблуки в стороны.

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

16. Прыжки:

а) с согнутыми ногами (одна спереди, другая сзади),

б) одна нога прямая, другая согнута в колене спереди или сзади,

в) "гигантские шаги" на месте и по диагонали.

ТРЕБОВАНИЯ НА ГОДОВОЙ КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК

Учащиеся должны продемонстрировать все полученные знания и навыки в области народно-сценической хореографии (как практике, так и методики). Эмоционально, свободно, в манере исполнить все координационные сложные комбинации у станка и танцевальные примеры на середине зала.

Итоговая аттестация в форме экзамена (концерт, билеты с устными вопросами).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бочаров А., Лопухов А., Ширяев Л. Основы характерного танца. - М. – Л.: Искусство, 1939.
2. Джавришви Д. Грузинские народные танцы. - Тбилиси: Генатлебе, 1975.
3. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманиянц Е. Народно-сценический танец. - М.: Искусство, 1976.
4. Каримова Р. Ферганский танец (методическое пособие). - Ташкент: Изд-во литературы и искусства Им. Гафура Гуляма 1973.
5. Курбет В., Мардарь М. Молдавские народные танцы. — Кишинев: Картя Молдавеняскэ, 1969.
6. Надеждина Н. Русские танцы. - М.: Госкультпросветиздат, 1951.
7. Ткаченко Т. Народный танец. - М.: Искусство, 1967.
8. Устинова Т. Русские народные танцы. - М.: Культпросветиздат, 1950.
9. Устинова Т. Русские народные танцы. - М.: Искусство, 1976.
10. Чурко Ю. Белорусский народный танец. — Минск: 1982.