

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Бейская детская школа искусств**

Рассмотрена
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3 от «30»08 2024г.

Утверждена
Приказом директора
МБУДО Бейская ДШИ
№ 10 от «30»08 2024г.

**Рабочая программа учебного предмета
исполнительской подготовки
«НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ»
к дополнительным общеразвивающим программам
в области хореографического искусства
«Мир танца» срок
обучения – 4 года**

Разработчик: Алексеева В.А. преподаватель

Структура программы учебного предмета «Народный танец»

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе
- Цели учебного предмета
- Задачи учебного предмета
- Срок реализации учебного предмета
- Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета
- Форма проведения учебных аудиторных занятий

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Народный танец»

III. Содержание учебного предмета «Народный танец»

IV. Учебно-тематическое планирование по учебному предмету «Народный танец»

V. Система и критерии оценивания знаний, умений и навыков по учебному предмету «Народный танец»

VI. Список рекомендуемой учебной и методической литературы

I. Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Значительные возможности при приобщении учащихся к богатству танцевального и музыкального народного творчества представляет хореографическое образование и, в частности народный танец, который является одним из основных предметов специального цикла хореографических дисциплин, неотъемлемой частью начального образования.

Учебный предмет «Народный танец» дополнительной общеразвивающей программы в области хореографического искусства «Мир танца» входит в обязательную часть учебного плана.

Обучение народному танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, даёт возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяет и обогащает их исполнительские возможности, формируя качество и навыки, которые не могут быть развиты за счёт обучения только классическому танцу.

Важнейшей задачей всего курса обучения является воспитание эмоциональной выразительности исполнения, умение точно передавать национальный стиль и манеру народного танца. Народный танец играет большую роль в создании репертуара, тесно связан со всем циклом танцевальных дисциплин и, прежде всего, с классическим танцем, являющимся основой этого цикла.

Цель учебного предмета

Создание условий для развития танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся через исполнение различных видов народного танца. Выявление наиболее одарённых учащихся в области хореографического искусства. Развитие мотивации личности ребёнка к познанию и творчеству через танцевальные композиции народов мира.

Задачи учебного предмета

- формирование общей культуры, художественно-эстетического вкуса;
- активизация мышления, развитие творческого начала;
- активизация интереса к народному танцу;
- совершенствование двигательного аппарата (развитие физических данных, исправление физических недостатков), танцевальной координации;

- развитие пластичности, координации, хореографической памяти, внимания, формирование технических навыков; - воспитание силы, физической выносливости;
- воспитание эмоциональной выразительности, сценического артистизма;
- воспитание точной передачи национального стиля и манеры;- формирование навыков коллективного общения; - раскрытие индивидуальности.

Срок реализации учебного предмета

Срок реализации учебного предмета «Народный танец» для детей, поступивших в образовательное учреждение, в возрасте от 8 до 12 лет составляет 4 года.

Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета

Классы	1	2	3	4	1-4 кл.
Продолжительность учебных занятий	34	34	34	34	
Количество часов обязательной части на аудиторные занятия	2	2	3	3	
Общее количество часов	68	68	102	102	340

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Форма проведения занятий по учебному предмету «Народный танец» мелкогрупповая, групповая (в зависимости от наполняемости класса).

Основной формой занятий является урок.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Народный танец»

Уровень подготовки учащихся является результатом освоения программы учебного предмета «Народный танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание рисунка народного танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- знание балетной терминологии;
- знание элементов и основных комбинаций народного танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;

- умение исполнять на сцене различные виды народного танца, произведения учебного хореографического репертуара;
- умение исполнять народные танцы на разных сценических площадках;
- умение исполнять элементы и основные комбинации различных видов народного танца;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении народного танца;
- умение понимать и исполнять указания преподавателя;
- умение запоминать и воспроизводить текст народного танца.

III. Содержание учебного предмета «Народный танец»

1 класс Задачи:

Знакомство учащихся с основными позициями и положениями рук, ног, головы, корпуса. Исполнение простейших элементов на середине зала, развитие элементарных навыков координации движений. У учащихся должна сформироваться определённая «база» знаний и навыков необходимых для дальнейшего освоения программы народного танца.

На первом году обучения изучаются элементы и основанные на них небольшие комбинации русского, белорусского танцев, а также танцы стран Прибалтики, что позволяет учащимся на конкретных примерах освоить характерные стилистические особенности танцев данных стран. Позиции ног:

1. Пять прямых:

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

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

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

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

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

2. Пять свободных:

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

3. Две закрытые:

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

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

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

Позиции и положения рук:

Семь позиций:

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

4-я - руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии: большой палец сзади, четыре других, собранных вместе, спереди.

5-я - обе руки скрещены на 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-ое положение: обе руки, слегка округленные в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и 2-й позицией, пальцы свободно собраны и открыты, ладони повернуты вверх.

2-ое положение: обе руки, слегка округленные в локтях, раскрыты в стороны на высоте между 3-й и 2-й позициями, пальцы свободно собраны и открыты, ладонь слегка повернута вверх.

РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

Развитие русского народного танца тесно связано со всей историей народа, с его бытом и обычаями. Русский танец богат своими красками, большим разнообразием движений, композиционных построений, форм (хороводы, кадрили, переплясы и пляски), сюжетов (лирические, игровые, веселые и удалые). В танцах можно встретить как простые, так и очень сложные движения, с ярко выраженным гротесковым характером. Русский танец представлен достаточно широко, и поэтому его освоение предполагается в течение всего срока обучения.

Основные положения ног:

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

Основные положения рук:

Подготовительное, первое и второе.

Подготовка к началу движения.

Положение рук в парных и массовых танцах - «цепочка», «круг», «звездочка», «корзиночка», «карусель».

Элементы танца:

1. Раскрытие и закрытие рук:

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

2. Поклоны:

- а) на месте без рук;
- б) поклон с продвижением вперед и отходом назад.

3. Притопы:

- а) одинарные;
- б) тройные.

4. Притопы тройные 5. Простой (бытовой) шаг.

6. Простой русский шаг:

- а) назад через п/пальцах на всю стопу;
- б) с притопом и продвижением вперед, назад;
- в) переменный шаг;
- г) с притопом и продвижением назад и вперед.

7. Боковой шаг на всей стопе и на п/пальцах по прямой позиции.

8. «Гармошка».

9. «Елочка».

10. Припадание в сторону по 3-ой свободной позиции.

11. Бег на месте, с продвижением вперед и назад на п/пальцах.

12. «Ковырялочка»:

- а) с двойным притопом;
- б) с тройным притопом.

Верёвочка простая

13. Хлопки и хлопучки одинарные, двойные, тройные (фиксирующие скользящие удары) (для мальчиков): а) в ладошки;

б) по бедру;

в) по голенищу сапога. 14.

Присядки (для мальчиков):

15. Подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1-ой прямой свободной позициям.

16. Присядки на двух ногах по 1-ой прямой и свободной позициям вынесением ноги на каблук впереди в сторону.

БЕЛОРУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

Белорусский народный танец по 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», «Крыжачок» и полька.

На первом году обучения предлагается танцевальный материал из танца «Крыжачок». Положение рук:

- а) положение рук в сольном танце;
- б) положение рук в массовых и парных танцах

ЭЛЕМЕНТЫ ТАНЦА «КРЫЖАЧОК»

Притопы одинарные.

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

Тройные подскоки на 2-х ногах.

Основной ход «Крыжачок».

Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед.

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

Присядка с выведением ноги на носок перед собой на полуприседании.

ЛИТОВСКИЙ ТАНЕЦ

1. Положение ног в танце «Козлик».
2. Положение рук.
3. Положение рук в парных и массовых танцах.

ДВИЖЕНИЯ ТАНЦА «КОЗЛИК» (м.разм. 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.

ДВИЖЕНИЯ ПОЛЬКИ

1. Простые подскоки польки:
 - а) на месте;
 - б) вокруг себя;
 - в) с продвижением вперед, назад;
 - г) простые подскоки в повороте парами под руки.
2. Галоп в сторону.
3. Простые подскоки с хлопками и поклонами.
4. Простые подскоки в повороте парами под руки.

2 класс

Задачи:

Освоение элементов народного танца у станка, изучение более сложных танцевальных комбинаций и этюдов, способствующих дальнейшему развитию и совершенствованию исполнительских навыков, а также развитию координации учащихся на основе изучения элементов русского, белорусского, украинского и итальянского танцев.

Упражнения у станка:

1. Пять открытых позиций.
2. Подготовка к началу движения (*preparation*)
3. Переводы ноги из позиции в позицию:
 - а) скольжением стопой в позицию;
 - б) броском работающей ноги на 35°;
 - в) поворотом стоп.
4. Полуприседания (*demi-plie*) и полные приседания (*grand-plie*) по 1-й, 2-й, 3-й - открытыми позициями (муз. разм. 3/4, 4/4).
5. Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указанными приемами.
6. Упражнения с напряженной стопой (*battementtendus*):
 - а) с полуприседанием на опорной ноге;
 - б) с полуприседанием в исходной позиции.
7. Выведение ноги на носок, каблук носок из 1-й, 3-й, 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад:
 - а) с полуприседанием в исходной позиции;
 - б) в момент перевода работающей ноги на каблук.
8. Маленькие броски (*battementtendusjetes*)вперед, в сторону назад по 1й, 3-й, 5-й открытых позициям (муз. разм. 2/4, 6/8):
 - а) с одним ударом стопой в пол через небольшое приседание;
 - б) с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги;
 - в) с полуприседанием на опорной ноге; г) с двойным броском.
9. Каблучные упражнения:
 - а) вынесение ноги на каблук с работой пятки опорной ноги.
10. Подготовка к «веревочке», скольжение работающей ноги на опорной:
 - а) в открытом положении на всей стопе;
 - б) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге на всей стопе и на полупальцах.
11. Подготовка к «чечетке» (*flic-flac*):
 - а) в прямом положении вперед одной ногой;

- б) в открытом положении.
12. Поднимание работающей ноги на 90° (*relevelent*):
- а) с последующим опусканием работающей ноги и на каблук и полуприседанием на опорной ноге.
13. Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на ноге опорной, стоя лицом к станку (муз. разм. 3/4, 4/4).
14. Большие броски (*grandbattement*) вперед, в сторону, назад.

ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО НАРОДНОГО ТАНЦА

1. Движения рук с платком, поочередное раскрывание рук.
2. Бытовой шаг с притопом.
3. «Шаркающий шаг»:
 - а) каблуком по полу;
 - б) полупальцами по полу.
4. «Переменный шаг»:
 - а) с притопом и продвижением вперед и назад;
 - б) с фиксацией одной ноги около икры другой.
5. Боковое «припадание»:
 - а) с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги;
 - б) с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.
6. Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.
7. «Моталочка» в прямом положении:
 - а) с задеванием пола каблуком;
 - б) с акцентом на всю стопу;
 - в) с задеванием пола полупальцами.
8. «Веревочка»:
 - а) простая и двойная с перетопами;
 - б) простая и двойная с «ковырялочкой».
9. «Ковырялочка» с подскоками.
10. «Молоточки» (одинарные, двойные)
11. Подготовка к дробям (перескоки с ноги на ногу на всю стопу, подскоки на ногу на месте, подскоки на опорной ноге с ударом работающей ногой).
12. Дробные движения:
 - а) простая дробь на месте;
 - б) тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) на месте с продвижением вперед;
 - в) дробная дорожка каблуками; г) «двойная» дробь на месте;
 - д) дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и в продвижении;

е) «Ключ» простой на подскоках

13. Присядки (для мальчиков):

а) присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону 1-й прямой и открытой позициям;

б) присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону;

в) присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух.

14. Хлопки и хлопущки (для мальчиков):

а) удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед, назад, в сторону;

б) фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу;

в) поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади; г) по голенищу сапога спереди крест-накрест.

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

БЕЛОРУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

1. «Лявониha», «Бульба»

2. Боковое скользящее подбивание

3. Голубец с переступанием

4. Присядка, выдвигая ногу вперед на носок

5. Кружение - припадание

6. «Веревочка» с переступанием

7. Основной ход танца «Бульба» (полька «трясучка»), полька трясучка в повороте.

УКРАИНСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

Украинское народное творчество отражает многовековую историю народа. Героизм в борьбе за независимость, любовь к своей Родине радость труда, юмор – всё 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:

1. Позиции и положения ног.

2. Позиции и положения рук.

3. Простые поклоны на месте без рук и с руками.

4. Притоп.

5. Медленный женский ход.

6. «Дорожка простая». 7. «Дорожка плетена».

8. «Выхилиястиник» с угинанием.
9. «Веревочка»:
 - а) простая;
 - б) с выносом ноги на каблук вперед и в сторону;
 - в) с переступаниями;
 - г) в повороте.
 1. «Бигунец».
 2. «Голубец» на месте и с продвижением в сторону.
 3. Разножка в сторону на ребро каблука (для мальчиков).
 4. «Ястреб» - прыжок с поджатыми ногами по 1-й открытой позиции.

ИТАЛЬЯНСКИЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ «ТАРАНТЕЛЛА»

Сценическая форма итальянского танца довольно близка к народной. Исполнение этого танца требует хорошей техники, яркой выразительности корпуса и четкой координации движений.

ЭЛЕМЕНТЫ ТАНЦА «ТАРАНТЕЛЛА»

1. Положение ног, характерные для танца.
2. Положение рук в танце.
3. Движения рук с тамбурином
- а) удары пальцами, тыльной стороной ладони;
- б) мелкие непрерывные движения кистью «трель».
4. Скольжение на носок вперед в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в полуприседании.
5. Шаг с ударом носком по полу (*piques*) с полуповоротом корпуса.
6. Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене (*pasdallone*).
7. Соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой накрест другой.
8. Вращение в парах на подскоках.

3 класс

Задачи:

В третьем классе элементы, изучаемые у станка в значительной степени, усложняются, что требует от учащихся развития координации для исполнения упражнений. Увеличивается силовая нагрузка. В работу активно включаются руки, добавляются перегибы корпуса, полуповороты и повороты. Изучаются прыжки, как с двух ног на две, так и на одной ноге, с одной ноги на другую, двух ног на одну. Изучаются элементы итальянских, молдавских и польских танцев.

УПРАЖНЕНИЯ У СТАНКА

1. Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й, 5-й открытыми позициями и 1-й прямой.
2. Скольжение стопой по полу (*battement tendus*) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.
3. Маленькие броски (*battement tendus jetés*):
 - а) с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад;
 - б) сквозные по 1-й открытой позиции (*balance*) с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.
4. Круг ногой по полу (*rond de jambe*) - носком работающей ноги
 - а) простые;
 - б) ребром стопы.
5. Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45° (*battement fondus*) на всей стопе.
6. Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
7. Подготовка к «чечетке» (*flic-flac*) с переступанием на опорную ногу.
8. «Веер» - маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной ноги с вытянутой стопой.
9. Развертывание ноги (*battement developpé*) на 90° с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании (плавные и резкие).
10. Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги:
 - а) на ногу открытую, на носок в сторону или назад;
 - б) с шага.
11. Повороты
 - а) плавные на обеих ногах по V открытой позиции в *demi plié* и на вытянутых ногах (*soutenu tournant*);
 - б) на одной ноге внутрь и наружу из I прямой позиции с согнутым коленом одной ноги (*pirouette en dehors en dedans*)
12. Подготовка к «качалке» и «качалка».
13. Повороты стопы (*pas tortille*):
 - а) одинарные;
 - б) двойные.
14. Выстукивания поочередные каблуками и полупальцами по 1-й прямой позиции в испанском характере (*zapateado*).
15. Большие броски (*grand battement*) с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону, назад:
 - а) с одним ударом стопой и полупальцами опорной ноги;
 - б) с двумя ударами стопой и полупальцами.

16. Наклоны и перегибания корпуса по 1-й, 4-й прямым позициям на п/папьяцах в полуприседании вперед, в сторону, назад.
17. Маленькие «голубцы» лицом к станку.
18. Присядки (для мальчиков): «Мяч» лицом к станку.

ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО ТАНЦА

1. Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол.
2. Боковые перескоки с ударами каблуками спереди стоящей ноги.
3. Дробь в «три ножки».
4. «Ключ» с двойной дробью в повороте.
5. Основной ход танца «Шестёра» на месте и в продвижении б. «Моталочка»:
 - а) с мазком по полу полупальцами;
 - б) с мазком по полу каблуком.
7. «Маятник» в прямом положении.
8. Подбивка «Голубец»:
9. а) на месте;
б) с двумя перестукиваниями.
10. Веревоочка:
 - а) с выносом ноги на каблук;
 - б) в повороте.
11. Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.
12. «Молоточки».
13. «Хлопушки»:
 - а) на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой, сзади;
 - б) удар по голенищу вытянутой ноги;
 - в) удар двумя руками по голенищу одной ноги.
14. Присядки:
 - а) присядка с «ковырялочкой»;
 - б) присядка с ударом по голенищу;
 - в) «мяч»;
 - г) «гусиный шаг»;
 - д) «ползунок».
15. Прыжки (для мальчиков):
 - а) прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте и с продвижением вперед;
 - б) прыжок с согнутыми от колена назад ногами и ударами по голенищам.
16. Вращения:
 - а) на подскоках с продвижением вперед по диагонали;
 - б) с продвижением «моталочки»;
 - в) с откидыванием ног назад.

ТАТАРСКИЙ ТАНЕЦ С ПЛАТКАМИ

(музыкальный размер 2/4)

- шаги накрест.
- поворот ступней.
- шаги с полупальцев.
- шаги и каблук, шаги и флик.
- шаги с приседанием.
- переход из шестой позиции в первую.
- прыжки и шаги на каблук.
- бег с ударом полупальцами.
- молоточки.
- каблук и переступания.- прыжки и рон.

МОЛДАВСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

Молдавский народный танец известен своим жизнерадостным характером и темпераментом. Медленная «Хора», широкая «Молдовеняска», «Сырба» отражают труд, быт и характер людей. Элементы молдавского танца – подскоки, различные ходы, прыжки, вращения в сочетании со сложными движениями рук и ритмическими рисунками. Эти танцы помогают выработать танцевальность, техническое мастерство, чувство позы, выносливость, приучают к ансамблевой дисциплине.

Элементы танца

1. Положение ног.
2. Положение рук в сольном и массовых танцах.
3. Ход с подскоком на месте, в продвижении и в повороте;
4. Бег, отбрасывая ноги назад на месте, в продвижении вперед, с поворотом.
5. Боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено
6. «припадание» (перекрестный ход) со сменой позиции спереди и сзади;
7. Боковой ход с каблука;
8. Выбросы ног крест на крест с подскоком на одной ноге;
9. Короткие подскоки с поджатыми ногами.
10. Вращения в паре на подскоках:
11. Подскок на одной ноге;
12. Подскоки поочередно правой и левой ногой.

УЗБЕКСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

(музыкальный размер 4/4)

Положения рук и ног

Поклон

Движения кистей рук:

- сгибания и разгибания в запястьях,- с поворотами в запястьи внутрь и наружу, - щелчки пальцами, - хлопки в ладоши.

Движения рук:

- плавные переводы рук в различные положения,
- резкие акцентированные взмахи,
- сгибания и разгибания от локтя, волнообразные движения от плеча.

Движения плеч поочерёдные и одновременные:

- вперёд, назад,
- короткие – вниз, вверх,
- круговые движения,
- быстрые движения (рез – дрожание), Движение головы из стороны в сторону.

Ходы:

- шаг вперёд с последующими скользящими шагами,
- поочерёдные переступания (одна нога на полной стопе, другая на полупальцах)

«Гармошка»

Опускания на колени:

- на одно,
- на оба

Перегибания корпуса назад, стоя на одной ноге, с другой, вытянутой вперёд.

ПОЛЬСКИЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

1. Позиции и положения рук и ног;
 - а) положения рук в парном танце;
 - б) волнообразные движения руками.
2. «Ключ» - удар каблучками (одинарный и двойной)
3. Шаг в сторону в полуприседании с последующими двумя переступаниями по III свободной позиции (pasbalance);
4. «Перебор» - 3 переступания на месте по I позиции.
5. «Голубец».

4 класс

Задачи:

Изучение новых элементов, как у станка, так и на середине зала. Увеличение элементов парного танца, развивающих навыки общения с партнером. Учащиеся продолжают осваивать элементы русского, молдавского танцев. Начинается изучение элементов сценического венгерского, польского танцев. Испанский материал можно дать, если учащиеся продвигаются более быстро и качественно. К концу учебного года составляются, более развернутые и сложные, по набору элементов танцевальные комбинации и этюды.

Упражнения у станка

1. Полуприседания и полные приседания по 1, 2, 4, 5 открытым и прямым позициям.
2. Скольжение стопой по полу (*batementtendus*):
 - а) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону с полуприседанием.
3. Маленькие броски (*batementtendusjetes*) сквозные по 1-й открытой позиции со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.
4. Круги ногой по полу (*ronddejambe*):
 - а) ребром каблука около опорной ноги.
 - б) носком или ребром каблука по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад.
5. Полуприседания на опорной ноге на 90° (*batementfondus*) с наклоном корпуса в координации сдвижением руки.
6. Подготовка к «веревочке»:
 - а) в открытом положении;
 - б) с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.
7. *Battementsdeveloppes* на 90° с двойным ударом каблука опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону, назад:
 - а) плавное;
 - б) резкое в координации с движениями рук.
8. Высокое каблучное (III вид) вперед, в сторону, назад
9. «Чечетка» (*flick - flack*) с двумя мазками подушечкой работающей а) стопы с акцентом от себя:
 - б) в прямом положении;
10. в) в открытом положении вперед, в сторону и назад Растяжка из I прямой позиции (лицом к станку):
 - а) в сторону в прямом положении и полуприседании с наклоном корпуса в координации с рукой;
 - б) в сторону в открытом положении и полуприседании с наклоном корпуса.
11. Большие броски (*grandbattements*)
 - а) с полукругом на всей стопе;
 - б) с проведением ноги через I позицию (*balancoirs*)
12. «Голубец»:
 - а) в сторону на 45° в прямом положении лицом к станку;
 - б) в сторону на 90° в прямом положении лицом к станкуДля мальчиков: револьтад на полу (без прыжка); револьтад в прыжке на 45° лицом к станку (факультативно).
13. Подготовка к «штопор» по I прямой позиции на полупальцах.
14. «Штопор»

ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО ТАНЦА

1. «Пережат» - боковой ход с каблук на всю стопу и полупальцы 2. «Ключ»:
 - а) дробный сложный;
 - б) хлопшечный (для мальчиков).
3. «Маятник»:
 - а) в продвижении;
 - б) в повороте вокруг себя.
4. «Веревочка»:
 - а) простая и двойная с перетопами;
 - б) простая и двойная с «ковырялочкой»;
 - в) простая и двойная с подскоком на одной ноге, другая на щиколотке спереди и сзади;
 - г) простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по V открытой позиции;
 - д) простая и двойная с поворотом (soutenu) на 360° в demiplié на полупальцах;
 - е) три веревочки и подскок с поджатыми ногами.
5. Тройные переборы каблучками с заключительным ударом (дробная дорожка)
6. Поочередное выбрасывание ног вперед перед собой и в сторону на каблук или на всю стопу
7. Присядки:

«ползунок» с выбросом ног на воздух.
8. Прыжки:
 - а) с согнутыми ногами (одна спереди, другая сзади);
 - б) одна нога прямая, другая согнутая в колене спереди или сзади.

МОЛДАВСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

1. Шаг в сторону с выносом ноги вверх на 30° в перекрещенное положение
2. Мелкие переступания на полупальцах на месте, вокруг себя и с продвижением в сторону
3. Шаг на ребро каблук с последующим соскоком, другая нога согнута в колене назад (attitude)
4. Вращение в паре внутрь и наружу на подскоках
5. «Ключ» молдавский (носок-каблук, носок-каблук - разными ногами, соскок на две ноги и прыжок с поджатыми ногами)
6. Подъем девушки за талию на месте и с переносом

ПОЛЬСКИЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

1. Основной ход танца «Мазурка» «pasgala»

2. Легкий бег (*pasmarshe*)
3. Двойные «голубцы»
4. Уступающий переход (*dos a dos*) на различных движениях 5.
Опускание на колено:
 - а) с шага;
 - б) с выпадом.
6. Обвод девушки за руку:
 - а) стоя на колене;
 - б) стоя на выпаде.
7. Вращение в паре
8. «Кабриоль» в сторону на 45° в прямом положении
9. «Обертас» мужской – растяжка в полном приседании
10. «Ключи» простые и двойные

ВЕНГЕРСКИЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Венгерский танец построен на основе народного танца, но прошел большую стилистическую обработку по манере и технике исполнения. Движения медленного танца отличаются плавностью и величавостью. Движения, исполняемые в быстром темпе, полны задора огня, и требуют большой четкости исполнения.

1. Положение ног.
2. Положение рук.
3. «Ключ» - удар каблуками:
 - а) одинарный;
 - б) двойной.
4. Заключение (усложненный «ключ»):
 - а) одинарное;
 - б) двойное.
5. Шаг в сторону с двумя переступаниями (*Pasballance*).
6. Перебор - три переступания на месте с открыванием ноги на 35° .
7. «Веревочка» на месте, с продвижением назад и в повороте а) на месте;
 - б) с продвижением назад;
 - в) в повороте.
8. Развертывание ноги (*battementdeveloppe*) вперед и в полуприседании:
 - а) с последующими шагами;
 - б) с шагом на полупальцы и подведением другой ноги сзади.
9. «Голубец»:
 - а) простой с открыванием ноги в сторону;

- б) в прыжке с двойным ударом по 1-й прямой позиции.
- 10. Поворот на обеих ногах по 5-й открытой позиции.
- 11. Круг ногой на 90° с последующим соскоком на две ноги из положения вперед до стороны.

ИСПАНСКИЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

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;
 - б) удлиненный шаг вперед на всю стопу в прямом положении в полуприседании, с последующими двумя переступиваниями по 1-й прямой позиции на полупальцах.
5. Соскоки:
 - а) в 1-ю прямую позицию на всю стопу с вытянутыми коленями и в полуприседание.
 - б) в 1-ю, 4-ю прямые и 5-ю свободную позиции на полупальцы в приседание.
6. Удлиненный шаг в сторону с последующими двумя переступиваниями по 5-й свободной позиции в полуприседании (*pasballance*) с поворотом корпуса и руками.
7. Шаг в сторону в полуприседании со скользящим подведением и подъемом на полупальцы в 5-ю открытую позицию другой ноги вперед (*pasglissade*) в координации с движением рук и наклоном корпуса.
8. *Zapateado*.
9. Опускание на колено с шага на расстояние стопы от опорной ноги с перегибанием корпуса.
10. Движение рук с одновременным перегибанием корпуса, стоя на одной ноге, с другой ногой, вытянутой назад или вперед.

ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ И ВРАЩЕНИЙ

Подскоки по диагонали с поворотом.

Пируэт из 5-й открытой позиции.

Вращение с отбрасыванием ног назад.

Воздушный тур.

Пируэт на каблуках.

Движения «Щучка», «Кольцо», «Пистолет», «Разножка», «В воздухе» проходят выборочно.

**IV. Учебно-тематическое планирование по учебному предмету
«Народный танец»**

1 класс

№	Название темы	Кол-во уроков
<i>I полугодие – 32 уроков</i>		
1	Знакомство с основными позициями рук, ног, головы, тела.	15
2	Русский народный танец. Основные положения рук, поклоны, притопы, перетопы, различные виды шага.	16
3	Текущий контроль – творческий показ	1
<i>II полугодие – 36 уроков</i>		
4	Белорусский народный танец. Особенности и своеобразие национального танца.	5
5	Движения танца «Крыжачок»	10
6	Литовский танец. Особенности и своеобразие национального танца.	5
7	Движения танца «Козлик»	10
8	Танцевальная импровизация на основе выученного материала	5
9	Промежуточная аттестация – творческий показ	1
	Итого:	68

2 класс

№	Название темы	Кол-во уроков
<i>I полугодие – 32 уроков</i>		
1	Упражнение у станка: Пять открытых позиций ног – аналогичны позициям классического танца.	1
2	Подготовка к началу движения (preparation): - движение руки, - движение руки и координации с движением ноги.	1
3	Battementstendus (переводы ног из позиции в позицию): - броском работающей ноги на 35°, - поворотом стоп.	1
4	Приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям (музыкальный размер 3/4, 4/4): -полуприседания (demi-plie),	1

	-полное приседание (grandplie)	
5	Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указанными приёмами (музыкальный размер 3/4, 4/4)	1
6	Упражнения с напряженной стопой (battementstendus) из 1-й прямой позиции на каблук (музыкальный размер 3/4, 4/4): - с полуприседанием (demi-plie) на опорной ноге, - с полуприседанием в исходной позиции.	1
7	Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4): - с полуприседанием на опорной ноге, - с полуприседанием в исходной позиции	1
8	Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5й открытых позиций вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4): - с полуприседанием в исходной позиции, - в момент перевода работающей ноги на каблук,- при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию	1
9	Маленькие броски (battementstendusjetes) 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 черезнебольшое приседание, - с коротким ударом по полу носком или ребромкаблука работающей ноги, - с полуприседанием на опорной ноге,- с двойными бросками.	1
10	Подготовка к «веревочке», скольжение работающей ноги по опорной (музыкальный размер 2/4, 4/4): - в открытом положении на всей стопе, - в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и полупальцах.	1
11	Battementsdeveloppes (развертывание работающей ноги на 45°) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (музыкальный размер 4/4).	1
12	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.	1

13	Опускание на колено на расстояние стопы от опорной ноги (музыкальный размер 4/4):	1
	- из 1-й прямой позиции, - с шага, лицом к станку.	
14	Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (музыкальный размер 3/4, 4/4).	1
15	Элементы русского народного танца	8
16	Белорусский народный танец «Бульба»	9
17	Текущий контроль – творческий показ	1
	<i>II полугодие – 36 уроков</i>	
18	Украинский народный танец. Особенности и отличительные черты национального танца.	5
19	Основные элементы украинского народного танца	10
20	Итальянский танец. Особенности и своеобразие национального танца.	5
21	Движения итальянского сценического танца «Тарантелла»	14
22	Танцевальная импровизация на основе выученного материала	1
23	Промежуточная аттестация – творческий показ	1
	Итого:	68

3 класс

№	Название темы	Кол-во уроков
<i>I полугодие – 16 уроков</i>		
1	Упражнения у станка Demiendgrandplies (приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой). Battementstendus (скольжение стопой по полу, с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги).	1
2	Battements tendu (маленькие броски):	1
3	Круговые скольжения по полу (ronddetortille)	1
4	Pastortille (повороты стопы)	1

5	Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.	1
6	Flic-flac (подготовка к «чечетке»), в открытом положении вперед, в сторону и назад.	1
7	Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги	1
8	Повороты: - плавный на обеих ногах по 5-й открытой позиции вполуприседания и на вытянутых ногах (Soutenuentournant), - поворот на одной ноге внутрь и наружу (Pirouetteendedanendehors) с другой, согнутой в колене.	1
9	Подготовка к «качалке» и «качалка».	1
10	Выстукивания поочередные каблуками и полупальцами по 1-й позиции прямой в испанском характере (zapateado).	1
11	Растяжка из 1-й прямой позиции с перегибанием корпуса в испанском стиле. Маленькие «голубцы» лицом к станку.	1
12	Присядки: - на полном приседании по 1-й прямой позиции с поочередным открыванием ног на каблук вперед и по 1-й свободной позиции, открывая ноги в стороны, - «Мяч» лицом к станку. Поднимание на полупальцы в сочетании с движением рук	1
13	Хлопушки. Присядки Прыжки. Вращения	1
14	Русский народный танец	2
15	Текущий контроль – творческий показ	1
<i>II полугодие – 20 урока</i>		
1	Татарский танец с платками	3
2	Молдавский народный танец	3
3	Узбекский народный танец.	2
4	Итальянский сценический танец	3
5	Польский сценический танец «Мазурка»	3
6	Освоение технических приемов для прыжков и вращений	2

7	Танцевальная импровизация на основе выученного материала	3
8	Промежуточная аттестация – творческий показ	1
	Итого:	36

4 класс

№	Название темы	Кол-во уроков
<i>I полугодие – 16 уроков</i>		
1	Упражнения у станка: Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.	1
2	Скольжение ногой по полу (battementstendus): - с поворотом ноги в закрытое положение в сторону, - с поворотом ноги в закрытое положение в сторону с полуприседанием	1
3	Маленькие броски (battementstendusjetes) сквозные по 1-й открытой позиции (balancoirs) со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании	1
4	Круговые скольжение по полу (ronddejambe): - ребром каблука около опорной ноги, - носком или ребром каблука по полу, в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад	1
5	Полуприседания на опорной ноге на 90° (battementsfondues): - на всей стопе, - с подниманием на полупальцы, - с наклоном корпуса в координации с движением руки.	1
6	Подготовка к «веревочке»: - в открытом положении, - с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно	1
8	Flic-flac с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя: - в прямом положении, - в открытом положении вперед, в сторону и назад.	1

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	1
10	Большие броски (grandbattements) полукругом на всей стопе: - с проведением ноги через 1-ю открытую позицию (balancoirs)	1
11	«Голубец»: - в сторону на 45° в прямом положении лицом к станку, - в сторону на 90° в прямом положении лицом к станку.	1
12	Подготовка к «штопору» по 1-й прямой позиции на полупальцах. «Штопор».	1
13	Русский народный танец	2
14	Молдавский народный танец	2
15	Текущий контроль – творческий показ	1
<i>II полугодие – 20 урока</i>		
16	Польский народный танец	4
17	Венгерский народный танец.	4
18	Техника прыжков и вращений	4
19	Испанский сценический танец	4
20	Творческая импровизация на основе выученного материала	3
21	Итоговая аттестация - Экзамен	1
	Итого:	36

5 Система и критерии оценивания знаний, умений и навыков по учебному предмету «Народный танец»

Контроль знаний, умений и навыков по учебному предмету «Народный танец» организован на основе локального акта МБУДО «Усть-Абаканская ДШИ» «Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации», «Положение о порядке и формах проведения итоговой аттестации, завершающих освоение дополнительных общеразвивающих программ в области искусств».

Оценка качества реализации программы «Народный танец» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счёт аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Текущий контроль осуществляется поурочно, потемно, на различных выступлениях: концертах, просмотрах.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года, в счёт аудиторного времени, в форме творческого показа.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения учебного предмета «Народный танец» в форме экзамена, на котором учащиеся осуществляют творческий показ заранее подготовленных этюдов или танцев.

По итогам экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

График промежуточной и итоговой аттестации по учебному предмету «Народный танец»

Класс	Вид контрольного прослушивания	Месяц проведения	Программные требования
1 класс	Текущий контроль - Творческий показ	Декабрь	Показ основных танцевальных элементов, этюдов.
	Промежуточная аттестация - Творческий показ	Май	2 танца
2 класс	Текущий контроль – Творческий показ	Декабрь	Показ основных танцевальных элементов, этюдов.
	Промежуточная аттестация - Творческий показ	Май	2 танца
3 класс	Текущий контроль – Творческий показ	Декабрь	Показ основных танцевальных элементов, этюдов.

	Промежуточная аттестация – Творческий показ	Май	2 танца
4 класс	Текущий контроль – Творческий показ	Декабрь	Показ основных танцевальных элементов, этюдов.
	Итоговая аттестация – Экзамен – Творческий показ	Май	2 танца

Критерии оценки

По итогам творческого показа, экзамена выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	методически правильное исполнение учебнотанцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала, владение индивидуальной техникой вращений, трюков
4 («хорошо»)	возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техническое
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, невыразительное исполнение экзерсиса у станка, на середине зала, невладение трюковой и вращательной техникой
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой

VI. Список рекомендуемой учебной и методической литературы

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 народный 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. Народный танец. – М, 1954.
- 12.В.Е. Стариков «Удмуртские народные танцы» издательство «Удмуртия», Ижевск 1981 г.
- 13.Сюжетные танцы, Москва «Советская Россия», 1985 г.