

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
города Москвы
«Детская школа искусств им. В.Д.Поленова»

«Утверждаю» _____ 'ш.

директор ДШИ им.В.Д.Поленова

М.М.Тарасова

П р и к а з ; 1 ^ ^ ^ ^ ' . ^ ^ ^ < 2 0 0 8 г.

**Образовательная программа дополнительного
образования детей
«Народно-сценический танец»**

для учащихся 4-7 классов (от 10 лет)

Сроки реализации - 4 года.

Автор: Борзов А.А., Москва, 1987г.

Изменения внесены преп. Мищенко Н.В., Сидоровой Т.В. в 2005 г.

Изменения согласованы:

Директор Методического кабинета для учебных заведений
искусств и Департамента по культуре города Москвы



Цодокова А.С.

НАРОДНО - СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Пояснительная записка

Неотъемлемой частью среди основных дисциплин в хореографическом образовании является народно-сценический танец, который помогает учащимся расширить диапазон знаний, познавая танцевальную культуру различных народов. Народно-сценический танец воспитывает у учащихся умение передать характер того или иного народа, ширину и свободу жеста, координацию движения, выразительность, эмоциональность, а также музыкальность. Технические грани народно-сценического танца несколько отличны от классического танца, поэтому позволяют задействовать и усовершенствовать другие группы мышц, не используемые в уроках классического танца. Манера исполнения, выраженная в различных жестах и позах, несколько специфична, что позволяет учащимся обогатить и развить свои исполнительские возможности.

Направленностью всего курса обучения является воспитание у учащихся эмоциональной выразительности исполнения, умение точно передать стиль и манеру народного танца в сочетании с силой и техникой танцевального па. Целесообразно учитывать и момент увеличения и уменьшения нагрузки в зависимости от физических и технических способностей учащихся.

Новизна данной программы в том, что при подборе музыкального сопровождения каждого элемента у станка и на середине зала, учитываются возрастные и музыкальные особенности каждого учащегося и всего класса. Это значительно облегчает усвоение нового материала. А также идет постоянный поиск хореографического материала для учебных композиций и танцевальных этюдов, что делает исполнение учебных композиций более выразительными и танцевальными.

Целью программы обучения является воспитание эмоциональной выразительности исполнения, точная передача национального стиля и манера исполнения народного танца. Воспитание у детей чувства ансамбля и точного восприятия сценического образа.

Основная задача данного предмета хореографических отделений школ искусств максимально раскрыть профессиональные возможности учащихся в стенах самой школы и реализовать их в соответствующем их таланту концертном репертуаре.

Программа содержит разделы, в которых раскрыты задачи каждого года обучения, принципы использования предлагаемого материала и методические указания:

- знакомство учащихся с основными позициями и положениями рук и ног;
- положением корпуса и головы во время исполнения простейших элементов народного танца, освоения этих элементов на «середине» зала; - развитие координации движений;
- танцевальные движения в ракурсах и рисунках;
- навыки ансамблевого исполнения;
- культура общения с партнером;
- умение передать национальный стиль и манеру народного танца;
- воспитание художественного вкуса, интерес к танцевальному искусству.

Весь объем материала гармонично распределен на каждый год обучения. Данная программа учитывает способности каждого учащегося, дает возможность выбрать наиболее легко усваиваемый танцевальный текст, его варьирование и адаптирование к отдельно каждому классу.

Отличительная особенность данной программы дополнительного образования от уже существующих в том, что в процессе обучения данного предмета акцент делается на взаимопонимание и творческий союз преподавателя и ученика, а также между преподавателями других дисциплин. Индивидуальный подход к каждому ученику заставляет изменить традиционный, сложившийся в профессиональном хореографическом образовании подход к порядку происхождения материала, к методике преподавания, сохраняя основные законы этой дисциплины.

Программа по народно-сценическому танцу рассчитана на 4 года, изучение начинается с 4-го класса. Возраст детей 9-10 лет.

Занятия на первом году обучения проходят 1 раз в неделю по 2 часа, со 2-го года обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Объем часов за 4 года обучения составляет 630 часов.

Формы занятий: групповые и индивидуальные.

Приемы, используемые на уроках: комментирование, инструктирование, корректирование.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- проведение открытых уроков в конце 1 -го и 2-го полугодий учебного года;
- беседы с каждым учащимся на протяжении всего учебного процесса;
- концерты, фестивали, мастер классы;
- задания творческого характера;
- поэтапное отслеживание роста деятельности учащихся;
- зачеты по выученному разделу программы.

Учебно - тематический план.

Занятия на 1 -ом году обучения проходят 1 раз в неделю по 2 часа, со 2-го года обучения последующие 3 года занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Объем часов за четыре года обучения составляет 630 часов.

Год обучения	№	Наименование разделов	1-ое полугодие	2-ое полугодие	Всего
	1	Теория (введение в предмет)	2	2	4
1-й год обучения	2	Изучение поклона, танцев, шаги, позиции рук и ног.	6	6	12
	3	Элементы русского танца.	4	6	10
	4	Подскоки, перескоки, перетопы, припадания по VI позиции, учебные комбинации.	8	10	18
	5	Прыжки на месте, в поворотах. Вращения на подскоках.	4	4	8
	6	Этюдная работа, танцев, комбинации и композиции.	8	10	18
		Всего часов	32	38	70
	2-й год обучения	1	Экзерсис у станка (лицом к палке).	30	34
2		Позиции рук, ног, танцевальные шаги, ходы, проходки, перетопы.	8	10	18
3		Изучение элементов танца «Тарантелла», повороты, вращения.	12	10	22
4		Изучение польки: подскоки, перескоки, прыжки на месте, движение в парах.	12	10	22
5		Простейшие дроби. Ключи I, II и III, Вращения (на месте, диагональ)	6	6	12
		Всего часов	70	70	140
3-й год обучения	1	Экзерсис у станка (все движения). Перегибы и растяжка.	32	34	66
	2	Упражнения на середине зала	10	10	20
	3	Изучение элементов венгерского, молдавского, украинского и белорусского танцев.	12	16	28
	4	Дроби: на месте, в продвижении, дробные дорожки по диагонали.	6	6	12
	5	Вращения на месте, по диагонали, учебные комбинации.	8	6	14
		Всего часов	68	72	140

У Ч Е Б Н И Я 	1	Экзерсис у станка, растяжка.	32	34	66
	2	Упражнение на середине зала, учебные комбинации.	8	12	20
	3	Изучение движений польского и испанского танцев.	10	12	22
	4	Комбинации: дробные дорожки, вращения на месте.	8	6	14
	5	Составление учебных композиций на изучаемом материале.	10	8	18
			Всего часов	68	72

Методическое обеспечение программы

На первом этапе обучения следует последовательно и грамотно вводить специфические способности народно-сценического танца, учитывая уровень знаний и физической подготовки в классическом танце. Стараться избегать на первом году обучения скошенной на ребро стопы, резкого приседания, «завернутого» положения ног, резких, непривычных движений, изломов корпуса, чтобы не помешать гармоничному развитию мышц в классическом и народно - сценическом танцах.

Дальнейшее увеличение мышечной нагрузки продолжается за счет усложнения лексики, танцевальных этюдов и заданий по композиции.

Предлагаемый материал преподавателем должен соответствовать уровню подготовки учеников и их способностям, учитывая их возрастную психологию.

В учебно-воспитательном процессе используются приемы и методы:

- метод наглядного восприятия, способствует быстрому и глубокому усвоению программы, повышает интерес к занятиям;
- метод практического обучения в тренировочной работе осуществляется освоением основных навыков и умения;
- поэтапное отслеживание результатов деятельности учащихся;
- творческие задания для самоконтроля;
- словесное рисование характера танца;
- успеваемость учащихся;
- мониторинг здоровья учащихся.

Подведение итогов работы преподавателя по каждой теме происходит в виде открытого просмотра, участие в смотрах, мастер классах, в окружных и городских мероприятиях.

В программе также используется дидактический материал и принципы дидактики:

- систематичность и последовательность в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- развивающий и воспитывающий характер обучения;
- наглядность, привлечение чувственного восприятия;
- опора на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- движение от простого к сложному, постепенное усложнения материала.

Техническое обеспечение программы

Важным условием выполнения учебной программы является уровень материально-технического обеспечения:

- наличие хореографических залов, оснащенных станками и зеркалами;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- аккомпанемент концертмейстера;
- музыкальная аппаратура;
- специальная форма и обувь для занятий.

Содержание курса и методические рекомендации

Первый год обучения

В обучение на первом году входит изучение позиций рук и ног, положение головы, корпуса. Для первого года обучения рекомендуется изучение элементов и небольших комбинаций русского и белорусского танцев. Освоение и этих элементов на «середине», развитие координации движений. Используется только первая позиция ног и первая и третья свободные позиции. Позиции рук и ног используются все.

Элементы русского народного танца:

- позиции и положения рук и ног,
- поклоны, ходы шаги и проходки, «гармошка», «елочка», перетопы двойные, Бег на месте и в кругу (в повороте), «ковырялочка» с двойным притопом.
- «верёвочки»,
- дробные выстукивания, ключ простой.
- вращения на месте и с продвижением,
- учебные комбинации

Элементы белорусского танца «Крыжачок» 4/4

- притопы одинарные, основной ход «Крыжачка»,
 - положения рук в парном танце
 - подскоки (вперед и назад), тройные притопы с поклоном,
 - вращения в паре,
 - учебная комбинация.
- Подготовка репертуара

Движения польки:

- простые подскоки польки (на месте, вокруг себя),
 - простые подскоки с хлопками и поворотами,
 - подскоки в парах,
 - галоп в сторону.
- Учебные комбинации.

Второй год обучения

Особенностью второго года обучения является изучение элементов народного танца у станка. Урок народного танца у станка выстраивается не сразу. Постепенно из отдельных элементов, движений складываются учебные комбинации. Сначала движение разучивается лицом к станку, затем только исполняется, держа одной рукой за палку. Урок включает в себя 7-9 упражнений, построенных по принципу чередования: упражнения плавные, мягкие чередуются с упражнениями быстрыми, резкими; упражнение на вытянутых ногах - с упражнениями на согнутых ногах. Основу урока составляют приседания, упражнения на развитие подвижности стопы, маленькие броски, круговые движения ног, низкие и высокие развороты ноги, дробные выстукивания, подготовка к верёвочке, раскрытия ноги на 90°, большие броски. На втором году обучения продолжают изучаться элементы русского, белорусского танцев, вводятся элементы итальянского танца или того танца, который разучивается как концертный.

Упражнения у станка:

- приседания,
- упражнения на развитие подвижности стопы,
- маленькие броски,
Простейшие дроби, подготовка к «верёвочке»,
- раскрывания ноги на 90,
- большие броски

Элементы русского танца:

- Раскрывание и закрывание рук,
боковое припадание,
«Верёвочка» с двойным ударом полупальцами,
присядка для мальчиков,
хлопки и хлопучки (для мальчиков),
- шаги, проходки, моталочки,
Припадания из V позиции (учится лицом к станку),
- вращение на месте и с продвижением
- учебная комбинация

Элементы итальянского танца «Тарантелла»: 6/8

- движения рук с тамбурином,
- бег (*pas emboites*) на месте и с продвижением,
шаг с ударом носком по полу,
- перескоки с ноги на ногу, вращения,
учебная комбинация.
Подготовка репертуара.

Элементы танцев прибалтийских республик:

- положения рук, шаги, подскоки, перескоки
- прыжки по позициям на месте и с продвижением
- учебная комбинация

Третий год обучения

Третий год обучения предлагает дальнейшее изучение элементов у станка: вводятся упражнения с работой опорной ноги. В связи с этим включается в работу группы других мышц, чем в классике, и у суставов коленного и голеностопного увеличивается объём физической нагрузки. Активной работают руки, добавляются перегибания корпуса. Начинается изучение элементов украинского танца. На середине зала исполняются небольшие композиции на материале русского танца, украинского, венгерского и итальянского танцев. Активно изучаются дробные комбинации, вращения: на месте, по диагонали. Начинается изучение молдавского, польского и венгерского народных танцев.

Упражнения у станка

- *batt. tendu* с работой опорной ноги
маленькие броски: а) с двумя ударами стопой по 5-ой позиции,
б) с одновременным ударом каблуком опорной ноги,
в) по 1-ой позиции (*balenouirs*) с ударом каблуком
г) опорной ноги в полуприседании,
- флики
- подготовка к верёвочке
круговые скольжения по полу (*rond de iambe*)
повороты стопы одинарные и двойные (*rond de tortille*),
- каблучные движения,
battements fondus - полуприседание на опорной ноге,
battements developpe- на 90 с одним ударом каблуком ,
adagio,
большие броски,
наклоны и перегибания корпуса,
растяжка из 1-ой позиции с перегибанием корпуса
(в испанском стиле).

Элементы русского танца:

«верёвочка»: одинарная , двойная - комбинации,
ключи: двойной и тройной,
двойная дробь на месте,
дробь на «три ножки»,
«ключ» с двойной дробью,
дробная «дорожка»,
«моталочка» и «метелочка»,
припадания по 5-ой позиции,
вращения на месте и по диагонали,
хлопушки для мальчиков,
прыжки с поджатыми ногами,
простейшие комбинации.

Элементы украинского танца:

- положения рук
- верёвочка
медленный женский ход,
«выхилястник « с «угинанием»,
голубцы с притопами,
«тынок» - перескок с ноги на ногу
«голубцы» с притопами,
- «бегунец», «голубец»
- учебные комбинации.

молдавский народный танец:

положения рук и ног,
ход с подскоком (на месте ,в поворотах, в продвижении),
припадания (перекрестный ход),
боковой ход с каблука,
ход на одну ногу с прыжком,
бег, отбрасывая ноги назад (на месте, в повороте, с продвижением).
Учебная композиция.

Четвертый год обучения

На четвёртом году обучения предлагается дальнейшее изучение элементов у станка более сложных, требующих соответствующей координации. Активней работают руки, добавляются перегибания корпуса, различные повороты. Начинается изучение молдавского, венгерского испанского, польского танцев. Увеличение элементов парного танца, развивающих навыки общения с партнером. Продолжается изучение элементов русского, молдавского и польского танцев. Начинается изучение грузинского народного и венгерского сценического танцев. Предполагает изучение новых элементов у станка и на середине, упражнения выполняются в разных стилях: в русском, испанском, венгерском, восточном. Продолжается изучение элементов русского танца. Изучается испанский танец (продолжение изучения академического и народного испанского танцев).

Комбинации должны быть выстроены так, чтобы каждый учащийся мог показать свои возможности и способности.

Упражнения у станка:

полуприседания и полное приседание по все позициям,
скольжение стопы по полу.
маленькие броски.
rond de parter,
battements fond us,
«веревочка» с поворотом,
развертывание ноги на 90 с двойным ударом каблука,
растяжка в прямом положении с координацией рук,
большие броски полукругом на всей стопе,
перегибы и наклоны (port de bras).

Элементы русского танца:

верёвочка двойная
фликовые комбинации
сложные дроби (по диагонали, с продвижением),
дробные дорожки с заключительным ударом,
прыжки на месте, поджатые.

Элементы молдавского танца:

положение рук в танце,
основные ходы танца «Молдавеняска»,
тройные переборы ногами,
соскок на каблук накрест опорной ноги,
вращения,
боковой бег на одну ногу.
Комбинация «Молдавеняски».

Элементы венгерского танца:

положение рук в танце
основные ходы танца «Чардаш»,
голубцы (одинарный, двойной, в повороте),
ключи - одинарный, двойной,
опускание на колено (в прыжке),
повороты в парах,
учебная комбинация.

Элементы испанского сценического танца (факультативно):

положения рук, переводы рук в различное положение,
основные ходы (удлиненный шаг по 1-ой позиции),
соскоки,
шаги в сторону - pas glissade , pas balance,
опускание на колено,
zarateado,
движение рук - перегибание корпуса, стоя на одной ноге,
учебная комбинация.

Элементы грузинского народного танца:

положение рук и ног,
«хелсартави» - движения кистей рук,
переводы рук в различное положение,
ходы,
учебная комбинация..

Элементы польского танца

положения рук в танце
основные ходы танцев «Мазурка»,
подготовка парному вращению (en dehors и en dedans),
pas gala,
pas de bourree,
pas couru,
отбияне» - скольжение одной ногой с одновременным
подбиванием ее другой,
развернутая композиция на материале «Мазурки».

Элементы болгарского танца

положения рук в танце
основные ходы танцев Шопской области.

Элементы танца «Арагонская хота»:

положения рук,
основной ход - простой бег с вытянутым носком,
разновидность pas de basque по 6-ой позиции ног,
соскоки по 5-ой позиции,

pas balance,
pas ballote,
sisonne ferme в сторону - нога поднимается на 45,
pas de bourree с переменной ног,
«ковырялочка» в сторону с разворотом корпуса. Учебная комбинация.

1-ый год обучения

развитие ритмичности и музыкальности;

активизация внимания, "моторной памяти";

постановка головы и корпуса - осанка, понятие "анфас", "профиль";

знакомство с основными свободными позициями ног, положениями рук.

Осанка - правильное положение корпуса: лопатки опущены вниз, корпус подтянут.

Голова. Взгляд направлен на уровне глаз. Шея свободна, не напряжена.
Упражнения для головы:

Поворот головы в профиль: вправо, влево; вверх, вниз.

Вначале на 2 такта, музыкальный размер 3/4, затем на 1 такт - 3/4.
Музыкальный размер 2/4, также на 2 такта, затем на 1 такт - 2/4.

Позиции и положения ног:

I, II, III, - свободные позиции. Ноги поставлены так, чтобы носки находились под углом между открытыми и прямыми позициями.

I «параллельная» или VI позиция. Корпус распределен равномерно на обе ноги.

Положения рук:

подготовительное - руки опущены вдоль корпуса, кисти повернуты ладонью к бедрам, пальцы свободно сгруппированы вместе.

IV позиция - руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии: большой палец сзади, остальные, собранные вместе, спереди. Локти направлены в стороны.

Понятие "вытянутой" и "сокращенной" стопы: на полу, в воздухе, по I свободной позиции.

Шаги под музыку с вытянутым носком по I свободной позиции.

Переменный ход с вытянутым носком. Музыкальный размер: 2/4; 4/4.

Удары ногой по VI позиции. Музыкальный размер - 2/4:

"и" - нога с сокращенным подъемом поднимается до щиколотки опорной;

"раз" - с ударом ставится в VI позицию.

Повторить четыре раза. Поочередные удары стопой правой и левой ногой по

VI позиции.

Выстукивающие движения по VI позиции:

"и" - нога поднимается до щиколотки опорной;

"раз" - с ударом опускается в VI позицию;

"и два" - пауза.

Повторить с левой ноги. Затем удары проделать по четвертям, фиксируя сокращенный подъем у щиколотки. Музыкальный размер: 2/4; 3/4.

Прыжки (saute) по свободной I и VI позициям, руки находятся в IV позиции.

Подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и с сокращенной стопой. Положение ноги "у щиколотки".

Упражнения для пальцев и кистей рук:

сгибание кистей вниз-наверх, руки вытянуты в стороны на уровне плечей;

движения рук из стороны в сторону, имитация полоскания;

"Пушинка" - схватить пух большим и поочередно каждым пальцем, а затем всеми пальцами на каждую четверть такта, музыкальный размер - 2/4. Упражнение занимает 2 такта.

Игровые комбинации: "Зайка", "Жабка", "Медведь" и др.

Пример - "Жабка":

ноги в I свободной позиции, руки в VI позиции.

Музыкальный размер - 2/4.

1 такт "раз" - правая рука, согнутая в локте, отводится в сторону с раскрытыми пальцами.

"и" - пауза.

"два" - повторить левой рукой.

2 такт "раз и два" - два прыжка с вытянутыми носками вперед.

Затем повторить движения, опуская кисти вниз и отпрыгивая назад.

Поклон - дисциплинирует ребенка и приучает к правилам хорошего тона.

Мальчики - I свободная позиция, руки опущены вдоль корпуса.

"раз" - шаг в сторону правой ногой, голова прямо;

"два" - подставить левую ногу в I позицию;

"три" - опустить подбородок вниз;

"четыре" - вернуть голову в исходное положение.

Девочки - I свободная позиция ног, руки в IV позиции.

"раз" - шаг правой ногой в сторону, голова прямо;

"два" - поставить левую ногу в I позицию;

"три" - demi-plie, подбородок опустить вниз;

"четыре" - исходное положение.

В первом классе не используется профессиональная терминология. Задачей первого года обучения является умение сосредоточиться, проявить внутреннюю собранность, активизировать внимание. Научиться слушать музыку, различать сильные и слабые доли в 2/4 и 3/4 музыкальном размере.

2-ой год обучения

Знакомство с основными позициями рук, простейшими движениями русского, белорусского танцев. Формирование творческого мышления детей.
Экзерсис у палки и упражнения на середине зала.

Demi-plie и grand-plie по I, II, V позициям.

Battement tendu с сокращением стопы в сторону, вперед, назад.

Battement jete с сокращением стопы после броска.

Понятие sur le cou-de-pied:

- flic сзади в положение sur le cou-de-pied.

Понятие passe.

Подготовка к веревочке.

Releve lent на 90° в характере русского танца.

Port de bras вперед, назад, в сторону.

Позиции рук: I, II, III.

Port de bras.

II позиция - кисти рук слегка повернуты вверх. I и III аналогичны классическим позициям. III открытая позиция.

Упражнения для кистей:

вращательные движения en dehors, en dedans;

хлопки в ладони, по колену (мальчики).

Пальцы собраны вместе и вытянуты, запястье не сгибается. Руки от локтя до кончиков пальцев образуют единое целое.

Отведение и приведение ноги:

- из I свободной позиции;

с переводом стопы на каблук.

Броски ноги на 35° из I свободной позиции с натянутым и сокращенным подъемом.

Полуприседание по I, II, III свободным позициям, по VI позиции.

Выстукивающие движения по VI позиции в различных ритмичных рисунках. Фиксация ноги с сокращенным подъемом у шиколотки и колена. На месте и с продвижением вперед.

"Припадание" - по I свободной позиции, держась обеими руками за станок.

Переменный ход с ударом ноги по VI позиции и ее фиксацией у шиколотки опорной ноги.

Простые шаги с шаркающим ударом каблука по VI позиции.

Притоп: двойной, тройной.

Галоп по VI позиции в сторону, вперед.

"Присюд" - отведение прямой ноги из VI позиции назад на носок в demi-plié;

с соскоком;

поочередные соскоки в присюд.

Подскоки на месте и в продвижении вперед с фиксацией ноги у колена.

Бег с отбрасыванием ног назад с вытянутым носком.

Полька - на месте и с продвижением вперед:

в характере белорусского танца;

полька в характере русского танца с отведением ноги вперед на высоту 35° с вытянутым подъемом.

Перегибы корпуса вперед, назад, в сторону.

Упражнения импровизационного характера на эмоциональное состояние: радость, гнев, грусть и др.

В конце 2-ого года обучения учащиеся должны иметь хорошую координацию движений, быть внешне и внутренне свободными.

"Тарантелла"

Владение тамбурином.

Основные положения рук - в IV, III, II позициях с тамбурином.

Основной ход тарантеллы:

подскоки с подниманием ноги в положение "у колена";

галоп с шагом вперед, поочередно с двух ног.

Pique:

одинарные;

двойные с подскоком на опорной ноге на месте, в повороте.

Отскок в сторону с вынесением другой ноги в сторону на каблук.

Changement de pied с поджатыми ногами.

Pas tombe в сторону в I arabesque.

Sissonne в позу attitude, с ногой в положении sur le cou-de-pied.

Соскоки во II позицию с поворотом на одной ноге в позе attitude: en dehors и en dedans.

Подскоки на месте в повороте в позе attitude назад.

Комбинация танца "Тарантелла".

Третий год обучения

Предмет народно-сценический танец и его составные части: экзерсис у станка и на середине зала. Терминология народного танца. Знакомство с элементами и манерой исполнения белорусского и русского танцев.

Упражнения у станка

Demi-plie и grand-plie по I, II, V позициям.

Battement tendu с сокращением стопы в сторону, вперед, назад.

Battement jete с сокращением стопы после броска.

Понятие sur le cou-de-pied:

- flic сзади в положение sur le cou-de-pied.

Понятие passe.

Подготовка к веревочке.

Releve lent на 90° в характере русского танца.

Port de bras вперед, назад, в сторону.

Упражнения лицом к станку

Pas de bourgee.

"Припадание" из V позиции.

"Подбивка" в характере белорусского танца.

Подготовка к "качалке":

"качалка

Дробная "подбивка" в характере русского танца.

Дробная "дорожка" на полупальцах по V позиции.

"Голубец" в характере украинского танца.

Pas de bourgee в характере украинского танца.

Присядка:

простая ("сесть-встать");

Занятия на середине зала

Положение epaulement.

Позиции и положения рук в русском танце:

port de bras в характере русского танца.

Основные ходы русского танца: простой, переменный, с каблука в demi-plie, с ударом каблука по VI позиции, "горох", "трилистник", "гармошка".

"Моталочка" - движение проучивается у станка из VI позиции, исходное положение epaulement.

"Ковырялочка" - движение проучивается у станка из VI позиции.

Двойная дробь. Дробная "дорожка" на полупальцах по V позиции

"Веревочка" - в характере русского танца.

"Припадание" по VI позиции с разворотом работающей ноги в V и VI позиции в характере белорусского танца.

"Присюды":

en face;

epaulement;

в повороте на 180°.

Ход "Лявонихи".

"Подбивка".

Ход с выведением ноги вперед через I позицию.

Вращение на месте. Простые шаги, "припадание".

В конце третьего года обучения учащиеся должны знать терминологию народно-сценического танца, владеть координацией изученных движений, уметь станцевать небольшие комбинации (16 тактов) на пройденном материале.

Упражнения у станка

Demi-plie и grand plie по выворотным и параллельным позициям, с различными port de bras.

Battement tendu с demi-plie и ударом по V позиции;

с опусканием ноги на каблук в demi-plie.

Battement jete с поднятием пятки опорной ноги.

Каблучное низкое (положение работающей ноги в sur le cou-de-pied с сокращенным и вытянутым подъемом).

Rond de jambe par terre en dehors и en dedans:

на носок;

на каблук.

Подготовка к "веревочке":

"веревочка";

простая;

двойная;

с вынесением работающей ноги на каблук в сторону и вперед.

Pas tortille.

Battement fondu на 45° в сторону.

Developpe в характере венгерского танца.

Grand battement jete с опусканием работающей ноги на каблук в demi-plie.

Упражнения лицом к станку

Дробная "подбивка" в характере русского танца.

Дробная "дорожка" на полупальцах по V позиции.

" Голубец " в характере украинского танца.

Pas de bourgee в характере украинского танца.

Присядка:

простая ("сесть-встать");

" мяч " по I позиции, по VI позиции;

с вынесением ноги в сторону на 45°.

Упражнения на середине зала

Основные ходы танцев "Юрочка", "Крыжачок".

"Присюды" в повороте на 360°.

"Веровочка" в характере польки - "трясухи" с перескоком.

Pas de basque (падебаск) в характере белорусского танца.

Положения рук в паре: "Лявониha", "Крыжачок".

Вращения:

подскоки на месте;

в продвижении по диагонали.

Комбинации на материале "Лявониha", "Крыжочка".

Четвертый год обучения

Упражнения у станка:

Demi-plie и grand plie по выворотным и параллельным позициям, с различными port de bras, в характере русского, белорусского;

украинского; и молдавского танцев.

Battement tendu с demi-plie и удар в характере русского танца,

по V позиции;

с опусканием ноги на каблук в demi-plie.

Battement jete с поднятием пятки опорной ноги, в позы epaulement.
"сквозные" броски, в характере итальянского танца "тарантелла"

Каблучное:

demi-rond en dehors, en dedans;

с переступанием по V позиции;

с pas tombe вперед, назад;

высокое "каблучное" через developpe.

Flic-flac из V позиции:

простой;

с ударом подушечкой стопы по V позиции;

с переступанием.

Pas tortille:

одинарное;

двойное;

в demi- plie;

с pas tombe;

с "качалкой".

Rond de jambe par terre: в характере молдавского танца.

с demi- plie на носок;

на каблук;

с port de bras.

"Веревочка":

двойная;

с вынесением работающей ноги на каблук в сторону и вперед.

Battement fondu на 45° в сторону.

Developpe в характере венгерского танца.

Grand battement jete: с перегибами, в характере украинского танца,

с pas tombe на работающую ногу;

с ударом подушечки опорной стопы.

Упражнения лицом в зал

Дробная "подбивка" в характере русского танца.

Дробная "дорожка" на полупальцах по V позиции.

"Голубец" в характере украинского танца.

Pas de bourgee в характере украинского танца.

Присядка:

простая ("сесть-встать");

"мяч" по I позиции, по VI позиции;

с вынесением ноги в сторону на 45°.

Упражнения на середине зала

"Веревочка":

простая;

синкопированная в комбинации с "ковырялочкой", "моталочкой", дробями в характере русского танца.

Присядки:

с выносом ноги в сторону на 90°;

"мяч" по I выворотной, VI позициям;

с выносом ноги на каблук;

"закладки" в характере украинского танца.

Soutenu в повороте с продвижением по диагонали в характере украинского женского танца.

"Обертас" - вращение на месте (украинский танец).

Прыжки по VI позиции в повороте на 180°, 360° (туры).

Вращения по VI позиции с отбрасыванием ноги назад в demi-plié на опорной ноге.

"Моталочка":

в повороте;

с продвижением по диагонали.

Украинский танец

Положения рук в украинском танце:

девочки

II, III открытая, IV позиции;

"корзиночка";

"Бигунец" - основной ход украинского танца.

"Веревочка":

простая;

в повороте;

с переступанием и выносом ноги вперед на каблук.

"Припадание" по III позиции вперед, в сторону, назад.

"Дорожка" - "припадание" с перекрещиванием ног.

"Выхлясник":

простой;

с "упаданием";

с "угинанием".

"Голубец":

на месте;

в продвижении;

в повороте.

поджатыми ногами.

Соскок на каблук накрест опорной ноги.

Резкое поочередное отведение ноги вперед накрест опорной.

Вращение - подскок с синкопированным перепрыгиванием на одну ногу.

Комбинация "Молдовеняски".

В конце пятого года обучения учащиеся должны овладеть сложной техникой украинского и молдавского танцев, манерой исполнения, а также техникой вращений в характере русского, украинского, молдавского танцев.

Польский танец

Руки в характере польского танца - основные положения и переводы рук через "восьмерку".

Положения рук в паре в танце "Куявяк":

юноша правой рукой держит девочку за талию, у девочки левая рука на плече юноши. Внешние руки во II позиции;

исполнители держатся за руки, открытые в сторону.

Основные ходы танца "Куявяк":

переменный ход на полупальцах, в повороте;

шаг с вынесением ноги в *eraulement* вперед на носок;

"вальсовая дорожка" на полупальцах.

Скользящие "голубцы".

Поворот в паре: девочка на полупальцах, мальчик на каблуках по 1/16 такта, музыкальный размер 3/4.

"Ключ" в польском характере.

Опускание на колени в прыжке.

Pas balance из V позиции.

Поворот en dedans на одной ноге, другая открыта в сторону на 45°.

Комбинация польского танца "Куявяк".

В конце обучения учащиеся должны овладеть точностью и законченностью позировок, детальной, осознанной выразительностью, хорошей координацией движений и моторной памятью.

Время занятий у станка сокращается за счет комбинирования 2-3 упражнений. Используется материал всех пройденных народностей. На середине изучаются элементы итальянского танца "Тарантелла".

"Тарантелла"

Владение тамбурином.

Основные положения рук - в IV, III, II позициях с тамбурином.

Основной ход тарантеллы:

подскоки с подниманием ноги в положение "у колена";

галоп с шагом вперед, поочередно с двух ног.

Pique:

одинарные;

двойные с подскоком на опорной ноге на месте, в повороте.

Отскок в сторону с вынесением другой ноги в сторону на каблук.

Changement de pied с поджатыми ногами.

Pas tombe в сторону в I arabesque.

Sissonne в позу attitude, с ногой в положении sur le cou-de-pied.

Соскоки во II позицию с поворотом на одной ноге в позе attitude: en dehors и en dedans.

Подскоки на месте в повороте в позе attitude назад.

Комбинация танца "Тарантелла".

К концу обучения учащиеся должны различать и уметь грамотно исполнить движения из танцев изученных народностей, понимать основные принципы составления танцевальных композиций. Для развития внимания и активизации творческого процесса педагог при сочинении комбинаций пользуется "подсказкой" учащихся.

В процессе обучения учащиеся анализируют движения у станка и на середине зала - объясняют отличительные особенности исполнения "веревочки", "ковырялочки" и других движений в русском, белорусском, украинском танцах.

Венгерский танец

Основные положения рук, port de bras в характере венгерского танца.

Ходы и основные движения:

ход вперед с открыванием ноги через developpe;

шаги с приставкой в VI позицию и двумя последующими приседаниями.

"Голубцы":

одинарные;

двойные;

в повороте.

"Ключ":

одинарный;

двойной;

с отбрасыванием ноги согнутой в колене назад.

Pas de bourgee.

"Веревочка"

Соскоки во II завернутую позицию.

Парные вращения:

"ключ" в повороте;

"голубец" в повороте;

простые шаги с соскоком во II завернутую позицию.

Хлопушки с ударами по бедру, голенищу (внутри, снаружи).

Венгерский парный этюд.

Арагонская хота.

Положения рук:

руки отведены в сторону II позиции и согнуты в локтях под углом 45° (в руках могут быть кастаньеты);

одна рука в III, другая во II позициях;

руки отведены за спину.

Основной ход:

разновидность pas de basque по VI позиции;

простой бег с вытянутым носком.

Соскоки по V позиции с отведением ноги в сторону на каблук и обратно в V позицию.

Changement de pied на полупальцах с согнутыми в коленях ногами.

Sissonne ferme в сторону, нога поднимается на 45°.

Pas de bourree с переменной ног (скользящее).

Pas balance.

Pas ballotte.

"Ковырялочка" в сторону с разворотом корпуса.

"Винт" - повороты на месте в IV позиции.

Развернутый этюд "Арагонской хоты"

Последний год обучения обобщает весь пройденный материал. Педагог сочиняет этюды и развернутые комбинации русского, белорусского, украинского, молдавского, польского, венгерского, испанского, итальянского танцев. Учащиеся принимают непосредственное участие по созданию экзаменационного репертуара. Комбинации должны быть выстроены так, чтобы каждый учащийся мог показать свои возможности и способности. Отдельно должны быть представлены техника исполнения мужских движений в русском, украинском танцах (присядки, хлопушки), а также техника вращений на месте и в продвижении. Такой дифференцированный подход позволяет выявить наиболее одаренных детей для дальнейшего обучения в профильных классах.

Основные положения рук и корпуса в польском танце "Мазурка":

руки в IV позиции;

руки во II позиции, положение allonge;

руки в "корзиночке" (корпус слегка наклонен вправо или влево);

руки в III открытой позиции.

Основной ход женского танца pas marche.

Основной ход мужского танца:

pas gala;

"отбиянэ" - скольжение одной ногой с одновременным подбиванием ее другой;

pas de bourree;

pas souga.

Парное вращение en dehors и en dedans.

Развернутая композиция на материале "Мазурки".

Грузинский танец

Знакомство с танцевальным искусством Кавказа на примере грузинского танца.

Положения рук в женском и мужском танцах:

"Хелсартава" - движение кистей рук;

небольшие легкие повороты в женском танце;

резкие повороты кистей в мужском танце;

port de bras — женские;

port de bras - мужское (со взмахом кистей и переводом рук от предплечья).

Основные ходы:

"Сада сриала" - шаг простой, переменный на невысоких полупальцах;

"Мухлура" - шаг с проскальзыванием или прыжком;

"Гасма" - скользящие движения ног с остановкой на носок или пятку;

"Свела" - легкие прыжки с вынесением ноги вперед на пятку;

"Чаквра" - удары ног по VI, II позиции пяткой носком;

Литература

Надеждина Н. «Русские танцы»- М., Госкультпросветиздат, 1951 г.

Василенко К. Украинский народный танец. М, 1981.

Голейзовский К. Образы русской хореографии. М., 1964.

Гребенщиков С. Белорусские танцы. Минск, 1978.

Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е.

«Народно-сценический танец» М., 1976.

Климов А. Основы русского народного танца. М., 1981.

Мардарь М. Элементы движений молдавского танца. Кишинев, 1975.

Стуколкина Н. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. М., 1972.

Ткаченко Т. Народный танец. М., 1967.

Ткаченко Т. Народные танцы. М., 1975.

Устинова Т. Русский народный танец. М., 1976.