

Муниципальное бюджетное учреждение  
Дополнительного образования  
« Детская школа искусств №1»

ПО.01.УП.05

# Народно-сценический танец

дополнительной предпрофессиональной программы в  
Области хореографического искусства

«Хореографическое творчество»

2013 г.

«Рассмотрено»

Методическим советом

МБУДО ДШИ №1 г.Тулы

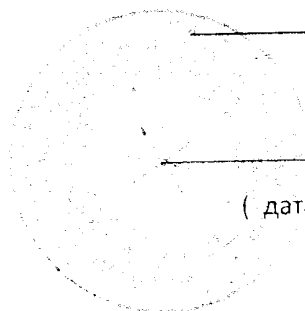
20.09.2018, протокол №7

( дата рассмотрения)

«Утверждаю»

Директор –Пантыкин В.В.

В.В. Пантыкин (подпись)



\_\_\_\_\_ ( дата утверждения)

Разработчик – В.Н. Вашина , преподаватель высшей категории

Рецензент –Огурцова Н.И. зав. учебной частью ДШИ № 1 г. Тулы

Рецензент – Н.П. Ковтун

Концертмейстеры - В.Ю. Мельников

Муниципальное бюджетное учреждение

Дополнительного образования

«Детская школа искусств №1»

## Рецензия

На рабочую программу по предмету

«Народно-сценический танец»

Данная программа составлена в соответствии с государственными требованиями к уровню подготовки выпускника Деткой школы искусств. Программа разработана преподавателем ДШИ №1 Вашиной Валентиной Николаевной.

Представленная на рецензию программа включает в себя необходимые разделы: пояснительная записка, с четко поставленными целями и задачами; тематический план; содержание; список используемой литературы.

Рабочая программа по народно-сценическому обладает объемной, интересной, грамотно выстроенной пояснительной запиской, которая охватывает не только цели и задачи курса обучения, но и в развернутом виде поясняет, на что преподавателю необходимо обратить внимание в момент обучения данному предмету, какие сложности могут возникнуть в процессе обучения и как с ними бороться.

Выделены основные знания и умения, которыми должен овладеть ученик в процессе изучения данного предмета.

Рабочая программа соответствует необходимым требованиям и может быть рекомендована к применению в учебном процессе школы искусств.

Заведующая хореографическим

отделением ТОККиИ,

преподаватель

\_\_\_\_\_ Ковтун Н.П.

Муниципальное бюджетное учреждение  
Дополнительного образования  
«Детская школа искусств №1»

## **РЕЦЕНЗИЯ**

на рабочую программу учебного предмета «Народно-сценический танец»  
дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в  
области хореографического искусства «Хореографическое творчество»

Программа учебного предмета «Народно-сценический танец»  
дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в  
области хореографического искусства «Хореографическое творчество»  
(составитель – преподаватель хореографического отделения Вашина В.Н.)  
составлена в соответствии с государственными требованиями к минимуму  
содержания, структуре и условиям реализации дополнительной  
предпрофессиональной общеобразовательной программы в области  
хореографического искусства «Хореографическое творчество» и сроку  
обучения по этой программе утвержденными приказом Министерства  
культуры Российской Федерации от 12 марта 2012г. №158 .

Содержание программы учебного предмета соответствует  
Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания,  
структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной  
общеобразовательной программы в области хореографического искусства.

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения для обучающихся 4-8  
классов хореографического отделения. Предлагаемый к изучению  
теоретический и практический материал дает возможность учащимся в  
полном объеме познакомиться с традиционным хореографическим  
искусством народов России, ближнего и дальнего зарубежья.

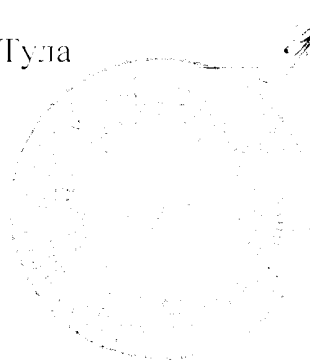
В программе наряду с народно-сценическим танцем предполагается и  
изучение отдельных элементов народно-характерного танца, что позволяет  
ознакомить учащихся с разнообразными методиками изучения народного  
танца. Особое внимание в программе уделяется анализу выполнения

поставленных целей и задач на каждом этапе обучения и поэтапному процессу профессионального роста учащихся.

Программа позволяет в определенной последовательности использовать пути, средства и условия для успешного формирования знаний, умений и навыков у обучающихся в освоении хореографического искусства. Программа учебного предмета «Народно-сценический танец» дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» является методическим пособием для преподавателей детской школы искусств и может быть рекомендована для реализации в учебном процессе Детской школы искусств.

Рецензент:

Директор МБУДО ДШИ №1 г. Тула



*В.В. Пантыкин*

Пантыкин В.В.

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. Пояснительная записка**

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

### **II. Содержание учебного предмета**

- Сведения о затратах учебного времени;
- Годовые требования по классам;

### **III. Требования к уровню подготовки обучающихся**

### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;

### **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

- Методические рекомендации педагогическим работникам;

### **VI. Список рекомендуемой учебной литературы**

- Основная литература;
- Дополнительная литература

## **I. Пояснительная записка**

### ***1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе***

Программа учебного предмета «Народно-сценический танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Учебный предмет «Народно-сценический танец» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения народного танца, а также на воспитание нравственно-эстетического отношения к танцевальной культуре народов мира.

Народно-сценический танец является одним из основных предметов предметной области «Хореографическое исполнительство». В соответствии с учебными планами предпрофессиональной программы «Хореографическое творчество» предмет «Народно-сценический танец» изучается с 4 по 8 класс (8-летний срок обучения) и со 2 по 5 класс (5-летний срок обучения).

Содержание учебного предмета «Народно-сценический танец» тесно связано с содержанием учебных предметов «Ритмика», «Гимнастика», «Подготовка концертных номеров», «Классический танец».

Полученные по этим предметам знания, умения, навыки позволяют приступить к изучению экзерсиса у станка на основе русского танца. Приобретенные музыкально-ритмические навыки дают основание изучать движения с разнообразным ритмическим рисунком, как у станка, так и на середине зала.

Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа. Кроме того, занятия народно-сценическим танцем

позволяют учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяют и обогащают их исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки.

### **2. Срок реализации учебного предмета**

Срок освоения предмета «Народно-сценический танец» для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте с шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 5 лет.

Срок освоения предмета «Народно-сценический танец» для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от 10 до 12 лет, составляет 4 года.

Для поступающих в образовательное учреждение, реализующее основные предпрофессиональные образовательные программы в области хореографического искусства, срок обучения может быть увеличен на 1 год.

**3. Объем учебного времени,** предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Народно-сценический танец»:

**Таблица 1**

Срок обучения - 8 лет

Вид учебной работы, учебной нагрузки	Год обучения (класс)	
	1-5 (4-8 класс)	6 (9 класс)
Максимальная нагрузка (в часах), в том числе:	330	66
аудиторные занятия (в часах)	330	66
Общее количество часов на аудиторные занятия	396	

**Таблица 2**

Срок обучения – 5 лет

Вид учебной работы, учебной нагрузки	Год обучения (класс)	
	1-4 (2-5 класс)	5 (6 класс)
Максимальная нагрузка, в том числе:	264	66
аудиторные занятия	264	66
Общее количество часов на аудиторные занятия	330	

**4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:**

мелкогрупповые занятия, численность группы от 4 до 10 человек, рекомендуемая продолжительность урока - 45 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

**5. Цель и задачи учебного предмета****Цель:**

развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных видов народно-сценических танцев, танцевальных композиций народов мира в соответствии с ФГОТ, а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства и подготовки их к дальнейшему поступлению в образовательные учреждения, реализующие образовательные программы среднего и высшего профессионального образования в области хореографического искусства.

**Задачи:**

- обучение основам народного танца,
- развитие танцевальной координации;
- обучение виртуозности исполнения;

- обучение выразительному исполнению и эмоциональной раскрепощенности в танцевальной практике;
- развитие физической выносливости;
- развитие умения танцевать в группе;
- развитие сценического артистизма;
- развитие дисциплинированности;
- формирование волевых качеств.

#### ***6. Обоснование структуры программы учебного предмета***

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы "Содержание учебного предмета".

#### ***7. Методы обучения***

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);

- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

#### ***8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета***

Минимально необходимый для реализации программы «Классический танец» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано, баяна) в балетном классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотрный видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для

учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;

- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

## II. Содержание учебного предмета

*1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Народно-сценический танец», на максимальную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:*

**Таблица 3**

Срок освоения предпрофессиональной программы «Хореографическое творчество - 5 (6) лет

	Распределение по годам обучения				
	1	2	3	4	5
Классы	2	3	4	5	6
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33	33	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	2	2	2	2
Общее количество часов на аудиторные занятия	264				66
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные)	2	2	2	2	2
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные)	66	66	66	66	66
Общее максимальное количество часов на весь период обучения	264				66

(аудиторные)					
Объем времени на консультации (по годам)	6	6	6	6	8
Общий объем времени на консультации	24				8

**Таблица 4**

Срок освоения предпрофессиональной программы «Хореографическое творчество - 8 (9) лет

	Распределение по годам обучения					
	1	2	3	4	5	6
Классы	4	5	6	7	8	9
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33	33	33	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	2	2	2	2	2
Общее количество часов на аудиторные занятия	330					66
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные)	2	2	2	2	2	2
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные)	66	66	66	66	66	66
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные)	330					66

Объем времени на консультации (по годам)	6	6	6	6	6	8
Общий объем времени на консультации	30					8

Аудиторная нагрузка по учебному предмету обязательной части образовательной программы в области хореографического искусства распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

## ***2. Требования по годам обучения***

В содержание программы входят следующие виды учебной работы:

- изучение учебной терминологии;
- ознакомление с элементами и основными комбинациями народно-сценического танца;
- ознакомление с рисунком народно-сценического танца особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- ознакомление со средствами создания образа в хореографии.

В данной программе предложены требования по годам обучения для 8 (9)-летнего срока реализации предпрофессиональной программы «Хореографическое творчество» (4-8 (9) классы). Вариант для 5 (6)-летнего срока может быть разработан образовательным учреждением самостоятельно.

### **Первый год обучения**

#### ***Экзерсис у станка***

- I. Пять позиций ног.
- II. Preparation к началу движения.
- III. Переводы ног из позиции в позицию.
- IV. Demi pliés, grand pliés (полуприседания и полные приседания).

- V. Battements tendus (выведение ноги на носок).
- VI. Battements tendus jetés (маленькие броски).
- VII. Rond de jambe par terre (круг ногой по полу).
- IX. Подготовка к маленькому каблучному.
- X. Подготовка к «верёвочке», «верёвочка».
- XI. Дробные выстукивания (сочетание ритмических ударов).
- XII. Grands battements jetés (большие броски).
- XIII. Relevé (подъем на полупальцы).
- XIV. Port de bras.
- XV. Подготовка к «молоточкам».
- XVI. Подготовка к «моталочке».
- XVII. Подготовка к полуприсядкам и присядкам.
- XVIII. Прыжки с поджатыми ногами.

### **Экзерсис на середине зала**

#### 1. Русский поклон:

- а) простой поясной на месте (1 полугодие),
- б) простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении (2 полугодие).

#### 2. Основные положения и движения рук:

- ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись),
- руки скрещены на груди,
- одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щёку,
- положения рук в парах:
  - а) держась за одну руку,
  - б) за две,
  - в) под руку,
  - г) «воротца»,
- положения рук в круге:

а) держась за руки,

б) «корзиночка»,

в) «звёздочка»,

— движения рук:

а) подчёркнутые раскрытия и закрытия рук,

б) раскрытия рук в сторону (ладонями вверх в 3 позицию),

в) взмахи с платочком.

г) хлопки в ладоши.

### 3. Русские ходы и элементы русского танца:

— простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах,

— переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочередно в точке на  $30-45^0$ , 2 полугодие - на полупальцах - этот же ход,

— переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу,

— переменный ход с рлиё на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног,

— тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол,

— шаг с мазком каблуком и вынесением сокращённой стопы на воздух на  $30-45^0$ ,

— комбинации из основных шагов.

### 4. «Припадание»:

— по 1 прямой позиции,

— вокруг себя по 1 прямой позиции (1 полугодие),

— 2 полугодие — по 5 позиции,

— вокруг себя и в сторону.

### 5. Подготовка к «веревочке»:

— без полупальцев, без проскальзывания — 1 полугодие,

— с полупальцами, с проскальзыванием — 2 полугодие,

— «косичка» (в медленном темпе).

### 6. Подготовка к «молоточкам»:

— переборы каблучками ног в чередовании с притопами — 2 полугодие.

11. Хлопки и хлопущки для мальчиков:

- одинарные,
- двойные,
- тройные,
- фиксирующие,
- скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).

12. Подготовка к присядкам и присядки:

- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 позициям),
- подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 позиции,
- «мячик» по 1 прямой и 1 позициям — 2 полугодие,
- подскоки на двух ногах,
- поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед,
- присядки на двух ногах,
- присядки с выносом ноги на каблук,
- присядки с выносом ноги в сторону на  $45^0$  — 2 полугодие.

**Подготовка к вращениям на середине зала**

- полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve,
- полуповороты по четвертям круга приемам шаг-retere,
- полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблучки,
- припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте на  $45^0$ ,
- подскоки по той же схеме,
- «поджатые» прыжки по той же схеме,
- подготовка к tours (мужское).

Во втором полугодии вводится поворот на  $90^0$  во всех вращениях.

Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса:

- по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади,
- 2 полугодие — без задержки.

7. Подготовка к «моталочке»:

- по 1 прямой позиции — 1 полугодие с задержкой ноги сзади, впереди,
- 2 полугодие — «моталочка» в «чистом» виде.

8. «Гармошечка»:

- начальная раскладка с паузами в каждом положении — 1 полугодие,
- «лесенка»,
- «елочка»,
- исполнение в «чистом» виде — 2 полугодие.

9. «Ковырялочки»:

- простая, в пол — 1 полугодие,
- простая, с броском ноги на  $45^0$  и небольшим отскоком на опорной ноге — 1 полугодие,
- «ковырялочка» на  $90^0$  с активной работой корпуса и ноги — 2 полугодие,
- в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.

10. Основы дробных выстукиваний:

- простой притоп,
- двойной притоп,
- в чередовании с приседанием и без него,
- в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши (у мальчиков с хлопнушкой),
- подготовка к двойной дроби — 1 полугодие,
- двойная дробь — 2 полугодие,
- «трилистник» — 1 полугодие,
- «трилистник» с двойным и тройным притопом — 2 полугодие,
- переборы каблучками ног,

- приемом шаг-retere по схеме 2 шага - retere на месте, 2 - в повороте на  $90^0$ , 5, 6, 7, 8 - шаги на месте;
- к концу полугодия: 2 шага retere на месте, 2 - в повороте на  $180^0$ , 5, 6 – фиксация, 7, 8 – пауза;
- 2 полугодие – поворот на 4 шага - retere на  $180^0$ ;
- подскоки – разучиваются по той же схеме.

На основе пройденных движений составляются этюды малых и больших форм.

### **Изучаемые танцы:**

*Русские танцы*

*Белорусские танцы*

### **По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- основные положения позиций рук и ног в народном танце;
- положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов русского и белорусского танца, освоение данных элементов на середине;
- владеть приемами: «сокращенная стопа», «скошенный подъем»;
- уметь ориентироваться в пространстве: у станка и на середине зала;
- знать движение в различных ракурсах и рисунках;
- уметь исполнять движения в характере русского и белорусского танцев;
- первоначальные навыки при исполнении вращений и подготовок к ним.

## **Второй год обучения**

### **Экзерсис у станка**

- I. Demi-pliés u grand-pliés (полуприседания и полные приседания).
- II. Battements tendus (скольжение стопой по полу).
- III. Battements tendus jetés (маленькие броски).
- IV. Pas tortillé (развороты стоп).
- V. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).
- VI. Flic-flac (мазок ногой к себе, от себя).

- VII. Маленькое каблучное.
- VIII. Большое каблучное.
- IX. «Веревочка».
- X. Подготовка к battements fondus.
- XI. Développé.
- XII. Дробные выстукивания.
- XIII. Grand battements jetés (большие броски).

#### **Движения, изучаемые лицом к станку**

1. Relevé-pliés (по 1 прямой, 1,2,5 позициям).
2. Relevé-plié (с оттяжкой от станка на каблучках назад по 1 прямой позиции).
3. «Волна».
4. Подготовка к «штопору».
5. Port de bras в сторону, назад в сочетании с движениями рук и выносом ноги на каблук вперед и в сторону, на plié, с полурастяжками и растяжками.
6. Подготовка к «сбивке».
7. Для мальчиков:
  - а) подготовка к присядкам,
  - б) присядки с выносом ноги на каблук вперед и в сторону,
  - в) мячик боком к станку,
  - г) с выведением ноги вперед.
8. Опускание на колено на расстоянии стопы из первой позиции, и с шага в сторону накрест опорной ноге.
9. Растяжка из первой позиции в полуприседании и в полном приседании.
10. С выходом во вторую позицию широкую на каблук.
11. «Моталочка» по первой прямой и по 5 позициям, первое полугодие с фиксацией на паузе после броска ноги вперед.

12. «Молоточки» по первой прямой и 5 позициям с фиксацией ноги сзади на паузе первое полугодие.

13. Прыжки:

а) поджатые в сочетании с *temps levé sauté*,

б) «итальянский» *shangements de pieds*.

### **Экзерсис на середине зала**

1. Русский поклон:

а) простой поясной с продвижением (подходом вперед и отходом назад с мягким одинарным притопом в конце);

б) с работой рукой, платком (мягко, лирично, резко, бодро).

2. Основные положения и движения русского танца:

а) переводы рук из одного основного положения в другое:

— из подготовительного положения в первое основное,

— из первого основного положения в третье,

— из первого основного во второе,

— из третьего положения в четвертое (женское),

— из третьего положения в первое,

— из подготовительного положения в четвертое.

б) движение рук с платочком:

— взмахи в положении присогнутой руки в локтевом суставе перед собой (в сторону, вверх, в 4 позиции).

— то же самое из положения — скрещенные руки на груди,

— работа руки из подготовительного положения в 1, 2 и 3 позиции,

— всевозможные взмахи и качания платочком,

— прищелкивания пальцами.

Все переводы рук из одного основного положения в другое могут выполняться обеими руками одновременно или поочередно каждой рукой.

3. Положения рук в парах:

- под «крендель»,
- накрест,
- для поворота в положении «окошечко»,
- правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки впереди, так же за локоть.

#### 4. Положение рук в рисунках танца:

- в тройках,
- в «цепочках»,
- в линиях и в колоннах,
- «воротца»,
- в диагоналях и в кругах.
- «карусель».
- «корзиночка»,
- «прочесы».

#### 5. Ходы русского танца:

- простой переменный ход на полупальцах,
- тройной шаг на полупальцах с приседанием и без него на опорной ноге и приведением другой ноги на щиколотку или у колена,
- шаг-удар по 1 прямой позиции (вперед и боковой приставной с ударом),
- шаг-удар с небольшим приседанием одновременно,
- шаг-мазок каблук через 1 прямую позицию,
- то же самое с подъемом на полупальцах,
- ход с каблучка с мазком каблук,
- ход с каблучка простой,
- ход с каблучка с проведение рабочей ноги у щиколотки, или у икры, или через положение у колена все на пружинистом полуприседании,
- «бегущий» тройной ход на полупальцах,
- простой бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад,
- тройной акцентированный бег по 1 прямой позиции с

отбрасыванием ног назад,

- бег с высоким подъемом колена вперед по 1 прямой позиции,
- такой же бег с различными ритмическими акцентами,
- комбинации с использованием изученных ходов.

6. Припадания:

- припадания по 5 позиции в продвижении в сторону, вперед, с отходом назад, по диагонали,
- с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.

7. «Веревочка»:

- а) подготовка к «веревочке» — первое полугодие (на высоких полупальцах),
- б) «косыночка»,
- в) простая «веревочка» — первое полугодие,
- г) двойная «веревочка» — второе полугодие,
- д) двойная «веревочка» с выносом ноги на каблук — второе полугодие.

8. «Молоточки» простые. Второе полугодие - по 5 позиции.

9. «Моталочка» в сочетании с движениями рук.

10. Все виды «гармошечек»:

- «лесенка»,
- «елочка» в сочетании с plié полупальцами с приставными шагами и припаданиями.

11. «Ковырялочка»:

- с отскоком и броском ноги на  $30^0$ ,
- с броском на  $60^0$ ,
- с неоднократным переводом ноги в положении носок-каблук,
- то же самое с переступаниями на опорной ноге.

12. Перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции:

- простые (до щиколотки),
- простые (до уровня колена),

- с ударом по 1 прямой позиции,
- двойные (до уровня колена с ударом),
- с продвижением в сторону.

13. Перескоки по 1 прямой позиции с поочередным выбрасыванием ног вперед на каблук:

- простые,
- с двойным перебором.

14. Дробные движения:

- двойные притопы,
- тройные притопы,
- аналогично с прыжком и наклоном корпуса вперед, в сторону,
- притопы в продвижении,
- притопы вокруг себя,
- ритмические выстукивания в чередовании с хлопками, с использованием одинарных, двойных, тройных притопов и прихлопов,
- простая дробь полупальцами (на месте, в повороте и в продвижении),
- простые переборы каблучками,
- переборы каблучками и полупальцами в ритмическом рисунке,
- переборы каблучками и полупальцами (на месте, в повороте и продвижения с участием работы корпуса),
- «трилистник» с притопом,
- двойная дробь с притопом,
- двойная дробь с притопом и поворотом корпуса на  $45^{\circ}$ ,
- тройные притопы с акцентированным подъемом колена (в различных ритмических рисунках, темпах, в сочетании с мелкими переступаниями),
- «горошек мелкий» — заключительный, с притопами в конце, перескок заключительный,
- «ключ» простой.

## 15. Полуприсядки:

- простая с выносом ноги на каблук и работой рук в различных позициях и за голову,
- с отскоком в сторону и выносом ноги на каблук,
- с выносом ноги на  $45^0$ ,
- с выносом ноги вперед, и ударом рукой по колену,
- с выходом на каблуки в широкую вторую позицию,
- с выходом на каблуки и разворотом корпуса в сторону,
- с выходом на каблуки, ноги раскрыты вперед-назад,
- аналогично с поворотом корпуса.

16. Даются танцевальные этюды на материале выше указанных движений.

### **Изучаемые танцы:**

*Русские танцы*

*Украинские танцы*

*Татарские танцы*

### **По окончании второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- грамотно исполнять программные движения у станка и на середине зала;
- ориентироваться в пространстве, на сценической площадке;
- работать в паре и танцевальными группами;
- основные движения русского, татарского и украинского танцев;
- манеру исполнения упражнений и характер русского, татарского, украинского танцев;
- технику исполнения вращений на середине зала и по диагонали.

## **Третий год обучения**

### **Экзерсис у станка**

I. Demi pliés и grand pliés (полуприседания и полные приседания).

II. Battements tendus (скольжение ногой по полу) .

III. Battemets tendus jetés (маленькие броски).

- IV. Pas tortillé (повороты «стоп», одинарные и двойные).
- V. Flic-flac (мазок к себе от себя рабочей ногой).
- VI. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).
- VII. Маленькое каблучное.
- VIII. Большое каблучное.
- IX. Battemets fondus (мягкий, тающий).
- X. Développé, relevé lent (вынимание и подъем ноги).
- XI. «Веревочка».
- XII. Дробные выстукивания.
- XIII. Grands battements jetés (большие броски ногой).

#### **Упражнения лицом к станку**

1. Подъем на полупальцы по всем позициям с работой рук.
2. Подготовка к «качалочке» и «качалочка».
3. Port de bras в определенном характере, по всем направлениям, с работой рук.
4. «Качалочка» простая, в раскладке.
5. «Качалочка» с акцентом.
6. «Качалочка» в усложненных ритмических рисунках.
7. «Качалочка» с выведением ноги на каблук.
8. Прыжковые «голубцы»:
  - с двух ног на две ноги (исходное положение 1 прямая позиция),
  - тот же прыжок с двойным ударом во время прыжка,
  - низкий «голубец» с одной ноги на одну ногу в характере украинского танца,
    - прыжок с двух ног на одну, открывая другую ногу на каблук в сторону.
9. Подготовка к «сбивке», «сбивка».
10. Подготовка к прыжку attitude назад.
11. Подготовка к «моталочке» с отскоком.

12. Раскладка движения «ножницы» (спиной к станку и лицом) на  $30^0$ , на  $90^0$  — второе полугодие.
  13. Присядка с выносом ноги на воздух на  $45^0$  и на  $90^0$ .
  14. Присядка с отскоком в сторону и выносом ноги на каблук и на воздух  $45^0$  и  $90^0$ .
  15. Подготовка к *revoltade*. Исходное положение — нога сзади в 4 позиции на носке.
  16. Опускание на колени в характере украинского танца, а также переход с колена на колени.
- Отработка прыжка «бедуинский».

### **Экзерсис на середине зала**

1. Поклон праздничный (хороводный), женский и мужской в раскладке с паузами после каждого движения.
2. Основные движения руками, которые вводятся во все элементы русского танца: в ходы, припадания, «молоточки», «моталочки», «веревочки», дроби. Усложняются манипуляции с платочком:
  - платочек натянутый за кончики, исполняются круговые движения,
  - полуокружности перед собой вправо и влево,
  - взмахи на вращениях из первой в третью позицию,
  - используется большая шаль, выстраиваются рисунки танца из развернутой, из свернутой пополам и вчетверо, треугольником шали,
    - движения с шалью и платком обыгрываются в дуэтном танце, переплясе, кадрили, хороводах,
    - изучаются основные положения рук в танце «Русская плясовая», «Кадриль», «Лирический хоровод».
3. Виды русских ходов и поворотов:
  - простой бытовой с поворотом, с использованием «ковырялочка», «мазков», припаданий,
  - «боярский», с использованием приставных шагов на носок или на

каблуку, с отходом в сторону и выведением ноги на каблук через переступания, аналогично назад,

— широкий шаг-«мазок» на  $45^0$  и  $90^0$  с сокращенным подъемом, с plié и на plié,

— боковой приставной на plié с выведением через подмену ноги на  $45^0$  и  $90^0$  в сторону,

— хороводный на полупальцах, мелкий, во всех возможных направлениях,

— переменный на всей стопе и на полупальцах, с поочередным притопом, резким или мягким в зависимости от характера танца,

— ходы с каблучков:

а) простые, на вытянутых ногах,

б) акцентированные, под себя в plié,

в) с выносом на каблук вперед,

— боковые припадания по 5 и 1 прямой позициям с продвижением вперед, с работой платком,

— боковые припадания с поворотами,

— припадания по линии круга с работой рук,

— бег на переменной смене ног и на полупальцах, с наклоненным корпусом,

— бег с соскоком в первую прямую позицию и тройным ускоренным бегом,

— повороты на беге, вправо, влево, в парах, с использованием притопов и вынесением ноги на каблук,

— повороты с выносом ноги на каблук, приемом shainé, приемом перескок (высокий),

— тройные боковые переступания (с ударом, с выносом ноги на каблук),

— повороты с «ковырялочкой»,

— повороты с «молоточками»,

- повороты приемом «каблучки», «поджатые»,
- повороты на тройном беге, с использованием «молоточков», «моталочек».

#### 4. «Веревочки»:

- простая в повороте,
- двойная в повороте,
- с выносом на каблук и переступаниями неоднократными с продвижением и с «ковырялочкой» без закрытия в позицию,
- всевозможные ритмические рисунки в движении, с использованием «косичек», «закладок», боковых: вперед и назад от опорной ноги, как на всей стопе, так и на полупальцах, с отскоком и перескоками.

#### 5. «Ковырялочки»:

- простые,
- в повороте на  $90^0$ , со сменой ног,
- с отскоком и продвижением вперед,
- с отскоком и большим броском на  $90^0$ ,
- в сочетании с различными движениями русского танца,
- воздушные на  $30^0$ ,  $45^0$ ,  $90^0$ ,
- в поворотах, на вращениях трюкового характера с чередованием мелких и средних по амплитуде движений русского танца.

#### 6. «Моталочки»:

- простая,
- простая в повороте по четвертям круга, на  $90^0$  с использованием бросков ноги приемом *jetés* с вытянутым и сокращенным подъемом,
- с перекрестным отходом назад или в позу,
- с остановкой в 5 позицию на полупальцах,
- с использованием переступаний через положение *geteré* при помощи «веревочек», подскоков, в различных ритмических рисунках и чередованием позиций,
- в трюковых диагональных вращениях.

### 7. «Гармошечки»:

- простая на вытянутых ногах и на *demi plié*, с работой рук через вторую, третью позицию плавно и резко,
- в повороте, в диагональном рисунке с руками,
- в различных ритмических рисунках с выносом ноги на каблук вперед назад в диагональное направление.
- с чередованием приставных шагов, с *pas degagé*, в характере «Камаринской» для мальчиков, «Барыни» для девочек.

### 8. Припадания:

- боковые с двойным ударом спереди,
- вокруг себя по два, по четыре припадания, по четвертям круга.

### 9. Перескоки и «подбивки»:

- перескоки в повороте,
- перескоки с ноги на ногу с одинарным и двойным ударом (второе полугодие в повороте),
  - неоднократные удары на отскоке по первой прямой позиции,
  - поочередное выбрасывание ног на каблук вперед, на месте, второе полугодие вокруг себя по четвертям круга, с отходом назад,
  - подбивка «голубец», на месте и с переступанием (второе полугодие).

### 10. Дробные выстукивания:

- двойная дробь с подскоком на рабочей ноге и мазком другой ногой,
- синкопированные проскальзывания с приведением ноги на *reteré* у колена невыворотом,
- соскоки вправо, влево по первой прямой позиции на месте на две ноги одновременно,
- соскоки с ударом рабочей ногой в невыворотное и выворотное положение перед опорной ногой:
  - а) неоднократные удары,
  - б) с притопом и сменой левой и правой ног,

- двойная дробь с «ускорением»,
- двойная дробь с притопами и разворотами корпуса,
- двойная дробь с отскоком под себя и приведением другой ноги к икроножной мышце,
- «ключ» с использованием двойной дроби.

#### 11. Присядки:

- присядка с «ковырялочкой»,
- присядка с ударом по голенищу, по ступне спереди и сзади,
- подскоки по 1 позиции из стороны в сторону с хлопками перед собой,
- «гусиный шаг»,
- «ползунок» вперед и в сторону на пол.

#### 12. Прыжки:

- прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте,
- прыжок с согнутыми от колена ногами и ударами по голенищам,
- прыжок с ударами по голенищу спереди,
- «лягушка».

#### **Изучаемые танцы:**

*Русские танцы*

*Белорусские танцы*

*Украинские народные танцы*

*Молдавские танцы*

#### **По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- исполнять технически сложные движения у станка и на середине зала;
- передавать в движении сложные ритмические рисунки русского, украинского, молдавского танцев;
- усвоение и дальнейшее развитие ансамблевого исполнения;
- ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм;

- правильно пользоваться деталями костюма, атрибутикой: ленточки, веночки, платочки, шапки, корзинки, бубны и т.д.;
- продолжать добиваться в ансамбле выразительности и виртуозности исполнения движений.

### **Четвертый год обучения**

#### **Экзерсис у станка**

- I. Demi plie, grand plie (полуприседания и приседания).
- II. Battements tendus (скольжение ногой по полу).
- III. Pas tortilla (развороты стоп).
- IV. Battements tendus jetes (маленькие броски).
- VI. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).
- VII. Большое каблучное.
- VIII. Battemets fondus (мягкое, тающее движение).
- IX. «Веревочка».
- X. Battemets developpe.
- XI. Дробные выстукивания.
- XII. Grands battements jetes (большие броски).

#### **Экзерсис на середине зала**

1. «Глубокий поклон»:
  - а) ниже пояса;
  - б) все разновидности русского поклона в сочетании с ходами и движениями рук.
2. Простые шаги (направление вперед и назад в сочетании с движениями рук).
3. Хороводный ход в различных направлениях с работой рук.
4. Простой шаг с проскальзывающим притопом, с продвижением вперед.
5. Простой шаг с сочетанием шага на ребро каблука, в продвижении вперед и включением работы рук и корпуса.

6. Шаг на ребро каблука с притопом на месте, с продвижением вперед и работой рук.
7. Шаг на ребро каблука с разворотами корпуса, наклонами, со сменой ракурсов на притопе.
8. Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом и продвижением вперед.
9. Шаг с притопом в продвижении вперед, отходом назад.
10. Шаг с «приступкой» (с приставкой).
11. Шаг с продвижением вперед (медленный, плавный). Для девушки с платочком в руке.
12. Шаг с переступанием («переступка», с продвижением вперед).
13. Шаг с переступанием с постепенным поворотом корпуса то вправо, то влево.
14. Перекрещивающийся шаг (с перекрещивающимися ногами, с продвижением вперед).
15. Ознакомление с ходами танца «Сибирский лирический».
16. Ознакомление с ходами танца «Смоленский гусачок».
17. Разучивание движений рук, положения корпуса, характерных этим областям.
18. «Веревочка» с переборами по 5 позиции на месте и с поворотами.
19. «Двойная веревочка» с поочередными переступаниями на месте и в повороте.
20. «Моталочка» на demi plie синкопированным акцентом на всей стопе и на полупальцах.
21. «Ковырялочка» с отскоками.
22. «Молоточки» в характере уральского танца «Шестера».
23. «Маятник» - «Моталочка» в поперечном движении.
24. Дробные выстукивания:
  - а) «ключ» дробный, сложный;
  - б) «Ключ» дробный, сложный в повороте;

- в) «Ключ» хлопушечный;
- г) три дробные дорожки с заключительным ударом;
- д) поочередное выбрасывание ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу;
- е) «сбивка» с «ковырялочкой» в повороте;
- ж) «отбивка» с выбросом ноги вперед;
- з) дробь в продвижении с двойной «отбивкой» правой ногой и кругом с окончанием сзади, аналогично с левой ноги.

25. Дроби в характере народных танцев Поволжья.

26. Хлопушки мужские:

- а) поочередные удары по голенищу спереди и сзади на подскоках;
- б) удары двумя руками по голенищу одной ноги;
- в) удар по голенищу вытянутой ноги;
- г) хлопушки на поворотах;
- д) «ключ» с хлопушкой.

27. Трюковые элементы (мужские):

- а) «разножка» в воздухе;
- б) «щучка» с согнутыми ногами;
- в) «крокодильчик»;
- г) «коза»;
- д) «бочонок».

### **Вращения на середине зала**

Вращения, усвоенные за предыдущие годы обучения, изучаются в национальном характере, а также в характере областных особенностей (plie-каблучки, plie-releve, plie-retere, шаг-retere, подскоки, припадания, pirouettes).

1. Приемом plie-releve (два на месте, третий – plie-подготовка, четвертый – вращение) – 1 полугодие – двойное вращение за 4-м разом.
2. Приемом plie-retere (аналогичная схема изучения).
3. Приемом plie-каблучки (аналогичная схема изучения).

4. Приемом *pirouettes* (аналогичная схема изучения).
5. Разучивается «вкручивающаяся» на месте концовка вращений с выходом на полупальцы в финале.
6. Припадания мелкие, быстрые.
7. Вращения на одной ноге, вторая на щиколотке невыворотню, с приходом во 2 позицию (невыворотню), без пауз, но в медленном темпе – 1 полугодие.
8. То же самое вращение в нормальном темпе – 2 полугодие.
9. Разучивается «вкручивающаяся» концовка приемом вращения на одной ноге через *releve* невыворотню, уходит в позицию. Концовка в *plie* или в полупальцы – 2 полугодие.
10. «Обертас» по 1 прямой позиции – 1 полугодие.
11. «Обертас» по 1 прямой позиции с ударом – 2 полугодие.
12. «Обертас» с *rond* на  $45^0$  – 1 полугодие, на  $90^0$  - конец 2 полугодия.
13. Разучивается окончание вращения приемом двойного *shaine*.
14. Вращения для мальчиков:
  - а) *tours*,
  - б) *pirouettes*.
15. Поджатые прыжки в чередовании с другими приемами вращений на месте.

#### **Вращения по диагонали класса**

1. *Tour-piце* в раскладке, с рукой в характере украинского танца, с рукой с платочком в русском характере.
2. Бег с выбрасыванием правой ноги вперед.
3. Бег по 1 прямой позиции (поворот за два бега) – 1 полугодие, поворот за один бег – 2 полугодие.
4. Большие «блинчики» в сочетании с бегом в различных ритмических рисунках – 2 полугодие.

5. Большие «блинчики» в чередовании с маленькими «блинчиками», различных ритмических рисунках.
6. Большой «блинчик» в сочетании с shaine.
7. Маленький «блинчик» в сочетании с вращением шаг на «каблук».
8. Дробные выстукивания в повороте в соединении с шагом на каблук, выносом ноги на каблук, «ковырялочкой» с выбиванием ноги в сторону.
9. Мужские вращения с использованием пройденного материала.

### **Вращения по кругу**

1. Приемом шаг-retere, вращение за один шаг.
2. Подскоки, вращение за один шаг.
3. Маленькие «блинчики», поворот за один шаг.
4. Большие «блинчики», аналогично.
5. Бег по 1 прямой позиции.
6. Бег с выбрасыванием ноги вперед.
7. «Шаг-каблук», вращение за один шаг.
8. Tour-riqué в раскладке с рукой за голову (украинское), с платочком (русское) в 3 позицию.
9. Двойная дробь в повороте с переступаниями через «ковырялочку».

Мужские трюковые вращения.

### **Изучаемые танцы:**

*Русские танцы. Танцы местной традиции*

*Танцы народов Поволжья*

*Итальянские танцы*

*Испанские танцы*

*Мексиканские танцы*

**По окончании четвертого года обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- исполнять грамотно выразительно и технично экзерсис у станка и на середине зала;
- передавать национальный характер русского танца, танцев народов Поволжья, итальянского, испанского, мексиканского танцев;
- ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм;
- исполнять технически сложные движения народно-сценического танца: вращение, дробы - для девочек; различные виды присядок, «хлопушек» - для мальчиков;
- правильно распределять силы во время исполнения танцевальных композиций, воспитывать выносливость.

### **Пятый год обучения**

#### **Экзерсис у станка**

- I. Demi pliés и grand pliés (полуприседания и приседания).
- II. Battements tendus (скольжение ногой по полу).
- III. Pas tortillé (развороты стоп).
- IV. Battemets tendus jetés (маленькие броски).
- V. Flic-flac (мазок к себе от себя).
- VI. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).
- VII. Маленькое каблучное.
- VIII. Большое каблучное.
- IX. Battemets fondus (мягкое, тающее движение).
- X. «Веревочка».
- XI. Battment développé .
- XII. Дробные выстукивания.
- XIII. Grands battements jetes (большие броски ногой).

#### **Экзерсис на середине зала**

1. «Праздничный поклон».
2. Припадания накрест (быстрое).
3. Ускоренная «гармошечка» ( без plie) вокруг себя;
4. Простая и двойная с поворотом на 360<sup>0</sup> в приседании на полупальцах и на вытянутых ногах;
5. «Моталочка» с поворотом.
6. Ход на ребро каблука с подбивкой и продвижением вперед.
7. Шаг-бег с наклоном в корпусе; бег с отбрасыванием ног назад с акцентированным исполнением; бег с поднятием согнутых ног вперед, как на месте, так и в продвижении; тот же бег в различном ритмическом рисунке
8. Основные ходы танца «Матаня» Орловской области и сопутствующие им движения рук.
9. Дробные выстукивания в характере танца «Матаня» и «хлопушки».
10. Трюки мужского характера:
  - «кольцо»;
  - «пистолет»;
  - «экскаватор»;
  - «циркуль»;
  - «Склепка»;
  - «голубцы» с поджатыми ногами с переходом на полупальцы.
  - «ползунок» (ноги вперед, в сторону и на воздух).

### **Вращения на середине зала**

1. Отскоки по 1 прямой позиции в повороте с выносом правой ноги на каблук.
2. Поворот plie-retere с переступанием на полупальцах.
3. Вращение по 2 позиции невыворотнo, стремительно.
4. Бег на месте со скоком в 1 прямую позицию на сильную музыкальную долю.

5. Вращения мужского характера в сочетании с изученными движениями народного танца.

### **Вращения по диагонали зала**

1. Shaine:
  - Shaine в сочетании с вращением на мелких переступаниях в demi plié;
  - Shaine в сочетании с вращением на каблучок;
  - То же с двойным вращением – 2 полугодие;
2. Маленькие «блинчики» в сочетании с воздушной прокруткой и grand rond приемом «обертас» с высотой на  $45^0$  – 1 полугодие и  $90^0$  – 2 полугодие.
3. Вращение на перескоках с ударами по 1 прямой позиции (стремительное).
4. Вращения в характере пройденных национальных танцев.
5. Вращения мужские с использованием трюковых элементов.

### **Вращения по кругу зала**

Отработка концовок во вращениях соответственно пройденным приемам вращений на середине зала.

Вращения в различных сочетаниях и в различных музыкальных ритмах.

Вращения в характере изученных национальностей

### **Изучаемые танцы:**

*Региональные танцы*

*Калмыцкие танцы*

*Испанские танцы*

*Венгерские танцы*

*Болгарские танцы*

**По окончании пятого года обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- исполнять грамотно выразительно и технично экзерсис у станка и на середине зала;
- передавать национальный характер русского, калмыцкого, испанского, венгерского и болгарского танцев;
- ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм;
- исполнять технически сложные движения народно-сценического танца: вращение, дроби - для девочек; различные виды присядок, «хлопушек» - для мальчиков;
- правильно распределять силы во время исполнения танцевальных композиций, воспитывать выносливость.

**Шестой год обучения**

6 год обучения является дополнительным годом обучения по предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства. Обучение учащихся этого класса направленно на подготовку к поступлению в среднее профессиональное образовательное учреждение.

***Экзерсис у станка***

- I. Demi pliés и grand pliés (полуприседания и приседания).
- II. Battements tendus (скольжение ногой по полу) .
- III. Pas tortillé (развороты стоп).
- IV. Battemets tendus jetés (маленькие броски).
- V. Flic-flac (мазок к себе от себя), на материале цыганского танца.
- VI. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).
- VII. Большое каблучное.
- VIII. Battemets fondus (мягкое, тающее движение).
- IX. «Веревочка».
- X. Battment développé .

XI. Дробные выстукивания.

XII. Grands battements jetes (большие броски ногой).

### Экзерсис на середине зала

1. Поклон в выбранном национальном характере.
2. Ускоренная «гармошечка» (без plie) в сочетании с degage.
3. «Веревочки»:
  - простая, с подскоком на одной ноге, другая – на шиколотке впереди, исполняются развороты бедра;
  - простая, с неоднократным подскоком после переноса ноги и подмены;
  - двойная, аналогично исполнению простой – 2 полугодие;
  - три веревочки и подскок с поджатыми ногами;
  - в сочетании со всевозможными приемами поворотов;
  - на основе национального характера.
4. «Моталочка» - «маятник» с акцентированным отскоком и задержкой рабочей ноги на месте и в повороте.
5. Все разновидности простых сценических ходов в сочетании с другими движениями и движениями рук в характере изучаемых народностей.
6. Разновидности хороводных ходов в сочетании с другими движениями и движениями рук в характере изучаемых народностей.
7. Ход с подбивкой и продвижением вперед.
8. Ход на ребро каблука с подбивкой и продвижением вперед.
9. Шаг-бег с наклоном в корпусе.
10. Тот же ход с отскоком на одну ногу в начале движения и наклоном корпуса (руки присогнуты и движутся вдоль корпуса).
11. Основные ходы регионального танца и сопутствующие им движения рук (в сценическом варианте).
12. «Хлопушки» и «закладки»:
  - «закладка» на месте;

- «закладка» в продвижении;
- «хлопушки» в характере пройденных национальных танцев.

### 13. Трюки мужского характера:

- «экскаватор»;
- «циркуль»;
- «склепка»;
- «голубцы» с поджатыми ногами с переходом на полупальцы.
- «ползунок» (ноги вперед, в сторону и на воздух).

### **Вращения на середине зала**

1. Сочетания вращений plie-retere с вращением plie-каблочки (с выходом на двойное вращение на каблочках).
2. Двойное и тройное («скоростное») shaine в качестве концовки того или иного вращения.
3. Вращение на одной ноге с открытой в сторону другой на  $45^0$ , подъем сокращен – 1 полугодие, на  $90^0$  – второе полугодие.
4. Вращения с использованием движений из национальных танцев.
5. Вращения мужского характера в сочетании с изученными движениями народного танца.

### **Вращения по диагонали зала**

1. Shaine:
  - Shaine в сочетании с шагом на полупалец рабочей ноги и вращением на plie на одной ноге, вторая согнута в колене невыворотом;
  - То же, с двойным вращением – 2 полугодие;
  - Мелкие переборы каблочками («триоли») в повороте.
2. Маленькие «блинчики» в сочетании с воздушной прокруткой и grand rond приемом «обертас» с высотой на  $45^0$  – 1 полугодие и  $90^0$  – 2 полугодие.

3. Вращение на переборах с ударами по 1 прямой позиции (стремительное).
4. Вращения комбинированные с использованием «молоточков», «моталочек», воздушных и *rag terre* «ковырялочек», «подбивочек», переборов, отскоков, отведением ноги в сторону и назад.
5. Вращения в характере пройденных национальных танцев.
6. Вращения мужские с использованием трюковых элементов.

### **Вращения по кругу зала**

Отработка концовок во вращениях соответственно пройденным приемам вращений на середине зала, с остановками в различные позы, соответствующие изучаемым народностям, используя предметы атрибутики данного танца.

Вращения в различных сочетаниях и в различных музыкальных ритмах с активной работой рук и резкой сменой направления вращения.

### **Изучаемые танцы:**

*Русские танцы*

*Танцы народов Севера*

*Цыганский танец*

*Польский танец*

*Испанский танец*

*Восточный танец*

### **По окончании обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- выполнять, не теряя методически грамотного и технически виртуозного исполнения, экзерсис у станка и на середине зала, в соответствии с программными требованиями;

- предельно достоверно и образно передавать национальный характер русского, польского, румынского, цыганского, восточного танцев, используя артистические и эмоциональные приемы и навыки в парных танцах, сольных

партиях, в массовых (построенных на рисунках) этюдах;

- используя технически сложные движения народно-сценического танца, не теряя артистического исполнения, достоверно и грамотно передавать национальный калорит изучаемого хореографического материала;

- учитывая степень повышенной сложности изучаемого материала, правильно распределять силы во время исполнения танцевальных композиций, продолжать развивать физическую выносливость.

### **III. Требования к уровню подготовки обучающихся**

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Народно-сценический танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

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

знание балетной терминологии;

знание элементов и основных комбинаций народно-сценического танца;

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

знание средств создания образа в хореографии;

знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;

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

умение исполнять народно-сценические танцы на разных сценических площадках;

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

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

умение понимать и исполнять указания преподавателя;

умение запоминать и воспроизводить текст народно-сценических танцев;

навыки музыкально-пластического интонирования;

а также:

знание исторических основ танцевальной культуры, самобытности и образности танцев нашей страны и народов мира;

знание канонов исполнения упражнений и танцевальных движений народно-сценического танца в соответствии с учебной программой;

владение техникой исполнения программных движений, как в экзерсисах, так и в танцевально-сценической практике;

использование и владение навыками коллективного исполнительского творчества;

знание основных анатомо-физиологических особенностей человека;

применение знаний основ физической культуры и гигиены, правил охраны здоровья.

#### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

##### *1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание*

Оценка качества реализации программы "Народно-сценический танец" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, экзаменах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков,

зачетов и экзаменов.

Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Экзамены проводятся за пределами аудиторных учебных занятий.

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением на основании ФГТ.

Итоговая аттестация проводится в форме выпускных экзаменов.

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

## *2. Критерии оценок*

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

### *Критерии оценки качества исполнения*

По итогам исполнения программы на контрольном уроке и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

*Таблица 5*

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания выступления</b>
5 («отлично»)	методически правильное исполнение учебно-танцевальной 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
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить ответ учащегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области музыкального искусства.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на экзамене;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

## **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

### ***Методические рекомендации педагогическим работникам***

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам

последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

При работе над программным материалом преподаватель должен опираться на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;
- строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца.

С каждым годом обучения усложняется и становится разнообразнее танцевальная лексика различных народностей, изучаемая в соответствии с программой, вводится ряд новых приемов в изучении техники вращений на середине класса, по диагонали и по кругу класса.

Урок по народно-сценическому танцу состоит из трех частей:

1. Экзерсис у станка.
2. Экзерсис на середине класса.
3. Работа над этюдами, построенными на материале русского танца и танцев народов мира.

Преподавание народно-сценического танца заключается в его поэтапном освоении, которое включает ознакомление с историей возникновения и ходом развития техники народно-сценического танца, практической работой у станка и на середине зала, работой над этюдами и освоении методики танцевальных движений.

## **VI. Список рекомендуемой учебной литературы**

### *Основная литература*

1. Заикин Н. Фольклорный танец и его сценическая обработка.- Орел, Труд, 1999
2. Заикин Н., Заикина Н. Областные особенности русского народного танца. – Орел, «Труд», 1999,1 том; 2 том - Орел, 2004
3. Зацепина К., Климов А. Народно-сценический танец.- М., 1976
4. Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981
5. Ткаченко Т. Народный танец. - М.: Искусство, 1967
6. Ткаченко Т. Народные танцы. - М.: Искусство, 1974

### *Дополнительная литература*

1. Бурнаев А. Мордовский танец. Саранск, 2002
2. Богданов Г. Русский народный танец. М., 1995
3. Власенко Г. Танцы народов Поволжья. – Самара: СГУ, 1992
4. Гербек, Г. Характерный танец: настоящее и будущее. // Советский балет, 1990: № 1
5. Корлева З. Хореографическое искусство Молдавии. - Кишинев, 1970
6. Курбет В., Ошурко Л. Молдавский танец. – Кишинев, 1967
7. Ласмаке М. Латышские народные танцы. Рига, 1962
8. Мальми В. Народные танцы Карелии. – Петрозаводск, 1977
9. Моисеев И. Голос дружбы. // Советский балет, 1983: № 5
10. Степанова Л. Танцы народов России. - М.: Советская Россия, 1969
11. Уральская В. Поиски и решения.- М.: Искусство, 1974
12. Хворост И. Белорусские народные танцы.- Минск, 1976
13. Чурко Ю. Белорусский народный танец.- Минск, 1970

МБУДО ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №1 г. ТУЛА

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
По предмету народно-сценический танец

## ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Номер уроков	Наименование разделов, тем и краткое содержание уроков	Кол-во часов	Вид занятий
1	Экзерсис у станка: пять позиций ног, preparation к началу движения, переводы ног из позиции в позицию	1	Практический
2	Demi plies, Grand plies ( полуприседания и полные приседания)	1	Практический
3	Battement tendus (выведение ноги на носок)	1	Практический
4	Battement tendus jetes (маленькие броски)	1	Практический
5	Rond de jambe par terre ( круг ногой по полу)	1	Практический
6	Подготовка к маленькому каблучному	1	Практический
7	Подготовка к «веревочке», «веревочка»	1	Практический
8	Дробные выстукивания (сочетание ритмических ударов)	1	Практический
9	Grand battements jetes ( большие броски)	1	Практический
10	Releve (подъем на полу пальцах)	1	Практический
11	Port de bras	1	Практический
12	Подготовка к «молоточкам»	1	Практический
13	Подготовка к «моталочке»	1	Практический
14	Прыжки с поджатыми ногами	1	Практический
15	Русский поклон: простой поясной на месте	1	Практический
16	Контрольный урок	1	Контрольный
17	Основные положения и движения рук: ладони, сжатые в кулаки, на талии; руки скрещены на груди; одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец упирается в щеку	1	Практический
18	Положение рук в парах: держась за одну руку; за две; под руку; «воротца»	1	Практический
19	Положение рук в круге: держась за руки, «корзиночка», «звездочка»	1	Практический
20	Движения рук: подчеркнутые раскрытия и закрытия рук; раскрытие рук в сторону ( ладонями вверх в 3 поз); взмахи с платочком; хлопки в ладоши	1	Практический
21	Простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах	1	Практический
22	Переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочередно в точке на 30 <sup>0</sup> -40 <sup>0</sup>	1	Практический
23	Переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу	1	Практический
24	Переменный ход с plie на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 поз.	1	Практический
25	Тройной шаг на полупальцах с ударом на четвертый шаг всей стопой в пол	1	Практический

26	Шаг с мазком каблуком и вынесением сокращенной стопы на воздух на 30 <sup>0</sup> -45 <sup>0</sup>	1	Практический
27	Припадание по 1 прямой позиции, вокруг себя по 1 прямой позиции	1	Практический
28	Подготовка к «веревочке» без полупальцев, без проскальзывания	1	Практический
29	Подготовка к «молоточкам» по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади	1	Практический
30	Подготовка к «моталочке» по 1 позиции с задержкой ноги сзади	1	Практический
31	«Гармошечка» начальная раскладка с паузами в каждом положении, «лесенка», «елочка»	1	Практический
32	Контрольный урок	1	Контрольный
33	«Ковырялочка» простая в пол; простая с броском на 45 <sup>0</sup> и небольшим отскоком на опорной ноге	1	Практический
34	Основные дробные выстукивания: простой притоп; двойной притоп; в чередовании с приседанием и без него; подготовка к двойной дроби	1	Практический
35	Простой поясной поклон с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 поз., левая рука в подготовительном положении	1	Практический
36	Переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочередно в точке на 30 <sup>0</sup> -45 <sup>0</sup> на полупальцах	1	Практический
37	«Припадание» по 5 позиции, вокруг себя и в сторону	1	Практический
38	Подготовка к «веревочке» с полупальцами, с проскальзыванием, «косичка» ( в медленном темпе)	1	Практический
39	Подготовка к « молоточкам» без задержки	1	Практический
40	«моталочка» в «чистом» виде	1	Практический
41	«гармошечка» исполнение в «чистом» виде	1	Практический
42	«ковырялочка» на 90 <sup>0</sup> с активной работой корпуса и ноги	1	Практический
43	Дробные выстукивания: в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши; двойная дробь	1	Практический
44	«Трилистник» с двойным и тройным притопом, переборы каблучками ног	1	Практический
45	Переборы каблучками ног в чередовании с притопами	1	Практический
46	Хлопки и хлопущки: одинарные, двойные, тройные	1	Практический
47	Хлопки и хлопущки: фиксирующие, скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог)	1	Практический
48	Подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 поз.)	1	Практический
49	Подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 поз; «мячик» по 1 прямой и 1 поз; подскоки на двух ногах	1	Практический
50	Поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед; присядки на двух ногах. По диагонали: приемом шаг-retere по схеме 2 шага – retere на месте, 2- в повороте на 90 <sup>0</sup> , 5,6,7,8 – шаги на месте	1	Практический

51	Присядки с выносом ноги на каблук; присядки с выносом ноги в сторону на 45 <sup>0</sup> По диагонали: 2 шага retere на месте, 2 – в повороте на 180 <sup>0</sup> ,5,6 – фиксация, 7,8- пауза.	1	Практический
52	Полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve; полуповороты по четвертям круга приемам шаг- retere .Поворот на 4 шага – retere на 180 <sup>0</sup>	1	Практический
53	Полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблучки; припадание по 1 прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте на 45 <sup>0</sup>	1	Практический
54	Контрольный урок	1	Контрольный
55	Подскоки по той же схеме; «поджатые» прыжки по той же схеме; подготовка к tours (мужское)	1	Практический
56	Поворот на 90 <sup>0</sup> во всех вращениях	1	Практический
57-60	Русские танцы	4	Практический
61-65	Белорусские танцы	5	Практический
66	Контрольный урок	1	Контрольное

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Номер уроков	Наименование разделов, тем и краткое содержание уроков	Кол-во часов	Вид занятий
1	Demi plies и Grand plies ( полуприседания и полные приседания). Battement tendus (скольжение стопой по полу)	1	Практический
2	Battement tendus jetes (маленькие броски). Pas tortilla (развороты стопы)	1	Практический
3	Rond de jambe par terre ( круг ногой по полу). Flic-flac	1	Практический
4	Маленькое каблучное и большое каблучное	1	Практический
5	«Веребочка», подготовка к Battement fondus	1	Практический
6	Developpe, дробные выстукивания	1	Практический
7	Grand battements jetes	1	Практический
8	Лицом к станку: relive-plies (по 1 прямой, 1,2,5 позициям)	1	Практический
9	Лицом к станку: relive-plies (с оттяжкой от станка на кабучках назад по 1 прямой позиции)	1	Практический
10	«Волна», подготовка к «штопору»	1	Практический
11	Port de bras в сторону, назад в сочетании с движениями рук и выносом ноги на каблук вперед и в сторону, на plie, с полурастяжками и растяжками	1	Практический
12	Подготовка к «сбивке»	1	Практический
13	Опускание на колено на расстоянии стопы из первой позиции, и с шага в сторону накрест опорной ноге	1	Практический
14	Растяжка из 1 позиции в полуприседании и в полном приседании	1	Практический
15	С выходом во вторую позицию на каблуки	1	Практический
16	Контрольный урок	1	Контрольный
17	«Моталочка» по первой прямой и по 5 позициям, с фиксацией на паузе после броска ноги вперед	1	Практический
18	«Молоточки» по первой прямой и 5 позициям с фиксацией ноги сзади на паузе	1	Практический
19	Прыжки: поджатые в сочетании с temps leve saute, итальянский shangements de pieds	1	Практический
20	Простой поясной поклон с продвижением; с работой рукой, платком	1	Практический
21	Переводы рук из одного основного положения в другое	1	Практический
22	Движения рук с платочком	1	Практический
23	Положения рук в парах: под «крендель», накрест, для поворота в положении «окошечко»	1	Практический
24	Положение рук в рисунках танца: в тройках, в «цепочках», в линиях и колоннах, «воротца»	1	Практический
25	Положение рук в диагоналях и в кругах, «карусель», «корзиночка», «прочесы»	1	Практический

26	Ходы: простой переменный ход на п/п, тройной шаг на п/п с приседанием и без него на опорной ноге и приведением другой ноги на щиколотку или у колена	1	Практический
27	Шаг-удар по 1 прямой позиции, шаг-удар с небольшими приседаниями одновременно	1	Практический
28	Шаг –мазок каблук через 1 прямую позицию, тоже самое с подъемом на п/п, ход с каблучка с мазком каблук	1	Практический
29	Ход с каблучка простой, ход с каблука с проведением рабочей ноги у щиколотки, или у икры, или через положение у колена все на пружинистом полуприседании, «бегущий» тройной ход на п/п	1	Практический
30	Простой бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад, тройной акцентированный бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад	1	Практический
31	Бег с высоким подъемом колена вперед по 1 прямой позиции, такой же бег с различными ритмическими акцентами, комбинации с использованием изученных ходов	1	Практический
32	Контрольный урок	1	Контрольный
33	Припадания по 5 позиции в продвижении в сторону, вперед, с отходом назад, по диагонали; с двойным ударом п/п сзади опорной ноги	1	Практический
34	Подготовка к «веревочке», «косыночка»	1	Практический
35	Простая и двойная «веревочка», двойная «веревочка» с выносом ноги на каблук	1	Практический
36	«Моталочка» простая и по 5 позиции	1	Практический
37	«Моталочка» в сочетании с движениями рук	1	Практический
38	Виды «гармошек»: «лесенка», «елочка» в сочетании с plie п/п с приставными шагами и припаданиями	1	Практический
39	«Ковырялочка» с отскоком и броском ноги на $30^{\circ}$ , с броском на $60^{\circ}$	1	Практический
40	С неоднократным переводом ноги в положении носок-каблук, тоже самое с переступаниями на опорной ноге	1	Практический
41	Перескоки с ноги на ногу по 1 позиции: простые (до щиколотки), простые (до уровня колена)	1	Практический
42	С ударом по 1 прямой позиции, двойные (до уровня колена с ударом), с продвижением в сторону	1	Практический
43	Перескоки по 1 прямой позиции с поочередным выбрасыванием ног вперед на каблук: простые, с двойным перебором	1	Практический
44	Дробные движения: двойные притопы, тройные притопы, аналогично с прыжком и наклоном корпуса вперед, в сторону	1	Практический
45	Притопы в продвижении, притопы вокруг себя, ритмические выстукивания в чередовании с хлопками, с использованием одинарных, двойных, тройных притопов и прихлопов	1	Практический

46	Простая дробь п/п, простые переборы каблучками, переборы каблучками и п/п в ритмическом рисунке	1	Практический
47	Переборы каблучками и п/п, « трилистник» с притопом, двойная дробь с притопом	1	Практический
48	Двойная дробь с притопом и поворотом корпуса на $45^0$ , тройные притопы с акцентированным подъёмом колена	1	Практический
49	« Горошек мелкий»-заключительный, с притопами в конце, перескок заключительный, «ключ» простой	1	Практический
50	Полуприсядки :простая с выносом ноги на каблук работой рук в различных позициях и за голову, с отскоком в сторону и выносом ноги на каблук	1	Практический
51	С выносом ноги на $45^0$ , с выносом ноги вперёд, и ударом рукой по колену	1	Практический
52	С выходом на каблуки в широкую вторую позицию, с выходом на каблуки и разворотом корпуса в сторону	1	Практический
53	С выходом на каблуки, ноги раскрыты вперед- назад, аналогично с поворотом корпуса	1	Практический
54	Контрольный урок	1	Контрольный
55-56	Даются танцевальные этюды на материале выше указанных движений	2	Практический
57-58	Русские танцы	2	Практический
59-61	Украинские танцы	3	Практический
62-65	Татарские танцы	4	Практический
66	Контрольный урок	1	Контрольный

### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Номер уроков	Наименование разделов, тем и краткое содержание уроков	Кол-во часов	Вид занятий
1	Demi plies и Grand plies ( полуприседания и полные приседания). Battement tendus (скольжение стопой по полу)	1	Практический
2	Battement tendus jetes (маленькие броски). Pas tortilla (повороты «стоп», динарные и двойные)	1	Практический
3	Flic-flac. Rond de jambe par terre ( круг ногой по полу).	1	Практический
4	Маленькое каблучное. Большое каблучное	1	Практический
5	Battement fondus, developpe, releve lent	1	Практический
6	«Веревочка», Дробные выстукивания	1	Практический
7	Grand battements jetes	1	Практический
8	Подъём на полупальцы по всем позициям с работой рук , подготовка к « качалочке» и «качалочка»	1	Практический
9	Port de bras в определённом характере, по всем направлениям, с работой рук	1	Практический
10	« Качалочка» простая, в раскладке, «Качалочка» с акцентом	1	Практический
11	« Качалочка» в усложнённых ритмических рисунках, «Качалочка» с выведением ноги за каблук	1	Практический
12	«Голубцы»: с двух ног на две ноги (исходное положение 1 прямая позиция), тот же прыжок с двойным ударом во время прыжка	1	Практический
13	Низкий «голубец» с одной ноги на одну ногу в характере украинского танца, прыжок с двух ног на одну открывая другую ногу на каблук в сторону	1	Практический
14	Подготовка к «сбивке», «сбивка»	1	Практический
15	Подготовка к прыжку attitude назад	1	Практический
16	Контрольный урок	1	Контрольный
17	Подготовка к «моталочке» с отскоком	1	Практический
18	Раскладка движения «ножницы»(спиной к станку и лицом)на 30 <sup>0</sup> ,90 <sup>0</sup>	1	Практический
19	Присядка с выносом ноги на воздух на 45 <sup>0</sup> и на 90 <sup>0</sup>	1	Практический
20	Присядка с отскоком в сторону и выносом ноги на каблук и на воздух 45 <sup>0</sup> и 90 <sup>0</sup>	1	Практический
21	Подготовка к revoltade.Исходное положение –нога сзади в 4 позиции на носке	1	Практический
22	Опускание на колено в характере украинского танца , а также переход с колена на колено	1	Практический
23	Обработка прыжка «бедуинский»	1	Практический
24	Поклон праздничный (хороводный) , женский в раскладке с паузами каждого движения.	1	Практический
25	Платочек натянутый за кончики, исполняются круговые движения, полуокружности перед собой вправо и влево	1	Практический

	, взмахи на вращениях из первой в третью позицию		
26	Используется большая шаль, выстраиваются рисунки танца из развернутой, из свернутой пополам и вчетверо, треугольником шали, движения с шалью и платком обыгрываются в дуэтном танце, переплясе, кадрили, хороводах, изучаются основные положения рук в танце «Русская плясовая», «Кадриль», «Лирический хоровод»	1	Практический
27	Простой бытовой с поворотом, с использованием «ковырялочки», «мазков», припаданий, «боярский», с использованием приставных шагов на носок или на каблук, с отходом в сторону и выделением ноги на каблук через переступания, аналогично назад	1	Практический
28	Широкий шаг - «мазок» на 45° и 90° с сокращенным подъемом, с plie и на plie, боковой приставной на plie с выведением через подмену ноги на 45° и 90° в сторону	1	Практический
29	Хороводный на полупальцах, мелкий, во всех возможных направлениях, переменный на всей стопе и на п/п с поочередным притопом, резким или мягким в зависимости от характера танца	1	Практический
30	Ходы с каблучков: простые, на вытянутых ногах, акцентированные, под себя в plie, с выносом на каблук вперед	1	Практический
31	Боковые припадания по 5 и 1 прямой позициям с продвижением вперед, с работой платком, боковые припадания с поворотами	1	Практический
32	Контрольный урок	1	Контрольный
33	Припадания по линии круга с работой рук, бег на переменной смене ног и на полупальцах, с наклоненным корпусом, бег с сосковым в первую прямую позицию и тройным ускоренным бегом	1	Практический
34	Повороты на беге, вправо, влево, в парах, с использованием притопов и вынесением ноги на каблук, повороты с выносом ноги на каблук, приемом shaine, приемом перекресток (высокий)	1	Практический
35	Тройные боковые переступания (с ударом, с выносом ноги на каблук), повороты с «ковырялочкой», повороты с «молоточками»	1	Практический
36	Повороты приемом «каблучки», «поджатые», повороты на тройном беге, с использованием «молоточков», «моталочек»,	1	Практический
37	«Веревочки»: простая в повороте, двойная в повороте	1	Практический
38	С выносом на каблук и переступаниями неоднократными с продвижением и с «ковырялочкой» без закрытия в позицию, всевозможные ритмические рисунки в движении, с использованием «косичек», «закладок», боковых: вперед и назад от опорной ноги, как на всей стопе, так и на п/п, с отскоком и	1	Практический

	перескоками		
39	«Ковырялочки»: простые, в повороте на 90 <sup>0</sup> , со сменой ног	1	Практический
40	С отскоком и продвижением вперед, с отскоком и большим броском на 90 <sup>0</sup>	1	Практический
41	В сочетании с различными движениями русского танца, воздушные на 30 <sup>0</sup> , 45 <sup>0</sup> , 90 <sup>0</sup> , в поворотах, на вращениях трюкового характера с чередованием мелких и средних по амплитуде движений русского танца	1	Практический
42	«Моталочки» простая, простая в повороте по четвертям круга, на 90 <sup>0</sup> с использованием бросков ноги приемом jetes с вытянутым и сокращенным подъемом,	1	Практический
43	С перекрестным ходом назад или в позу, с остановкой в 5 позицию на п\п	1	Практический
44	С использованием переступаний через положение retere при помощи «веревочек», подскоков, в различных ритмических рисунках и чередованием позиций, в трюковых диагональных вращениях	1	Практический
45	«Гармошечки» простая на вытянутых ногах и на demi plie, с работой рук через вторую, третью позицию плавно и резко, в повороте, в диагональном рисунке с руками	1	Практический
46	В различных ритмических рисунках с выносом ноги на каблук вперед назад в диагональное направление, с чередованием приставных шагов, с pas degaje, в характере «Камаринской» для мальчиков, «Барыни» для девочек	1	Практический
47	Припадания :боковые с двойным ударом спереди, вокруг себя по два, по четыре припадания, по четвертям круга	1	Практический
48	Перескоки и «подбивки»: перескоки в повороте, перескоки с ноги на ногу с одинарным и двойным ударом, в повороте	1	Практический
49	Неоднократные удары на отскоке по первой прямой позиции, поочередное выбрасывание ног на каблук вперед, на месте, второе полугодие вокруг себя по четвертям круга, с отходом назад	1	Практический
50	Подбивка «голубец», на месте и с переступанием	1	Практический
51	Дробные выстукивания: Двойная дробь с подскоком на рабочей ноге и мазком другой ногой, синкопированные проскальзывания с приведением ноги на retere у колена невыворотнo	1	Практический
52	Соскоки вправо, влево по первой прямой позиции на месте на две ноги одновременно, соскоки с ударом рабочей ногой в невыворотное и выворотное положение перед опорной ногой: , неоднократные удары, с притопом и сменой левой и правой ног	1	Практический
53	Двойная дробь с «ускорением», двойная дробь с	1	Практический

	притопами и разворотами корпуса,		
54	Контрольный урок	1	Контрольный
55	Двойная дробь с отскоком под себя и приведением другой ноги к икроножной мышце, «ключ» с использованием двойной дроби,	1	Практический
56	Присядки: присядка с «ковырялочкой», присядка с ударом по голенищу, по ступне спереди и сзади, подскоки по 1 позиции из стороны в сторону с хлопками перед собой	1	Практический
57	«Гусиный шаг», «ползунок» вперед и в сторону на пол, Прыжок с ударами по голенищу спереди, «лягушка»	1	Практический
58	Прыжки: прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте, прыжок с согнутыми от колена ногами и ударами по голенищам	1	Практический
59	Русские танцы	1	Практический
60-61	Белорусские танцы	2	Практический
62-63	Украинские народные танцы	2	Практический
64-65	Молдавские танцы	2	Практический
66	Контрольный урок	1	Контрольный

## ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Номер уроков	Наименование разделов, тем и краткое содержание уроков	Кол-во часов	Вид занятий
1	Demi plies и Grand plies ( полуприседания и полные приседания). Battement tendus (скольжение стопой по полу)	1	Практический
2	Pas tortilla (развороты стоп), Battement tendus jetes (маленькие броски).	1	Практический
3	Rond de jambe par terre ( круг ногой по полу), большое каблучное	1	Практический
4	Battement fondus, «веревочка»	1	Практический
5	Battement developpe, дробные выстукивания	1	Практический
6	Grand battements jetes	1	Практический
7	«глубокий поклон»: ниже пояса; все разновидности русского поклона в сочетании с ходами и движениями рук	1	Практический
8	Простые шаги	1	Практический
9	Хороводный ход в различных направлениях с работой рук	1	Практический
10	Простой шаг с проскальзывающим притопом, с продвижением вперед и включением работы рук и корпуса	1	Практический
11	Шаг на ребро каблука с притопом на месте, с продвижением вперед и работой рук	1	Практический
12	Шаг на ребро каблука с разворотом корпуса, наклонами, со сменой ракурсов на притопе	1	Практический
13	Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом и продвижением вперед	1	Практический
14	Шаг с притопом в продвижении вперед, отходом назад, шаг с «приступкой»	1	Практический
15	Шаг с продвижением вперед, с платочком в руке, шаг с переступанием	1	Практический
16	Контрольный урок	1	Контрольный
17	Шаг с переступанием с постепенным поворотом корпуса то вправо, то влево	1	Практический
18	Перекрещивающийся шаг	1	Практический
19	Ознакомление с ходами «Сибирский лирический» и «Смоленский гусачок»	1	Практический
20	Разучивание движений рук, положения корпуса, характерных этим областям	1	Практический
21	«Веревочка» с переборами по 5 позиции на месте и с поворотами, «двойная веревочка» с поочередными переступаниями на месте и в повороте	1	Практический
22	«Моталочка» на demi plie синкопированными акцентами на всей стопе и на п/п	1	Практический
23	«Ковырялочка»с отскоками	1	Практический
24	«Молоточки» в характере уральского танца	1	Практический

	«Шестера»		
25	«Маятник» - «Моталочка» в поперечном движении	1	Практически
26	Дробные выстукивания: «ключ» дробный, сложный; «ключ» дробный, сложный в повороте	1	Практически
27	«Ключ» хлопушечный ; три дробные дорожки с заключительным ударом, поочередное выбрасывание ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу	1	Практически
28	«Сбивка» с «ковырялочкой» в повороте, «отбивка» с выбросом ноги вперед, дробь в продвижении с двойной «отбивкой» правой ногой и кругом с окончанием сзади, аналогично с левой ноги	1	Практически
29	Дроби в характере народных танцев Поволжья	1	Практически
30	Приемом plie-releve (два на месте, третий – plie – подготовка, четвертый- вращение)-двойное вращение за 4-м разом	1	Практически
31	Приемом plie-releve(аналогичная схема изучения), приемом plie- каблучки (аналогичная схема изучения)	1	Практически
32	Контрольный урок	1	Контрольный
33	Приемом rigouettes (аналогичная схема изучения), разучивается «вкручивающаяся» на месте концовка вращений с выходом на п/п в финале	1	Практически
34	Припадания мелкие, быстрые	1	Практически
35	Вращения на одной ноге, вторая на щиколотке не выворотом, с приходом во 2 позицию (невыворотом), без пауз, но в медленном темпе, тоже самое вращение в нормальном темпе	1	Практически
36	Разучивается «вкручивающаяся» концовка приемом вращения на одной ноге через retere не выворотом, уходит в позицию. Концовка в plie или в полупальцы	1	Практически
37	«Обертас» по 1 прямой позиции	1	Практически
38	«Обертас» по 1 прямой позиции с ударом	1	Практически
39	«Обертас» с rond на 45° на 90°	1	Практически
40	Разучивается окончание вращения приемом двойного shaine	1	Практически
41	Поджатые прыжки в чередовании с другими приемами вращений на месте	1	Практически
42	Вращения по диагонали: tour-pique, с рукой в характере украинского танца, с рукой с платочком в русском характере	1	Практически
43	Бег с выбрасыванием правой ноги вперед, бег по 1 позиции, поворот за один бег	1	Практически
44	Большие «блинчики» в сочетании с бегом в различных ритмических рисунках	1	Практически
45	Большие «блинчики» в чередовании с маленькими «блинчиками», различных ритмических рисунках	1	Практически
46	Большой блинчик в сочетании с shaine, маленький «блинчик» в сочетании с вращением шаг на	1	Практически

	«каблук»		
47	Дробные выстукивания в повороте в соединении с шагом на каблук, выносим ноги на каблук, «ковырялочкой» с выбиванием ноги в сторону	1	Практический
48	Вращения по кругу: Приемом шаг-retere, вращение за один шаг. Подскоки, вращение за один шаг	1	Практический
49	Маленькие «блинчики», поворот за один шаг и так же большие «блинчики»	1	Практический
50	Бег по 1 прямой позиции, бег с выбрасыванием ноги вперед	1	Практический
51	«Шаг-каблук», вращение за один шаг; tour-riqué в раскладке с рукой за голову, с платочком в 3 позицию	1	Практический
52	Двойная дробь в повороте с переступаниями через «ковырялочку»	1	Практический
53	Русские танцы. Танцы местной традиции	1	Практический
54	Контрольный урок	1	Контрольный
55-56	Танцы народов Поволжья	2	Практический
57-59	Итальянские танцы	3	Практический
60-62	Испанские танцы	3	Практический
63-65	Мексиканские танцы	3	Практический
66	Контрольный урок	1	Контрольный

## ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Номер уроков	Наименование разделов, тем и краткое содержание уроков	Кол-во часов	Вид занятий
1-2	Demi plies и Grand plies ( полуприседания и полные приседания)	2	Практический
3-4	Battement tendus (скольжение стопой по полу)	2	Практический
5-6	Pas tortilla (развороты стоп)	2	Практический
7-8	Battement tendus jetes (маленькие броски).	2	Практический
9-10	Flic-flac (мазок к себе от себя)	2	Практический
11-12	Rond de jambe par terre ( круг ногой по полу)	2	Практический
13-14	Маленькое каблучное	2	Практический
15	Большое каблучное	1	Практический
16	Контрольный урок	1	Контрольный
17-18	Battement fondus	2	Практический
19-20	«Веревочка»	2	Практический
21-22	Battement developpe	2	Практический
23-24	Дробные выстукивания	2	Практический
25-26	Grand battements jetes	2	Практический
27	Праздничный поклон	1	Практический
28	Припадания накрест (быстрое)	1	Практический
29	Ускоренная «гармошечка» (без plie) вокруг себя	1	Практический
30	Простая и двойная с поворотом на 360 <sup>0</sup> в приседании на п/п и на вытянутых ногах	1	Практический
31	«Моталочка» с поворотом	1	Практический
32	Контрольный урок	1	Контрольный
33	Ход на ребро каблука с подбивкой и продвижением вперед	1	Практический
34	Шаг-бег с наклоном в корпусе; бег с отбрасыванием ног назад с акцентированным исполнением; бег с поднятием согнутых ног вперед, как на месте, так и в продвижении; тот же бег в различном ритмическом рисунке	1	Практический
35	Основные ходы танца «Матаня» Орловской области и сопутствующие им движения рук	1	Практический
36	Дробные выстукивания в характере танца «Матаня» и «хлопушки»	1	Практический
37	Вращения на середине зала: отскоки по 1 прямой позиции в повороте с выносом правой ноги на каблук	1	Практический
38	Поворот plie-retere с переступанием на п/п	1	Практический
39	Вращение по 2 позиции невыворотом, стремительно	1	Практический
40	Бег на месте со скоком в 1 прямую позицию на сильную музыкальную долю	1	Практический
41-42	Вращения по диагонали: shaine в сочетании с	2	Практический

	вращением на мелких переступаниях в demi plie		
43-44	Shaine в сочетании с вращением на каблук	2	Практический
45-46	То же с двойным вращением	2	Практический
47-48	Маленькие «блинчики» в сочетании с воздушной прокруткой и grand rond приемом «обертас» с высотой на 45 <sup>0</sup> и на 90 <sup>0</sup>	2	Практический
49-50	Вращение на перескоках с ударами по 1 прямой позиции (стремительно)	2	Практический
51-53	Региональные танцы	3	Практический
54	Контрольный урок	1	Контрольный
55-57	Калмыцкие танцы	3	Практический
58-60	Испанские танцы	3	Практический
61-63	Вергерские танцы	3	Практический
64-65	Болгарские танцы	2	Практический
66	Контрольный урок	1	Контрольный

## ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Номер уроков	Наименование разделов, тем и краткое содержание уроков	Кол-во часов	Вид занятий
1-2	Demi plies и Grand plies ( полуприседания и полные приседания)	2	Практический
3-4	Battement tendus (скольжение стопой по полу)	2	Практический
5-6	Pas tortilla (развороты стоп)	2	Практический
7-8	Battement tendus jetes (маленькие броски).	2	Практический
9-10	Flic-flac (мазок к себе от себя), на материале цыганского танца	2	Практический
11-12	Rond de jambe par terre ( круг ногой по полу)	2	Практический
13-14	Большое каблучное	2	Практический
15	Battement fondus	1	Практический
16	Контрольный урок	1	Контрольный
17-18	«Веревочка»	2	Практический
19-20	Battement developpe	2	Практический
21-22	Дробные выстукивания	2	Практический
23-24	Grand battements jetes	2	Практический
25	Поклон в выбранном национальном характере	1	Практический
26	Ускоренная «гармошечка» (без plie) в сочетании с degage	1	Практический
27	«Веревочки» простая, с подскоком на одной ноге, другая – на щиколотке вперед, исполняются развороты бедра	1	Практический
28	Простая, с неоднократным подскоком после переноса ноги и подмены	1	Практический
29	Двойная, аналогично исполнению простой, три веревочки и подскок с поджатыми ногами	1	Практический
30	В сочетании со всевозможными приемами поворотов; на основе национального характера	1	Практический
31	«Моталочка» - «маятник» с акцентированным отскоком и задержкой рабочей ноги на месте и в повороте	1	Практический
32	Контрольный урок	1	Контрольный
33	Все разновидности простых сценических ходов в сочетании с другими движениями рук в характере изучаемых народностей	1	Практический
34	Разновидности хороводных ходов в сочетании с другими движениями и движениями рук в характере изучаемых народностей	1	Практический
35	Ход с подбивкой и продвижением вперед; Ход на ребро каблука с подбивкой и продвижением вперед	1	Практический
36	Шаг-бег с наклоном в корпусе, тот же ход с отскоком	1	Практический

	на одну ногу в начале движения и наклоном корпуса		
37	Основные ходы регионального танца и сопутствующие им движения рук	1	Практический
38	«Закладка» на месте, в продвижении, в характере пройденных национальных танцев	1	Практический
39	Вращения на середине зала: сочетания вращений plie-retere с вращением plie-каблучки	1	Практический
40	Двойное и тройное shaine в качестве концовки того или иного вращения	1	Практический
41	Вращения на одной ноге с открытой в сторону другой на 45 <sup>0</sup> и 90 <sup>0</sup> , подъем сокращен	1	Практический
42	Вращения с использованием движений из национальных танцев	1	Практический
43	Вращения по диагонали: shaine в сочетании с шагом на п/п рабочей ноги и вращение на plie на одной ноге, вторая согнута в колене невыворотом	1	Практический
44	То же самое с двойным вращением	1	Практический
45	Мелкие переборы каблучками в повороте	1	Практический
46	Маленькие «блинчики» в сочетании с воздушной прокруткой и grand rond приемом «обертас» с высотой на 45 <sup>0</sup> и 90 <sup>0</sup>	1	Практический
47	Вращение на переборах с ударами по 1 прямой позиции (стремительно)	1	Практический
48	Вращения комбинированные с использованием «молоточков», «моталочек», воздушных и par terre «ковырялочек», «подбивок», переборов, отскоков, отведением ноги в сторону и назад	1	Практический
49	Вращения в характере пройденных национальных танцев	1	Практический
50-51	Русские танцы	2	Практический
52-53	Танцы народов Севера	2	Практический
54	Контрольный урок	1	Контрольный
55-57	Польский танец	3	Практический
58-60	Испанский танец	3	Практический
61-65	Восточный танец	5	Практический
66	Контрольный урок	1	Контрольный