**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«МЕКЕГИНСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»**

**«НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»**

**ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

***/срок обучения 5(6) лет/***

**2016 год**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Рассмотрено»**Педагогическим советом «МДШИ»«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.  | **«Утверждаю»**Директор «МДШИ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Адзиева П.А.«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. |

Разработчик - Мусаева З.А

преподаватель хореографического отделения ДШИ

**ВВЕДЕНИЕ**

 Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области хореографического искусства «Народно-сценический танец» составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства 2015 года.

 Программа предназначена для работы с одарёнными детьми «МДШИ» и подготовки их к поступлению в средние специальные и высшие образовательные учреждения хореографического искусства. Программа направлена на профессиональное, творческое, эстетическое и духовно-нравственное развитие учащихся.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Народно - сценический танец является одним из основных предметов и  неотъемлемой частью начального хореографического образования.   Обучение тесно связано со всем циклом танцевальных дисциплин.

     Народно - сценический танец в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности учащихся, формируя у них качества и навыки, которые не могут быть развиты за счет обучения только классическому танцу. 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 различных народов, сложностью их темпов и ритмов.

Программа предмета «Народно-сценический танец» ставит перед собой задачу: ознакомить учащихся с танцевальной культурой народов России, стран Европы и мира.

 Предмет рассматривается в непосредственной связи со всеми дисциплинами хореографической специализации.

 Урок народно-сценического танца, также как и классического, строится таким образом, чтобы движения чередовались правильно и гармонично, переключая нагрузку с одних групп мышц и связок на другие, рационально распределяя силовые нагрузки, не утомляя и не перегружая суставно-мышечный аппарат исполнителя.

 Урок народно-сценического танца должен стать основой совершенствования техники исполнения движений, помочь овладеть стилистикой народной хореографии, умением передать ее национальные особенности и характерную манеру исполнения.

 Материал излагается с учетом последовательного практического курса по принципу «от простого к сложному».

 Предлагаемая программа не является догмой, она может значительно расширяться, в зависимости от творческих возможностей педагога и от профессиональных навыком учащихся.

**Цели и задачи программы**

*Цели:*

- изучение лексического материала танцевальной культуры народов, который предлагается программой;

- освоение технических приемов и навыков;

- формирование устойчивого интереса к предмету «Народно - сценический танец»;

- развитие свободной творческой личности учащегося;

- укрепление здоровья;

- сохранение и совершенствование традиций русского народного танца;

- подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцев разных народов;

- воспитание трудолюбия;

-воспитание исполнительской культуры.

*Задачи:*

 - развитие общей физической подготовка (силы, выносливости, ловкости);

 -  развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости, координации), изучение танцевальных элементов;

 - развитие артистичности и эмоциональной выразительности;

 - воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе;

 - всестороннее развитие всех мышц, суставов, связок;

 - развитие техники;

 - развитие пластики;

 - усвоение стиля и манеры исполнения танцев разных народов;

 - развитие ритма.

**Методические рекомендации**

Программой  предусмотрены следующие виды занятий:

 - практические и теоретические занятия;

 - групповые просмотры концертных и видео программ, фестивалей, конкурсов, лучших хореографических коллективов, мастер-классов ведущих балетмейстеров.

 Программа включает в себя различные виды танцевальных ходов, дробей, движений, вращений, хлопушек, используемых в народных танцах, причем за основу взяты движения русского народного танца. В каждом классе предлагается изучение основных движений определенных 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.

 Предлагаемые народные танцы рекомендованы для обязательного изучения. Исходя из уровня подготовленности класса, преподавателю разрешается использовать творческую инициативу выбора хореографического материала.

 Учебные задания должны отвечать методике построения урока, соответствовать программе класса.

**Ожидаемые результаты**

- знание рисунка народно - сценического танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;

- знание балетной терминологии;

- знание элементов и основных комбинаций народно – сценического танца;

- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;

- знание средств создания образа в хореографии;

- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;

- умение исполнять на сцене различные виды народно – сценического танца, произведения учебного хореографического репертуара;

- умение исполнять народно - сценические танцы на разных сценических площадках;

- умение исполнять элементы и основные комбинации различных видов народно - сценических танцев;

- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении народно - сценического танца;

- умение понимать и исполнять указания преподавателя;

- умение запоминать и воспроизводить текст народно – сценических танцев;

- навыки музыкально - пластического интонирования.

**Формы подведения итогов**

 Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли ученик за учебный год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка учениками танцевальных движений позволяет педагогу оценить насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения.

 Зачеты, контрольные уроки и экзамены по классическому танцу проводятся в соответствии с учебным планом.

 Оценка качества реализации данной программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

 В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные работы, устные опросы, письменные работы, тестирование, концерты, просмотры. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

 Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов и экзаменов. Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде письменных работ, устных опросов, просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счета аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Экзамены

проводятся за пределами аудиторных учебных занятий.

 По завершении изучения учебных предметов по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании «МДШИ».

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения, критерии оценок и текущего контроля успеваемости обучающихся разрабатываются на отделении хореографии самостоятельно и утверждаются на педсовете. Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются на отделении хореографии самостоятельно.

Фонды оценочных средств должны быть полными и адекватными, соответствовать целям и задачам программы «Хореографическое творчество »и её учебному плану. Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускником знаний, умений, навыков и степень готовности выпускников к возможному продолжению профессионального образования в области хореографического искусства.

 По окончании полугодий учебного года по каждому учебному предмету выставляются оценки. Оценки обучающимся могут выставляться и по окончании четверти.

 Итоговая аттестация проводится в форме выпускных экзаменов.

 По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично» ,«хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Временной интервал между выпускными экзаменами должен быть не менее трех календарных дней.

Требования и критерии оценок итоговой аттестации к выпускным экзаменам определяются на отделении хореографии самостоятельно и утверждаются на педсовете школы.

При прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями, в том числе:

- знание основных исторических периодов развития хореографического искусства во

 взаимосвязи с другими видами искусств;

- знание профессиональной терминологии, хореографического репертуара;

- умение исполнять различные виды танца: классический, народно -сценический;

- навыки музыкально - пластического интонирования;

- навыки публичных выступлений;

- наличие кругозора в области хореографического искусства и культуры.

**Критерии оценки**

*Оценка «5»*выставляется если ученик демонстрирует знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями, в том числе:

- 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 народно-сценический танец, произведения учебного хореографического репертуара;

- умение исполнять элементы и основные комбинации народно-сценического танца;

- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль,

- сохранять рисунок танца;

- умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаженародно-сценического танца и разучивании хореографического произведения;

- навыки музыкально - пластического интонирования;

*оценка «4»* выставляется если:

- ответ и исполнение удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом

 имеет один из недостатков:

- допущены один-два недочета, исправленные по замечанию учителя;

- допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов или при исполнении, легко исправленные по замечанию учителя;

*оценка «3»* выставляется, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы навыки, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;

- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов учителя;

*оценка «2»* выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;

- обнаружено незнание или непонимание учеником большей или наиболее важной части учебного материала;

- допущены ошибки в исполнении различных танцевальных па, незнание балетных терминов.

# **Первый год обучения**

 В задачу первого года обучения входит знакомство с основными позициями и положением 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. 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.

**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.

1. *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 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.

*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 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 связанно со всей историей народа, с его бытом и обычаями. Русский танец удивительно богат своими красками. Большим разнообразием движений, композиционных построений и 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:*

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», «корзиночка».

# *Элементы танца*

1. Раскрывание и закрывание рук:
	* + одной руки,
		+ двух рук,
		+ поочередные раскрывания рук,
		+ переводы рук в различные положения.
2. Поклоны:
	* + на месте без рук и с руками,
		+ поклон с продвижением вперед и отходом назад.
3. Притопы:
	* + одинарные (женские и мужские),
		+ тройные.
4. Перетопы тройные.
5. Простой (бытовой) шаг:
	* + вперед с каблука,
		+ с носка.
6. Простой русский шаг:
	* + назад через пальцы на всю стопу,
		+ с притопом и продвижением вперед,
		+ с притопом и продвижением назад.
7. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.
8. «Переменный шаг»:

- с притопом и продвижением вперёд и назад,

- с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперёд и назад.

9. «Девичий ход» с переступаниями.

10. « Припадание»:

- простое,

- с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.

11.«Гармошка».

 12.«Ёлочка».

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

* + - вперед и назад по 1-й прямой позиции.

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

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

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

17. «Веревочка» простая.

18.«Ковырялочка» с двойным притопом,

* + - с тройным притопом.

19.«Ключ» простой (с переступаниями).

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

* + - в ладошки,
		- по бедру,
		- по голенищу сапога.

*Подготовка к вращениям* на середине зала и по диагонали.

*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.

### **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 «Лявониха», «Бульба» и полька.

 На первом году обучения предлагается танцевальный материал из танца «Бульба».

*Положения рук:*

* + - положение рук в сольном танце,
		- положение рук в массовых и парных танцах,
		- подготовка к началу движения.

# *Элементы танца «Бульба»*

1. Притопы 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 притопы с поклоном.

8. Присядка на двух ногах по 1-й прямой позиции с продвижением из стороны в сторону (для мальчиков)

**ТАНЦЫ НАРОДОВ ДАГЕСТАНА**

 Танцы народов Дагестана удивительно богаты своими красками, большим разнообразием движений, тесно связаны с историей народов Дагестана, их бытом и обычаями. Разнообразие народного танца объединяет в себе сюжетные, лирические, игровые, веселые, трудовые танцы. В этих танцах часто встречаются как простые, так и очень сложные движения с ярко выраженным характером и национальным колоритом. Танцы народов Дагестана многочисленны и разнообразны, поэтому предлагается изучать их в течение всего срока обучения.

*Элементы и движения дагестанской лезгинки:*

 - позиции рук (мужские, женские);

 - простой переменный шаг на полупальцах на месте, с продвижением

 вперед, по кругу;

 - одинарный шаг;

 - двойной шаг;

 - каблучно-носочное движение (ковырялка);

 - каблучно-носочное движение с выбросом ноги вперед;

 - каблучно-носочное движение боковое (боковая ковырялка);

 - женский растяж, мужской растяж;

 - тройная ковырялка с выбросом ноги;

 - I круговой растяж;

 - II круговой растяж;

 - положение рук, ног и головы в аварском танце;

 - боковыеприпадания, припадания на месте и в повороте;

 - гергебильский шаг (мужской, женский);

 - веревочка.

#### **Второй 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 и итальянского танцев.

*Упражнение у станка:*

1. Пять открытых позиций ног – аналогичны позициям классического танца.
2. Подготовка к началу движения (preparation):
	* движение руки,
	* движение руки и координации с движением ноги.
3. *Battementstendus* **(**переводы ног из позиции в позицию):

 - броском работающей ноги на 350,

* + поворотом стоп.
1. *Demi-plie*(приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям) музыкальный размер 3/4, 4/4. Grandplie (глубокое приседание).
2. Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указанными приемами (музыкальный размер 3/4, 4/4).
3. *Battementstendus* .Упражнения с напряженной стопой из 1-й прямой позиции на каблук (музыкальный размер 3/4, 4/4):
	* с Demi-plie на опорной ноге,
	* с Demi-plie в исходной позиции.
4. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4):
	* с Demi-plie на опорной ноге,
	* с Demi-plie в исходной позиции.
5. 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):
	* с Demi-plie в исходной позиции,
	* в момент перевода работающей ноги на каблук,
	* при переводе работающей ноги на каблук и возращении в исходную позицию.
6. *Battementstendusjetes* **(**маленькие броски) 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.
7. *Подготовка к «веревочке»* (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.
8. *Battementsdeveloppes* (развертывание работающей ноги на 450 ) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (музыкальный размер 4/4).
9. *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.
10. Опускание на колено на расстояние стопы от опорной ноги (музыкальный размер 4/4):
	* из 1-й прямой позиции,
	* с шага, лицом к станку.
11. Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (музыкальный размер 3/4, 4/4).

 15. *Grandbattementjete* (большие броски) по всем позициям.

*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 4-ю

и 5-ю позиции.

1. Бытовой шаг с притопом.
2. «Шаркающий шаг»:
	* каблуком по полу,
	* полупальцами по полу.
3. Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.
4. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест- накрест на ребро или носок каблука. На месте и с отходом назад.
5. «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.
6. «Веревочка»:
	* с двойным ударом полупальцами,
	* простая с поочередными переступаниями,
	* двойная с поочередными переступаниями.
7. «Ковырялочка» с подскоками.
8. «Ключ» простой на подскоках.
9. Дробные движения:
	* простая дробь на месте,
	* тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) на месте и с продвижением вперед,
	* простая дробь полупальцами на месте,
	* дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.

 12. Присядка (для мальчиков):

* + присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по 1-й прямой и открытой позициям,
	+ присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону,
	+ присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух.

 13. Хлопки и хлопушки (для мальчиков):

* + удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед, назад и в сторону,
	+ фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу,
	+ поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади,
	+ по голенищу сапога спереди крест-накрест.

 14. Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).

15. Вращения:

 - на середине зала (с припаданием, обертас, тур по 6 поз),

 - по диагонали (шене, бегунец)

# **ТАНЦЫ ПРИБАЛТИЙСКИХ РЕСПУБЛИК**

 Эстонские, литовские, латвийские танцы не очень сложны технически и доступны для усвоения детьми. Композиция этих танцев и их игровое содержание помогают развить координацию и выносливость. На первом году обучения предлагаются элементы танца «Козлик» (литовский танец) и элементы польки.

1. Положение ног в танце «Козлик».
2. Положение рук в танце «Козлик».
3. Положение рук в парных и массовых танцах.
4. Подготовка к началу движения.

*Движения танца «Козлик» (музыкальный размер 2/4)*

1. Простые шаги на приседании.
2. Перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением.
3. Прыжки с первой прямой во вторую прямую позицию и обратно.
4. Прыжки с перекрещенными ногами.
5. Прыжки с поджатыми ногами на месте и с продвижением вперед и назад.
6. Прыжки с выбрасыванием ноги в сторону.

# *Движения польки:*

1. Простые подскоки польки:
	* на месте,
	* вокруг себя,
	* с продвижением вперед, назад и в сторону.
2. Простые подскоки с хлопками и поклонами.
3. Простые подскоки в повороте парами под руки.
4. Галоп в сторону.

**ТАНЦЫ НАРОДОВ ДАГЕСТАНА**

*Даргинский танец*

- положение рук, ног, головы в даргинском танце;

- основной ход (с.Акуша);

- основной ход (с.Кубачи);

- гасма;

- падебаск;

- падебаск с притопом;

- разновидности гасм;

*Кумыкский танец*

- положение рук, ног, головы;

- основной ход;

- парные повороты на месте.

#### **Третий год обучения**

**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»:
	* простая,
	* с переступаниями,
	* в повороте.
8. «Дорижкапростая» (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом.
9. «Дорижкаплетена» (припадание) с продвижением в сторону, со сменой позиции вперед и назад в перекрещенном положении.
10. «Вихилястник» («ковырялочка»):
	* «вихилястник» с «угинанием» («ковырялочка» с открыванием ноги).
11. «Бигунец».
12. «Голубец» на месте, с продвижением в сторону, с притопом.
13. Медленный женский ход.
14. Ход назад с остановкой на третьем шаге.
15. «Тынок» (перескок с ноги на ногу).
16. «Похид-вильный» (поочередные удлиненные прыжки вперед).
17. «Выступцы», подбивание одной ногой другую.
18. **«**Разножка» в сторону на ребро каблука (для мальчиков).
19. «Ястреб» - прыжок с поджатыми ногами по 1-й открытой позиции

# **РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ**

*(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. Основной ход танца «Шестера» на месте и с продвижением вперед.

8. «Моталочка»:

* + с задеванием пола каблуком,
	+ с акцентом на всю стопу,
	+ с задеванием пола полупальцами,
	+ с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками.

 9. «Маятник» в прямом положении.

 10. Основной русский ход (академический).

 11. Подбивка «Голубец»:

* + на месте,
	+ с двумя переступаниями.

 12. Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.

 13. 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.

 14. 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» вперед и в стороны на пол.

 15. Прыжки:

* + прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте и с продвижением вперед,
	+ прыжок с согнутыми от колена назад ногами и ударами по голенищам,
	+ прыжок с ударами по голенищу спереди.

 16. Вращения:

* + на подскоках с продвижением вперед по диагонали,
	+ с движением «моталочки» с откидыванием ног назад.

**МОЛДАВСКИЙ НАРОДНЫЙ 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 (музыкальный размер 2/4, 4/4, 6/8)*

1. Положение ног.
2. Положение 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 300 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.
17. Подъем девушки за талию на месте и с переносом.

**ТАНЦЫ НАРОДОВ ДАГЕСТАНА**

*Элементы лакского танца «Киссу»*

- положение рук, ног, головы;

- основной ход;

- ход на высоких полупальцах с подскоком (мужской);

- разновидности гасм;

- каблучно-носочное движение с откидом ноги назад и продвижением вперед;

- ковырялка;

- присядки.

*Элементы лакского танца «Балхар»*

- положение рук, ног, головы;

- основной ход: вперед, назад, в сторону.

**Четвертый год обучения**

 4-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 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.

*Экзерсис у станка*

1. *Demiendgrandplies* (приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой).
2. *Battementstendus* **(**скольжение стопой по полу, с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги).
3. *Battements tendusjetes* **(**маленькиеброски):
	* 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) c ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.
4. *Ronddejambedepied* **(**круговые скольжения по полу):
	* одинарные,
	* двойные.
5. *Pastortille* **(**повороты стопы из открытого в закрытое):
	* одинарные,
	* двойные.
6. *Battementsfondus* **(**полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 450 (Battementsfondus):
	* на всей стопе,
	* с подъемом ноги на полупальцы.
7. Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
8. *Battementsdeveloppeна 900* **(**развертывание ноги) с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад.
9. *Flic-flac* (подготовка к «чечетке»), в открытом положении вперед, в сторону и назад.
10. **.** Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги:
	* на ногу, открытую на носок в сторону или назад,
	* с шага,
	* с прыжка.
11. «Веер» - маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной с вытянутой стопой.
12. Повороты:
	* плавный на обеих ногах по 5-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах (Soutenuentournant),
	* поворот на одной ноге внутрь и наружу (Pirouetteendedanendehors) с другой, согнутой в колене.
13. Подготовка к «качалке» и «качалка».
14. Выстукивания поочередные каблуками и полупальцами по 1-й позиции прямой в испанском характере (zapateao).
15. Растяжка из 1-й прямой позиции с перегибанием корпуса в испанском стиле.
16. *Grandsbattements* (большие броски) с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад:
	* с одним ударом стопой и полупальцами опорной ноги,
	* с двумя ударами стопой и полупальцами опорной ноги.
17. Наклоны и перегибания корпуса по 1-й и 4-й прямым позициям на полупальцах в полуприседании вперед, в сторону и назад.
18. Маленькие «голубцы» лицом к станку.
19. Присядки:
	* на полном приседании по 1-й прямой позиции с поочередным открыванием ног на каблук вперед и по1-й свободной позиции, открывая ноги в стороны,
	* «Мяч» лицом к станку.
20. Поднимание на полупальцы в сочетании с движением рук.

**УЗБЕКСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ**

Узбекский народный танец отличается от других танцев выразительными движениями рук, кистей, плеч и головы. Ведущую роль в узбекском танце играют руки, которые не только придают танцу выразительность, но и передают его характер и содержание. Танец юношей более строг. Предлагаемые движения исполняются девушками и юношами и являются необходимой базой танцевальной техники.

***Элементы узбекского танца***

**-** положения рук, ног, головы;

- движения кистей рук:

 - сгибания и разгибания в запястьях;

 - с поворотом запястье внутрь и наружу;

 - щелчки пальцами;

- хлопки в ладоши;

**-** движения      рук:

 - плавные переводы рук в различные положения4

 - резкие акцентированные взмахи;

 - сгибания и разгибания от локтя;

 - волнообразные движения от плеча;

*Движения плеч поочередные и одновременные.*

Движения плеч очень характерны для ферганского танца. Наиболее часто используется в танце поочередное выдвигание то одного, то другого плеча вперед: когда одно плечо выдвигается вперед, другое одновременно  отводится назад.

В танце девушек движение плеч выполняется чуть заметно, мягко, кокетливо, в танце юношей – значительно резче:

 - вперед и назад;

 - короткие - вниз, вверх;

 - круговые движения;

 - быстрые движения (рез) – дрожание;

**-** движения головы из стороны в сторону;

        **-** ходы:

 - шаг вперед с последующими скользящими шагами;

 - поочередные переступания (одна нога на полной стопе, другая на полупальцах);

**-** «гармошка»;

 **-** опускание на колени:

 - на одно;

 - на оба;

 **-** перегибания корпуса назад, стоя на одной ноге, с другой, вытянутой вперед.

**КАЛМЫЦКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ**

 Для калмыцких танцев характерны бытовые движения, имитирующие заплетания кос, любование перед зеркалом, трудовые процессы, полеты птиц. Особенности хореографии – вибрация на протяжении всего танца, однотипные движения у мужских и женских танцев.

***Элементы калмыцкого танца***

 - основные положения рук и ног;

- положение рук в парных танцах;

- основной шаг;

- переступание с носка на носок;

- переступание с шагом в сторону и взмахом руки вврех;

- тряска «чичирдык»;

- руки в положении «тюльпан».

**ТАНЦЫ НАРОДОВ ДАГЕСТАНА**

*Элементы лезгинского танца «КовхаАлагюзли»:*

- положение рук, ног, головы;

- основной ход;

- разновидности гасм;

- дробные движения;

- ход на пятку;

- выброс ноги с сокращенным подъемом и переступанием.

**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 и польского танцев. Изучение элементов венгерского и испанского танцев. К концу учебного года составляются более сложные комбинации и небольшие композиции.

*Упражнения у станка*

1. *Demiendgrandplies* по1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.
2. *Battementstendus:*
	* c поворотом ноги в закрытое положение в сторону,
	* c поворотом ноги в закрытое положение в сторону с полуприседанием.
3. *Battementstendusjetes* сквозные по 1-й открытой позиции (balancoirs) со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.
4. *Rond de jambe par terre:*
	* ребром каблука около опорной ноги,
	* носком или ребром каблука по полу, в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад.
5. *Battementsfondus:*
	* на всей стопе,
	* с подниманием на полупальцы,
	* с наклоном корпуса в координации с движением руки.
6. Подготовка к «веревочке»:
	* в открытом положении,
	* с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.
7. *Battementsdeveloppes на 900*с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад:
	* плавное,
	* резкое в координации с движением руки.
8. *Flic-flacс* двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя:
	* в прямом положении,
	* в открытом положении вперед, в сторону и назад.
9. 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.
10. *Grandbattementsjete:*
	* с проведением ноги через 1-ю открытую позицию (balancoirs).
11. «Голубец»:
	* в сторону на 450 в прямом положении лицом к станку,
	* в сторону на 900в прямом положении лицом к станку.
12. Револьтад на полу (без прыжка):
	* в прыжке на 450 лицом к станку (факультативно).
13. Подготовка к «штопору» по 1-й прямой позиции на полупальцах.
14. «Штопор».

**ПОЛЬСКИЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ «МАЗУРКА»**

Мазурка, которую мы изучаем, обязана своим происхождением польскому народному танцу «Мазурку». Хореографы прошлого и настоящего используют мазурку и её элементы для воспитания 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:
	* одинарный,
	* двойной.
5. Шаг в сторону в полуприседании с последующими двумя переступаниями

по 3-й свободной позиции (pasbalance).

1. «Голубец».
2. «Перебор» - 3 переступания на месте по 1-й позиции.
3. Основной ход мазурки (pasgala).
4. Легкийбег (pas marche).
5. «Отбиянэ» - скольжение одной ногой с подбиванием ее другой.
6. «Голубец» - подбивание ноги подряд в сторону.
7. Подготовка к парному вращению.
8. Уступающий переход (dosados) на различных движениях.
9. Опускание на колено:
	* с шага,
	* с выпадом.
10. Обвод девушки за руку:
	* стоя на колене,
	* стоя на выпаде.
11. Вращение в паре внутрь (endedan).
12. «Кабриоль» в сторону 450 в прямом положении.
13. «Обертас» - растяжка назад в полном приседании (мужское).
14. Заключение простое и двойное.

*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.

**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*

1. Положение ног, характерное для танца.
2. Положение рук в танце.
3. Движения рук с тамбурином:
	* удары пальцами и тыльной стороной ладони,
	* мелкие непрерывные движения кистью «трель».
4. Скольжение 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 (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.
6. Бег тарантеллы (pasemboites) на месте и с продвижением вперед.
7. Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене (pasballonne).
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 накрест другой.

**ТАНЦЫ НАРОДОВ ДАГЕСТАНА**

*Элементы ногайского танца*

- положение рук, ног, головы;

- основной ход (женский, мужской);

- движения рук;

- боковой ход;

- прыжки и повороты на месте.

*Элементы татского танца*

- положение рук, ног, головы;

- основной ход (женский, мужской);

- движения рук;

- боковой ход;

- парные повороты.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

А.Борзов. «Танцы народов СССР»

А.Климов. «Русский танец»

В.Курбет. «Молдавские народные танцы»

А.Лопухов. «Основы характерного танца»

Х.Сунак. «Латышские хороводы и танцы»

Г.Тагиров. «Татарские танцы»

Т.Ткаченко. «Народный танец»

Ю.Чурко. «Белорусский танец»

Л. Богаткова.Хоровод друзей

Г.Гусев. Методика преподавания народного танца – Танцевальные движения и комбинации на середине зала

Г.Гусев. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка

Г.Гусев. Методика преподавания народного танца. Этюды

Д.Звягин. Народно-характерный танец. Первый год обучения: методическая разработка для студентов хореографического отделения

Д.Звягин. Народно-характерный танец. Второй год обучения: методическая разработка для студентов хореографического отделения

Д.Звягин. Белорусские народные танцы: методическая разработка для студентов хореографического отделения

Д.Звягин. Венгерский  народный танец: методическая разработка для студентов хореографического отделения

Д.Звягин. Польские танцы: методическая разработка для студентов хореографического отделения

Д.Звягин. Прибалтийские танцы: методическая разработка для студентов хореографического отделения