

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Нуримановская детская школа искусств муниципального района
Нуримановский район Республики Башкортостан

«ОДОБРЕНО»
Педагогическим советом
Образовательного учреждения
«28» августа 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Р. Р. Никонова
Руб
«28» августа 2019 г.
Л.А. 1193

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ
Срок реализации - 7 лет

2019 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую учебно-образовательную программу для хореографических отделений детских музыкальных школ и школ искусств по предмету народно-сценический танец

Составитель: преподаватель хореографии МБУ ДО Нуримановская ДШИ Исрафилова Галия Хамитовна

Рецензируемая программа учебного предмета «Народно-сценический танец» составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями, установленными к минимуму содержания, структуре, условиям и срокам реализации программ для хореографических отделений детских музыкальных школ и школ искусств.

В данной программе представлены следующие разделы: пояснительная записка, содержание учебной дисциплины, требования к уровню подготовки обучающихся, формы и методы контроля, система оценок, методические рекомендации, перечень литературы.

Данная программа совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа. Кроме того, занятия народно-сценическим танцем позволяют учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяют и обогащают их исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки.

Учебная программа «Народно-сценический танец» позволяет постепенно и качественно освоить предложенный материал и может быть использована для хореографических отделений школ искусств.

Рецензент: Директор МБУ ДО Нуримановская ДШИ

Л.С.

МБУ ДО
Н.Р. Нуримановская ДШИ

Рецензент:



*Министр образования Республики Татарстан
г. Р.Б. Габдуллин, З.А. З.А. З.А.*

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Важнейшей задачей этой программы является воспитание эмоциональной выразительности исполнения, умение точно передать национальный стиль и манеру народного танца.

Рабочая программа по учебному предмету народно-сценический танец рассчитана на 4 года (с 4 по 7 классы)

Народный танец - важнейший и популярный жанр в хореографии, источник репертуара. Многообразие народного танца весьма распространено в репертуаре самых различных трупп и танцевальных коллективов. Отсюда и возникает естественная необходимость обучения детей технике народно-сценического танца, развития способности быстро усваивать различные по стилю, манере и национальной орнаментике танцевальные композиции. Важнейшим условием должна быть строгая последовательность обучения народно-сценическому экзерсису. Важнейшие признаки народного танца, с точки зрения техники, выражаются в относительной свободе движений рук, корпуса, ног, танцевальных ракурсах и т.д. Композиции народно-сценического экзерсиса всегда выражают конкретную национальную принадлежность с характерными для неё темпоритмическими особенностями (протяженность, резкость, синкопированность и т.д.). В процессе совершенствования народно-сценического экзерсиса завершается формирование танцевальной техники и идёт развитие для исполнения в воспроизведении композиции народных танцев. Резко увеличивается развитие танцевальности, выразительности исполнения в воспроизведении манеры и стиля народных танцев. В народно-сценическом экзерсисе легко применяется принцип контрастности, т.е. чередование различных по нагрузке упражнений и элементов. Также не следует стремиться к прохождению материала в полном объёме в ущерб правильности исполнения и задачам эстетического воспитания учащихся. В зависимости от усвоения учениками данного материала в каждом классе присутствует не более пяти танцев.

Цели:

- развитие личности учащегося;
- социальная адаптация;
- формирование духовно-нравственных ценностей;
- расширение кругозора;
- укрепление здоровья;
- подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание исполнительской культуры.

Задачи:

- формирование общей культуры, художественно-эстетического вкуса;
- активизация мышления, развитие творческого начала;
- активизация интереса к народно-сценическому танцу;
- овладение навыками музыкально-пластического интонирования;
- совершенствование двигательного аппарата (развитие физических данных, исправление физических недостатков);
- развитие пластичности, координации, хореографической памяти, внимания, формирование технических навыков;
- воспитание силы, выносливости, укрепление нервной системы;

- воспитание эмоциональной выразительности;
- воспитание точной передачи национального стиля и манеры;
- формирование навыков коллективного общения;
- раскрытие индивидуальности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Урок народно-сценического танца рекомендуется проводить 2 раза в неделю по 1 академическому часу во 2 и 3 классах, 2 раза в неделю по 1,5 академических часа в 4 и 5 классах, т. е. программа освоения дисциплины рассчитана на 4 года обучения.

Ограниченность физических данных большинства учащихся заставляет проявлять в этих условиях осторожность в подходе к репертуару. Это определяет особенность этой программы, в которой первый год обучения народно-сценическому танцу не предусматривает прохождения танцевальных элементов у станка.

На начальном этапе обучения на «середине» изучаются принятые в народно-сценическом танце позиции рук и ног, осваивается простейшая координация.

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.

В процессе освоения материала программы педагог должен строго соблюдать принцип «от простого к сложному». Увеличение нагрузки в течение всего курса производится постепенно. В зависимости от подготовленности группы преподаватель может перенести изучение какого-либо элемента или этюда в тот или иной класс.

Формы и методы работы

Основной формой учебной работы является урок (состав группы в среднем 10 человек). Занятия могут проводиться раздельно с мальчиками и девочками (состав учебных групп для мальчиков допускается до 4-х человек).

Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимися.

Основные методы работы:

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, желательны образное.

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных уроках в экзаменах.

При подготовке к уроку необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;
- степень его сложности;
- особенности класса, как исполнительского коллектива.

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал для изучения, ввести его в различные комбинированные задания;
- наметить примеры (составить комбинации) для совершенствования накопленных знаний;
- определить музыкальный материал для каждой части занятия (размер и характер музыкального сопровождения, как к новым движениям, так и к закреплению пройденного материала).

При проведении урока целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей; сохранять динамичность темпа занятия, живость подачи материала, деловую атмосферу.

На практических занятиях очень важно:

- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- обращать внимание учащихся на особенность упражнения, определяющего его сходство или различия с другими;
- равномерно распределить физическую нагрузку в течении всего занятия, соотносить статические и динамические нагрузки;
- чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- соотносить темпы выполнения отдельных заданий;
- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Требования к музыкальному оформлению урока

Танец органически связан с музыкой. Без музыки немозимы как танцевальные композиции, так и тренажные упражнения, в том числе и упражнения классического экзерсиса.

В процессе учебной работы необходимо прививать учащимся умение слышать и понимать музыку. Нельзя допускать, чтобы музыкальное сопровождение являлось «фоном» урока, т.к. это приводит к безразличию музыкального восприятия. Правильно подобранный музыкальный материал должен помогать осваивать хореографический материал, соответствуя его характеру, ритмическому рисунку, темпу.

Для тренажных упражнений желательно использовать музыкальный материал квадратного построения, с четким ритмом и ярко выраженной фразировкой, чтобы учащиеся легко определяли музыкальные предложения, периоды и основное внимание уделяли правильности исполнения движений.

Музыкальное сопровождение по темпу следует подбирать так, чтобы при выполнении упражнений его не нужно было искусственно ускорять или замедлять. Ритмическая основа тренировочных комбинаций в основном должна совпадать с ритмическим рисунком музыкального сопровождения.

На первоначальных этапах изучения упражнений необходимо использовать музыкальное сопровождение с простым ритмическим рисунком. Позднее, на этапе совершенствования движения, ритмический рисунок может быть более разнообразным.

Требования к организации и проведению контрольного урока, зачета, экзамена.

- в конце каждой учебной четверти рекомендуется проводить контрольные (открытые) уроки;
- форма и содержание контрольного (открытого) урока определяется преподавателем;
- форма и содержание экзамена определяется преподавателями на методическом совещании в начале учебного года;
- контрольный (открытый) урок, экзамен должен включать упражнения у станка и развернутые композиции, в которых будут учитываться усвоение элементов, чувство ансамбля и сценический образ;
- итоги контрольного (открытого) урока, экзамена обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин;
- в соответствии с учебным планом переводные и выпускные экзамены определяются школой искусств самостоятельно на методическом совещании в начале учебного года.

в. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Наименование разделов	4 класс	5 класс	6 класс	7 класс
Упражнения у станка	40	35	50	50
Композиции на середине зала	26	31	58	58
ВСЕГО	66	66	108	108

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

1 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 и белорусского народных танцев, а также одного из танцев прибалтийских республик.

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 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:

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 плеча разноименной руки, чуть выше локтя;

6-я - обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и 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.

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, округлены 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, большим разнообразием движений, композиционных построений, форм (хороводы, кадрили, перешабы 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:

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.
2. Подготовка к началу движения.
3. Положения рук в парных и массовых танцах - «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «жориночка».

Элементы танца:

1. Раскрывание и закрывание рук:
 - а) одной рукой;
 - 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);

6) тройные

4. Перетоны тройные

5. Простой (бытовой) шаг:

а) вперед с каблук;

б) с носка.

6. Простой русский шаг:

а) назад через полупальцы на всю стопу;

б) с притоном и продвижением вперед;

в) с притоном и продвижением назад.

7. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.

8. «Гармошка».

9. «Елочка».

10. Припадание в сторону по 3-й свободной позиции - 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. «Веребочка» простая.

15. «Ковырчалочка» с двойным притоном, с тройным притоном.

16. «Ключ» простой (с переступаниями).

Белорусский народный танец «Крыжачок»

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 трапециевидный. Наиболее известными танцами в Белоруссии являются «Лявониха», «Крыжачок» и полька. На первом году обучения предлагается танцевальный материал из танца «Крыжачок».

1. Притоны одинарные.

2. Подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте.

3. Тройные подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции.

4. Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад.

5. Основной ход.

6. Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед.

7. Тройные притоны с поклоном.

Положение рук:

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

Танцы прибалтийских республик

1. Осевой ход.
2. Перескоки, подскоки.
3. Прыжки.
4. Основные рисунки.

Движения польки

1. Простые подскоки на месте, вокруг себя, с продвижением вперед, назад, в сторону.
2. Простые подскоки с хлопками и поклонами, простые подскоки в повороте пары под руки.
3. Галоп в сторону.

2 год обучения

Второй 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, белорусского и вводятся элементы украинского танцев.

Упражнения у станка:

1. Пять открытых позиций ног.
2. Подготовка к началу движения (preparation):
 - а) движение рук;
 - б) движение рук в координации с движением ноги.
3. Переводы ног из позиции в позицию:
 - а) скольжением ступней по полу (battments tendus);
 - б) броском работающей ноги на 35°.
4. Приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям:
 - а) полуприседания (demi-plié);
 - б) полное приседание (grand-plié).
5. Упражнение с напряженной ступней (battments tendus) из 1-й позиции прямой на каблук с полуприседанием (demi-plié) на опорной ноге.
6. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 3-й и 5-й позиции вперед, в сторону и назад с полуприседанием в исходной позиции.
7. Маленькие броски (battments tendus jetés) вперед, в сторону и назад по 3-й открытой позиции с полуприседанием на опорной ноге.

8. Подготовка к «веревочке», скольжение работающей ноги по опорной в открытом положении на всей стопе.
9. Разертывание работающей ноги на 45° (*battement développé*) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге.
10. *Fas-fas* в прямом положении, с ударами.
11. Опускание на колено на расстоянии стопы от опорной ноги из 1-й прямой позиции, с шага.
12. Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку.

Элементы русского народного танца:

1. Поочередное раскрытие рук (приглашение).
2. Бытовой шаг с притопом.
3. «Шаркающий шаг» каблучком по полу.
4. «Переменный шаг» с притопом и продвижением вперед и назад.
5. «Девичий ход» с переступаниями.
6. Боковое «припадание» с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.
7. «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.
8. «Веревочка» простая с поочередными переступаниями, с двойным ударом.
9. «Ковырялочка» с притопом.
10. «Ключ» простой на подскоках.
11. Дробные движения.

Элементы белорусского народного танца «Веселуха»:

1. Основной ход танца.
2. Вращения одиночные и в парах.
3. Различные комбинации на основе материала.

Молдавский народный танец

(музыкальный размер 2/4, 4/4, 6/8)

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

1. 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.

- 4. Боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колена
- 5. Припадания (перекрестный ход) со сменой позиции спереди и сзади.
- 6. Ход на одну ногу с прыжком.
- 7. Боковой ход с каблук.
- 8. Выбросы ног крест-накрест с подскоком на одной ноге.

Словацкий народный танец со шляпами

- 1. Перескоки с каблук.
- 2. Приставные шаги.
- 3. «Ключ».
- 4. Опускание на колена.
- 5. Основной ход.
- 6. Комбинации в парах.
- 7. Комбинации со шляпами.

3 год обучения

3-й 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 белорусского танцев. Активнее изучаются прыжки на одной ноге, с одной ноги на другую и с двух ног на одну. Начинается изучение элементов молдавского танца.

Упражнения у станка:

- 1. Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой.
- 2. Скользящие стопы по полу с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.
- 3. Маленькие броски:
 - а) с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад;
 - б) с одновременным ударом каблук опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад;
 - в) сквозные по 1 открытой позиции с ударом каблук опорной ноги в полуприседании.
- 4. Крутовые скольжения по полу.
- 5. Повороты стопы:
 - а) одинарные;
 - б) двойные.
- 6. Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого / положения в открытое на 45° на всей стопе.
- 7. Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.

8. Развертывание ноги на 90° с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад (плавное и резкое).

9. Подготовка к «четке» в открытом положении вперед, в сторону и назад.

10. Выстукивания поочередные каблуками и полупальцами по 1-й позиции прямой в испанском характере.

11. Растяжка из первой позиции с перегибанием корпуса в испанском стиле.

12. Большие броски с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад.

13. Наклоны и перегибания корпуса по 1-й и 4-й прямым позициям из полупальцах в полуприседании вперед, в сторону и назад.

14. Маленькие «голубцы» лицом к станку.

Элементы русского народного танца:

(музыкальный размер 2/4, 4/4).

1. Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол.

2. Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги.

3. «Ключ» с двойной дробью.

4. Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.

5. Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед.

6. Дробь на «три ножки».

7. «Моталочка»:

а) с задеванием пола каблуком;

б) с акцентом на всю стопу;

в) с задеванием пола полупальцами;

г) с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками.

8. Основной русский ход «академический».

9. Подбивка «Голубец»:

а) на месте;

б) с двумя переступаниями.

10. Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.

11. Вращения:

а) на подскоках с продвижением вперед по диагонали;

б) с движением «моталочки»;

в) с оттопыриванием ног назад.

Украинский народный танец

1. Медленный женский ход.
2. Ход назад с остановкой на третьем шаге.
3. «Веребочка» простая и двойная.
4. «Тышок» (перескок с ноги на ногу).
5. «Выхлястник» с «утинанием».
6. «Поход-зильный» (поочередные удлиненные прыжки вперед).
7. «Голубцы» с прыжками.
8. «Выступцы» (подбивание одной ногой другую).
9. Позиции и положения ног.
10. Позиции и положения рук.
11. Положения рук в парном и массовом танце.
12. Подготовка к началу движения.
13. Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские).
14. Прыжки.
15. «Бегуны».
16. «Голубец» на месте и с продвижением в сторону.

Итальянский сценический танец

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 изучением их в замедленном темпе, так как характер танца быстрый и жизнерадостный.

1. Положения ног характерные для танца.
2. Положения рук в танце.
3. Движение рук с тамбурином.
4. Скользящие на носок вперед в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в полуприсядании (на месте, с продвижением назад).
5. Шаг с ударом носком по полу с поворотом корпуса с продвижением назад с последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной ноге, на месте с продвижением назад.
6. Бег тарантеллы на месте с продвижением вперед.
7. Шаг с подскоком и одновременным броском и стибанием ноги в колено.
8. Перескоки с ноги на ногу.
9. Подскоки в полуприсядании на полупальцах по 3-й свободной позиции на месте и в повороте.

10. Соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой и крест другой.

Молдавский народный танец

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 каблука.

9. Выбросы ног крест-накрест с подскоком на одной ноге.

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

11. Мелкие переступания на полупальцах на месте, вокруг себя и с продвижением в сторону.

12. Шаг на ребро каблука с последующим соскоком.

13. Вращение в паре внутрь и наружу на подскоках.

14. Прыжок с поджатыми ногами.

15. «Ключ» молдавский (носок - каблук, носок - каблук разными ногами, соскок на две ноги и прыжок с поджатыми ногами).

16. Тройные переборы ногами.

4 год обучения

Продолжение изучения новых элементов у станка и на середине зала. Продолжается изучение элементов русского, молдавского танцев. Начинается изучение итальянского танца. Испанский материал можно изучать факультативно.

Упражнения у станка:

Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.

1. Скольжение стопой по полу:

а) с одинарным ударом каблук опорной ноги;

б) с двойным ударом каблук опорной ноги.

2. Маленькие броски сквозные по 1-й открытой позиции в полуприседании.

3. Круговое скольжение по полу:

а) ребром каблука около опорной ноги;

1. *[Faint text]*

2. *[Faint text]*

3. *[Faint text]*

4. *[Faint text]*

5. *[Faint text]*

6. *[Faint text]*

7. *[Faint text]*

8. *[Faint text]*

9. *[Faint text]*

10. *[Faint text]*

11. *[Faint text]*

12. *[Faint text]*

13. *[Faint text]*

14. *[Faint text]*

15. *[Faint text]*

16. *[Faint text]*

17. *[Faint text]*

18. *[Faint text]*

19. *[Faint text]*

20. *[Faint text]*

21. *[Faint text]*

22. *[Faint text]*

23. *[Faint text]*

б) носком или ребром каблука по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад.

4. Полуприседания на опорной ноге на 90°:

а) на всей стопе;

б) с подскользящим на полупальцах.

5. Подготовка к «веревочке»:

а) в открытом положении;

б) с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.

6. Развертывание ноги на 90° с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад:

а) плавное;

б) резкое в координации с движением руки.

7. «Четверка» с двумя мазками подушечной рабочей стопы с акцентом от себя:

а) в прямом положении;

б) в открытом положении и полуприседании с наклоном корпуса.

8. Большие броски на всей стопе с проведением ноги через 1-ю открытую позицию.

9. «Голубец»:

а) в сторону на 45° в прямом положении лицом к станку;

б) в сторону на 90° в прямом положении лицом к станку.

10. Подготовка к «штопору» по 1-й прямой позиции на полупальцах.

11. «Штопор».

Русский народный танец

(музыкальный размер 2/4, 4/4)

1. Перекат - боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцам.

2. Переборы.

3. «Ключ» дробный сложный.

4. «Маятник» в поперечном движении.

5. «Веревочка»:

а) простая и двойная с перетопками,

б) простая и двойная с «ковырялочкой»,

в) простая и двойная с подскоками на одной ноге, другая - на шпиколетке спереди или сзади.

- г) простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции,
- д) простая и двойная с поворотом на 360° в приседании на полупальцах.
- 6. Три «перевочки» и подскок с поджатыми ногами.
- 7. Три дробные дорожки с заключительным ударом.
- 8. Поочередные выбрасывания ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу.

Испанский сценический танец (факультативно)

(музыкальный размер 3/4).

1. Положение ног.
2. Положение 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 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 прямую и 5-ю свободную позицию 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 подъёмом 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. *Zapatado* – поочередные выстукивания полупальцами и каблуками по 1-й прямой позиции:
 - а) 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 полупальцами другой ноги по 5-й 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, стон на одной ноге, с другой ногой, вытянутой назад и вперед.

Итальянский сценический танец

1. Положение ног характерные для танца.
2. Положение рук в танце.
3. Движение рук с тамбураном.

- 4 Скользящие на носок вперед в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в полуприседании (на месте, с продвижением назад).
- 5 Шаг с ударом носком по полу с поворотом корпуса с продвижением назад с последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной ноге, на месте с продвижением назад.
- 6 Бег тарантеллы на месте с продвижением вперед.
- 7 Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене.
- 8 Перескоки с ноги на ногу.
- 9 Подскоки в полуприседании на полупальцах по 3-й свободной позиции на месте и в повороте.
- 10 Соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой вкрест другой.

Венгерский народный танец

(музыкальный размер 4/4).

Венгерский сценический танец построен на основе народного танца, но прошел большую стилистическую обработку по манере и технике исполнения. Движения медленного танца отличаются величавостью и плавностью. Движения, исполняемые в быстром темпе, полны задора, огня и требуют большой четкости исполнения. Позы, повороты, общение с партнером, стремительные вращения в парах, резкие выходы на колени - все это компоненты, которые способствуют развитию танцевальной техники.

- 1 Положения ног.
- 2 Положения рук.
- 3 "Ключ" - удар каблукнами:
 - а) одинарный.
 - б) двойной.
- 4 Заключение (усложненный "ключ"):
 - а) одинарное.
 - б) двойное.
- 5 Шаг в сторону с двумя переступаниями (pas balance).
- 6 Перебор - три переступания на месте с открыванием ноги на 35°.
- 7 "Веревочка" на месте, с продвижением назад и в повороте.
- 8 Развертывание ноги (battements developpe) вперед и в полу приседании:
 - а) с последующими шагами.
 - б) с шагом на полупальцы и подведением другой ноги сзади.
- 9 "Толубец":
 - а) простой с подгибанием ноги в сторону.
 - б) в прыжке с двойными ударами по 1-й прямой позиции.

10. Поворот на обеих ногах по 5-й открытой позиции.

Польский народный танец

(музыкальный размер 3/4).

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

1. Позиции и положения ног.
2. Положения рук в танце.
3. Волнообразное движение рук.
4. "Ключ" - удар каблуками:
 - а) одиночный,
 - б) двойной.
5. Шаг в сторону в полуприсядении с последующими двумя переступаниями по 3-й свободной позиции (рав. balaise).
6. "Перебор" - 3 переступания на месте по 1-й позиции.
7. Основной ход мазурки (рав. gala).
8. Легкий бег (рав. marche).
9. "Отбиха" - скользящие одной ногой с подбиванием ее другой.
10. "Голубец" - подбивание ноги подряд в сторону.
11. Подготовка к парному вращению.
12. Уступающий переход (dos a dos) на различных движениях.
13. Опускание на колени:
 - а) с шага,
 - б) с выпадом.
14. "Кабриоль" в сторону 45° в приводе положения.
15. Заключение простое и двойное.

4. СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бочаров А., Лопухов А., Ширяев Л. Основы характерного танца. - М.-Л.: Искусство, 1939.
2. Джарнишвили Д. Грузинские народные танцы. - Тбилиси: Генатбела, 1975.
3. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фармазяни Е. Народно-сценический танец. - М.: Искусство, 1976.
4. Каримова Р. Ферганский танец (методическое пособие). - Ташкент: Издательство литературы и искусства Им. Гафура Гуляма, Курбет В., Мардарь М. Молдавские народные танцы. - Кишинёв: Карта Молдавии, 1969.
5. Надеждина Н. Русские танцы. М.: Госкультпросветиздат, 1951.
6. Ткаченко Т. Народный танец. - М.: Искусство, 1967.
7. Устинова Т. Русские народные танцы. - М.: Культпросветиздат, 1950.
8. Устинова Т. Русские народные танцы. - М.: Искусство, 1976.
9. Чурко Ю. Белорусский народный танец. - Минск: Наука и техника, 1972.
10. В.Ф.Матвеев. Теория и методика преподавания русского народного танца. - СПб., 1999.
11. Н.Б.Тарасова. Теория и методика преподавания народно-сценического танца». - СПб., 1996.
12. Сапогов А.А. Гармония духа материн. Спб.: Гиперион, 2003.
13. Ткаченко Т.С. Народный танец. М., 1954, 1967.
14. Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975.
15. Н.И. Занкин, Н.А. Занкина. Областные особенности русского народного танца. 1 и 2 части. - Орёл, 2003.
16. Борзов А.А. Танцы народов мира. - М., 2006.
17. Л. Богаткова. Танцы народов СССР. - М., 1951.
18. Гай Тагиров. Татарские танцы. - Казань, 1960.
19. Народные сюжетные танцы. - М, 1975.
20. А.А. Чеботкин. Марийские народные танцы. - Йошкар-Ола, 1975.
21. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этноды. - М., 2004.
22. Альфонсо Пуиг Кларамунт, Флора Альбайсин. Искусство танца фламенко. - М., 1997.
23. Ниллов В.Н. Северный танец. Традиции и современность. - М., 2005.
24. И. Дубовская. Песни, хороводы, кадрили Белого моря. - Мурманск, 2007.
25. СПбГУП. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика. - СПб., 2006.