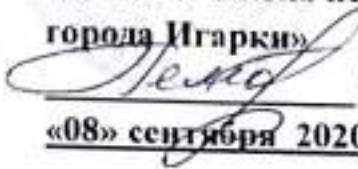


**Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств города Игарки»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МКУДО «Детская школа искусств
города Игарки»
Протокол № 1
от «08» сентября 2020г.

Утверждено:
и.о. директора МКУДО
«Детская школа искусств
города Игарки»
 Т.И. Гелюх
«08» сентября 2020г.

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

по учебному предмету
«Народно-сценический танец»

г.Игарка
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Народно-сценический танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ГИ, примерных программ в области хореографического искусства для ДМШ и ДШИ.

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.

Народно - сценический танец является одним из основных предметов и неотъемлемой частью обучения на отделении хореографии. Обучение тесно связано со всем циклом танцевальных дисциплин. Как самостоятельная дисциплина вводится в программу обучения в 3 классе, где к тому времени уже осваивается азбука классического танца.

Цель: научить детей не только правильно выполнять движения танца, но и передать национальный характер танца.

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.

Образовательная программа «Народно-сценический танец» состоит из 3-х разделов.

1. Экзерсис у палки.
2. Танцевальные упражнения и комбинации на середине зала.
3. Работа над этодами, построенными на материале танцев разных народов.

Срок реализации учебного предмета «Народно-сценический танец»

Предлагаемая программа рассчитана на четырехлетний срок обучения.

Возраст детей, рекомендуемый для начала занятий, - от 9 лет.

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

Таблица 1

Классы/количество часов	4, 5, 6, 7 год обучения			
	Количество часов (общее на 4 года)			
Максимальная нагрузка (в часах)	340			
Количество часов на аудиторную нагрузку	340			
Год обучения	4	5	6	7
Недельная аудиторная нагрузка	2	2	3	3

Таблица 2

Сведения о затратах учебного времени

Классы	4	5	6	7
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	34	34	34	34
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	2	3	3
Общее количество часов на аудиторные занятия	340			
Максимальная учебная нагрузка в часах	340			

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Занятия по предмету «Народно-сценический танец» проводятся в форме групповых занятий (от 8 человек) 2 раза в неделю по 1 часу в 4 и 5 классах, по 1 часу в неделю в 6 и 7 классах. Рекомендуемая продолжительность урока – 40 минут.

I РАЗДЕЛ. ЭКЗЕРСИС У ПАЛКИ

Раздел включает в себя повороты стопы и бедра, удары стопой, каблуком, полупальцами, движения на присогнутых ногах, движения свободной стопой, плавные и резкие приседания, прыжки, соскоки, подскоки, перескоки, большое значение придается перегибам корпуса и другим упражнениям, отражающим многообразие народно-сценического танца. Каждый урок включает 6-7 упражнений построенных по принципу чередования: упражнения плавные, мягкие чередуются с упражнениями быстрыми, резкими, упражнения на вытянутых ногах – с упражнениями на присогнутых ногах и т.д. Основу раздела составляют приседания, упражнения на развитие подвижности стопы, маленькие броски, круговые движения ног, низкие и высокие развороты ноги, дробные выстукивания, подготовка к «веревочке», раскрывание ноги на 90%, большие броски.

Основной задачей этого раздела является постепенное введение в работу суставно-связочного аппарата.

В названии движений сохранена французская терминология, а также употребляются образно-народные названия движений.

II РАЗДЕЛ. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И КОМБИНАЦИИ НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Раздел включает в себя различные виды танцевальных ходов, дробей, движений, вращений, хлопшек, 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.

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

III РАЗДЕЛ. РАБОТА НАД ЭТЮДАМИ, ПОСТРОЕННЫМИ НА МАТЕРИАЛЕ ТАНЦЕВ РАЗНЫХ НАРОДОВ

Раздел включает в себя этюды в характере русских, украинских, белорусских, молдаванских, цыганских, испанских танцев. Каждый этюд должен представлять собой небольшой народно-сценический танец.

Основной задачей раздела является закрепление полученных знаний и умений упражнений у станка и на середине зала, развитие и совершенствование техники танца, актерского мастерства.

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

Методические рекомендации

Урок народно-сценического танца рекомендуется проводить: для 3-го, 4-го классов - 1 раз в неделю по 2 академических часа, для 5-го, 6-го, 7-го классов, 2 раза в неделю по 1,5 академических часа. Программа освоения дисциплины рассчитана на 5 лет обучения.

Урок проводится в форме группового занятия (в среднем по 10 человек). Состав группы может быть смешанным (девочки и мальчики) или раздельным (состав учебных групп мальчиков допускается до 4-х человек).

Формы контроля. В конце каждой четверти проводится контрольный урок. В 7 классе - 5 год обучения – выпускной экзамен, который является основной формой итоговой аттестации.

Ожидаемые результаты: по окончании изучения программы по предмету «Народно-сценический танец» выпускники должны;

Знать:

- терминологию народно-сценического танца,
- метроритмические раскладки исполнения движения,
- особенности и традиции изучаемых народностей.

Владеть:

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

Уметь:

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

Содержание программы

Изучение позиций ног:

1. Пять открытых (1, 2, 3, 4, 5 позиция) народно-сценического танца аналогичны пяти позициям классического танца.
2. Четыре прямых позиции:
 - 1 прямая – обе ноги поставлены рядом, соприкасаются внутренними сторонами стоп (в народно-сценическом танце ее принято называть 6 позицией);
 - 2 прямая – обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга;
 - 3 прямая – обе ноги поставлены рядом, соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук одной ноги – у середины стопы другой;
 - 4 прямая – обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы.
3. 1, 2, 3 свободные позиции – во всех свободных позициях стопы расположены в направлении между соответствующими открытыми и прямыми позициями;
4. Две закрытых: 1 закрытая – обе ноги, повернутые внутрь, поставлены носками вместе, пятки разведены в стороны друг от друга; 2 закрытая – обе ноги повернутые внутрь носками, поставлены между собой на расстоянии стопы, пятки разведены в стороны друг от друга.

Изучение позиций рук:

1. позиция рук аналогична позициям рук классического танца, с учетом отличительных особенностей народно-сценического танца, с разнообразностью и разнохарактерностью исполнения какого-либо

национального танца;

2. положение рук:
3. простое – руки расположены симметрично;
4. сложное – расположение одной и другой руки различно;
5. комбинированное – одна рука находится в одной из основных позиций, другая – в другой позиции;
6. подготовка к началу упражнения:
 - движение руки;
 - движение руки в координации с движением ноги.

Изучение упражнений у станка:

1. Приседания:
 - полуприседания плавные и резкие по 1, 2, 4, 5 выворотным позициям и 1 (6), 2, 3, 4 прямым позициям;
 - полные приседания плавные по 1, 2, 4, 5 открытым позициям и 1 и 4 прямым;
 - с наклоном корпуса;
 - по 6 позиции лицом к станку с волнообразным перегибанием корпуса.
2. Упражнения на развитие подвижности стопы:
 - с переводом стопы с носка на ребро каблука;
 - с переводом стопы с носка на ребро каблука одновременно с полуприседанием на опорной ноге;
 - скольжение работающей стопы с одновременной работой пятки опорной ноги;
 - с полуприседанием в момент возврата ноги в исходную позицию.
3. Маленькие броски вперед, в сторону, назад:
 - броски работающей ноги на высоту 45° на вытянутой опорной ноге с одновременным подъемом и опусканием ее пятки;
 - броски работающей ноги на высоту 45° с полуприседанием работой пятки опорной ноги;
 - с одинарным ударом стопой в позиции;
 - с двойным ударом в позиции;
 - по 1 позиции вперед и назад с проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании;
 - «веер» – броски работающей ногой от щиколотки одновременно с подскоками на полупальцах опорной ноги в полуприседании.
4. Каблучное упражнение:
 - подъем сокращенной стопы на щиколотку опорной ноги с одновременным резким опусканием пятки опорной ноги с выносом работающей ноги на ребро каблука в пол;
 - с полуприседанием на опорной ноге;

- с одинарным ударом в 5 позицию.
5. Упражнения с ненапряженной стопой:
- с добавлением удара подушечкой стопы работающей ноги в исходной позиции ног;
 - с поочередным переступанием ног позиции;
 - с подскоком на опорной ноге.
6. Зигзаги – повороты стопы (*pas tortillé*):
- простые повороты стопы из выворотного в невыворотное положение и обратно с выходом в 1 или 2 позиции;
 - повороты стопы в сочетании с ударами всей стопой работающей ноги по 1 или 2 позиции;
 - с окончанием в полуприседании по 1 или 2 позиции с последующим выносом работающей ноги в сторону.
7. Низкие развороты – разворот коленом работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45° вперед или в сторону:
- на всей стопе;
 - с подъемом на полупальцы.
8. Высокие развороты с наклоном корпуса в координации с движением руки.
9. Подготовка к «веревочке»:
- перевод работающей ноги вперед или назад через колено опорной ноги на всей стопе;
 - с подъемом на полупальцы;
 - с проскальзыванием на всей стопе или на полупальцах;
 - подготовка к «веревочке» с прыжком и переводом работающей ноги из выворотного положения в невыворотное, и наоборот.
10. Раскрывание ноги на 90° (плавное и резкое):
- на всей стопе;
 - с одновременным и последующим ударом каблуком опорной ноги;
 - в сочетании с прыжком;
 - с поджатыми ногами и дальнейшим выносом работающей ноги на 90° (вперед, в сторону, назад).
11. Дробные выстукивания:
- удары всей стопой;
 - двойные удары;
 - чередования ударов каблуком и подушечкой стопы;
 - удары с подскоком на опорной ноге;
 - удары с перескоком с ноги на ногу.
12. Большие броски:
- большие броски с последующим падением на работающую ногу с полуприседанием;

- с увеличением размаха;
- «ножницы» – поочередные встречные броски вперед;
- большие броски вперед и назад через 1 позицию с работой корпуса;

- с опусканием на колено опорной ноги и последующим броском работающей ноги вперед.

13. Наклоны и перегибы корпуса вперед, в сторону и назад.

14. Растяжка (лицом к станку).

15. «Голубец» – одинарный в прыжке (лицом к станку).

16. Подготовительные движения к полуприсядкам и присядкам:

- присядка с выносом ноги в сторону;
- присядка – разножка на каблуки в сторону;
- подскоки на полном приседании – «мячик».

17. Повороты внутрь:

- плавный поворот на обеих ногах по четвертой позиции в полуприседании с одновременным перегибом корпуса;

- поворот на вытянутой ноге или в полуприседании с другой ногой согнутой в колено с вытянутым подъемом в прямой позиции.

18. Революта в прыжке – перенос ноги через другую поднятую ногу на 45° (лицом к станку).

19. «Голубец»:

- начиная с открытой ноги в сторону на 45° в прямом положении подбить другой ногой в маленьком прыжке (лицом к станку);

- ударом стопами обеих согнутых ног в выворотном положении в большом прыжке с броском вытянутой ноги на 90° (муж. Класс).

20. Прыжки с поджатыми ногами в невыворотном положении по 6 позиции (жен. Класс).

Тема 1. Русский народно-сценический танец

Русский танец – древний вид народного творчества. Влияние географических, климатических, жизненных и бытовых условий на многообразие видов русского танца, его манеру исполнения. Традиции, обряды, обычаи.

Русский музыкальный и танцевальный фольклор. Содержательность, сюжетность и эмоциональная выразительность русского танца. Виды русского народного танца – хоровод, пляска, их характеристика. Обогащение и развитие лексики. Воздействие костюма на художественный образ русского танца.

Практические занятия.

1. Изучение основных положений ног.
2. Изучение основных положений рук.
3. Изучение основных элементов и движений:
 - а) Шаги:
 - простой шаг;
 - переменный шаг;
 - переменный шаг с притопом;
 - переменный шаг с каблука;
 - девичий с переступанием – два небольших шага с последующим мягкой приставкой в 1 прямую позицию на всю стопу в полуприседание.
 - б) Поклоны.
 - в) Притопы – двойные, тройные.
 - г) Дроби:
 - «дробная дорожка» – мелкая непрерывная дробь с каблука;
 - дробь с подскоком;
 - тройные поочередные выстукивания всей стопой;
 - дробь «в три ножки».
 - д) «Гармошка».
 - е) «Припадания».
 - ж) «Ковырялочка»:
 - без подскоков;
 - с подскоками.
 - з) «Веребочка»:
 - простая;
 - двойная;
 - простая и двойная с переступанием.
 - и) «Моталочка»:
 - на полупальцах;
 - на всей стопе (мужской класс);
 - к) «Голубец»:
 - подряд;
 - с двумя последующими переступаниями на полупальцах.
 - л) «Молоточки».
 - м) «Хлопушки» – одинарные, двойные, тройные хлопки и удары, фиксируемые и скользящие (мужской класс):
 - в ладоши;
 - по бедру;
 - по голенищу;
 - по подошве.
 - н) «Ключ»:
 - дробный простой;
 - дробный сложный;

- хлопушечный (муж).
- о) Присядки (мужской класс):
 - с выносом ноги на ребро каблука и на высоту 45°;
 - с одновременным проскальзываем на ребро каблука обеих ног в стороны – «разножка»;
 - «гусиный шаг»;
 - «мяч».
 - Прыжки с обеих ног (мужской класс):
 - с одновременным сгибанием одной ноги вперед в свободном положении и ударом ладонью по подошве;
 - с одновременным сгибанием обеих ног назад от колена в закрытом положении и ударом ладонями обеих рук по голенищам;
 - с согнутыми ногами в прямом положении с одновременным наклоном корпуса – подготовка к прыжку «щучка».

Тема 2. Белорусский народно-сценический танец

Истоки белорусского народного хореографического искусства. Многообразие танцевальной лексики, подвижный темп, темпераментная манера исполнения. Значение влияния на белорусское танцевальное искусство польского, литовского, латвийского, украинского и русского хореографического фольклора.

Традиционные белорусские танцы: иллюстративно-изобразительные, орнаментальные танцы и их характеристика. Чешский, точно установленный рисунок – основа построения белорусского народного танца. Современный белорусский танец на профессиональной сцене.

Практические занятия.

1. Изучение основных положений ног.
2. Изучение основных положений рук:
 - в женском танце;
 - в мужском танце;
 - в парных и массовых танцах.
3. Изучение основных элементов и движений танца «Лявониха».
 - Основной ход – скользящие широкие шаги вперед с последующими двумя небольшими шагами, проскальзыванием на низких полупальцах по 6 позиции.
 - Боковой ход с подбивкой (галоп).
 - Ход с отбивкой – исполнитель с ударом опускается на всю стопу одной ноги позади другой, после чего переступает на полупальце другой ноги.

- **Ход назад** – два шага назад на полупальцы, третий шаг на всю стопу, поднимая свободную ногу невысоко вперед.

- **Тройной прыжок.**

4. **Основной ход танца «Крыжачок»** – подскок с проскальзыванием вперед на низких полупальцах одной ноги, поднимая вперед другую ногу, согнутую в колене, с тремя переступаниями на полупальцах.
5. **Основное движение танца «Бульба»** – подскок на одной ноге с одновременным ударом подушечкой стопы другой ноги по 6 позиции и последующим подскоком на этой же ноге и перскоком на другую.
6. **Подскок с тройным переступанием на месте** (женское движение из танца «Бульба»).
7. **Полька во вращении.**
8. **Полька с поворотом из танца «Янка».**
9. **Шаг с двойным подскоком** – шаг с двойным подскоком на низких полупальцах затем на всю стопу с положением другой ноги накрест опорной на щиколотке.
10. **Подскок на полупальцах по 6-й позиции с акцентом на всю стопу в пол,** слегка приседая.
11. **Перескоки из стороны в сторону с переступанием** – движения типа «падебаск».
12. **Присядка с подтягиванием ноги на носок.**
13. **Присядка с подъемом согнутой ноги вперед.**
14. **Присядка с ударом ногой** – с глубокого приседания подняться на одну ногу и ударить другой ногой, вытянутой в колене, впереди опорной.

Тема 3. Украинский народно-сценический танец

История развития украинского народного танца. Народно-сценический танец как часть национальной культуры. Традиции и особенности художественных воззрений украинского народа. Разнообразие композиций, игровых элементов, трюковых движений.

Освоение лексики, положений, позиций, поз в паре. Хороводы – основной жанр украинской хореографии. Характеристика бытовых, сюжетных танцев. Значение музыкального сопровождения. Органическая связь костюма в украинском танце с его содержанием.

Практические занятия.

1. Изучение позиций и положения рук.
2. Изучение положений рук в парных и массовых танцах.
3. Изучение основных элементов и движений:
 - а) «Бигунец» – стремительный ход вперед;

б) «Тынок» – перескоки из стороны в сторону с последующими двумя переступаниями;

в) «Дорижка» – припадания;

г) «Дорижка плетена» - боковой женский ход одной ногой накрест другой;

д) «Веребочка»;

е) «Выхилиясник» – вынос ноги в сторону то на носок, то на каблук одновременно с небольшим подскоком на опорной ноге;

ж) «Упадание»;

з) «Низкие голубцы» – удар одной ногой о другую;

и) «Высокий голубец» (мужской класс);

к) «Большой тынок» (мужской класс);

л) «Растяжка в воздухе» (мужской класс);

м) Присядки:

- с подниманием ноги вперед, в сторону;
- «ползунок»;
- «метелочка»;
- «мельница»;
- «подсечка».

Н) «Обертас» – вращение (женский класс).

Тема 4. Испанский танец

История испанской народной танцевальной культуры. Разнообразие и своеобразие испанских народных танцев. Испанский танцевальный фольклор. Виды танцев: парные, круговые – хороводные, сольные, смешанные. Искусство фламенко, его стиль. Основа искусства фламенко – интуиция и темперамент. Воспитание осанки, внутреннего ритма танца. Значение «сапатеадо». Движения рук, вращение корпуса в исполнении фламенко. Музыкальная культура Испании, ее влияние на развитие танцевальной ритмики.

Практические занятия.

Испанский сценический танец.

1. Изучение основных положений ног.
2. Изучение основных положений рук.
3. Изучение движения рук: переводы рук в различных позициях и положениях.
4. Изучение основных элементов и движений:
 - а) Ход – удлиненные шаги в полуприседании с продвижением вперед.
 - б) Сапатеадо – поочередное выстукивание полупальцами, каблуками и всей стопой по 6 позиции.
 - в) Движения рук с одновременными перегибанием корпуса, стоя на одной ноге, с другой ногой вытянутой назад или вперед.
 - г) Шаг по диагонали вперед или назад с последующим одним или двумя ударами в пол полупальцами другой ноги по 3 позиции сзади или спереди.
 - д) Шаг в сторону в полуприседании со скользящим подведением и подъемом на полупальцы в 5 позицию другой ноги вперед с последующим переходом на нее в полуприседание, в координации с движением руки и наклонами корпуса.
 - е) Движение басков: шаг вперед в полуприседание с одновременным выведением другой вытянутой ноги на носок вперед, с последующим шагом на нее и подведением другой ноги сзади в 5 свободную позицию на полупальцы, с полуповоротами корпуса, в координации с движениями рук.
 - ж) Опускание на колено с шага на расстояние от опорной ноги с перегибанием корпуса.

Испанский народно-сценический танец.

1. Изучение основных положений ног.
2. Изучение основных положений рук.
3. Изучение положений кисти:
 - кисть согнута в запястье, большой и средний пальцы собраны (условно держат кастаньеты);
 - кисть согнута в запястье, ладонь повернута внутрь или наружу, пальцы вытянуты и открыты.
4. Изучение движения рук: переводы рук из позиции в позицию, с последующим поворотом кисти в запястье внутрь и наружу с движением пальцев.
5. Изучение основных элементов и движений:
 - а) Ходы:
 - шаги на полупальцах с поочередным сгибанием ног вперед в прямом положении (с продвижением вперед, назад, с поворотом);
 - удлиненные шаги с носка в полуприседании (с продвижением вперед, назад).

- б) Скользящее движение:
- в сторону с наклоном корпуса с последующей приставкой в позиции, вытягивая колени;
 - окончание с ударом подушечкой стопы в позиции.
- в) Круговые движения ногой от колена с одновременным поворотом корпуса.
- г) Поочередные мазки по полу каблуком и полупальцами от себя к себе по 3, 4 и 5 позициям.
- д) Поочередные переступания по 3 позиции на полупальцах в полуприседание с продвижением в сторону.
- е) Выстукивания:
- одинарные;
 - двойные поочередные удары полупальцами и каблуком;
 - тройные (триоль) удары каблуками.
- ж) Повороты резкие и плавные на обеих ногах по 4 позиции на полупальцах.
- з) Прыжки:
- с поджатыми, перекрещенными ногами в открытом положении (муж. Класс);
 - с согнутыми ногами одной вперед, другой назад (носок одной ноги у колена другой) с поворотом бедер (муж. Класс).

Тема 5. Венгерский народно-сценический танец

Истоки самобытного венгерского танца. Характеристика музыкально-танцевального искусства венгерского народа. Разнообразие формы венгерского танца: хороводы, чардаши, «вербункоши», танцы с предметами.

Своеобразие ритмического рисунка движений. Различия пластики движения мужского и женского венгерского танца. Венгерский танец – один из самых распространенных в балетных спектаклях. Черты стилистической обработки, заимствование элементов классического танца. Цыганские танцы Венгрии, колорит и манера исполнения.

Практические занятия.

1. Изучение положений рук.
2. Изучение положения ног.
3. Изучение основных элементов и движений:
 - а) Ходы:
 - шаг в сторону, вперед или назад с последующей приставкой другой ноги в 6 позицию с акцентированным полуприседанием;
 - шаг в сторону с поворотом другой стопы на каблук в

открытое положение;

- шаг вперед с каблука по 6 позиции с последующим полуприседанием;

- шаг в сторону с последующим ударом по 6 позиции с окончанием в полуприседании.

б) Соскоки на 2 прямую позицию полуприседании с разворотом корпуса.

в) «Веревочка» – поочередный перенос ног спереди назад в открытом положении:

- с акцентированным ударом всей стопой в пол сзади по 3 свободной позиции;

- с подъема на полупальцы полуприседание в 3 свободную позицию с последующим подъемом на обеих ногах на полупальцы и полуприседанием.

г) Поочередный вынос ноги от колена вперед с одновременным проскальзыванием на полупальцах другой ноги с наклоном корпуса вперед («велосипед»).

д) «Хлопушки» (муж. Класс):

- в ладоши;
- по бедру;
- по голенищу;
- по каблуку.

е) Вращение в паре:

- соскок на одну ногу в полуприседание с одновременным сгибанием другой ноги назад в прямом положении;

- шаг на ребро каблука в перекрещенное положение с последующей приставкой другой ноги в 6 позицию в полуприседаниях с полуповоротом бедер.

ж) Повороты девушки за одну руку:

- на одной ноге на полупальцах или на ребре каблука, другая нога у шиколотки вытянутой стопой в прямом положении;

- на обеих ногах по 6 позиции на ребре каблука.

Венгерский сценический танец

1. Изучение положений ног.

2. Изучение положения рук.

3. Изучение основных и элементов и движений:

а) «Ключ» – удар каблуками:

- одинарный;
- двойной.

б) «Заключения» (усложненный «ключ»):

- одинарное;

- двойное на месте, в повороте.
- в) Шаг в сторону с подъема на полупальцы с одновременным полуповоротом корпуса с двумя переступаниями по 3-й свободной позиции в полуприседании.
- г) Развертывание ноги на 45° или 60° вперед в полуприседании:
 - с последующими шагами;
 - с шагом на полупальце и подведением другой ноги сзади в 5 позицию на полупальцы.
- д) «Голубец»:
 - скольжение одной ногой на носок в сторону, в прямом положении с последующим подбиванием ее другой ногой по 1 свободной позиции (с продвижением в сторону);
 - в прыжке с двойным ударом внутренними сторонами стоп по 6-й позиции.
- е) «Веревочка» – поочередные скольжения на ноге спереди назад в открытом положении с проскальзыванием на всей стопе (на месте, с продвижением назад).
- ж) Развертывание ноги на 90° гр. Вперед с одновременным проскальзыванием на другой ноге.
- з) Опускание на колено с шага:
 - плавное;
 - резкое.
- и) Повороты:
 - на обеих ногах по 5-й позиции внутрь и наружу;
 - на одной ноге с 4-й позиции с вытянутой стопой другой ноги на середине голени в выворотном положении, внутрь.
- к) Уступающий переход (dos a dos) на различных движениях.
- л) Опускание на колено:
 - с большого броска вытянутой ноги вперед с прыжком;
 - с прыжка с двух ног.
- м) Повороты девушки за одну руку внутрь и наружу с шага на всю стопу с последующим подъемом на полупальцы.

Тема 6. Молдавский народно-сценический танец.

Молдавские народные танцы известны своим жизнерадостным характером и темпераментом. Медленная «Хора», широкая «Молдовеняска», огневая «Сырба» отражает труд, быт и характер людей. Элементы молдавского танца - подскоки, различные ходы, прыжки, вращения в сочетании со сложными движениями рук и трудными ритмами в ногах - помогают учащимся выработать танцевальность, техническое мастерство, чувство позы, выносливость. В основном молдавские танцы

массовые, что дает возможность точной отработки движений у учащих, приучает к ансамблевой дисциплине, коллективу.

Элементы молдавского танца.

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

Тема 7. Цыганский сценический танец

Историческое происхождение цыган. Кочевой образ жизни, его влияние на танцевальную культуру цыганского народа. Обряды и обычаи, темперамент и вольный нрав цыган. Танцевальная пластика женского танца. Выразительность движения рук. Основа мужского танца – дробь, «чечетка», «хлопушки», притопывание. Многообразие варьирования «хлопушек» цыганского танца, создание непрерывного звукового аккомпанемента. Самобытность музыкального творчества цыган. Влияние костюма на хореографию цыганского танца.

Практические занятия.

1. Изучение основных положений ног.
2. Изучение основных положений рук.
3. Изучение основных элементов и движений:
 - а) Движение кистей рук:
 - взмахи;
 - мелкие, непрерывные от запястья;

- повороты внутрь и наружу.
- б) Движения рук:
 - круговые переводы рук от плеча в различные положения, плавные и резкие;
 - взмахи от плеча;
 - переводы рук «восьмеркой».
- в) Движения плеч:
 - вверх и вниз;
 - вперед, назад, мелкие непрерывные.
- г) Ходы:
 - мелкие скользящие шаги на низких и высоких полупальцах (с продвижением вперед, назад);
 - три скользящих шага вперед с последующим проскальзыванием или подскоком на одной ноге и одновременным подъемом другой ноги назад от колена;
 - пружинистый шаг вперед с последующим броском другой вытянутой ноги на 45°. В свободном положении (на месте, с продвижением назад).
- д) Перегибание корпуса назад:
 - на выпаде вперед;
 - стоя на одном колене.
- е) Чечетка – мазки подушечкой стопы по полу с акцентом к себе (на месте):
 - поочередные мазки на полупальцах и подскоках;
 - на подскоках с последующими двумя переступаниями;
 - поочередные по 6 позиции на полупальцах другой ноги с продвижением вперед, назад;
 - в открытом положении в сторону с последующим сгибанием ноги от колена в закрытое положение назад, с одновременным подскоком или подъемом на полупальцы на другой ноге и полуповоротом корпуса;
 - с шага и последующими двумя мазками подушечкой стопы другой ноги с акцентом от себя в пол.
- ж) Подскоки с ударами внутренних сторон стоп с остановкой во вторую прямую позицию на высоких полупальцах в приседании.
- з) Движение рук с юбкой («восьмеркой») – женский класс.
- и) Опускание на колени:
 - на оба;
 - на одно с прыжка с пожатыми ногами (муж. Класс).
- к) «Хлопушки» (муж. Класс):
 - в ладоши;
 - по бедру;
 - по голенищу;

- по каблуку;
- по полу.

Второй год обучения (четвертый класс).

1. *Повторение пройденного материала.*
2. *Изучение упражнений у станка:*
 - Маленькие броски вперед, в сторону, назад
 - Каблучное упражнение
 - Упражнения с ненапряженной стопой
 - Зигзаги – повороты стопы (*pas tortillé*)
3. *Изучение элементов белорусского народного танца.*

Практические занятия.

1. Изучение основных положений ног.
2. Изучение основных положений рук.
3. Изучение основных элементов и движений танцев: «Лявоніха», «Крыжачок», «Бульба», «Янка».

Третий год обучения (пятый класс).

1. *Повторение пройденного материала.*
2. *Изучение упражнений у станка:*
 - Низкие развороты – разворот коленом рабочей ноги из закрытого положения в открытое на 45° вперед или в сторону;
 - Высокие развороты с наклоном корпуса в координации с движением руки.
 - Подготовка к «веревочке»;
 - Раскрытие ноги на 90° (плавное и резкое);
 - Дробные выстукивания
3. *Изучение элементов украинского народного танца.*

Практические занятия.

1. Изучение позиций и положения рук.
2. Изучение положений рук в парных и массовых танцах.
3. Изучение основных элементов и движений.

Четвертый год обучения (шестой класс).

1. *Повторение пройденного материала.*
2. *Изучение упражнений у станка:*
 - Большие броски.
 - Наклоны и перегибы корпуса вперед, в сторону и назад.
 - Растяжка (лицом к станку).
 - «Голубец» – одинарный в прыжке (лицом к станку).
 - Подготовительные движения к полуприсядкам и присядкам.
3. *Изучение элементов молдавского народного танца.*

Практические занятия.

1. Положения ног.
 2. Ход с подскоком (на месте, с поворотом, с продвижением).
 3. Боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено.
 4. Ход на одну ногу с прыжком.
4. *Изучение элементов цыганского танца.*

Практические занятия.

1. Изучение основных положений ног.
2. Изучение основных положений рук.
3. Изучение основных элементов и движений.

Пятый год обучения (седьмой класс).

Последний год обучения обобщает весь пройденный материал, изученный у станка. Все комбинации у станка исполняются в характере русского, белорусского, украинского или молдавского танца (по выбору преподавателя).

1. *Изучение упражнений у станка:*
 1. Приседания
 2. Упражнения на развитие подвижности стопы
 3. Маленькие броски вперед, в сторону, назад
 4. Каблучное упражнение
 5. Упражнения с ненапряженной стопой
 6. Зигзаги – повороты стопы (pas tortillé)
 7. Низкие развороты на всей стопе
 8. Высокие развороты с наклоном корпуса в координации с движением руки

9. Подготовка к «веревочке»
10. Раскрывание ноги на 90° (плавное и резкое)
11. Дробные выстукивания
12. Большие броски
13. Наклоны и перегибы корпуса вперед, в сторону и назад
14. Растяжка (лицом к станку)
15. «Голубец» – одинарный в прыжке (лицом к станку)
16. Подготовительные движения к полуприсядкам и присядкам
17. Повороты внутрь
18. Револьтад в прыжке – перенос ноги через другую поднятую ногу на 45°
19. «Голубец»
20. Прыжки с поджатыми ногами в невыворотном положении по 6 позиции

2. *Изучение элементов венгерского народного танца.*

Практические занятия.

1. Изучение основных положений ног.
2. Изучение основных положений рук.
3. Изучение основных элементов и движений.

3. *Изучение элементов испанского народного танца.*

Практические занятия.

1. Изучение основных положений ног.
2. Изучение основных положений рук.
3. Изучение основных элементов и движений.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Богаткова Л. Хоровод друзей.– М: Детиздат, 1957.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца – Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М: Владос, 2004.
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. – М: Владос, 2005.
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды. – М: Владос, 2004.
5. Звягин Д.Е. Народно-характерный танец. Первый год обучения: методическая разработка для студентов хореографического отделения.– СПб, 1999.
6. Звягин Д.Е. Народно-характерный танец. Второй год обучения: методическая разработка для студентов хореографического отделения.– СПб, 2004.
7. Звягин Д.Е. Белорусские народные танцы: методическая разработка для студентов хореографического отделения. – СПб, 2004.
8. Звягин Д.Е. Венгерский народно-сценический танец: методическая разработка для студентов хореографического отделения. – СПб, 2004.
9. Звягин Д.Е. Польские танцы: методическая разработка для студентов хореографического отделения. – СПб, 2000.
10. Звягин Д.Е. Прибалтийские танцы: методическая разработка для студентов хореографического отделения. – СПб, 2003.
11. Ткаченко Т.С. Народно-сценический танец. – М, 1954.