

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дзержинская детская школа искусств»

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
Протокол № 4
От 28.08. 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Дзержинская детская
школа искусств»

О.А. Шаховская / О.А. Шаховская

Приказ № 09-02

от 31.08. 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа
художественно-эстетической направленности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

(Нормативный срок реализации 5 лет)

Составитель:
Галкин Д.В.
преподаватель
хореографического отделения

с. Дзержинское
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Значительные возможности для приобщения учащихся к богатству танцевального и музыкального народного творчества предоставляет хореографическое образование и в частности, народно-сценический танец, который является одним из основных предметов специального цикла хореографических дисциплин, неотъемлемой частью начального образования.

Обучение народно-сценическому танцу - совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата (развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа), даёт возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяет и обогащает их исполнительские возможности, формируя навыки и качества, которые не могут быть развиты за счёт обучения только классическому танцу

Важнейшей задачей всего курса обучения является воспитание эмоциональной выразительности исполнения, умения точно передать национальный стиль и манеру народного танца. В условиях школы искусств народно-сценический танец играет большую роль в создании репертуара хореографических отделений, тесно связан со всем циклом танцевальных дисциплин и, прежде всего, с классическим танцем, являющимся основой этого цикла.

На хореографическом отделении школы искусств учащиеся приступают к изучению предмета "Народно-сценический танец" на третьем году обучения, где к этому времени уже немного освоена азбука классического танца. Это обусловлено тем, что учащиеся хореографических отделений школ искусств, как правило, не имеют в дальнейшем перспективы профессионального исполнительства, поэтому им нужно предоставить возможность максимального развития заложенных в каждом из них способностей в стенах самой школы и реализовать их в соответствующем репертуаре.

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

В разделах помещены сведения о задачах каждого года обучения, принципах использования предлагаемого материала и краткие методические указания.

Программа по народно-сценическому танцу определяет основной подход к предмету в условиях хореографического отделения школы искусств, объём и распределение материала на каждом году обучения. Однако не следует стремиться к прохождению материала в полном объёме в ущерб правильности исполнения и задачам эстетического воспитания учащихся. Руководствуясь основными принципами, изложенными в настоящей программе, педагог может увеличить или уменьшить объём и степень технической сложности материала в зависимости от состава класса и конкретных условий работы.

Основными показателями танцевальной культуры и эстетической воспитанности школьников, прошедших полный курс обучения, можно считать: музыкальность и выразительность, правдивость и искренность в передаче танцевального образа, благородство манеры исполнения, осмысленное отношение к танцу как к художественному произведению, понимание единства формы и содержания танца.

Показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение, а так же наличие у учеников нравственной воспитанности, выражающейся в поведении в коллективе, в трудолюбии, взаимопомощи, доброжелательности.

Структура курса

предмет	Количество часов по годам обучения					
	I	II	III	IV	V	Итого
Народно сценический танец	70	70	70	105	105	420

Первый год обучения

(третий класс)

На первом году обучения (третий класс) народно-сценическому танцу не предусмотрено прохождения танцевальных элементов у станка. Занятия начинаются на середине зала с освоения элементов народного танца в тех формах и с той степенью технической сложности и нагрузки на мышечный аппарат, которые доступны учащимся, имеющим подготовку по классике лишь в объёме одного года, и могут изучаться без применения станка, принятого в обучении народно-сценическому танцу.

Для первого года обучения рекомендуется прохождение элементов и небольших комбинаций русского и белорусского народных танцев, а так же одного из танцев прибалтийских республик. Кроме этого рекомендуется использовать вспомогательный материал, подготавливающий к исполнению различных танцевальных элементов. Особенностью предлагаемого на первом году обучения материала является его внешняя схожесть. Это делается специально для того, чтобы дать учащимся определённую базу, на которой будет строиться дальнейшее обучение, на конкретных примерах показать стилистические особенности элементов русских народных танцев.

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны:

- знать основные требования народно-сценического танца;
- владеть постановкой корпуса, рук, ног, головы, элементарной координацией движений.

Позиции ног:

1. Пять прямых:

- 1-я - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп.
- 2-я - обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга.
- 3-я - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук одной ноги находится середины стопы другой.
- 4-я - обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы.
- 5-я - обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом, каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

2. Пять свободных:

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

3. Две закрытые:

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

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

Позиции и положения рук

1. Семь позиций:

- 1-я, 2-я, 3-я позиции аналогичны позициям рук классического танца.
- 4-я - руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, четыре других спереди. Плечи и локти направлены в стороны, по одной прямой линии.
- 5-я - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу. Пальцы собраны вместе, лежат сверху плеча разноимённой руки, чуть выше локтя.

6-я - обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в стороны. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

7-я - обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талии. Запястье одной руки лежит на запястье другой руки.

2. Подготовительное положение - обе руки опущены свободно вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

1-е положение - обе руки округлены в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и второй позицией: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

2-е положение - обе руки округлённые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между третьей и второй позициями; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка вверх

Русский народный танец

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

Основные положения ног

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

Основные положения рук

1. Подготовительное, первое и второе.
2. Подготовка к началу движения.
3. Положения рук в парных и массовых танцах.

Элементы танца

1. Раскрывание и закрывание рук: по одной, двух рук, поочерёдные раскрывание рук, переводы рук в различные положения.
2. Поклоны: на месте без рук и с руками; поклон с продвижением вперёд и отходом назад.
3. Притопы: одинарные (женские и мужские), тройные.
4. Перетопы тройные.
5. Простой (бытовой) шаг: вперёд с каблука, с носка.
6. Простой русский шаг: назад через полупальцы на всю стопы, с притопом и продвижением вперёд, с притопом и продвижением назад.
7. Боковой шаг на всей стопе и на полу пальцах по прямой позиции.
8. "Гармошка", "Ёлочка".
9. Припадание в сторону по третьей свободной позиции: вперёд и назад по 1 прямой позиции.
10. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).
11. Бег на месте, с продвижением вперёд и назад на полупальцах.
12. Подскоки на месте, с продвижением вперёд, назад и вокруг себя.
13. "Верёвочка" простая.
14. "Ковырялочка" с двойным, тройным притопом.

15. "Ключ" простой с переступаниями.

Хлопушки и хлопки: одинарные, двойные, тройные (фиксирующие и скользящие удары).

а) в ладошки, б) по бедру, в) по голенищу сапога.

Присядки (для мальчиков).

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

17. Покачивание на приседании по 1-ой прямой и свободной позициям.

18. Подскоки на двух ногах по 1-ой прямой и свободным позициям.

19. Присядки на двух ногах по 1-ой прямой и свободной позициям с вынесением ноги на каблук вперёд и в сторону.

Белорусский народный танец

Белорусский народный танец по своему лексическому материалу очень удобен для обучения детей. Белорусские хороводы, игровые танцы, отображающие трудовые процессы, известны по всей нашей стране и пользуются большой популярностью. Характер движений белорусских народных танцев лёгкий и трамплинный. Наиболее известными танцами в Белоруссии являются "Бульба", "Крыжачок" и полька.

На первом году обучения предлагается танцевальный материал из танца "Крыжачок".

Положение рук

а) положение в сольном танце;

б) положение в массовых и парных танцах;

в) подготовка к началу движения.

Элементы танца «Крыжачок»

1. Притопы одинарные
2. Подскоки на двух ногах по 1-ой прямой позиции на одном месте
3. Тройные подскоки на двух ногах по 1-ой прямой позиции.
4. Простые подскоки на месте, с продвижением вперёд и назад.
5. Основной ход "Крыжачка".
6. Поочерёдные выбрасывания ног на каблук вперёд.
7. Тройные притопы с поклоном.
8. Присядка по 1-й прямой позиции с продвижением из стороны в сторону (мальчики)

Танцы Прибалтийских республик

Эстонские, литовские танцы не очень сложны технически и доступны для усвоения детьми. Композиция этих танцев и их игровое содержание помогают развивать координацию и выносливость. На первом году обучения предлагаются элементы танца "Литовской польки" и "Шекстинец"- Эстония

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

Элементы танца «Шекстинец»

1. Положение корпуса, рук, ног.
2. Положение рук в паре.
3. Подскоки простые на месте и в повороте.
4. Прыжки с 5-й во 2-ю на месте и в повороте.

Второй год обучения (четвёртый класс)

Второй год обучения включает в себя изучение элементов у станка, которые затем можно перенести на середину зала, а так же более сложные танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений учащихся. Изучаются элементы русского, белорусского, эстонского и вводятся элементы украинского танца.

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны:

- знать подготовительное движение рук – preparation;
- владеть координацией движений рук, ног, головы;
- уметь грамотно исполнить и закончить исполнение упражнения (закрывание руки в подготовительное положение)

Упражнения у станка

1. Пять открытых позиций ног - аналогичны позициям классического танца.
2. Подготовка к началу движения:
 - движение руки, движение руки и координации с движением ноги.
3. Приседания по 1, 2, 3-й открытым позициям (музыкальный размер 3/4, 4/4).
 - полуприседания
 - полное приседание
4. Переводы ног из позиции в позицию:
 - скольжением ногой по полу;
 - броском работающей ноги на 35*;
 - поворотом стоп.
5. Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указанными приёмами (музыкальный размер 3/4, 4/4).
6. Упражнение с напряжённой стопой из первой прямой позиции на каблук (3/4, 4/4).
 - с полуприседанием на опорной ноге;
 - с полуприседанием в исходной позиции.
7. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1, 3, 5 открытых позиции вперёд, в сторону, назад (музыкальный размер 4/4).
 - с полуприседанием в исходной позиции;
 - в момент перевода работающей ноги на каблук;
 - при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.
8. Маленькие броски вперёд, в сторону и назад по открытым позициям (2/4, 6/8).
 - с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание;
 - с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги;
 - с полуприседанием на опорной ноге, с двойными бросками.
9. Подготовка к верёвочке, скольжение работающей ноги по опорной (2/4, 4/4).

- в открытом положении на всей стопе;
 - в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге.
10. Развёртывание работающей ноги на 45* вперёд, в сторону и назад на вытянутой ноге и на полуприседании (Музыкальный размер 4/4).

Элементы русского народного танца

1. Поочерёдное раскрытие рук (2/4, 4/4).
2. Движение рук с платком из подготовительного положения в 1 положение и в 4-ю и в 5-ю позиции.
3. Бытовой шаг с притопом.
4. "Шаркающий" шаг: а) каблуком по полу, б) полупальцами по полу.
5. Переменный шаг;
 - с притопом и продвижением вперёд и назад;
 - с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперёд, назад.
6. "Девичий" ход с переступаниями.
7. Боковое припадание:
 - с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги;
 - с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.
8. Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.
9. Поочерёдное выбрасывание ног перед собой или крест накрест на ребро или носок каблука. На месте и с отходом назад.
10. "Моталочка" в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.
11. "Верёвочка":
12. "Ковырялочка".
13. "Ключ" простой на подскоках.
14. Дробные движения: простая дробь на месте, тройная дробь.
15. Присядка:
 - с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперёд и в сторону по 1-ой прямой и открытой позициям;
 - присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперёд и в сторону;
 - присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух.
16. Хлопки и хлопучки:
 - удары руками по голенищу сапога спереди, сзади с продвижением во все стороны;
 - фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу;
 - по голенищу сапога спереди крест накрест.
17. Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).

Белорусский народный танец «Лявониha»

1. Положение ног, рук, головы, корпуса.
2. Основной ход танца.
3. Подскоки с откидыванием ноги назад
4. Боковой ход с отбивкой (галоп) и хлопками.
5. Ход с отбивкой вперёд, назад.
6. Притопы в три удара.
7. Присядки: с подниманием согнутой ноги вперёд, с ударом ногой впереди опорной.

Украинский народный танец

Украинское народное творчество отражает многовековую историю народа. Героизм в борьбе за независимость, любовь к своей Родине, радость труда, юмор - всё это находит отражение в украинских народных танцах. Исполнение женских и мужских танцев различно. Женские - лиричны, наполнены поэзией, мужские отличаются динамикой исполнения, широтой движений, большими прыжками и вращениями.

Элементы танца (музыкальный размер 2/4,4/4)

1. Позиции и положения ног.
2. Позиции и положения рук.
3. Положения рук в парном и массовом танце.
4. Подготовка к началу движения.
5. Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские и мужские).
6. Притоп.
7. "Верёвочка"- простая, с переступаниями, в повороте.
8. "Дорожка простая" (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом.
9. "Дорожка плетена" (припадание) с продвижением в сторону, со сменой позиции вперёд и назад в перекрещенном положении.
10. "Выхиялястник" (ковырялочка)
11. "Выхиялястник" с "угинанием" ("ковырялочка" с открыванием ноги).
12. "Бегунец".
13. "Голубец" на месте и с продвижением в сторону.

Танцы Закарпатья

Жизнерадостные, полные своеобразного задора. Танцы Закарпатья имеют свои отличительные особенности, свои характерные движения, которых нет в других украинских танцах. Например, своеобразный пружинный шаг, ход переплетёнными ногами, винтообразные движения, часто используются парные вращения и т. д..

Движения к танцу "Коломийка"

1. Шаг с вывертом.
2. Мелкая тропинка.
3. Присядка- "сверло" с выносом ноги на каблук.
4. Плетёнка с подскоком.
5. Крутка с подскоком.
6. "Ползунок" с упором на одну ногу.
7. Шаг на каблук.
8. "Выбеванец".

Танцы народов Поволжья

Марийский танец. Национальная особенность марийских танцев, заключается в чрезвычайной плавности переходов от одних движений к другим, в мягкости, пластичности волнообразных движений рук. Танцующие при движении почти не отрывают ног от пола, они

плавно скользят, незаметно переходя с одной ноги на другую. Лексика марийского танца богата дробями, разнообразными по ритму.

Основные элементы и движения марийского танца.

1. Положения рук и ног.
2. Движения кистей мужских, женских.
3. Шаги:
 - плавный шаг; пружинистый шаг; боковой шаг накрест; переменный шаг с каблука;
 - скользящий шаг в сторону; переменный шаг с удара; припадание на месте и в повороте.
4. "Ёлочка" и "Гармошка".
5. Дроби:
 - дробь с каблука; дробь с притопом, дробь подушечкой стопы в сочетании с голубцом.
6. Хлопушка простая и в повороте.
7. Прыжки с поджатыми ногами.
8. Присядки:
 - присядка разножка, с поворотом, присядка с шагом.

Третий год обучения (пятый класс)

Третий год обучения предлагает дальнейшее изучение у станка более сложных элементов, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. С этого года активнее работают руки, добавляются перегибания корпуса, полуповороты и полные. На середине зала построение комбинаций и композиций на материале русского, украинского танцев. Активнее изучаются прыжки на одной ноге, с одной ноги на другую, с двух ног на одну. Начинается изучение элементов Молдавского, Узбекского и Польского народных танцев.

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны грамотно и выразительно исполнять:

- танцевальные комбинации в различных жанрах (игровых, лирических);
- отдельные элементы народных танцев в соответствии с музыкальным оформлением и национальным колоритом.

Упражнения у станка

1. Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой.
2. Скольжение стопой по полу с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу.
3. Маленькие броски.
 - с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции вперёд, в сторону и назад;
 - с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперёд, в сторону и назад.
 - сквозные по 1-й открытой позиции с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.
4. Круговые скольжения по полу: одинарные, двойные (патортье).
5. Повороты стопы: одинарные, двойные.
6. Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45* (Battement fondu):
 - на всей стопе, с подъёмом ноги на полупальцы.
7. Подготовка к верёвочке с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.

8. Развёртывание ноги на 90* с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперёд, в сторону и назад (плавные и резкие).
9. Подготовка к чечётке (Flik flak) в открытом положении вперёд, в сторону и назад.
10. Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги:
11. Повороты:
 - плавный на обеих ногах по 5-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах;
 - поворот на одной ноге внутрь и наружу с другой, согнутой в колене (пируэт).
12. Подготовка к "качалке" и "качалка".
13. Выстукивания поочерёдные каблуками и полупальцами.
14. Большие броски с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперёд, в сторону и назад.
15. Наклоны и перегибы корпуса.
16. Маленькие "голубцы" лицом к станку.
17. Присядки:
 - на полном приседании по 1-й прямой позиции с поочерёдным открыванием ног на каблук вперёд и по первой свободной позиции, открывая ноги в стороны.
 - "мяч" лицом к станку.

Русский народный танец

1. Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол.
2. Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги.
3. Ключ с двойной дробью.
4. Дробная дорожка с продвижением вперёд и с поворотом.
5. Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперёд.
6. Дроби на "три" ножки.
7. Основной шаг танца "Шестёра" на месте и с продвижением вперёд.
8. Моталочка:
 - с задеванием пола каблуком; с акцентом на всю стопу;
 - с задеванием пола полупальцами; с задеванием пола поочерёдно полупальцами и каблуками.
9. "Маятник" в прямом положении.
10. Основной русский ход.
11. Подбивка "Голубец" - на месте, с двумя переступаниями.
12. Быстрый русский бег с продвижением вперёд и назад.
13. Хлопушки:
 - на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой, сзади;
 - поочерёдные удары по голенищу сапога впереди и сзади на подскоках;
 - удары двумя руками по голенищу одной ноги, удар по голенищу вытянутой ноги.
14. Присядки:
 - присядка с "ковырялочкой";
 - присядка с ударом по голенищу, ступне спереди и сзади;
 - подскоки по 1-й прямой позиции из стороны в сторону с хлопком перед собой
 - присядка "мяч", "гусиный шаг", "ползунок" вперёд и в стороны на пол.
15. Прыжки:
 - прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте и с продвижением вперёд;
 - прыжок с согнутыми от колена назад ногами и ударами по голенищам;
 - прыжок с ударами спереди по голенищу.
16. Вращения:

- на подскоках с продвижением вперёд по диагонали;
- с движением "моталочки"; с откидыванием ног назад.

Украинский народный танец (музыкальный размер 2/4)

1. Медленный женский ход.
2. Ход назад с остановкой на третьем шаге.
3. "Верёвочка" двойная.
4. "Тынок" (перескоки с ноги на ногу).
5. "Выхиялястник" с "угинанием".
6. "Похид-вильный" (поочерёдные удлинённые прыжки вперёд).
7. "Голубцы" с притопами.
8. "Выступцы", подбивание одной ногой другую.
9. "Разножка" в сторону на ребро каблука.
10. "Ястреб" - прыжок с поджатыми ногами по 1-й открытой позиции.

Молдавский народный танец

Молдавские народные танцы известны своим жизнерадостным характером и темпераментом. Медленная "Хора", широкая "Молдавеняска", огневая "Сырба" отражают труд, быт и характер людей. Элементы молдавского танца - подскоки, различные ходы, прыжки, вращения в сочетании со сложными движениями рук и ритмическими рисунками - помогают учащимся выработать танцевальность, техническое мастерство, чувство позы, выносливость. В основном молдавские танцы массовые, что приучает к ансамблевой дисциплине.

Элементы танца (музыкальный размер 2/4, 4/4, 6/8)

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

Узбекский народный танец (музыкальный размер 4/4)

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

Сопровождение может исполняться на ударном инструменте (бубен).

Элементы танца

1. Положение рук, ног.

2. Поклон.
3. Движения кистей рук:
 - сгибания и разгибания в запястьях;
 - с поворотами во внутрь и наружу;
 - щелчки пальцами, хлопки в ладоши.
4. Движения рук:
 - плавные переводы рук в различные положения, резкие акцентированные взмахи;
 - сгибания и разгибания от локтя, волнообразные движения от плеча.
5. Движения плеч одновременные и поочерёдные:
 - вперёд, назад, короткие - вниз, вверх;
 - круговые движения, быстрые движения (резкое - дрожание).
6. Движение головы из стороны в сторону.
7. Ходы:
 - шаг вперёд с последующими скользящими шагами;
 - поочерёдные переступания (одна нога на полной стопе, другая на полупальцах).
8. "Гармошка".
9. Опускания на колени: на одно, на оба.
10. Перегибания корпуса назад, стоя на одной ноге, с другой вытянутой вперёд.

Польский сценический танец «Мазурка» (музыкальный размер 3/4)

Мазурка, которую мы изучаем, обязана своим происхождением польскому народному танцу "Мазуру". Польский народный танец преимущественно парно-массовый, исполняется любым количеством пар. В пластике польских танцев сочетаются грациозность и мужественность, тонкая лиричность и бурный темперамент. Сложна архитектура дуэта. В нём много различных поворотов и поз, мелких движений. Исполнители должны следить за красотой рисунка рук, чётко и образно заканчивать музыкальные фразы. Хореографы прошлого и настоящего используют мазурку и её элементы для воспитания чувства позы, умения общаться с партнёром в танце. Здесь есть энергичные ходы по площадке, вращения в парах, прыжки и выпады на колени, т. е. всё то, что прививает учащимся необходимые навыки поведения на сцене. Этому способствует чёткая, ритмичная и темпераментная музыка.

Четвёртый год обучения (шестой класс)

Продолжение изучения новых элементов у станка и на середине зала. Увеличение элементов парного танца, развивающих навыки общения с партнёром. Продолжается изучение элементов русского, узбекского, молдавского и польского танцев. Начинается изучение грузинского сценического танца. Испанский материал можно изучать факультативно. К концу учебного года составляются более сложные комбинации и набольшие композиции.

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны:

- знать правила исполнения основных движений;
- владеть навыками устойчивости, навыками закономерной координации движений рук и головы;

- грамотно и выразительно исполнить элементы танцев в сочетании с движениями рук, головы, корпуса, соло, в паре, коллективно на месте и в продвижении.

Упражнения у станка

1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й, 5-й открытым и прямым позициям.
2. Скольжение ногой по полу (Battement tendu):
 - с поворотом ноги в закрытое положение в сторону; с полуприседанием.
3. Маленькие броски (Battement tendu jete) сквозные по 1-й открытой позиции со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.
4. Круговое скольжение по полу (Rond de jambe par terre):
 - ребром каблука около опорной ноги;
 - носком или ребром каблука по полу, в полуприседании на опорной ноге, с остановкой в сторону или назад.
5. Полуприседания на опорной ноге на 90* (Battement fondu);
 - на всей стопе, с подниманием на полупальцы;
 - с наклоном корпуса в координации с движением руки.
6. Подготовка к "верёвочке":
 - в открытом положении;
 - с поворотом из закрытого в открытое положение и обратно.
7. Развёртывание ноги (, battement developpe) на 90* с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперёд, в сторону и назад.:
 - плавное, резкое в координации с движением руки.
8. "Чечётка" (Flik flak) с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя:
 - в прямом положении; в открытом положении вперёд, в сторону и назад.
9. Большие броски (Grand battement) полукругом на всей стопе:
 - с проведением ноги через 1-ю открытую позицию.
10. "Голубец": в сторону на 45* в прямом положении лицом к станку;
 - в сторону на 90* в прямом положении лицом к станку.

Русский народный танец

1. Перекат - боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы.
2. Переборы.
3. "Ключ" дробный сложный; "ключ" хлопучечный.
4. "Маятник" в поперечном движении.
5. "Голубцы" поджатыми ногами с переходом на полупальцы.
6. "Верёвочка" простая и двойная с перетопами;
 - простая и двойная с "ковырялочкой";
 - простая и двойная с подскоками на одной ноге, другая на щиколотке спереди или сзади;
 - простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции;
 - простая и двойная с поворотом (soutenu) на 360* в приседании, на полу пальцах.
7. Три "верёвочки" и подскок с поджатыми ногами.
8. Три дробные дорожки с заключительным ударом
9. Присядки: растяжки в стороны на носки и на каблуки;
 - растяжки вперёд на каблук одной ноги и на носок другой;
 - Растяжка через вторую закрытую позицию на полуприседании на каблуки в стороны.
10. "Ползунок" вперёд, в сторону, на пол и в воздух.

11. Прыжки: с согнутыми ногами (одна спереди другая сзади);
- одна нога прямая, другая согнутая в колене, спереди или сзади.

Молдавский народный танец (музыкальный размер 2/4, 4/4)

1. Шаг в сторону с выносом другой ноги вверх на 30* в перекрещенное положение.
2. Мелкие переступания на месте на полу пальцах, вокруг себя и с продвижением в сторону.
3. Шаг на ребро каблука с последующим соскоком.
4. Вращения в паре внутрь и наружу на подскоках.
5. Прыжок с поджатыми ногами.
6. Подъём девушки за талию на месте и с переносом.
7. Тройные переборы ногами.
8. "Ключ" молдавский (носок-каблук, носок-каблук разными ногами, соскок на две ноги и прыжок с поджатыми ногами).

Грузинский народный танец (музыкальный размер 5/8, 6/8)

Одной из выразительных особенностей грузинского народного танца является яркий контраст в исполнении женских и мужских танцев. Девушки, словно едва касаясь земли, плавно передвигаются по рисунку танца, и только руки переходят из одного положения в другое. Танец юноши, наоборот наполнен смелыми, энергичными, технически насыщенными движениями с прыжками и вращениями. Лёгкий костюм, мягкая обувь, а так же остро ритмическое музыкальное сопровождение барабана дают возможность активно проявить себя.

Изучение грузинского народного танца ученикам способствует развитию танцевальной технике.

Элементы танца

1. Положение рук и ног.
2. Движение кисти руки (наружу, внутрь), небольшие повороты (женские), полные повороты в запястье (мужские).
3. Плавные переводы в различные положения "Картули"; "Самтилура" - сгибание рук со взмахом, одной спереди другой сзади.
 - "Чагреха" - круговые поочерёдные переводы от предплечья (мужское).
4. Ходы:
 - "Сада сриала"- шаг вперёд на всю стопу с последующими двумя скользящими шагами на полу пальцах.
 - "Ртуала" - шаг вперёд с двумя последующими шагами, где первый на полу пальцах, а другие на всей стопе.
 - "Мухлура" - шаг вперёд с последующим проскальзыванием или прыжком и одновременным сгибанием другой ноги в прямом положении у колена (мужское).
 - "Свала" - тройные переступания на полу пальцах с ударами подушечкой стопы по полу (с продвижением вперёд, в сторону, назад и вокруг себя).
5. "Гасма" - скользящее движение ног:
 - "Сада сриала"- три поочерёдных скольжения вперёд;
 - "Сарули" - три скольжения с остановкой у носка другой ноги;
 - "Чакруня" - удар полупальцами одной ноги по 5-й прямой сзади и двумя проскальзываниями вперёд поочерёдно.
6. "Чаквра"- ударные движения ног:
 - "Сада"- два подскока на одной ноге, другая ставится на каблук, затем на носок.

- "Пехлили"- полуприседание по 5-й открытой позиции с подскоком на полупальцах во вторую закрытую позицию.

Пятый год обучения (седьмой класс)

Задачами пятого года обучения являются: выработка умения исполнять технически сложные комбинации и этюды в более сложных ритмических рисунках и в ускоренных темпах. Движения объединяются в более сложные по композиции этюды. Особое внимание уделяется выразительности исполнения и донесения характера исполняемого танца. Развиваются навыки ансамблевого исполнения технически насыщенных танцев. Элементы танцев, пройденных ранее, повторяются в более сложных сочетаниях. При необходимости изучаются более сложные элементы танцев, пройденных ранее национальностей. Увеличивается количество прыжков, вращений, синкопированных ритмических движений.

Начинается изучение испанского и болгарского народного танца.

Ожидаемые результаты

учащиеся должны знать:

- методику исполнения упражнений у станка и уметь качественно их исполнить
 - свободно владеть навыками исполнения движений народных танцев различного уровня сложности.
 - правила исполнения основных движений народно-сценического танца;
- владеть:
- понятийным аппаратом школы народно-сценического танца;
 - хореографической памятью.

Упражнения у станка

1. Полуприседание и полное приседание с наклонами и перегибами корпуса по всем позициям и в различных характерах.
2. Упражнение на развитие подвижности стопы в различных характерах.
3. Каблукные упражнения в сочетании с бросками, дробными выстукиваниями, "ковырялочкой".
4. Упражнения с не напряжённой стопой:
 - "веер" по воздуху с подскоками на опорной ноге;
 - с двойным мазком по полу, с акцентами от себя и к себе..
5. Круговые движения ногами по полу (в сочетании с наклоном и перегибами корпуса).
6. Низкие и высокие развороты ноги (в сочетании с пируэтом).
7. Подготовка к "верёвочке" в сочетании с другими движениями.
8. Мягкое и резкое раскрытие ноги на 90*;
 - в сочетании с другими движениями;
 - в сочетании с "голубцом";
 - в сочетании с пируэтом.
9. Дробные выстукивания.
10. Большие броски;
 - в сочетании с pirouette;
 - в сочетании с "ножницами".
11. Присядки:
 - разножка внизу;
 - ползунок с ударом стопой об пол;

- "закладки".

Русский народный танец

Продолжение разучивания сложных танцевальных движений:

1. Ползунок в стороны на каблук.
2. Ползунок в сторону на воздух.
3. Хлопушки в комбинациях.
4. Прыжки с обеих ног:
 - с хлопком по подошве;
 - с ударом ладонями по голенищам;
 - с согнутыми вперёд ногами (щучка);
 - прыжок через ногу (револьват).
5. Дроби:
 - "разговорная" с продвижением вперёд;
 - дробь мужская комбинированная с хлоппушками.
6. Вращения:
 - на двух каблуках;
 - на каблуках и полупальцах;
 - бег с откидыванием ног назад (по кругу, диагонали)
 - повороты - вращение с соскоком по 2 и 5 позициям в сочетании с "ножницами" (муж.).
7. Вращение в прыжке:
 - двойные повороты;
 - одинарный поворот в прыжке с поджатыми ногами, согнутыми впереди в свободном положении (муж.);
- 8 "Закладка" с продвижением в сторону;
 - присядка в повороте с продвижением (по кругу, диагонали).

Испанский танец

Танцевальное искусство Испании многообразно и неповторимо. Характер испанского танца - страстный, "огненный".

Танцы, которые живут среди суровых гор, веселы, а в танцах солнечной Андалусии ощущается трагизм, чувство одиночества, пронизывающее танец "фламенко". Здесь силы, вызвавшие его к жизни - война, религия, любовь - слиты воедино. В нём ощущается отсвет древних ритуалов.

Существует несколько групп танцев различного характера: трагико-драматического - хондо; шуточного; и т. д.. Народные танцы включают в себя элемент соревнования, "перетанцовывания" партнёра.

Основные элементы и движения испанского танца

1. Позиции ног, рук.
2. Движения рук (переводы рук из позиции в позицию - подчиняются правилам перевода классического танца).
3. Ход - удлиненные шаги в полуприседании.
4. Ход - удлиненный шаг вперёд на всю стопу в полуприседании с двумя последующими переступаниями.
5. Сапатеадо - поочерёдные выстукивания полупальцами и каблуками по 6 позиции.
6. Шаг по диагонали с одним или двумя последующими ударами полупальцами об пол.

7. Па балансе - удлинённый шаг в сторону полуприседания.
8. Па глиссад - скользящее движение с подъёмом на полупальцы.
9. Круговое перегибание корпуса.
10. Опускание на колено с шага с перегибанием корпуса
11. Соскоки :
 - в первую прямую позицию на всю стопу с вытянутыми коленями и в полуприседании.
 - в 1, 4 прямые и в 6 свободную позицию на полупальцы и в полуприседание.

Движения к испанскому танцу «Арагонская хота»

1. Положение рук и ног.
2. Основной ход (разновидность па де баска).
3. Движение из стороны в сторону.
4. "Голубец" на прыжке.
5. Верёвочка".
6. "Ковырялочка" без поворота и в повороте.
7. Опускание на колено.
8. "Винт".
9. Повороты на месте.

Болгарский народный танец

Болгары по праву гордятся своими народными танцами. Они так же красивы и ярки, как и природа этой страны. Их энергичные и быстрые движения и ритмы словно пронизаны горячем южным солнцем, ароматом садов и розовых плантаций.

Не счесть танцевальных мелодий и ритмов болгарского народа. В каждой области, в каждом селе есть свои самобытные мелодии, являющиеся душой танцев.

Болгарские танцы отличаются сложностью и прихотливостью ритмического рисунка, но несложны по композиционному - пространственному рисунку. Однако у них удивительно красивы, разнообразны и технически сложны движения ног.

Основные элементы движений болгарского народного танца

1. Положение ног "свивка" (восемь вариантов)
2. Положения рук "хват" (шесть вариантов).
3. Перекрёстный шаг.
4. Пружинистый ход.
5. Ход с подскоком.
6. Мелкие и широкие шаги.
7. "Качающийся" - шаг левой перед правой ногой и наоборот.
8. "Ножницы".
9. Удар стопой об пол по 6-ой позиции.
10. "Дрожинка".
11. "Чукче" - молоточек.
12. "Пружинка" - (ритмическое приседание).
13. "Натрисоне" (последовательное исполнение "пружинок", плечи слегка подрагивают.

Критерии оценок

Оценка «5» (отлично) предполагает: методически правильное исполнение учебно-танцевальной комбинации. Музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала, индивидуальное владение техникой вращений, трюков.

Оценка «4» (хорошо) отражает: возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техническое.

Оценка «3» (удовлетворительно) отражает: 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.

Оценка «2» (неудовлетворительно) отражает: комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой.

«Зачет» (без оценки) отражает: достаточный уровень подготовки на данном этапе обучения.

График промежуточной, итоговой аттестации

Класс	Распределение по полугодиям	
	1 полугодие	2 полугодие
3 класс	контрольный урок	экзамен
4 класс	контрольный урок	экзамен
5 класс	контрольный урок	экзамен
6 класс	контрольный урок	экзамен
7 класс	контрольный урок	экзамен

Список литературы

1. "Народно-сценический танец" - программа для хореографических отделений ДМШ, ДШИ. Составитель - профессор А. Борзов (1987г.).
2. "Ритмика и хореография" - учебно-методический комплекс для хореографических отделений, ДМШ, школ искусств, детских садов. Составитель: Н.И. Бочкарёва. (Кемерово 2000г.).
3. Т.А. Устинова "Беречь красоту русского танца" (Москва 1959г.).
4. И.Э. Бриске "Народный танец" - программа обучения одарённых детей 9-14 лет. (Челябинск 2000г.).
5. Палилей А.В. Сибирский русский народный танец. Методические рекомендации (Кемерово 1991г.).
6. Ткаченко Т. Народный танец Москва. Искусство 1975г.