

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЛЮБЕРЦЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

Предметная область

ПО.01. «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО»

Программа по учебному предмету

ПО.01.УП.05 НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Возраст детей: 9 – 14 лет

Срок реализации: 5 лет

г.о. Люберцы

2026

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МУДО «ДХРШ» А.В. Шмелёва
Протокол № 1 *Шмелёва*
«26» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Методическим Советом
МУДО «ДХРШ» В.А. Шмелёва
«26» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МУДО «ДХРШ»
Т.И. Тропина
«26» августа 2026 г.



Автор (составитель): Преподаватель высшей квалификационной категории –
Гусев Геннадий Петрович
Преподаватель: Шмелёва Василиса Александровна
Преподаватель высшей категории – Ланских Юлия Олеговна

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Цель и задачи учебного предмета;*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;*

II. Планируемые результаты освоения

- *Срок реализации учебного предмета;*

III. Учебный план

- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*

IV. Календарный учебный график

V. Рабочие программы УП

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

VI. Система, критерии оценок и форма промежуточной и итоговой аттестации результатов освоения программы "Хореографическое творчество" обучающимися

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

VII. Программа творческой, методической и просветительской деятельности

- *Методические рекомендации педагогическим работникам;*
- *Рекомендации по использованию методов организации и реализации образовательного процесса, направленных на обеспечение теоретической и практической подготовки;*
- *Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся*
- *Список основной литературы;*
- *Список дополнительной литературы;*
- *Список рекомендуемых для просмотра балетов и хореографических номеров*

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».

На современном этапе обучения детей немалое место должно уделяться дополнительному образованию, которое, в свою очередь, подводит учащихся к пониманию искусства. Одним из видов искусства является танец. Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Эти занятия хорошо снимают напряжение (что особенно важно в наше время, когда дети испытывают агрессивность окружающих, находятся под постоянным давлением ускоренного ритма жизни), активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащихся. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ, а народный танец, как не какой другой несет многообразие эмоций, колоритов и чувств, благодаря изучению танцев различных национальностей.

Народный танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка:

- способствует мышечной выразительности тела: формирует фигуру и осанку;
- формирует выразительные двигательные навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать, а также ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;
- воспитывает общую музыкальную культуру, знание стиля и характера произведения;
- дает правильное направление развитию многообразия эмоциональных проявлений, стремлению к сотрудничеству и положительному самоутверждению;
- формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность;

- развивает творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию), способствует активному познанию культуры различных народов средствами хореографии;
- воспитывает коммуникативные способности детей, развивает чувство «локтя партнера», группового, коллективного действия;
- пробуждает интерес к изучению родной национальной хореографической культуры и воспитывает толерантность к национальным культурам других народов (Шершнев В.Г.).

Таким образом, именно эти функциональные особенности хореографии народно-сценического танца определяют актуальность и востребованность данного вида искусства в системе дополнительного образования.

Данная программа по народно-сценическому танцу носит статус авторской программы, так как составлена по инициативе педагога со своим видением содержания программы, а также с применением новых методов и форм обучения. В связи с тем, что предоставляемая Министерством культуры примерная программа по народно-сценическому танцу для школ дополнительного образования, составленная профессором Борзовым А.А. в 1987 году, да и многие другие программы, давно устарели и требуют внесения корректив с учетом современных условий и способностей детей, и возникла необходимость создания данной программы.

Характерные особенности программы

Главной особенностью данной программы является то, что учебный процесс строится с использованием полидидактической технологии, которая объединяет, интегрирует ряд элементов различных монотехнологий на основе приоритетной авторской идеи. Существенно, что комбинированная дидактическая технология обладает качествами, превосходящими качества каждой входящей в нее технологий.

Наиболее эффективны и значимы для обучения, развития и воспитания детей в хореографической школе такие технологии, как технология личностно-ориентированного развивающего обучения, технология творческой деятельности – педагогика творчества.

По своей специфике образовательный процесс в школе дополнительного образования имеет развивающий характер, он направлен, прежде всего, на развитие природных задатков, на реализацию интересов детей и на развитие у них творческих и специальных способностей. Личностно - ориентированные технологии ставят в центр всей

образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природных потенциалов. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, но и субъект приоритетный; она является целью образовательной системы. В соответствии с этим обучение необходимо организовывать дифференцировано на разных уровнях с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Применяя технологию личностно-ориентированного развивающего обучения, важно выстраивать учебный процесс, исходя из возможностей и динамики развития данных учеников, выбирая те способы, приёмы и темп обучения, которые характерны для данных особенностей детей.

В рамках личностно-ориентированных технологий выделяются гуманно-личностная технология и технология поддержки. Поддержка выражает существо гуманистической позиции педагога по отношению к детям. Это ответ на естественное доверие детей, которые ищут у учителя помощи и защиты, это понимание их незащищенности, и сознание собственной ответственности за детскую жизнь, здоровье, эмоциональное самочувствие, развитие. Поддержка основывается на трех принципах деятельности Ш. Амонашвили:

- любить ребенка;
- очеловечить среду, в которой он живет;
- прожить в ребенке свое детство.

Самое важное, не ломать детскую индивидуальность, а исправлять и направлять ее развитие, памятуя о том, что ребенок находится в состоянии самопознания, самоутверждения, самовоспитания. Своеобразие парадигмы целей личностно-ориентированных технологий заключается в ориентации на свойства личности, ее формирование и развитие не по чьему-то заказу, а в соответствии с природными способностями. Содержание образования представляет собой среду, в которой происходит становление и развитие личности ребенка.

В работе по реализации этой технологии используются следующие этапы обучения:

- *ориентационный этап*, на котором проводится обсуждение с учащимися того, как они будут работать, к чему стремиться, чего должны достигнуть;
- *подготовительный этап*, на котором в целях обеспечения мотивации и актуализации опорных знаний и умений педагог объясняет учащимся почему, для чего

нужно научиться это делать; при изучении разделов программы знакомить учащихся с национальными особенностями, рассказать о народных традициях, все это поможет глубокому пониманию исполняемых движений, усилит выразительность исполнения;

- *основной этап*, где происходит усвоение знаний и умений; учебная информация дается четко и ясно, происходит обработка, закрепление и совершенствование изученного материала, одновременно обучающиеся занимаются самостоятельной работой, с целью отработки движений;

- *итоговый этап*, где оценивается работа учащихся, обобщается пройденное на занятиях.

Широко используется метод активного обучения. Он представляет собой такую организацию и ведение учебного процесса, которая направлена на всемерную активизацию учебно-познавательной деятельности обучающихся посредством широкого, желательно комплексного, использования как педагогических (дидактических), так и организационно-управленческих средств, может идти по пути совершенствования организации и управления учебным процессом (В. Н. Кругликов, 1998).

Предлагаемые методы дают возможность строить учебный процесс «от ученика», т.е. делать его психологически ориентированным, рассчитывать содержание и методы обучения, учитывая уровень физического и умственного развития учащихся, и корректировать процесс обучения в зависимости от конкретных возможностей и запросов ребенка, создавать оптимальные условия для реализации способностей детей и освоения программы.

Основные принципы реализации учебной деятельности:

- *Принцип минимакса* один из основополагающих принципов реализации данной программы. Все дети разные и каждый из них развивается своим темпом. Вместе с тем, обучение сориентировано на некий средний уровень, который слишком высок для слабых детей и явно недостаточен для более сильных. Это тормозит развитие как сильных детей, так и слабых.

Чтобы учесть индивидуальные особенности учащихся и обеспечить им продвижение вперед своим темпом следует выделить два уровня обучения - максимальный, определяемый зоной ближайшего развития детей данной возрастной группы (то, что называют "высоким" уровнем трудности), и необходимый минимум, то

есть тот минимальный объем знаний, который обеспечивает возможность дальнейшего обучения.

Принцип минимакса заключается в следующем: школа обязана предложить ученику содержание образования по максимальному уровню, а ученик, обязан усвоить это содержание по минимальному уровню. (А. А. Леонтьев)

Система минимакса является, видимо, оптимальной для реализации индивидуального подхода, так как это саморегулирующаяся система.

Слабый ученик ограничится минимумом, а сильный - возьмет все и пойдет дальше. Все остальные разместятся в промежутке между этими двумя уровнями в соответствии со своими способностями, возможностями и познавательными мотивами - они сами выберут свой уровень по своему возможному максимуму.

Работа ведется на высоком уровне трудности, но оценивается лишь обязательный результат и успех. Это позволяет сформировать у учащихся установку на достижение успеха, а не на уход от "двойки", что гораздо важнее для развития мотивационной сферы.

- *Принцип психологической комфортности* предполагает снятие по возможности всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в школе и на уроке такой атмосферы, которая расковывает детей и в которой они чувствуют себя "как дома".

Никакие успехи в учебе не принесут пользы, если они "замешаны" на страхе перед взрослыми, подавлении личности ребенка. Как писал поэт Борис Слуцкий: «Ничему меня не научит то, что тычет, талдычит, жучит...»

Это тем более важно в условиях реализации принципа минимакса, когда работа ведется на высоком уровне трудности. Ни в коем случае нельзя допустить возникновения у детей комплексов, неуверенности в себе. В классе не должно быть деления на "хороших" и "плохих", "умных" и "глупых". Каждый ребенок должен ощущать веру учителя в свои силы. Ситуация успеха (я могу!), которая создается при введении нового знания для каждого ученика, формирует у него веру в себя, учит преодолевать трудности, помогает осознать свое продвижение вперед.

- *Принцип сознательности и активности* реализуется путем: а) постановка задач перед уроком и при обучении каждому упражнению, связке, комбинации, при развитии двигательных способностей у детей, при проведении мероприятий, связанных с учебной и воспитательной работой педагога; б) систематический контроль за качеством

исполнения упражнений, дисциплиной и активностью на занятиях; в) анализ качества исполнения упражнений занимающимися, своевременное обнаружение ошибочных действий и указание на причины и способы их устранения (нельзя только указывать на ошибку, надо находить способы ее упреждения или исправления); г) поощрение успехов, инициативы и активности занимающихся, порицание нерадивости, пассивности.

- *Принцип наглядности* реализуется путем хорошего показа и образного словесного объяснения упражнения.

- *Принцип систематичности и последовательности* реализуется постепенным усложнением изучаемых упражнений, повышением физической и психологической нагрузки на занимающихся в уроке, в системе уроков, в течение года и ряда лет.

- *Принцип доступности* реализуется: а) правильным выбором упражнений для изучения в соответствии со способностями учеников; б) применением подводящих и подготовительных упражнений, облегчающих овладение учебным материалом; в) своевременным развитием способностей, необходимых для успешного овладения намечаемыми упражнениями и программным материалом в целом.

- *Принцип воспитывающего обучения* находит свое практическое выражение: а) в научности обучения; в применении индивидуального и личностного подхода к каждому ученику; б) в требованиях педагога точно и своевременно выполнять его команды, просьбы, сигналы; в) в самостоятельном выполнении упражнений, заданий педагога, в действиях в коллективе (трудовые процессы) и в подчинении своих интересов коллективным; г) в воспитании уважительного отношения к окружающим, особенно к старшим, в достижении общих коллективных целей; д) в воспитании целеустремленности, настойчивости и упорства в достижении поставленной цели, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Перечисленные дидактические принципы обеспечивают решение современных задач обучения. Они не отвергают, а продолжают и развивают традиционную дидактику, выводя ее на качественно новый уровень.

В учебном процессе дидактические принципы рекомендуется использовать не изолированно один от другого, а в определенной взаимосвязи, в виде сопряженных пар: принцип научности обучения - с принципом доступности; принцип систематичности в овладении знаниями, умениями, навыками - с принципом связи обучения с жизнью; принцип прочности знаний - с принципом свободы, гибкости в их практическом

применении; принцип наглядности в обучении - с принципом развития абстрактного мышления и творческого самовыражения.

Необходимость в таком сопряжении принципов вызвана тем, что каждый из них в отдельности, в изолированности неизбежно порождает односторонность в обучении, а это противоречит широте педагогических целей, их обобщающему характеру. Органическое же сочетание принципов, их взаимное обогащение и при этом уточнение формы действия каждого обеспечивают такую организацию обучения, которая содействует формированию личности.

Процесс обучения, вся постановка учебно-тренировочной работы, взаимоотношения педагога с учащимися должны носить воспитывающий характер. Только тогда, когда обучение и воспитание выступают как сопряженные стороны целостного педагогического процесса, они способны решать как общие (образовательные и воспитательные), так и специфические (в данном случае освоение народного танца) задачи.

Программа предполагает работу с детьми среднего школьного возраста (3-10 класс). Ученики уже владеют запасом танцевальной техники, первоначальной координацией движений, развито их внимание к восприятию нового материала, они научились работать и переносить предложенную физическую нагрузку, контролируя свое тело и рационально распределяя свое время.

Все перечисленные выше знания учащиеся получают по истечении изучения предмета «Ритмика и танец», учебная программа которого рассчитана на два года обучения и включает в себя получение первоначальных навыков по классическому и народному танцам, овладение которыми предусматривает формирование определенных навыков исполнения.

2. Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповые (4-10 учеников), рекомендуемая продолжительность урока - 40 минут.

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

3. Цели и задачи программы

Основные концептуальные подходы педагога в работе с детьми во многом определяют специфику содержания программы, ее цели и задачи.

Основными целями авторской программы являются:

- *Развивающая, личностная* – развитие индивидуальности; социальная адаптация учащихся; воспитание личностных качеств (волевых, трудолюбия, коммуникабельности, коллективизма); развитие стойкого интереса к народному хореографическому искусству.
- *Образовательная* – освоение детьми основ хореографии и приобретение ими знаний народно-сценического танца, качеств, навыков исполнительства с учетом возрастных особенностей, познание законов развития народного танца.
- *Воспитательная* – расширение кругозора, формирование духовно-нравственных ценностей, идеалов на основе овладения искусством хореографии.

Опираясь на основные цели программы, закономерно конкретизируется блок задач, направленных на выявление и развитие интересов ребенка, его творческих возможностей и личностного потенциала.

Основными задачами программы являются:

- развитие природных физических данных;
- привить умение передавать содержание музыки посредством движений и поз;
- развитие основ танцевальности, артистизма, эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;
- развитие самостоятельного художественного осмысления хореографического материала;
- поэтапное овладение детьми каждой возрастной группы (по принципу нарастающего интереса) основ народно-хореографического танца с опорой на содержательный и выразительный материал;
- привить навыки исполнения народно-характерного тренажа;
- знакомство с характерными особенностями хореографического искусства различных народов;
- овладение элементарными навыками сценического воплощения народного танца.

4. 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".

5. 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, 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 при изучении классического танца в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

6. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Минимально необходимый для реализации программы «Народно-сценический

танец» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м, 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;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки 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. Планируемые результаты освоения

1. *Срок реализации учебного предмета*

Срок освоения программы учебного предмета составляет 5 лет по 8-летней образовательной программе в области «Хореографическое творчество». Для поступающих в образовательное учреждение, реализующее основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства, срок обучения может быть увеличен на 1 год.

2. *Требования к уровню подготовки обучающихся*

Результатом освоения программы учебного предмета «Народно-сценический танец» является сформированный комплекс знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- знание терминологии народно-сценического танца;
- 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 народный танец, произведения учебного хореографического репертуара;
- 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 осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже народно-сценического танца и разучивании хореографического произведения;
- умение запоминать и воспроизводить хореографический текст народно-сценических танцев;
- умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- навыки музыкально-пластического интонирования;
- навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Прогнозируемые результаты работы

К концу обучения народно-сценическому танцу учащиеся должны:

Иметь представление о народно-сценическом танце как выразительной системе хореографии.

Знать: — методику исполнения упражнений у станка;
 — характерные особенности той или иной национальности, входящей в курс обучения.

Владеть: — развитой координацией;
 — актерской выразительностью;
 — хореографической памятью;
 — понятийным аппаратом народно-сценического танца.

Уметь: — выразить музыкально-образную основу танца;
 — ориентироваться в музыкальном сопровождении народных танцев;
 — работать самостоятельно, с целью самосовершенствования;
 — трудиться, быть коммуникабельным;

III. Учебный план

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

Классы/количество часов	4-8 классы				
	Количество часов (общее на 5 лет)				
Максимальная нагрузка (в часах)	396				
Количество часов на аудиторную нагрузку	396				
Общее количество часов на аудиторные занятия	396				
Классы	4	5	6	7	8
Недельная аудиторная нагрузка	4	2	2	2	2

2. Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповые (4-10 учеников), рекомендуемая продолжительность урока - 40 минут.

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

IV. Календарный учебный график

Классы	Аудиторные занятия, в том числе промежуточная аттестация в виде зачетов и контрольных уроков	Промежуточная аттестация (экзаменационная)	Резерв учебного времени	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
I	32	I	1		18	52
II	33	1	1		17	52
III	33	I	1		17	52

IV	33	1	1		17	52
V	33	1	1		17	52
VI	33	1	1		17	52
VII	33	1	1		17	52
VIII	33	-	1	2	4	40
Итого:	263	7	8	2	124	404

Учебно-тематический план на каждый этап обучения

Этап обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов	Формы контроля	
				Контр. урок	Итог. экзамен
1 этап	4 часа	33	132	4	—
2 этап	2 часа	33	66	4	—
3 этап	2 часа	33	66	4	—
4 этап	2 часа	33	66	4	—
5 этап	2 часа	33	66	3	1

Первый этап обучения

№	Название раздела, темы	Форма занятия	Общее кол-во часов	В том числе	
				Теория	Практика
1.	Основные положения рук и ног в народном танце	Учебное занятие	1	—	1
2.	Элементы русского танца	Учебное занятие	83	6	77
3.	Элементы литовского танца	Учебное занятие	15	2	13
	Контрольный урок	Опрос и демонстрация	6	—	—
	Итого:		132	8	91

Второй этап обучения

№	Название раздела, темы	Форма занятия	Общее кол-во часов	В том числе	
				Теория	Практика
1.	Основные положения рук и ног в народном танце	Учебное занятие	1	—	1
2.	Элементы русского танца	Учебное занятие	83	6	77
3.	Элементы литовского танца	Учебное занятие	15	2	13
	Контрольный урок	Опрос и демонстрация	6	—	—
	Итого:		66	8	91

Третий этап обучение

№	Название раздела, темы	Форма занятия	Общее кол-во часов	В том числе	
				Теория	Практика
1.	Основные положения рук и ног в народном танце	Учебное занятие	1	—	1
2.	Элементы русского танца	Учебное занятие	83	6	77
3.	Элементы литовского танца	Учебное занятие	15	2	13
	Контрольный урок	Опрос и демонстрация	6	—	—
	Итого:		66	8	91

Четвертый этап обучения

№	Название раздела, темы	Форма занятия	Общее кол-во часов	В том числе	
				Теория	Практика
1.	Основные положения рук и ног в народном танце	Учебное занятие	1	—	1

2.	Элементы русского танца	Учебное занятие	83	6	77
3.	Элементы литовского танца	Учебное занятие	15	2	13
	Контрольный урок	Опрос и демонстрация	6	—	—
	Итого:		66	8	91

Пятый этап обучения

№	Название раздела, темы	Форма занятия	Общее кол-во часов	В том числе	
				Теория	Практика
1.	Основные положения рук и ног в народном танце	Учебное занятие	1	—	1
2.	Элементы русского танца	Учебное занятие	83	6	77
3.	Элементы литовского танца	Учебное занятие	15	2	13
	Контрольный урок	Опрос и демонстрация	6	—	—
	Итого:		66	8	91

V. Рабочие программы УП

Содержание учебного предмета «Народно-сценический танец»

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Народно-сценический танец», на максимальную нагрузку обучающихся на аудиторных занятиях:

Срок обучения 5 лет

	Распределение по годам обучения				
Классы	4	5	6	7	8
Продолжительность учебных занятий в году (в неделях)	33	33	33	33	33

Количество часов на практические аудиторные занятия (в неделю)	4	2	2	2	2
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные занятия)	132	66	66	66	66
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные занятия)	396				

Консультации проводятся с целью подготовки обучающихся к контрольным урокам, зачетам, экзаменам, творческим конкурсам и другим мероприятиям по усмотрению образовательного учреждения. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени. В случае, если консультации проводятся рассредоточено, резерв учебного времени используется на самостоятельную работу обучающихся и методическую работу преподавателей.

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

Учебный материал распределяется по годам обучения – классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи и объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

2. Требования по годам обучения

Основные направления деятельности

Данная программа рассчитана на пять лет обучения. В отличие от других похожих образовательных программ, обучение народно-сценическому танцу начинается с третьего класса хореографической школы и рассчитана для классов с уклоном на народный танец. Программа занятий предусматривает практическое обучение в виде учебного занятия. Учебная программа делится на пять этапов обучения, соответственно годам реализации программы, т.е. первый год обучения – первый этап, второй год обучения – второй этап и т.д. В свою очередь содержание каждого этапа обучения распределяется по полугодиям, с учетом каникулярного времени. Учебные занятия проводятся два раза в неделю по два, а на первом году обучения по полтора академических

часа каждое, один час равен 40 минутам. Исходя из этого, в первом полугодии на предмет народно-сценический танец отведено на первом году обучения.

Этапы реализации программы

Этапность и комплексность в обучении являются основной формой организации учебно-воспитательного процесса и отвечают дидактическому принципу доступности и последовательности.

Этапы отличаются по целям, содержанию, возрастному цензу и совпадают с годовыми циклами учебно-воспитательного процесса. Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году воспитанники овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений и навыков и решают определенные задачи, изучают танцевальную культуру разных народов. Хочется отметить, что на каждом этапе обучения главенствующую роль занимает освоение именно русского танца. Он близок детям, как часть родной культуры, и благодаря богатству образов, танцевального языка представляет собой ценнейший материал для художественного развития учащихся. Русский танец воспитывает в детях чувство любви и уважения к народному творчеству и к запечатленным в танце народным традициям.

Данная программа состоит из пяти этапов обучения народно-сценическому танцу, рассмотрим каждый из них:

Первый этап обучения (возраст учащихся 8-9 лет) – начальный этап познания и освоения народного танца.

На первом году обучения 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, и могут изучаться без применения станка, принятого в обучении народно-сценическому танцу.

На начальном этапе, на «середине» изучаются характерные для народно-сценического танца позиции рук и ног, осваивается простейшая координация, а также удобные и понятные детям элементы танцев. Народно-сценический танец тесно связан со всем циклом танцевальных дисциплин и, прежде всего, с классическим танцем, являющимся основой этого цикла. Поэтому следует избегать слишком раннего и быстрого введения специфических особенностей народно-сценического танца, которые трудно, а зачастую и невозможно согласовать с начальной стадией обучения классическому танцу. Например, скошенная на ребро стопа, резкое приседание,

злоупотребление "завернутыми" положениями ног, резкие, непривычные для классики изломы корпуса и т. д. не могут быть правильно восприняты мышцами ученика и не принесут ему пользы в народном танце, помешав в то же время изучению классического, ведь только получив определенные навыки в классическом тренаже, можно углубленно и без вреда для мышечной системы осваивать специфику народно-сценического танца.

Работа без станка на первом году обучений "дает возможность заложить фундамент для целого ряда важнейших исполнительских качеств и выявить мало используемые при обычном подходе резервы. Отсутствие технической сложности, больших специфических нагрузок дает педагогу возможность в этих условиях уделить основное внимание культуре исполнения.

Опыт многих педагогов показывает, что приобщение к народному танцевальному искусству следует начинать со своего национального материала, так как он понятен юным исполнителям и является лучшей основой для более быстрого и правильного стилизового освоения народных танцев. Поэтому на первом этапе обучения основной упор и большее количество часов отведено на освоение элементов русского танца. Лишь к концу года в программу обучения включаются элементы литовского танца. Выбор материала, построенного на танцевальных особенностях данной национальности, неслучаен. Литовский танец построен на элементах польки и простых для восприятия движениях, которые частично знакомы учащимся с предмета «Ритмика и танец» и изученных ранее элементов русского танца, к которым стоит добавить лишь национальную окраску.

Второй этап обучения (возраст учащихся 9-10 лет)

На базе тех навыков и умений, которые формируются на первом году обучения, на втором учащиеся начинают осваивать основные элементы у станка, после чего приступают к их совершенствованию с применением несложных комбинаций. Экзерсис строится таким образом, чтобы мышцы постепенно разогревались, чередуя работу с одной группы мышц и связок на другие. На первых этапах не следует заполнять время разнообразными, координационно сложными комбинациями. Музыкальное сопровождение должно быть ритмически простым. Темп экзерсиса должен быть предельно спокойным. Важно проработать каждое движение, закрепить пройденное, стремиться и добиваться абсолютной правильности исполнения. Работа у станка построена по принципу чередования: упражнения плавные, мягкие чередуются с упражнениями быстрыми, резкими; упражнения на вытянутых ногах с упражнениями на

присогнутых. Экзерсис у станка играет важную, основополагающую роль, он укрепляет все группы мышц, необходимые для исполнения движений на середине зала.

На втором этапе обучения продолжается изучение элементов русского танца. Техника исполнения движений усложняется, разучиваются новые комбинации. В отличие от предыдущего года, учащиеся осваивают еще две национальности: белорусский танец и украинский танец, которые немаловажны в программе обучения народно-сценическому танцу. Знакомство с белорусским и украинским танцем, помогает лучше понять культуру славянских народов, которых объединяет общая история.

Третий этап обучения (возраст учащихся 10- 11 лет)

Если первый и второй этапы были этапами познания и освоения народно-сценического танца (на первом этапе происходит освоение народно танца в целом, на втором изучаются основы экзерсиса у станка), то третий этап можно назвать базовым. Происходит дальнейшее изучение основ народной хореографии, значительно усложняются элементы у станка, элементы русского танца, значительно увеличивается объем изучения присядок, вращений, т.е технически сложных элементов.

Наряду с русским танцем изучаются итальянский («Тарантелла») и молдавский танцы. Итальянский танец требует знаний не только народного, но и классического танца, ведь многие движения построены на основе движений классического танца, но носят национальный колорит. В молдавском танце большая нагрузка ложится на икроножные мышцы, т.к. выполняется много прыжковых, пружинных движений, движений с поднятием на полупальцы, требуется владение координацией, чтобы сочетать движения рук и ног. К третьему году обучения дети владеют достаточными знаниями классического и народно танца, мышцы достаточно укреплены и развиты, благодаря экзерсису, т.е. учащиеся имеют необходимые навыки для освоения танцевальной культуры предложенных национальностей.

Четвертый этап обучения (возраст учащихся 11-12 лет)

Четвертый, как и третий этап, является базовым, продолжается освоение элементов у станка, элементов русского танца. Вводятся сложные по технике исполнения комбинации и этюды. Изучаются польский и венгерский танец, которые технически сложны, требуют знания классического танца и культуры исполнения движений.

Пятый этап обучения (возраст учащихся 12-13 лет) – этап совершенствования уже полученных знаний и умений. Происходит дальнейшее увеличение мышечной

нагрузки, усложнение лексики, композиции заданий и танцевальных этюдов, введение новых технических приемов. Используется частая смена темпов и ритмов урока народно-сценического танца, длительные, требующие большого дыхания, развернутые танцевальные композиции. На данном этапе обучения особое внимание уделяется на технику исполнения движений, изучается много трюковых элементов, как у мальчиков, так и у девочек. Сложными являются и те национальные танцы, которые изучаются в этом году, такие, как грузинский и испанский народные танцы. Они требуют от учащихся концентрации и много сил, в связи с тем, что многие движения построены на сложной координации, а также требуют особенной эмоциональной передачи характера танца. Этот год является заключительным этапом реализации программы, поэтому весь материал должен быть пройден на должном уровне.

Примерное построение занятий

I. Вводная, вступительная часть:

Вход учащихся в танцевальный зал, построение вдоль станков или линейное построение в несколько линий и колонн, поклон – приветствие, оргмомент (озвучивание тем и задач урока).

Цель – психологический настрой, установление благожелательного эмоционального контакта.

II. Основная часть:

В основной части урока изучается новый, повторяется и закрепляется пройденный материал.

Цель – эмоционально-образное освоение основных учебных блоков, объединенных общими задачами.

В начале урока выполняется экзерсис у станка, с целью разогрева и развития силы мышц. Выполняется экзерсис в следующей последовательности: приседания, упражнения на развитие подвижности стопы, маленькие броски, круговые движения ногой по полу или по воздуху, каблучное упражнение, низкие и высокие развороты ноги, дробные выстукивания, упражнения с ненапряженной стопой, подготовка к «веревочке», зигзаги, раскрывание ноги на 90°, большие броски.

После экзерсиса у станка, учащиеся переходят на середину зала, где разучивают движения той или иной национальности. Изучение народности начинается с отработки

основных элементов, его составляющих: основного шага, движений рук и поз, характерных поворотов и самых разных движений. На уроке выученные движения могут исполняться в чистом виде в присущем для него рисунке: по кругу, диагонали, по линиям, с продвижением, в повороте или на месте, или соединяться в единую комбинацию. Учебные комбинации – это «кирпичики», из которых вырастает «здание» урока (Гусев Г.П.). Продолжительность простой учебной комбинации от 8 до 32 тактов, а развернутой танцевальной комбинации от 32 до 64 тактов с учетом темпа исполнения. На основе уже выученных движений и комбинаций строятся танцевальные этюды. Танцевальный этюд – это законченный по форме фрагмент, равный одному или двум периодам музыкального произведения. Этюд помогает развить танцевальность и более глубокое понимание материала. Одновременно в учебный процесс включаются два-три различных по характеру танцевальных примера. Это обеспечивает разносторонность обучения, возможность переключения нагрузок на уроке, а также позволяет сохранить интерес, и, следовательно, внимание учащихся на занятии.

III. Заключительная часть:

Построение учащихся, подведение итогов урока, поклон прощание.

Цель – поощрение, психологическая поддержка детей, их творческой инициативы.

Учебно-методическое содержание программы

4 класс (первый год обучения)

Основные положения ног в народном танце:

1. Пять открытых позиций ног.
2. Пять прямых позиций.
3. Две закрытые позиции.

Основные положения рук в народном танце:

1. Семь позиций.
2. Три положения (подготовительное положение и 2-а основных положения).

Русский народный танец

I. Основные положения ног, используемые в русском танце:

1. Первая, вторая и третья открытые позиции.
2. Первая, вторая и третья прямые позиции.
3. Первая и вторая закрытые позиции.

II. Основные положения рук:

1. Основные положения рук у девушек.
2. Основные положения рук у юношей.
3. Положение рук в парных танцах.
4. Положение рук в массовых танцах («цепочка», «круг», «корзинка», «звездочка», «карусель»).
5. Подготовка к началу движения.

III. Раскрывание и закрывание рук:

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

IV. Поклоны:

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

V. Притопы, переступания, перескоки:

1. Притоп
2. Притоп с небольшим прыжком.
3. Притоп с переступаниями.
4. Притоп с наклоном корпуса.
5. Притопывание.
6. Перетоп с притопами и подскоками.
7. Подскок с притопом.
8. Мелкое переступание на низких полупальцах.

VI. Танцевальные ходы:

1. Простой шаг.
2. Скользящий шаг.
3. «Шаркающий ход».
4. Шаг с каблука.
5. Переменный ход:
 - а) с акцентом вперед;
 - б) с акцентом назад;

- в) с полуприседанием;
- г) с ударом ребром каблука;
- д) с ударом всей ступней;
- е) с подъемом на полупальцы;
- ж) с каблука;
- з) с приставкой;
- и) с притопом;
- к) назад.

6. Шаг на носок.

7. Бег:

- а) основной вид;
- б) с соскоком;
- в) с подъемом коленей.

8. Боковые ходы:

- а) припадание – основной вид;
- б) припадание с двойным ударом полупальцами;
- в) ход с каблука;
- г) ход с подъемом на полупальцы;
- д) «Гармошка»;
- е) «Ёлочка».

VII. «Ключи» (вызов, приглашение или концовка):

1. «Ключ» (вариант 1).
2. «Ключ» (вариант 2).
3. «Ключ» (вариант 3).
4. «Ключ» (вариант 4).

VIII. «Веребочка»:

1. Подготовка к «Веребочке» - «Косыночка».
2. Основной вид.
3. Акцентированная «веревочка».
4. «Веребочка» в повороте (вариант 1).
5. «Веребочка» в повороте (вариант 2).

IX. Маятникообразные движения по типу «моталочки»:

1. Подготовка к «моталочке».

Х. Движения на прыжковой подмене опорной ноги:

1. Подбивка: а) основной вид;
б) с переступанием.

2. Отбивка с шагом.

ХІ. Дробные движения и дробь:

1. Удары всей ступней: а) одинарные;
б) с подскоком;
в) двойные удары.
2. Удары ребром каблука: а) поочередные;
б) с подскоком;
в) с перескоками.
3. Сочетание ударов каблуками и полупальцами:
а) каблуком;
б) каблуком и полупальцами.
4. Дробь (вариант 1).

ХІІ. Оригинальные движения («коленца»):

1. «Ковырялочка».
2. «Ковырялочка» в повороте с притопом.
3. «Ковырялочка» в повороте.
4. «Ковырялочка» с подскоком.

ХІІІ. Присядки:

1. Полуприсядки.
- 1) Присядки по I открытой позиции: а) основной вид;
б) с подскоком.
- 2) Присядка по I прямой позиции - основной вид.

ХІV. Хлопки и хлопущки:

1. Хлопки:
 - 1) Хлопки в ладоши согнутыми в локтях руками: а) перед собой;
б) справа или слева.
 - 2) Хлопки в ладоши вытянутыми в локтях руками: а) спереди и сзади;
б) вверху и внизу.

3) Скользящие хлопки в ладоши: а) перед собой – сверху вниз;

б) справа или слева;

в) сверху вниз.

2. Хлопушки:

1) Одинарные удары ладонями по внутренней или внешней стороне голенища

сапога:

а) на переступаниях: вариант 1, вариант 2, вариант 3.

2) Одинарные удары ладонями по бедру.

3) Одинарные удары ладонями по подошве сапога.

Танцы прибалтийских республик

I. Элементы литовского танца:

1. Положения рук.

2. Расположение танцующих и положение рук в парных танцах.

3. Ходы и движения на месте:

1) простые шаги;

2) шаги вперед, одна нога накрест другой;

3) шаги вперед, одна нога накрест другой, чередующиеся с переступаниями на

месте;

4) боковые шаги;

5) «качающийся шаг»;

6) легкий бег;

7) шаг с подскоками;

8) подскоки поочередно, то на двух ногах, то на одной ноге;

9) перескоки из стороны в сторону;

10) перескок и I прямой позиции во 2-ую прямую позицию и обратно;

11) концовка в три удара;

12) полька;

13) полька с поворотом во время подскока.

5 класс (второй год обучения)

Упражнения у станка

1. Пять открытых позиций ног – аналогичны позициям классического танца, пять прямых позиций, две закрытые позиции.

2. Подготовка к началу движения (preparation):

а) движение руки;

б) движение руки и координации с движением ноги.

3. Переводы ног из позиции в позицию:

а) скольжением стопой по полу (приемом *battement tendu*);

б) броском работающей ноги на 35° (приемом *battement tendu jete*);

в) поротом стоп.

I. Приседания:

1. Полуприседания медленные: а) основной вид;

б) с подъемом на полупальцы.

2. Полуприседания быстрые

3. Полные приседания медленные: а) основной вид;

б) с подъемом на полупальцы.

II. Упражнение на развитие подвижности стопы (*battement tendu*):

1. Подготовительное упражнение.

2. Перевод с носка на пятку и обратно:

а) основной вид;

б) с полуприседанием на опорной ноге;

в) с полуприседанием в момент возвращения ноги в позицию

III. Маленькие броски (*battement tendu jete*):

1. Подготовительные упражнения.

2. Маленькие броски основной вид.

IV. Круговые движения ног по полу и по воздуху (*rond de jambe* и *rond de pied*):

1. Круговые движения по полу носком: а) основной вид;

б) с полуприседанием на опорной ноге.

2. Круговые движения по полу пяткой: а) основной вид;

б) с полуприседанием на опорной ноге.

3. «Восьмерка» - основной вид.

V. Каблучные упражнения:

1. Каблукные упражнения низкие - основной вид.

VI. Низкие и высокие развороты ноги (battement foundu):

1. Подготовительное упражнение.
2. Низкие развороты ноги медленные – основной вид.
3. Низкие развороты ноги быстрые – основной вид.

VII. Дробные выстукивания:

1. По первой прямой позиции:
 - 1) Всей ступней:
 - а) одинарные удары всей ступней поочередно одной и другой ногой;
 - б) одинарные удары ступней с подъемом пятки опорной ноги;
 - в) одинарные удары ступней с подскоком на опорной ноге.
 - 2) Каблуком:
 - а) поочередные удары каблук и полупальцами с подъемом пятки опорной ноги;
 - б) поочередные удары каблук и полупальцами с подскоком.

VIII. Упражнение с ненапряженной стопой (flic-flac):

1. «От себя» и «к себе»: а) основной вид;
б) с ударом полупальцами рабочей ноги.

IX. Подготовка к «веревочке»:

1. Основной вид.
2. «Веревочка» с полуприседанием:
 - а) с полуприседанием на опорной ноге в момент подъема рабочей ноги вверх;
 - б) с полуприседанием в момент опускания работающей ноги в позицию.
3. «Веревочка» с подъемом на полупальцы.

X. Зигзаги (змейка):

1. Подготовительное упражнение.
2. Зигзаги одинарные - основной вид.

XI. Раскрывание ноги на 90°.

1. Основной вид.
2. С полуприседанием на опорной ноге.

XII. Большие броски (grand battement):

1. Основной вид.
2. С полуприседанием: а) бросок ноги с вытянутым подъемом;

б) бросок ногой с сокращенным подъемом.

4. Опускание на колено на расстоянии стопы от опорной ноги:

а) из I прямой позиции;

б) с шага лицом к станку.

5. Растяжка из I прямой позиции на опорной ноге, стоя лицом к станку.

Элементы русского народного танца

I. Раскрывание и закрывание рук:

1. Поочередное раскрывание рук (приглашение).

2. Движение рук с платком.

II. Притопы, переступания, перескоки:

1. Притоп с рассыпной дробью.

2. Дробное переступание.

3. Переступание на каблук и поворот.

III. Танцевальные ходы:

1. Шаг с переступанием.

2. Подменный шаг.

3. Шаг на одну ножку (плавный девичий ход).

4. Шаг – топтание.

5. Бег: а) с броском прямых ног;

б) шаг с подскоком;

в) с подскоком и переступаниями;

г) «Молоточки».

6. Боковые ходы: а) с пристуком каблучков;

б) с перескоком;

в) на перескоках с ноги на ногу;

г) припадание с поворотом;

д) припадание накрест;

е) боковые перескоки с ударом полупальцами в пол;

ж) боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей

ноги.

IV. «Ключи» (вызов, приглашение или концовка):

1. «Ключ» (вариант 5).
2. «Ключ» (вариант 6).
3. «Ключ» (вариант 7).
4. «Ключ» с продвижением вперед.

IV. «Веревочка»:

1. «Веревочка» двойная.
2. «Веревочка» с переступанием.
3. «Веревочка» с продвижением.
4. «Веревочка» с переступанием на ребро каблука.
5. «Веревочка» двойная с переступанием.

V. Маятникообразные движения по типу «моталочки»:

1. «Моталочки» продольные: а) основной вид;
б) накрест с соскоком;
в) накрест с переступаниями.
2. «Моталочки» поперечные: а) основной вид;
б) со скользящим ударом полупальцами.

VI. Движения на прыжковой подмене опорной ноги:

1. Подбивка – «маятник».
2. Отбивка с ударом.

VII. Дробные движения и дробь:

1. Дробь (вариант 2).
2. Дробь (вариант 3).
3. Дробь в «три листика».
4. Дробь в «три листика» с притопом.
5. Боковая дробь с притопом.
6. Мелкая дробь.
7. Мелкая дробь с каблучка.

VIII. Оригинальные движения («коленца»):

1. «Пришлепы».
2. «Припляс».

IX. Присядки:

1. Полуприсядки:

1) Присядки по I открытой позиции:

- а) с опусканием ноги на ребро каблука;
- б) с ковырялочкой;
- в) со сгибанием ноги в колене (поднимая ногу, ступней вперед;
- г) приподнимая ногу и отводя ее ступней вправо, а колено влево);
- д) с переходом на ребро каблука.

2) Присядки по I прямой позиции: а) с ударом ступней.

3) Присядка – «разножка» - основной вид.

4) Присядка в повороте: а) основной вид (вариант 1; вариант 2).

2. Полные присядки:

1) Присядка – «мяч» по I открытой позиции – основной вид.

2) Присядка – «мяч» по I прямой позиции – основной вид.

X. Хлопки и хлопущки:

1. Одинарные удары ладонями по внутренней или внешней стороне голенища сапога с подскоком

(вариант 1; вариант 2; вариант 3).

2. Комбинированные удары ладонями (вариант 1; вариант 2).

3. Удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед, в сторону, назад.

4. Удары руками по голенищу сапога спереди крест-накрест.

5. Фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу.

6. Боковой шаг с хлопущками по голенищу.

XI. Прыжковые движения:

1. С двумя поджатыми ногами (вариант 1; вариант 2; вариант 3).

XII. Вращения:

1. Подготовка к вращениям – «циркуль».

Белорусский народный танец (на примере танца «Крыжачок»)

1. Положение рук: а) положение рук в сольном танце;

б) положение рук в массовых и парных танцах;

в) подготовка к началу движения.

2. Элементы танца «Крыжачок»:

- 1) Притоп.
- 2) Притоп двойной.
- 3) Тройной притоп с поклоном.
- 4) Подскоки на двух ногах по I прямой позиции на одном месте.
- 5) Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад.
- 6) Тройные подскоки на двух ногах по I прямой позиции.
- 7) Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед.
- 8) Основной ход танца.
- 9) Основной ход с поворотом.
- 10) «Веревочка» с переступанием.
- 11) Кружение с припаданием.
- 12) Боковой ход с отбивкой.
- 13) «Присюда» с двойным притопом.
- 14) Поочередные броски ног и «ковырялочка» в повороте.
- 15) Присядка на двух ногах по I прямой позиции с продвижением из стороны в сторону.
- 16) Присядка с ударом ногой.
- 17) Присядка с подниманием согнутой ноги вперед.

Украинский народный танец

1. Позиции и положения ног.
2. Позиции и положения рук.
3. Положение рук в парном и массовом танце.
4. Подготовка к началу движения.
5. Простые поклоны на месте без рук и с руками (мужские и женские).
6. Притоп.
7. «Веревочка»: а) простая;
 б) с переступаниями;
 в) в повороте;
 г) двойная.
8. «Дорижка простая» (припадание): а) с продвижением в сторону;
 б) с поворотом.

9. «Дорижка плетена» (припадание): а) с продвижением в сторону;
б) со сменой позиции вперед и назад.
10. «Выхилистник» («ковырялочка»).
11. «Выхилистник с угинанием».
12. «Упадание».
13. «Тынок».
14. «Выступцы».
15. Медленный женский ход.
- 16.. Ход назад с остановкой на третьем шаге.
17. «Бигунец».
18. «Голубцы»: а) основной вид (низкий голубец);
б) с шагом накрест;
в) с ударом и переступанием;
г) на полуприседании;
д) с прыжком (высокий голубец).
19. Присядка с выпадом.
20. Присядка – разножка.
21. Присядка – разножка с поворотом.
22. Вращение с шагом на полупальцы.

6 класс (третий год обучения)

Упражнения у станка

I. Приседания

1. Полуприседания медленные: а) с наклоном корпуса;
б) с подъемом на полупальцы и наклоном корпуса.
2. Полные приседания медленные: а) с наклоном корпуса.
3. Полные приседания быстрые.

II. Упражнения для подвижности стопы (battement tendu):

1. Выдвижение ноги с подъемом пятки опорной ноги:
а) основной вид;
б) с переводом тяжести корпуса на работающую ногу.
2. С ударом работающей ноги об пол: а) с одним ударом;

б) с двумя ударами.

III. Маленькие броски (battement jete):

1. Маленькие броски с касанием пола вытянутым носком работающей ноги.

IV. Круговые движения ногой по полу и по воздуху (rond de jambe et rond de pied):

1. Круговые движения по полу носком:

а) с поворотом пятки опорной ноги;

б) с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги.

2. Круговые движения по полу пяткой:

а) с поворотом пятки опорной ноги;

б) с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги.

3. «Восьмерка»: а) с полуприседанием на опорной ноге;

б) в сочетании с «растяжкой».

V. Каблучные упражнения:

1. Каблучные упражнения низкие с поочередным переводом ноги с пятки на носок и обратно.

2. Каблучные упражнения средние:

а) основной вид;

б) со скользящим ударом полупальцами рабочей ноги.

3. Каблучные упражнения из I прямой позиции.

VI. Низкие и высокие развороты ноги (battement fondue):

1. Низкие медленные развороты ноги с подъемом на полупальцы.

2. Низкие быстрые развороты ноги с подъемом на полупальцы.

VII. Дробные выстукивания:

1. По первой прямой позиции:

1) Всей ступней:

а) одинарные удары всей ступней с подскоком и переступаниями;

б) двойные удары всей ступней с подъемом пятки опорной ноги;

в) двойные удары всей ступней с подскоком на опорной ноге.

2) Поочередные удары каблуком и полупальцами с подскоком.

3) Из I прямой позиции вперед:

а) удары всей ступней вытянутой вперед ноги (поочередно);

- б) один или несколько ударов всей ступней вытянутой вперед ноги с подскоком на опорной ноге.

VIII. Упражнения с ненапряженной стопой (flic-flac):

1. «От себя к себе»: а) с подскоком на опорной ноге;
б) с подскоком (акцент «к себе»);
в) с подскоком и переступаниями.

IX. Подготовка к «веревочке»:

1. С поворотом согнутой в колене ноги к станку и от станка:
а) на вытянутой опорной ноге;
б) с полуприседанием на опорной ноге в момент поворота колена.
2. С поворотом колена и подъемом на полупальцы:
а) на вытянутой в колене опорной ноге;
б) с полуприседанием на опорной ноге в момент поворота колена.
3. С прыжком.

X. Зигзаги (змейка):

1. Зигзаги одинарные с ударом ступней.
2. Зигзаги двойные: а) основной вид;
б) с ударом ступней.

XI. Раскрывание ноги на 90°:

1. Раскрывание ноги с поворотом колена к станку от станка:
а) раскрывание ноги с полуприседанием на опорной ноге;
б) с полуприседанием на опорной ноге в момент поворота колена работающей ноги к станку;
в) с полуприседанием на опорной ноге в момент раскрытия рабочей ноги в каком-либо направлении.

XII. Большие броски:

1. Бросок с опусканием ноги на пятку и полуприседанием на опорной ноге.
2. Большие сквозные броски – основной вид.

XIII. Растяжка:

1. Растяжка из первой прямой позиции с перегибом корпуса в испанском стиле.

XIV. Наклоны и перегибы корпуса:

1. Наклоны перегибы и корпуса по I и IV прямым позициям на полупальцах в полуприседании вперед, в сторону, назад.

Элементы русского народного танца

I. Танцевальные ходы:

1. Шаг с дробью.
2. Шаг с поворотом и ковырялочкой.
3. Переменный шаг с подскоком.
4. Ход назад с подскоком.
5. Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом.

II. «Ключи»:

1. «Ключ» с поворотом (вариант 1, вариант 2).
2. «Ключ» с полным поворотом.
3. «Ключ – подбивка».
4. Дробный «ключ» с подбивкой.

III. «Веревочка»:

1. «Веревочка» с ударом ступней (вариант 1, вариант 2).
2. «Веревочка» с «ковырялочкой».
3. «Веревочка» с переступаниями на каблуках.
4. «Веревочка» с подскоками на одной ноге, другая – на щиколотке спереди или сзади.
5. «Веревочка» простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по V открытой позиции.

IV. Маятникообразные движения по типу «моталочки»:

1. «Моталочка» с притопом.
2. «Моталочка» с прыжком.
3. «Моталочка» с «ковырялочкой».
4. «Моталочка» с ударом по голенищу.
5. «Маятник – моталочка».

V. Дробные движения и дроби:

1. Дробь в три ножки (комбинированная).
2. Дробь комбинированная.

3. Дробь с припаданием в правую сторону.
4. Дробь с притопом (вариант 1, вариант 2).
5. Дробь с откидыванием ноги.
6. Дробь на каблучок.
7. Дробь в три ножки с подскоком.
8. Боковая дробь с пристуком каблучков.
9. Дробь с подскоком.

VI. Оригинальные движения («коленца»):

1. «Ковырялочка» в полном приседании с поворотом.
2. «Коленце» с хлопучками.

VII. Присядки:

1. Полуприсядки:

- 1) Присядка «разножка»: а) с переходом на полупальцы и ребро каблука;
б) с опорой на руку.
 - 2) Присядка в повороте с продвижением.
 - 3) Присядка с выпадом на ногу: а) основной вид;
б) в повороте.
 - 4) Присядки по I прямой позиции: а) с «разножкой»;
б) с проскальзыванием на полупальцах.
- ##### **2. Полные присядки:**
- 1) Присядка – «мяч» по I открытой позиции с поджатыми ногами.
 - 2) Присядка – «мяч» по I прямой позиции: а) с поворотом коленей;
б) с подскоком;
в) с подъемом на полупальцы.

VIII. Хлопки и хлопучки:

1. Двойные удары ладонями по бедру: а) с шагом;
б) с переступанием (вариант 1, вариант 2).

IX. Кружения и вращения:

1. Вращение на полупальцах:

- а) с переступанием и вращением на полупальцах;
- б) с шагом.

2. Вращение с подъемом на полупальцы: а) обеих ног;

б) одной ноги.

3. Вращение на подскоках.

4. Вращение на беге: а) с прыжком.

Х. Прыжковые движения:

1. Прыжок с поджатыми ногами:

а) с раскрыванием коленей в стороны («ястреб»);

б) с одной согнутой в колене ногой.

Итальянский сценический танец «Тарантелла»

1. Положения ног, характерные для танца

2. Положения рук в танце.

3. Движения рук с тамбурином:

а) удары пальцами и тыльной стороной ладони;

б) мелкие непрерывные движения кистью «трель».

4. Скольжение на носок вперед в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в полуприседании.

5. Шаг с ударом носком по полу (piques) и одновременным подскоком на опорной ноге с полуповоротом корпуса на месте и с продвижением назад.

6. Бег «тарантеллы» на месте и с продвижением вперед (pas emboites).

7. Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене (pas ballonne).

8. Перескоки с ноги на ногу.

9. Подскоки в полуприседании по III свободной позиции на месте и в повороте.

10. Соскок двумя ногами во II свободную позицию с подниманием ноги, согнутой вперед собой накрест другой.

11. Маленькие броски с поочередными ударами носком и каблуком по полу.

12. Маленький прыжок на одну ногу вперед с одновременным откидыванием другой согнутой ноги на 45° и на 90° на месте и с продвижением.

13. Бег вперед с подскоком.

14. Тройные переступания с ноги на ногу (pas balance).

15. Повороты внутрь и наружу:

а) поочередные переступания по V свободной позиции на полупальцах в полуприседании;

б) на одной ноге, вытянутая стопа другой ноги у щиколотки спереди или сзади в открытом положении.

Молдавский народный танец

1. Положения ног.
2. Положения рук в сольном и массовом танцах.
3. Перескоки с ударами ногами по I прямой позиции.
4. Перескоки, поочередно сбивая одной ногой другую.
5. Перескоки с двух ног на одну и с одной на две.
6. Тройные переборы ногами.
7. Небольшие перескоки на месте с последующими переступаниями.
8. Круговое движение ногой.
9. Поочередные удары ногами об пол и прыжок.
10. Выброс ног крест–накрест с подскоками на одной ноге.
11. Мелкие переступания на полупальцах на месте, вокруг себя и с продвижением в сторону.
12. Прыжок с поджатыми ногами.
13. «Ключ» молдавский.
14. Легкий бег.
15. Шаги с подскоками.
16. Бег с одной ноги.
17. Бег с одной ноги с прыжком по I прямой позиции.
18. Боковой ход.
19. «Переплетающаяся дорожка».
20. Основное движение танца «Молдавеняска» (1-й вид).
21. Основное движение танца «Молдавеняска» (2-й вид).
22. Выпад одной ногой накрест другой с последующими скользящими шагами в сторону.
23. Комбинированный ход.

24. Шаги с каблука навстречу друг другу.
25. Шаги с каблука навстречу друг другу с последующей переменной мест путем трех простых шагов.
26. Шаги с каблука навстречу друг другу с последующей переменной мест путем шага и вращения на полупальцах.
27. Боковые шаги с подскоком.
28. Вращение в паре на подскоках.

7 класс (четвертый год обучения)

Упражнения у станка

I. Приседания:

1. Полные медленные приседания с наклоном корпуса и подъемом на полупальцы.
2. Полные приседания с поворотом коленей.

II. Упражнение на развитие подвижности стопы:

1. Перевод ноги с носка на пятку и обратно с подъемом пятки опорной ноги:
 - а) с поворотом пятки рабочей ноги;
 - б) с переносом тяжести корпуса на рабочую ногу и поворотом пятки рабочей ноги.

III. Маленькие броски:

1. Маленькие сквозные броски: а) основной вид;
б) с проскальзыванием на опорной ноге.
2. Маленькие броски с подскоком на опорной ноге («веер»).

IV. Круговые движения ног по полу и по воздуху:

1. Круговые движения по воздуху с вытянутым подъемом:
 - а) основной вид;
 - б) на полуприседании;
 - в) в сочетании с полуприседанием.
2. Круговые движения по воздуху с сокращенным подъемом:
 - а) основной вид;
 - б) на полуприседании;
 - в) в сочетании с полуприседанием.

V. Каблучные упражнения:

1. Каблучные упражнения средние: а) с переступанием на полупальцах;
б) с «ковырялочкой».

2. Каблучные упражнения высокие – основной вид.

VI. Низкие и высокие развороты ноги:

1. Высокие развороты ноги медленные.
2. Высокие развороты ноги быстрые.

VII. Дробные выстукивания:

1. Выстукивания по III открытой позиции:

1) Всей ступней:

а) одинарные удары всей ступней работающей ноги с подъемом пятки опорной;

б) одинарные удары всей ступней работающей ноги с подъемом пятки опорной ноги поворотом колена из выворотного в не выворотное положения и обратно;

в) двойные удары всей ступней с подъемом пятки опорной ноги;

г) двойные удары всей ступней рабочей ноги с подъемом пятки опорной ноги и поворотом колена.

VIII. Упражнения с ненапряженной стопой:

1. «От себя к себе» с перескоками с ноги на ногу.
2. «От себя к себе» с переступаниями и наклоном корпуса.

IX. Подготовка к «веревочке»:

1. Повороты рабочей ноги из выворотного положения в не выворотное и обратно:

а) основной вид;

б) с полуприседанием;

в) с подъемом на полупальцы.

2. Подготовка к «веревочке» с поворотом пятки опорной ноги:

а) основной вид;

б) с подъемом на полупальцы.

X. Раскрывание ноги на 90°:

1. С ударом пятки опорной ноги: а) с одним ударом;
б) с двумя ударами.

XI. Большие броски:

1. Большие сквозные броски с полуприседанием.

2. Большие броски с переступанием на рабочую ногу и наклоном корпуса:

- а) основной вид;
- б) с ударом полупальцами и наклоном корпуса;
- в) с круговым движением ногой и переступаниями на нее;
- г) с круговым движением ногой и ударом полупальцами опорной ноги.

ХII. Растяжка:

1. Растяжка из I прямой позиции лицом к станку:

- а) в сторону в прямом положении и полуприседании с наклоном корпуса в координации с рукой;
- б) в сторону в открытом положении и полуприседании с наклоном корпуса.

ХIII. Повороты:

1. Поворот плавный на обеих ногах по V открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах (*soutenu en tournant*).

2. Поворот на одной ноге с другой согнутой в колене (*pirouette*).

Элементы русского народного танца

I. «Ключи»:

- 1. «Ключ» с хлопками (вариант 1, вариант 2).
- 2. «Ключ» с хлопушкой.
- 3. «Ключ» с ударом по колену.

II. «Веребочка»:

- 1. «Веребочка» со скользящим ударом ребром каблука от себя.
- 2. «Веребочка» с прыжком.

III. Маятникообразные движения по типу «моталочки»:

- 1. «Моталочка - бабочка».

IV. Дробные движения и дробь:

- 1. Дробь с хлопушкой.
- 2. Дробь с прихлопами и продвижением вперед.
- 3. Дробь «хромого».

V. Присядки:

- 1. Полуприсядка в повороте с опусканием на колено.
- 2. Полные присядки:

1) Присядка – «мяч» по I открытой позиции с «разножкой».

2) «Ползунок»: а) основной вид;

б) с круговым движением ногой;

в) с опорой на руки (с опорой на одну руку, на обе руки, с

поочередной опорой);

г) с проскальзыванием на ребро каблука.

3) «Метелочка».

4) Присядка – «качалка» - основной вид.

5) Присядка – «подсечка»: а) основной вид;

б) с опусканием на колено.

VI. Хлопки и хлопушки:

1. Хлопушки с прыжком.

2. Хлопушка с поворотом.

3. Хлопушка с вывертом колена.

VII. Кружения и вращения:

1. Вращение с подъемом на полупальцы:

а) с открыванием ноги на ребро каблука;

б) с сокращенным подъемом;

в) с поворотом на полупальцах и каблуках.

2. Вращение на дробях: а) с подъемом на полупальцы;

б) с переступанием;

в) с «ковырялочкой» в повороте и прыжком.

3. Кружение на полу – «бочонок».

VIII. Прыжковые движения:

1. Прыжковые движения с поджатыми ногами с поворотом коленей.

2. Прыжковые движения с перегибом корпуса назад – «кольцо».

Польский сценический танец («Мазурка»)

1. Позиции и положения ног.

2. Положение рук в танце.

3. Волнообразные движения руки.

4. «Ключ» - удар каблуками: а) одинарный;

б) двойной.

5. Шаг в сторону в полуприседании с последующими двумя переступаниями по III свободной позиции (pas balance).

6. «Голубец» - подбивание ноги подряд в сторону.

7. «Перебор» - три переступания на месте по I позиции.

8. Основной ход мазурки (pas gala).

9. Легкий бег (pas marche).

10. «Отбияне» - скольжение одной ногой с подбиванием ее другой.

11. Подготовка к парному вращению.

12. Уступающий переход (dos a dos) на различных движениях.

13. Опускание на колено: а) с шага;

б) с выпадом.

14. Обвод девушки за руку: а) стоя на колене;

б) стоя на выпаде.

15. Вращение в паре внутрь.

16. «Кабриоль» в сторону на 45° в прямом положении.

17. Заключение простое и двойное.

Венгерский народный танец

1. Положение ног.

2. Положение рук.

3. «Ключ» - удар каблуками: а) одинарный;

б) двойной.

4. Заключение (усложненный ключ): а) одинарное;

б) двойное.

5. Шаг в сторону с двумя переступаниями (pas balance).

6. Перебор – три переступания на месте с открыванием ноги на 35°.

7. «Веребочка» на месте, с продвижением назад и в повороте.

8. Развертывание ноги (battement developpe) вперед и в полуприседании:

а) с последующим шагом;

б) с шагом на полупальцы и подведением другой ноги сзади.

9. «Голубец»: а) простой с подгибанием ноги в сторону;

б) в прыжке с двойными ударами по I прямой позиции.

10. Поворот на обеих ногах по V-й открытой позиции.

8 класс (пятый год обучения)

Упражнения у станка

I. Круговые движения ногой по полу и по воздуху:

1. Круговые движения ногой по воздуху с вытянутым подъемом:

- а) с поворотом пятки опорной ноги;
- б) с подскоком;
- в) с подскоком и поворотом пятки опорной ноги.

2. Круговые движения ногой по воздуху с сокращенным подъемом:

- а) с поворотом пятки опорной ноги;
- б) с подскоком;
- в) с подскоком и поворотом пятки опорной ноги.

II. Каблучные упражнения:

1. Каблучные упражнения высокие с перескоками и раскрыванием в прыжке ноги на пятку.

III. Низкие и высокие развороты ноги:

1. Наклоны и перегибы корпуса: а) основной вид;

б) с подъемом на полупальцы.

IV. Дробные выстукивания:

1. По III открытой позиции каблуком и полупальцами:

- а) с подъемом пятки опорной ноги;
- б) в сочетании с поворотом колена и подъемом пятки опорной ноги;
- в) в сочетании с поворотом колена и переступанием на полупальцы;
- г) в сочетании с поворотом колена рабочей ноги и перескоком с ноги на ногу;
- д) поочередные удары каблуком и полупальцами в сочетании с подъемом на полупальцы рабочей ноги.

V. Упражнение с ненапряженной стопой:

1. «От себя к себе»: а) с переступанием и наклоном корпуса;

б) «от себя» с подъемом пятки опорной ноги.

VI. Подготовка к «веревочке»:

1. Повороты ноги из не выворотного положения в выворотное («винт»):

- а) основной вид;
- б) с полуприседанием;
- в) с подъемом на полупалцы;
- г) с прыжком.

VII. Раскрывание ноги на 90°:

- 1. Раскрывание ноги с прыжком.
- 2. Раскрывание ноги с подскоком и продвижением.

VIII. Большие броски:

- 1. Большие броски с переступанием на рабочую ногу и наклоном корпуса:
 - а) с круговым движением и прыжком;
 - б) с круговым движением, прыжком и ударом полупальцами опорной ноги.
- 2. Большие броски в сочетании с опусканием на колено:
 - а) опускание на колено и большой бросок;
 - б) большой бросок с поворотом в прыжке и опусканием на колено.
- 3. Большие броски с «растяжкой».

IX. Упражнения лицом к станку:

- 1. «Качалка».
- 2. «Тройная качалка».
- 3. Прыжки с двух ног на одну ногу в глубокое приседание (sissonne ouverte).
- 4. Револьтад на полу и в прыжке на 45° лицом к станку.

Элементы русского народного танца

I. «Веревочка»:

- 1. Синкопированная «веревочка».

II. Присядки:

- 1. Присядка – «закладка»: а) основной вид;
 - б) с раскрыванием ноги на ребро каблука.
- 2. Присядка с броском обеих ног вперед («собачка»):
 - а) основной вид;
 - б) с опорой на руки (на одну руку; на обе руки).
- 3. Присядка – «качалка» с броском ногой накрест.

III. Кружения и вращения:

1. Вращение на прыжке: а) повороты в воздухе с поджатыми ногами;
б) повороты в воздухе с вытянутыми ногами.
2. Вращение с переступанием.
3. Вращение с «веревочкой».
4. Кружение на полу: а) «Мельница» (вариант 1, вариант 2);
б) «Кубарик».

IV. Прыжковые движения:

1. С наклоном корпуса вперед: а) «Разножка» в воздухе;
б) «Щучка»;
в) «Пистолет».
2. Прыжки в повороте.
3. «Ножницы».
4. «Коза».

Грузинский народный танец

1. Положения ног.
2. Позиции и положения рук.
3. Движение кисти руки (наружу, внутрь) «Хелсартави»:
а) небольшие повороты (женские);
б) полные повороты в запястье (мужские).
4. Движения рук:
а) плавные переводы в различные положения «Картули», «Давлури»;
б) «Самтиулуру» - сгибание рук со взмахом, одной спереди, другой сзади;
в) «Чагреха» - круговые поочередные переводы от предплечья.
5. Ходы – «Свла»: 1) «Сада сриала» - скользящий ход.
2) «Сриала эргцеребезе» - скользящий ход на полупальцах.
3) «Укусвла» - ход назад «в три удара» на полупальцах.
4) «Гвердзесвла» - боковой ход «в три удара» на полупальцах.
5) «Ртула» - усложненный мужской ход.
6) «Сада мухлури» - мужской горский ход.
7) «Мухлури зехтомит».

8) Комбинированный ход «рбенмухлури зехтомит».

9) «Чдомила церебзе».

10) Мужской ход вперед, одна нога накрест другой «Чдомила-цинсвла».

11) «Чдом-хтомила».

6. «Гасма»: 1) «Сада сриала» скользящая.

2) «Куслура» - с выдвиганием ноги на пятку.

3) «Сарули» - с выдвиганием ноги на носок.

4) «Гвердула» - с боковым движением.

5) «Чдомила».

7. «Чаквра»: 1) «Сада» - простая.

2) «Гахснили» - открытая.

3) «Дахурули» - закрытая.

4) «Пехшлили».

5) «Сванское гамбиджит пехшлили». Комбинированное движение.

6) «Цвивкневи».

7) «Чдомила» - одна нога накрест другой.

8) «Чакврит ириби свла» - ход наискосок.

8. «Бруни»: 1) Поворот «в три удара».

2) Поворот путем переступаний и вращения на полупальцах одной ноги, затем другой.

3) Поворот путем трех переступаний на присогнутых ногах.

4) Поворот на полупальцах обеих ног, находящихся одна накрест другой, на месте.

5) «Сванское пехшлили» с поворотом.

6) Поворот путем вращения на полупальцах одной ноги.

7) Шаги и последующее вращение на одной ноге.

8) «Брунит орпа мухли» - поворот «в два колена».

9) «Хтомбрунит сампа мухли» - поворот «в три колена».

Испанский сценический танец

1. Положения ног.
2. Положения рук.
3. Переводы рук в различные положения.
4. Ходы:
 - а) удлиненные шаги в полуприседании с продвижением вперед в прямом положении (женское);
 - б) удлиненный шаг вперед на всю стопу в прямом положении в полуприседании, с последующими двумя переступаниями по 1-й прямой позиции на полупальцах или двумя небольшими шагами (с продвижением вперед).
5. Соскоки:
 - а) в 1-ю прямую позицию на всю стопу с вытянутыми коленями и в полуприседание;
 - б) в 1-ю, 4-ю прямые и 5-ю свободную позиции на полупальцы в полуприседание.
6. Удлиненный шаг в сторону с последующими двумя переступаниями по 5-й свободной позиции в полуприседании (*pas balance*) со скользящим подведением другой ноги сзади, с поворотом корпуса и с руками.
7. Шаг в сторону в полуприседание со скользящим подведением и подъемом на полупальцы в 5-ю открытую позицию другой ноги вперед, с последующим переходом на нее в полуприседание (*pas glissade*), в координации с движением руки и наклоном корпуса.
8. *Zarateado* - поочередные выстукивания полупальцами и каблуками по 1-й прямой позиции:
 - а) удар одной ногой, полупальцами или всей стопой, с последующими ударами другой ногой каблуком и полупальцами;
 - б) шаг по диагонали вперед или назад с последующим одним или двумя ударами в полупальцами другой ноги по 5-й свободной позиции сзади или спереди.
9. Опускание на колено с шага на расстоянии стопы от опорной ноги, с перегибанием корпуса.
10. Движения рук (*port de bras*) с одновременным перегибанием корпуса, стоя на одной ноге, с другой ногой, вытянутой назад или вперед.

Условия реализации программы

Для реализации целей и задач образовательной программы необходимо наличие следующих материально-технических средств:

- Наличие учебного класса, оборудованного станками, зеркалами.
- Техническое оснащение: аудио и видео проигрыватели.
- Специализированная форма для учащихся (туфли народные для девочек и сапоги народные для мальчиков, удобная одежда, не сковывающая движений).
- Наличие музыкальных инструментов (баян или фортепиано).
- Наличие методической базы (специализированная литература по народно-сценическому танцу).

Также для достижения целей образовательной программы и ее реализации необходимо опираться на следующие основные принципы обучения:

- Целенаправленность – строгое следование поставленным целям и задачам, непрерывное повышение уровня правильности исполнения и целенаправленной умственной деятельности обучающихся.
- Систематичность учебного процесса строгое следование учебному плану.
- Гибкость – возможность отклонения (уменьшение или увеличение количества упражнений) от предусмотренных программой комплекса упражнений, исходя из возможностей данных учеников.
- Учет индивидуальных особенностей детей.
- Последовательное и постепенное развитие данных. При переходе из одного класса в другой происходит последовательное усложнение учебного материала.
- Постепенное увеличение нагрузки происходит с учетом психологических, физических и возрастных особенностей детей.

Немаловажное значение для обеспечения качественного учебного процесса играет и наличие грамотного концертмейстера. Ведь танец органически связан с музыкой. Без музыки немислимы как танцевальные композиции, так и тренажные упражнения, в том числе и упражнения народного экзерсиса. Нельзя допускать, чтобы музыкальное сопровождение являлось «фоном» урока, т.к. это приводит к безразличию музыкального восприятия. Правильно подобранный музыкальный материал должен помогать осваивать хореографический материал, соответствуя по темпу, ритмическому рисунку. В уроке народного танца используются различные народные мелодии, носящие национальную окраску. Музыкальное оформление не может быть случайным или абстрактным,

придуманым. Оно должно быть только таким, которое характеризует данную народность. Народная музыка отражает темперамент, национальные особенности и отличается большим метроритмическим разнообразием. Темп музыкального сопровождения на первых порах разучивания элементов не должен быть быстрым. В дальнейшем, если это требует, темп убыстряется. Для исполнения народного экзерсиса желательно использовать музыкальный материал квадратного построения, с четким ритмом и ярко выраженной фразировкой, чтобы учащиеся могли легко определить музыкальное предложение, периоды и основное внимание уделяли правильности исполнения. Для этюдов желательно подбирать такой музыкальный материал, в котором бы тема развивалась, нарастала или затихала в определенных местах. Опытный концертмейстер очень помогает ученикам – это и живая музыка, и ритмическая подсказка. Педагог и концертмейстер, непременно, должны находиться в творческом контакте, хорошо знать хореографический и музыкальный материал, чтобы умело это использовать, и тогда уроки начнут приносить радость, удовлетворение и взаимопонимание всем участникам процесса обучения.

VI. Система, критерии оценок и форма промежуточной и итоговой аттестации результатов освоения программы «Хореографическое творчество» обучающимися

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 форме 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 средства и методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Критерии оценки качества исполнения

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

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ данная система оценки качества исполнения является основной.

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 хореографического 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.

График промежуточной и итоговой аттестации

Класс	Вид, форма и время проведения аттестации		
	Промежуточная		Итоговая
	Форма проведения	Полугодие	Год
4 (1 год)	Контрольный урок	-	Контрольный урок
5 (2 год)	Контрольный урок	-	Контрольный урок
6 (3 год)	Контрольный урок	-	Контрольный урок
7 (4 год)	Контрольный урок	-	Контрольный урок
8 (5 год)	Экзамен	-	Экзамен

VII. Программа творческой, методической и просветительской деятельности

Работа с детьми и создание для них наиболее благоприятных условий развития может осуществляться разными путями с использованием различных методов и приемов. Одним из ведущих составляющих обучения является ознакомление с упражнением, созданием о нем предварительного представления. Представление об упражнении формируется на основе информации, поступающей в центральную нервную систему от сенсорных систем. В результате начинают функционировать психические процессы: воспринять, осмыслить, запомнить, применить (чувственная форма познания) вплоть до активной мыслительной деятельности и включения в процесс познания личностных свойств ребенка. Формируется его отношение к изучаемому упражнению. И после того как вся информация об упражнении будет переработана и создан живой образ упражнения, учащийся получает основания для его осознанного выполнения. Успех зависит от

четкости сформированного представления и способностей ребенка выполнить упражнение в соответствии с его образом.

Для создания у учеников предварительного представления об упражнении используются следующие методические приемы: название упражнения, показ, объяснение его назначения и техники исполнения, опробование.

Название упражнения в создании представления о нем играет важную роль. Между тем название часто используется формально или вообще игнорируется, часто упражнение начинают с его показа. Сущность приема заключается в том, что назвать упражнение надо терминологически правильно, достаточно громко, с отчетливой дикцией, при хорошо организованном внимании занимающихся. В некоторых случаях название может носить оттенок загадочности, особой значимости, должно вызывать положительное отношение. Название должно обладать не только эмоциональным, смысловым, но и внушающим воздействием на детей. В этом случае оно становится эффективным пусковым фактором для центральной нервной системы.

Эффективность работы любой системы зависит от качества и полноты полученной информации, а также возможности этой системы ее переработать. Всякая утечка информации, ее неточность или избыточность могут привести к сбою в работе, к ошибкам. Это справедливо и по отношению к формированию представления об упражнении у учащихся. Потеря информации на этой стадии может быть как по вине педагога, так и по вине занимающихся. По вине педагога часть информации об упражнении может пропасть в результате: а) недостаточно четкого названия упражнения и терминологической неточности, его слабой смысловой, а, следовательно, убеждающей и внушающей силы; б) недостаточной организации внимания занимающихся в момент названия упражнения; в) нечеткости организации учебного занятия; г) слабого авторитета педагога. По вине обучаемых часть информации может быть не воспринята в силу: а) недостаточного двигательного опыта, незнания двигательных действий; б) невнимательности, несерьезного отношения к изучаемому упражнению и к занятию в целом; в) неуважительного отношения к педагогу.

Показ упражнения — основное правило реализации дидактического принципа наглядности. Его эффективность в создании представления об упражнении определяется следующими условиями:

- Технически точный показ. Неточность показа приводит к искажению и утрате части информации об упражнении. Она или не доходит до обучаемых, или упражнение воспринимается в искаженном виде, с ошибками в технике движений. Это затрудняет образование четкого представления об упражнении.

- Запас двигательного опыта обучаемых лиц. От него зависит уровень развития специальных ощущений и восприятий, необходимых для формирования отчетливого образа упражнения.

- Способностью к сосредоточению внимания. Внимание проявляется в виде настроя сознания на активное восприятие упражнения. Невнимательное отношение к просмотру упражнения приводит к недополучению части информации, к неточности ее переработки, в конечном итоге, к ошибкам в исполнении упражнения.

Показ упражнения может дополняться применением наглядных пособий. Они помогают детально проанализировать ряд быстро протекающих, но очень важных моментов техники исполнения, которые при показе трудно заметить. В качестве наглядных пособий может использоваться схематичное изображение упражнения, отдельных его частей на бумаге или на классной доске. Показ упражнения может сопровождаться словесными пояснениями, и чем эмоциональнее и образнее будут пояснения педагога, тем полнее усваивается и прочнее запоминается информация, сообщаемая об упражнении.

Однако наглядностью надо пользоваться в меру, нельзя злоупотреблять ею в ущерб активизации мыслительной деятельности, развития абстрактного мышления у детей. Здесь также встречаются ошибки и со стороны учителя и со стороны ученика. К упущениям педагога можно отнести: а) нечеткий показ, технические погрешности в исполнении упражнения; б) отсутствие вспомогательных средств наглядности; в) неумение направить сознание обучаемых на главное в технике исполнения упражнения. Со стороны обучаемых могут быть следующие упущения: а) недостаточно серьезное отношение к данному занятию или к изучаемому упражнению; б) невнимательный просмотр упражнения, отсутствие желания осмыслить способ его выполнения, соотнести свои способности с трудностями выполнения упражнения, созерцательность; в) непонимание сути упражнения, основ техники его исполнения.

Переход от чувственной формы познания упражнения (через ощущения, восприятия и представления) к рациональной, т.е. к разумной, осмысленной, осуществляется путем объяснения назначения упражнения и техники его исполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения. Это наиболее ответственный и сложный методический прием создания представления об упражнении. Объяснение должно быть по возможности кратким, образным, ярким, основанным на знакомых занимающимся ощущениях, восприятиях, представлениях. Педагог должен стремиться к тому, чтобы ученики хорошо поняли его объяснение, и сам должен быть уверен, что они усвоили его действительно правильно. Чем сложнее изучаемое упражнение для восприятия, тем в большей мере показ сочетается с подробным и доходчивым объяснением. При объяснении техники движений обучаемым сообщается наиболее важная для успешного выполнения упражнения информация. Особое внимание уделяется раскрытию закономерностей движений и в соответствии с ними объясняются способы выполнения упражнения. Однако ученики могут недополучить информацию, как по вине педагога, так и по своей собственной вине. По вине педагога часть информации может быть утеряна в силу следующих методических погрешностей: а) недостаточно полное и доходчивое раскрытие закономерностей техники движений и способов их выполнения, неправильная и искаженная информация; б) слабая организация внимания, памяти и мыслительных процессов занимающихся во время объяснения. По вине обучаемых часть информации может быть невоспринята по следующим причинам: а) отсутствие необходимого настроя, а следовательно, и слабой активизации внимания, памяти, мыслительных процессов и воли; б) непонимание закономерностей движений, а значит, и способов выполнения упражнения. Отмеченные выше причины не только затрудняют овладение учебным материалом, но могут привести к травме и, в конечном счете, к утрате интереса к занятиям.

Опробование упражнения. Этот методический прием применяется только после того, как ученики получили достаточно четкое представление об упражнении и поняли технику его исполнения. Важно, чтобы первые попытки были удачными. Это вселяет уверенность в свои силы, в успех и вызывает интерес к занятию, к овладению изучаемым упражнением. Поэтому опробуются только доступные обучаемым упражнения. В этом

случае занимающиеся получают возможность соотнести свои представления об упражнении с его фактической сложностью и со своими способностями, необходимыми для успешного овладения упражнением, выполняют его сознательно, творчески, активно.

В процессе восприятия упражнения, создания его образа происходит преобразование информации, полученной от педагога, в двигательные действия. Ученик может создать индивидуальный стиль исполнения упражнения, развить у себя способности, необходимые для успешного овладения им. В процессе восприятия упражнения его образ уточняется. Многократно повторяясь, движения-импульсы становятся сигналами – раздражителями для мышц и других систем и органов. Поэтому стоит принять определенное положение или позу, услышать знакомый ритм, мелодию, как дальше движения возникнут сами собой (срабатывает мышечная память). Принципиальный подход к усвоению танцевальных движений таков: движение, исполненное многократно, становится простым и доступным. Но при этом педагог и ученики должны анализировать качество выполнения упражнения, ошибки и их причины, изыскивать способы их устранения. В первых попытках исполнения сложного упражнения трудно избежать неточных, ошибочных движений, и здесь большое значение имеет своевременное исправление допущенных неточностей. Для этого педагогу необходимо постоянно уточнять представления учеников об упражнении, их собственных возможностях выполнить его, научить осуществлять контроль и самоконтроль за своими действиями, своевременно вводить дополнительные объяснения техники движений. *Ошибка* — это действие, не позволившее достичь поставленной цели. Ее оценивают по следующим критериям: а) по степени выраженности, грубости для данного этапа обучения и стойкости; б) по связи с другими ошибочными действиями; в) по причине, обусловившей ошибочное действие. *Причинами ошибки* могут быть недопонимание техники исполнения упражнения, слаборазвитые способности, недисциплинированность, нерешительность и робость, отсутствие целеустремленности, недостаточная нравственная воспитанность. Нельзя допускать ошибочных действий — очень сложно устранить въевшуюся ошибку. Если все же ошибка закрепилась, то для ее устранения могут быть применены следующие методические приемы: а) на время прекратить выполнение упражнения, чтобы затормозить процесс образования ненужных условных связей; б) переучить упражнение в другую сторону; в) воспользоваться правилом от трудного к легкому; г) потребовать словесного отчета о проделанном упражнении (о правильных и ошибочных действиях, об

испытываемых трудностях в координировании движений и др.). Часто в процессе такого устного изложения ребенок лучше осмысливает технику движений, уточняет представление об упражнении в целом и его отдельных деталях. Рассказ ученика поможет педагогу подобрать наиболее эффективные методические приемы для уточнения представления об упражнении. Продолжительность этапа разучивания упражнения зависит от сложности его структуры, от уровня общей и специальной подготовленности и от методического мастерства педагога. Данный этап обычно заканчивается, когда обучаемые смогут самостоятельно и правильно выполнить разучиваемое упражнение, хотя при этом еще возможны отдельные неточности в выполнении некоторых деталей техники упражнения.

При опробовании упражнения у обучаемых могут возникнуть следующие трудности: а) трудно представить технику движений, соотнести требования, которые предъявляет изучаемое упражнение, со своими способностями («все понимаю, но сделать не могу»); б) трудно ориентироваться в пространстве, соблюсти ритм движений, скоординировать движения; в) трудно подавить защитную реакцию, проявить нужную решительность и смелость.

В преодолении этих трудностей педагог может оказать своим ученикам помощь, прибегнув к следующим методическим приемам: а) уточнить представление об упражнении путем дополнительного показа и объяснения техники движений в наиболее сложных частях и фазах упражнения; б) заставить учеников «проговорить» последовательность и технику движений, посмотреть на исполнение упражнения лучшими учениками, тем самым подстегнуть их самолюбие; в) помочь подавить защитную реакцию можно путем выполнения упражнения по частям, умелого подбора подводящих упражнений, стимулированием воли обучаемых, применением игрового и соревновательного методов. При опробовании упражнения отчетливо проявляется способность детей воспринимать материал. В проявлении этой способности важную роль играют координация движений, мышечная сила, гибкость, быстрота двигательных действий, внимание, точность представления об упражнении, запоминание последовательности и закономерностей движений, волевой настрой, общее отношение к занятию. После каждого методического приема педагог осведомляется об уровне складывающегося представления об упражнении путем опроса одного-двух учеников. Этим самым он, с одной стороны, активизирует их познавательную деятельность, а с другой — получает ценную

информацию, что помогает скорректировать течение урока, определить детей, которым нужно проявить дополнительное внимание и время.

На уроке должно быть активное взаимодействие учителя и учеников, они находятся в сложных субъектно-объектных отношениях. Ведущую роль играет учитель. Он готовит обучаемых к активному овладению упражнением: организует их внимание, память, мыслительную деятельность и волю, настраивает на активное, творческое отношение к учению.

Хочется отметить, что все-таки ведущую роль играет зрительный показ. Это объясняется тем, что у детей чувственная форма восприятия развита значительно лучше рациональной, осмысленной. Они хорошо копируют движения взрослых и своих сверстников. Объяснение, введенное сразу после показа, может разрушить еще нечеткий и неустойчивый образ упражнения. Поэтому краткие пояснения о способе выполнения упражнения даются во время его показа с помощью наглядных средств.

Подводя итоги, приведем основной закон усвоения материала педагогической психологии: воспринять, осмыслить, запомнить, применить, проверить результат. Из этой формулы ничего нельзя исключить, и нецелесообразно разрывать этапы усвоения, потому что они взаимосвязаны: восприятие сопровождается осмыслением, осмысление — запоминанием. Восприятие, осмысление и запоминание расширяются, углубляются и закрепляются в процессе их применения и проверки на практике. В этой связи предлагается следующая формула: от ощущений к чувствам, от них к привычке. Такое дополнение к закону усвоения способствует более эффективному формированию стереотипа движения. Следовательно, формулу необходимо применить в такой последовательности: *воспринимая — ощущай; осмысливая — чувствуй; запоминая — действуй, пробуй; проверяя результат — показывай другому.*

Список методической литературы

1. Бочаров А., Лопухов А., Ширяев А. Основы характерного танца. —Л., 1937.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. —М., 1991.
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. — М., 2003

4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения на середине зала. –М., 2004.
5. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды. –М., 2004.
6. Климов А. Основы русского народного танца. –М., 2004.
7. Ткаченко Т. Народный танец. –М., 1967.
8. Шершнев В.Г. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М. 2008.