

**УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №6  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА**

**ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ  
УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПРОГРАММА  
по учебному предмету**

**1.4. «Народная хореография»**

**г. Краснодар – 2021 год**

Рассмотрено на заседании

Методического Совета

Протокол № 1

«30» 08 2021 г.



Утверждено

Педагогическим Советом

Протокол № 1

«30» 08 2021 г.



Утверждено

Приказ директора

ДШИ №6 МО

город Краснодар

№ 180-Т

«01» 09 2021 г.

Программа разработана преподавателем Клинковой Е.Г. на основе типовой программы «Народно-сценический танец» для хореографических отделений ДШИ (Москва, 1987г.).

Рецензенты:

**И.В. Гамарская**, преподаватель Высшей квалификационной категории методического подразделения хореографии ДШИ №6 МО город Краснодар

**Н.А. Марчихина**, преподаватель высшей категории ГБПОУ КК «Краснодарское хореографическое училище», Заслуженный работник культуры Кубани.



**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на программу учебного предмета "Народная хореография"**  
**дополнительной общеразвивающей программы в области**  
**музыкального искусства**  
**«Музыкальный фольклор»**  
**преподавателя ДШИ № 6 МО город Краснодар**  
**Клинковой Е.Г.**

Программа учебного предмета «Народная хореография» дополнительной общеразвивающей программы в области музыкального искусства составлена на основе типовой программы «Народно - сценический танец» и предназначена для учащихся фольклорных отделений.

Представленная программа имеет четкую структуру, разработана подробно и последовательно, с отражением глубокого знания данной предметной области и соответствует современным стандартам оформления методических работ. Структура программы включает в себя:

-раздел «Пояснительная записка», где определены цель и задачи программы, объем учебного времени, предусмотренный на реализацию учебного предмета, а также отражены основные аспекты организации учебного процесса;

-разделы «Содержание учебного предмета», «Требования к уровню подготовки обучающихся», «Формы и методы контроля, система оценок» дают ясное представление о комплексе умений, формируемых в рамках данной программы, о формах работы по их развитию о требованиях и критериях оценки приобретенных навыков.

-раздел «Методическое обеспечение учебного процесса» содержит рекомендации по организации образовательного процесса, объемный репертуарный список, разделенный по классам.

Программа позволяет в определенной последовательности использовать пути, средства и условия для успешного формирования знаний, умений и навыков у учащихся в освоении предмета «Народная хореография».

Программа имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным общеразвивающим программам в области музыкального искусства и может быть использована в учебном процессе детской школы искусств.

Преподаватель  
высшей квалификационной категории  
ГБПОУ КК  
«Краснодарское  
хореографическое училище»,  
Заслуженный работник культуры Кубани



Н.А. Марчихина

*подпись И.А. Марчихиной заверено*  
*и.о. директора О.И. Левченко*



### ***Пояснительная записка***

Данная рабочая программа составлена на основе типовой программы «Народно - сценический танец» (Москва, 1987г.)

Программа, рассчитана на пятилетнее обучение. Занятия проводятся в группах.

Программа даёт возможность выбрать наиболее легко усвояемый танцевальный текст, его варьирование. При подборе музыкального сопровождения каждого элемента у станка или на «середине» необходимо учитывать возрастные особенности восприятия музыки учащимся, что значительно облегчит освоение технических сложных элементов развитию танцевальности и выразительности.

***Новизна*** данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие нравственных качеств.

**Актуальность** предполагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественно - эстетического развития школьников, материально - технические условия, для реализации которых в реалиях спального района, имеются на базе ДШИ.

#### **Цель:**

- приобщение детей к народному танцевальному творчеству;
- развитие художественного вкуса и патриотических чувств;
- развитие всесторонне гармоничной личности.

#### **Задачи:**

- воспитание эмоциональной выразительности исполнения;
- умение точно передать национальный стиль и манеру народного танца;
- развитие заложенных способностей в каждом ребёнке.

***Педагогическая целесообразность*** данной программы заключается в формировании высоких качеств, воспитывает художественный вкус юного поколения и для возможности профессионального самоопределения.

***Вид программы*** - рабочая.

***Степень обучения*** - основная.

Возраст детей, обучающихся по данной программе с 6-18 лет. Срок её реализации составляет 5 лет.

#### **Объём программы:**

Общий: 340 часов

1 год обучения - 68 часов - 2 часа в неделю;

2 год обучения - 68 часов - 2 часа в неделю;

3 год обучения - 68 часов - 2 часа в неделю;

4 год обучения - 68 часов - 2 часа в неделю;

5 год обучения - 68 часов - 2 часа в неделю.

### ***Виды и формы контроля.***

Основными видами контроля успеваемости учащихся являются:  
-текущий, промежуточный, итоговый.

#### ***Формы контроля учебной работы:***

- текущий: контрольный урок по полугодиям;
- промежуточный: отчетный концерт по полугодиям;
- итоговый: выпускной концерт по истечении реализации данной программы.

### ***Требования к контрольным мероприятиям.***

#### ***Первый год обучения***

##### 1 полугодие – контрольный урок

- а) позиции рук;
- б) позиции ног;
- в) основные элементы русского танца;
- г) основные элементы кубанского танца.

##### 2 полугодие – контрольный урок

- а) основные элементы украинского танца;
- б) основные элементы финского танца.

#### ***Второй год обучения***

##### 1 полугодие – контрольный урок

- а) элементы народных танцев у станка;
- б) основные элементы кубанского казачьего танца;
- в) основные элементы русского танца.

##### 2 полугодие – экзамен

- а) элементы народного танца;
- б) основные элементы украинского танца;
- в) основные элементы белорусского танца.

#### ***Третий год обучения***

##### 1 полугодие – контрольный урок

- а) упражнения у станка;
- б) основные элементы матросского танца «Яблочко»;
- в) основные элементы кубанского танца;
- г) основные элементы украинского танца «Гопак».

##### 2 полугодие – контрольный урок

- а) упражнения у станка;
- б) основные элементы молдавского танца;
- в) основные элементы чешского танца «Полька».

#### ***Четвёртый год обучения***

##### 1 полугодие – контрольный урок

- а) упражнения у станка;
- б) итальянский танец «Тарантелла».

##### 2 полугодие – контрольный урок

- а) русский танец «Барыня»;

б) русская пляска «Как у наших у ворот».

### ***Пятый год обучения***

1 полугодие – контрольный урок

- а) упражнения у станка;
- б) русский народный танец «Хоровод».

2 полугодие – экзамен

- а) упражнения у станка;
- б) русский народный танец «Хоровод».

Обучение народно – сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует укреплению мышечного аппарата, даёт возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяет и обогащает их исполнительские возможности.

Хореографические знания ученики должны приобрести на основе постижения танцевальных навыков, изучения основных движений, элементов и ходов народных танцев, познания лучших образцов хореографического наследия, развития умения работать в ансамбле.

Изучая разнообразие народных танцевальных культур, учащиеся получают знания о культуре тех народов, танцы которых они исполняют, а это развивает в ребёнке не только уважение к культуре различных народов, но и стремление познавать всё лучшее, что есть в мире.

Живя на Кубани, необходимо уделять как можно больше внимания изучению местного фольклора. В программе большое значение отведено региональному компоненту. За 4 года обучения учащиеся познакомятся с основными элементами кубанских казачьих танцев. Они познакомятся с кубанскими танцами такими как «Горлица» в постановке Александра Литовченко, «Корсунская полька» и т. д.

***Предполагаемый результат.*** По окончании обучения по данной программе у учащихся должно быть:

- привита любовь к народному танцу;
- развита эмоциональная сфера, артистизм, чувство «ансамбля»;
- развита способность движением передавать самобытность танцевальной культуры разных народов мира;
- уметь определять характер движения через темп, динамику и ритм звучащей музыки.

## *Содержание программы*

### Первый год обучения.

В задачу первого года обучения входит знакомство с основными позициями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших навыков координации движений.

В этот период учащиеся накапливают определённую базу движений, на которой будет строиться дальнейшее обучение.

Очень важно начальный этап изучения народных танцев посвятить русскому народному танцу, который тесно связан со всей историей русского народа, с его бытом и обычаями. Русский танец удивительно богат своими красками, большим разнообразием движений, композиционных построений, форм (хороводы, кадрили, переплясы и пляски), сюжетов (лирические, игровые, весёлые и удалые). В танцах можно встретить как простые, так и очень сложные, с ярко выраженным гротесковым характером. В первом полугодии учащиеся будут проходить основные ходы и движения русского народного танца.

Во втором полугодии учащиеся проходят основные ходы и движения украинского народного танца. Так, как первыми поселенцами на Кубани были запорожские казаки, а значит украинцы, то нам кубанским казакам очень близок украинский танец. Поэтому после изучения основных ходов и движений русского народного танца логично начать изучение именно украинского танцевального наследия.

**Позиция рук:** 1,2,3 позиции, аналогичны этим же позициям рук классического танца.

#### **Позиция ног:**

**1-я** – соответствует позиции классического танца. 1 – я обратная – носки сомкнуты, пятки разведены в стороны.

**2-я** – соответствует позиции классического танца. 2 – я обратная – нога находится на расстоянии стопы от другой, носки направлены внутрь, пятки разведены в стороны. 2 – я параллельная- обе стопы расположены параллельно носками вперёд.

**3-я** – пятка одной ноги поставлена к середине стопы другой ноги, носки разведены в стороны.

**4-я** – соответствует позиции классического танца. 4 – я параллельная – одна нога впереди другой и сомкнуты, носки направлены вперёд.

**5-я** – соответствует позиции классического танца.

**6-я** – обе стопы рядом, параллельно одна другой и сомкнуты, носки направлены вперёд.

#### **Положения ноги:**

1. Выворотное – колено и носок направлены в сторону.

2. Прямое – колено и носок направлены внутрь.

3. Не выворотное – колено и носок направлены внутрь.

#### **Положение стопы и подъёма:**

1. Подъём вытянут.



2. Подъём не вытянут (сокращен).
3. Подъём свободен.
4. Подъём скошен - внешняя сторона стопы опущена, внутренняя сторона подтянута.

### *Русский танец*

#### *Положения рук в русском танце:*

- Обе руки опущены вниз, локти отведены от корпуса, кисти направлены ладонями вперёд.
- Обе руки подтянуты вперёд на уровне груди, локти свободны, кисти направлены ладонями вверх.
- Обе руки раскрыты в стороны, локти не напряжены, кисти направлены вверх и слегка вперёд.
- Обе руки согнуты в локтях, лежат на талии кулачками или ладонями.
- Руки скрещены на груди, приближены к корпусу или чуть отведены, правая рука находится под левой рукой, кисти зажаты в кулачок лежат ладонями на противоположных руках.
- Обе руки подняты вверх над головой, разведены чуть в стороны, ладони повернуты внутрь.
- Одна рука лежит ладонью вниз на груди, другая опущена вниз или во 2-ой позиции.

#### *Основные ходы русского танца:*

- Переменный с носка;
- Переменный с каблука;
- Ход с приседанием на 3-й счёт и выносом ноги вперёд на 45;
- Хороводные на полупальцах (одинарный и тройной);
- Бег на каблук;
- Бег с согнутыми назад ногами.

#### *Основные движения русского народного танца:*

- «ковырялочка»;
- «ковырялочка» с тройным притопом;
- «верёвочка»;
- «моталочка»;
- «моталочки»;
- Переступания (двойные и тройные);
- «гармошка»;
- Присядки;
- Перескоки на месте, с продвижением вперёд (рабочая нога «Утюгом»);
- Дроби (одинарные, двойные, на месте и с продвижением);
- Одинарный «ключ».

## ***Кубанский казачий танец***

### ***Положения рук в кубанском казачьем танце.***

а) мужские:

- Правая рука на рукоятке кинжала, левая вдоль корпуса направлена вниз;
- Левая рука на рукоятке кинжала, правая открыта в сторону ладонью вверх;
- Обе руки направлены вниз назад на 45/градусов и немного разведены в стороны;
- Обе руки отведены за голову, ладони повернуты вперёд вверх;
- Обе руки подняты вверх над головой в кольцо, кисти сжаты в кулак ладонями вверх;
- Одна рука у груди ладонью вниз, другая открыта в сторону;
- Руки изображают «натянутый лук», кисти сжаты в кулак и повернуты вниз.

б) женские:

- Обе руки скрещены и прижаты к груди;
- Обе руки скрещены под грудью;
- Обе руки у груди кисти сжаты в кулак, локти отведены в стороны;
- Одна рука лежит на груди, другая отведена в сторону ладонью вниз.

### ***Основные ходы кубанского казачьего танца:***

- Переменный ход на полупальцах с ногами; согнутыми назад;
- Приставной боковой ход;
- Приставной беговой ход с переменной ног назад-вперёд;
- Подскоки – одна нога, согнутая в колене прижата носком к колену другой;
- Тройные перескоки.

### ***Основные движения кубанского казачьего танца:***

- Па – де – баск;
- «чаква»;
- Тройное переступание с открытием ноги вперёд на 45/градусов;
- «кабриоль»;
- «голубец» с вытянутым носком;
- «голубец» с сокращённым подъёмом;
- «голубец» с поджатыми ногами;
- Присядки на месте и с продвижением;
- Бег с носка, подскок на 4-й счёт;

Необходимо разучить этюды, построенные на основных ходах и движениях русского и кубанского казачьего танцев.

## ***Украинский народный танец***

### ***Основные ходы украинского танца:***

- Бег с носка;
- «Бегунец»;
- Подскоки – одна нога, согнутая в колене прижата носком к колену другой;
- Подскоки – одна нога, согнутая в колене прижата носком к щиколотке другой.

### ***Основные движения украинского танца:***

- «выхилиястник» (ковырялочка на 4-ре счёта);
- Припадание;
- Подбивка;
- Сбивка;
- Па – де – баск;
- «голубец» с продвижением в сторону и притопом;
- «голубец» с двух ног попеременно;
- «кабриоль»;
- Присядки по первой позиции;
- Тройные переступания в позе первого арабеска;
- Упадания;

Этюды могут быть для девочек и для мальчиков. Смешанные на медленную музыку – лирические плавные, на быструю – плясовые.

Этюды можно строить, учитывая областные особенности: северные, волжские. Донские, кубанские казачьи.

### ***Финский танец «Поликс»***

#### ***Положение рук:***

- Руки вдоль бёдер опущены вниз и немного разведены в стороны;
- Девушки держат юбки и разводят руки в стороны;
- Парни держат руки согнутые в локтях, просунув большой палец за жилетку у плеча;
- В паре положение «лодочка»;
- В паре держатся согнутыми в локте руками.

#### ***Основные элементы финского танца:***

- Бег с согнутыми назад ногами;
- Шаг подскок с выносом ноги вперёд на 45/градусов, носок на себя;
- Подбивка;
- Сбивка;
- Выпад в сторону;
- Оттяжка;
- Синкопированные хлопки.

### **Второй год обучения.**

В первом полугодии происходит более глубокое изучение русского фольклорного и сценического танца. С изучением более технически сложных движений раскрывается перспектива и изучение более простых образцов хореографического наследия так называемого «золотого» фонда русского танцевального творчества, какими являются русский хоровод «Утушка» в

постановке народного артиста СССР Михаила Горенко и кубанский казачий танец «Горлица» в постановке Александра Литовченко.

Так же на втором году обучения учащиеся начинают изучение элементов народного танца у станка, которые затем переносятся на середину зала, а затем в более сложные танцевальные композиции.

Во втором полугодии происходит более глубокое изучение украинского танца.

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

### *Упражнения у станка:*

1. Пять открытых позиций ног – аналогичны позициям классического танца.
2. Подготовка к началу движения (preparation):
  - а) движение руки
  - б) движение руки в координации с движением ноги.
3. Переводы ног из позиции в позицию:
  - а) скольжение стопой по полу (battements tendus)
  - б) браском работающей ноги на 35/градусов
  - в) поворотом стоп.
4. Приседание по 1-й, 2-й и 3-й открытыми позициями (музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{4}{4}$ ).
  - а) полуприседания (demi plie)
  - б) полное приседание (grand plie).
5. Приседание по прямым и открытым позициям с переводом ног указанными приемами (муз. Размер  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{4}{4}$ ).
6. Упражнения с напряжённой стопой (battements tendus).
  - а) полуприседания (demi plie) на опорной ноге,
  - б) с полуприседанием на опорной позиции.
7. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытыми позициями вперёд, в сторону и назад (муз. Размер  $\frac{4}{4}$ ).
  - а) с полуприседанием на опорной ноге,
  - б) с полуприседанием в исходной позиции.
8. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперёд, в сторону и назад (муз. Размер  $\frac{4}{4}$ ).
  - а) с полуприседанием в исходной позиции,
  - б) в момент перевода работающей ноги на каблук,
  - в) при переводе работающей ноги на каблук и возвращение в исходную позицию.
9. Маленькие броски (battements tendus jetes) вперёд, в сторону и назад из 1-й, 3-й и 5-й открытыми позициями (муз. Размер  $\frac{2}{4}$ ,  $\frac{6}{8}$ ).
  - а) с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание,

- б) с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги,
  - в) с полуприседанием на опорной ноге,
  - г) с двойным броском.
10. Подготовка к «верёвочке», скольжение работающей ноги по опорной ( муз. размер 2\4, 4\4).
- а) в открытом положении на всей стопе,
  - б) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, по всей стопе и на полупальцах.
11. Развёртывание работающей ноги на 45градусов (battements developpes) вперёд, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании ( муз. размер 4\4).
12. Подготовка к «чечетке» (flick- flak), мазки подушечкой стопы по полу от себя к себе ( музыкальный размер 2/4., 4/4.)
- а) в прямом положении вперёд одной ногой,
  - б) двумя ногами поочередно
13. Опускание на колени на расстоянии стопы от опорной ноги (музыкальный размер 4,4)
- а) из 1-й прямой позиции,
  - б) с шага, лицом к станку.
14. Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (музыкальный размер 3/4, 4/4)

### ***Кубанский казачий танец «Горлица»***

#### ***Основные элементы***

- «Бегунец»;
- три бега с носка, подскок, нога прижата у щиколотки;
- шаг подскок, нога прижата к щиколотке, затем открывается вперед;
- три шага, соскок;
- боковой галоп;
- тройное переступание с акцентированным притопом;
- тройное переступание с открытием ноги вперед на 45;
- соскок во 2-ю позицию ( у парней);
- тройное переступание, носок прижимается к колену опорной ноги;
- присядка;

### ***Украинский народный танец***

#### ***Элементы женского танца «перепелочка»***

- одинарный ход с носка;
- тройной ход с носка;
- глубокое упадание;
- па- де – баск;

- па балянсе в сторону, рабочая нога прижата к пятке;
- па балянсе в сторону с растяжкой;
- па балянсе вперед и назад;
- тройной ход с носка с фиксацией рабочей ноги у щиколотки (кудепье);
- положение «корзиночка»;

Основные элементы украинского танца «кадриль девятка»

***Положение рук.***

- парень стоит между двумя девушками вытянув руки вперед, девушки положили руки на ладони парня, а свободные руки держат в стороны ладонью вниз;
- парень стоит между двумя девушками подняв руки вверх, девушки положили руки на ладони парня, свободные руки держат в стороны ладонью вниз;
- парень стоит между двумя девушками подняв одну руку вверх и соединив, ее с женской рукой образуют «окошко», а девушка ныряет в это «окошко»;
- положение «корзиночка» - 3 девушки держат друг друга под локоть;
- парень стоит между двумя девушками держат их одновременно за руки и за талию, девушки свободные руки держат на груди;
- девушки обе руки держат на груди в скрещенном положении.

***Основные движения:***

- бег с носка;
- «Бегунец»;
- тройной притоп;
- припадание;
- мужской па – де – баск на подскоках (ноги согнуты в коленях и подняты высоко вперед);
- девичий па – де – баск на полу пальцах с фиксацией позы;
- бег на каблук;
- одинарные удары правой ногой.

Основные элементы украинского танца «метелица»

***Основные движения:***

- «Бегунец»;
- положение рук в парах – скрещенные. Танец парно- массовый, быстрый, вихревой, композиционно очень разнообразен. Исполняется под украинскую народную мелодию «метелица»

***Описание и построение танца:***

- танцующие изображают зиму, метель;
- пары быстро мчатся друг за другом, как снежинки, затем, как бы завертевшись на месте, образуют «сугроб»;
- выход и ход по кругу;
- 2-а круга;
- парное вращение;
- «большая звезда»;
- построение в два маленьких круга. Перестроение из 4-х маленьких кругов в большой круг;

- ход по кругу и уход.

### ***Белорусский народный танец***

По своему лексическому материалу белорусский танец очень удобен для обучения детей. Белорусские хороводы, и игровые танцы, отображающие трудовые процессы известны по всему миру, а в нашей стране пользуются большой популярностью. Характер движений белорусских народных танцев легкий и трамплинный. Наиболее известными в Белоруссии танцами являются: «Лявониха», «Крыжачок», «Перепелочка», Белорусская полька, «Бульба». Необходимо обучить учащихся Белорусскому народному танцу «Бульба».

#### ***Основные элементы:***

- бег с тройным перескоком;
- тройной подскок по 6 позиции с выносом согнутой в колене ноги назад;
- повороты на месте;
- тройные повороты на месте;
- подскоки на месте;
- подскоки с продвижением вперед и назад;
- поочередное выбрасывание ног на каблук вперед;
- присядка по первой позиции с продвижением в сторону;
- присядка по 6 позиции с выносом ноги вперед.

#### **Третий год обучения**

3-й год обучения предлагает дальнейшее изучение у станка более сложных элементов, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. С этого года активнее работают руки, добавляются перегибание корпуса, полуповороты. На середине зала допускается построение несложных комбинаций и композиции.

В этом классе происходит более глубокое изучение русского национального фольклора и народно-сценического танца России. Изучаются особенности кубанского казачьего танца. Очень важно изучить манеру исполнения матросского танца «Яблочко». Начинаются изучать танцы народов мира: чешские и молдавские.

#### ***Упражнения у станка:***

1. приседания резкие и плавные по 1,2 и 5 позициям
2. скольжение стопой по полу с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги
3. маленькие броски (battements tendus jetes)
  - с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад;
  - с одновременным ударом каблуком с опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад;

- сквозные по 1-й открытой позиции(*balanouirs*) с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.
- 4. круговые скольжения по полу (*rond de tortille*)
  - одинарные;
  - двойные;
- 5. повороты стопы(*pas tortille*)
  - одинарные;
  - двойные;
- 6. полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45/градусов(*battements fondus*)
  - на всей стопе;
  - с подъемом на полупальцы
- 7. подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
- 8. развертывание ноги (*battements developpe*) на 90 градусов с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад (плавные и резкие).
- 9. подготовка «чечетке»(*flick - flak*) в открытом положении вперед, в сторону и назад.
- 10. опускание на колено у носка или каблука опорной ноги:
  - на ногу открытую, на носок в сторону или назад;
  - с шага;
  - с прыжка.
- 11. «Веер» - маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной с вытянутой стопой.
- 12. Повороты:
  - плавный на обеих ногах по 5-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах(*soutenu en tournant*);
  - повороты на одной ноге внутрь и наружу (*pirouette en dedans en dehors*) с другой, согнутой в колене.
- 13. подготовка к «качалке», «качалка»;
- 14. большие броски (*grand's battements*) с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад;
  - с одним ударом стопой и полу пальцами опорной ноги;
  - с двумя ударами стопой и полу пальцами опорной ноги.
- 15. наклоны и перегибания корпуса по 1-й и 4-й прямыми позициями на полу пальцах в полуприседании вперед, в сторону и назад.
- 16. маленькие «голубцы» лицом к станку.
- 17. Присядки:
  - на полно приседании по 1-й позиции с поочередным открыванием ног на каблуках вперед и пол 1-й свободной позиции, открывая ноги в стороны.
  - «Мяч» лицом к станку.
- 18. поднимание на полу пальцы в сочетание с движением рук.



### ***Элементы русского танца:***

- усложненные дроби;
  - синкопированные дроби;
  - дроби на месте и в продвижении вперед и в сторону;
  - хлопушки с продвижением по диагонали;
  - хлопушки на месте;
  - хлопушки в повороте;
  - русский боковой ход на подскоках и прыжках из стороны в сторону.
- Более глубокое изучение манеры исполнения различных русских танцев.

### ***Матросский танец «Яблочко»***

#### ***Положение рук:***

- обе руки на поясе;
- обе руки за головой;
- одна рука поднята вверх, другая открыта в сторону;
- одна рука открыта в сторону, другая рука согнута в локте перед грудью;
- одна рука на поясе, другая за головой

#### ***Основные элементы:***

- тройной бег на полу пальцах;
- бег с согнутыми назад ногами;
- русский боковой ход на подскоках и прыжках из стороны в сторону;
- шаг на каблук и соскок, другая нога сзади согнута в колене;
- «Качалочка»;
- «Веревочка»;
- flik- flak в сторону;
- flik- flak вперед;
- flik- flak в повороте;
- тройное попеременное выстукивание носком и каблуком с отходом назад;
- кабриоль вперед с прямыми ногами;
- кабриоль в сторону с согнутыми ногами и открыванием ноги на 90 градусов;
- присядка по первой позиции с выносом ноги в сторону;
- хлопушки на месте;
- хлопушки с продвижением по диагонали;

### ***Кубанский казачий танец «Корсунская полька»***

#### ***Положение рук:***

##### ***а) мужские:***

- одна рука согнута в локте у груди, другая открыта в сторону, обе ладони сжаты в кулак;
- обе руки открыты в стороны ладони повернуты вверх;
- одна рука согнута в локте, заведены за голову, другая на поясе;

##### ***б) женские:***

- обе руки согнутые в локтях скрещены на груди;

- обе руки открытые вперед и немного разведены в стороны ладонями вверх;
- обе руки открываются в стороны через классическую 3 позицию;
- одна рука согнута
- в локте держится перед грудью, другая открыта в сторону.

***Положение рук в паре:***

- парень и девушка, стоя лицом, друг к другу держат руки открытыми в стороны (положение рук «лодочка»)
- парень и девушка стоят, друг к другу боком соединяют свои правые руки вверх;
- парень и девушка стоят друг к другу держаться крест на крест;
- парни и девушки, стоя в полукруге боком друг к другу держаться за руки согнутые в локтях, подняв их на уровень плеча;

***Основные элементы:***

- бег с носка;
  - шаг подскок, другая нога держится у щиколотки;
  - бег на месте согнутыми назад ногами;
  - шаг подскок, другая нога держится у колена;
  - «ковырялочка» (каблук- носок);
  - Па де баск;
  - «голубец» согнутыми в коленях ногами;
  - присядка по 1 позиции с выносом ноги в сторону;
  - присядка- разножка в сторону на каблук с разворотом корпуса;
  - мужской соскок по 2 позиции;
  - мужской выпад вперед в полурастяжку;
  - «голубец» с сокращенными подъемами;
- Тройной перескок с выносом ноги на каблук вперед.

***Молдавский народный танец***

***Во втором полугодии изучаются основные ходы и движения.***

- бег с согнутыми назад ногами;
- подскоки;
- боковой бег (одна нога открывается на 45 в сторону, другая прижимается к колену);
- боковой галоп;
- соскок на каблук, другая нога согнутая в колене сзади;
- прыжок вверх с поджатыми назад ногами;
- прыжок вверх вытянутые ноги вместе, в воздухе делается двойной поворот бедрами;
- кик ногой вперед;
- мелкие и быстрые броски ногами вперед;
- выстукивание от колена;
- выбросы ног крест на крест на подскоках.

Изучение молдавских народных танцев «Жок», «Молдовеняска».

### *Чешская полька*

Чешская народная полька получила большую популярность в Европе еще в 18 веке. В этот период пользовались популярностью многие народные танцы, среди которых особо надо выделить «Польку», «Мазурка», «Краковяк». Полька стала одним из любимейших танцев в мире за свою легкость, веселость, грациозность.

#### *Положение рук:*

а) мужские:

- обе руки на поясе, другая открыта вверх;

б) женские:

- обе руки держат края юбки и отведены в стороны;

- одна рука держит края юбки, другая открыта вверх.

#### *Положение руки в паре:*

- парень и девушки стоят боком друг к другу и держат руки перед грудью крест на крест;

- парень и девушка стоят лицом друг к другу, и держаться согнутыми в локте руками в «замок»;

- парень и девушка взявшись за руки, поднимают их вверх;

- парень и девушка стоят лицом друг к другу, и держаться за руки открытые в стороны (положение рук «лодочка»).

#### *Основные элементы:*

- Па полька вперед с вытянутыми носком на 45 градусов;

- Па галоп в сторону;

- подскоки;

- подскоки с вынесением ног попеременно на каблук;

- притопы;

- тройные хлопки в ладони;

- повороты девушек под рукой.

### *Украинский танец «Гопак»*

#### *Положение рук:*

а) мужские:

- в кулаках на поясе;

- одна рука открыта в сторону, другая согнута перед грудью в кулаках;

- одна рука открыта вверх другая в сторону, ладони повернуты вверх;

- обе руки открыты в стороны ладонями вверх;

- обе руки держаться над головой образуя «кольца» ладони зажаты в кулаки;

б) женские:

- обе руки скрещены на груди;

- одна рука лежит на груди, другая открыта в сторону;

- одна рука лежит на груди, а другая открыта вверх;
- одна рука лежит на поясе, другая открыта вверх.

**Основные элементы:**

- «бегунец»;
- «голубец»;
- тройной притоп;
- па- де - баск;
- «веревочка»;
- присядка по первой позиции с выносом ноги в сторону.

Пятый год обучения.

Учащиеся продолжают изучать новые элементы у станка и на середине зала. Осваивают характер и манеру исполнения русского народного танца «Барыня» и русской пляски «Как у наших у ворот», в основе которых лежат народные игры, старинные обряды, песни. Изучают движения итальянского темпераментного и жизнерадостного танца «Тарантелла».

**Упражнения у станка:**

1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й позициям.
2. Releve по 1, 2 и 5 позициям.
3. Скольжение стопой по полу ( battements tendus):
  - а) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону;
  - б) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону с полуприседанием.
4. Маленькие броски (battements tendus jetes) сквозные по 1-й открытой позиции (balancoirs) со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.
5. Круговое скольжение по полу ( rond de jambe):
  - а) ребром каблука около опорной ноги;
  - б) носком или ребром каблука по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад.
6. Полуприседания на опорной ноге на 90/градусов (battements fondues):
  - а) на всей стопе;
  - б) с подниманием на полупальцы;
  - в) с наклоном корпуса в координации с движением руки.
7. Подготовка к «верёвочке»:
  - а) в открытом положении;
  - б) с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.
8. Развёртывание ноги (battements developpes) на 90/градусов с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперёд, в сторону и назад:
  - а) плавное;
  - б) резкое в координации с движением руки.
9. «Чечётка» (flic-flac) с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя:
  - а) в прямом движении;

- б) в открытом положении вперёд, в сторону и назад.
10. Растяжка из 1-й позиции (лицом к станку):
- а) в сторону в прямой положении и полуприседании с наклоном корпуса.
11. Большие броски (grand battmentes) полукругом на всей стопе:
- а) с проведением ноги через 1-ю открывающую позицию (balancoirs).
12. «Голубец»:
- а) в сторону на 45 градусов в прямой положении лицом к станку;
- б) в сторону на 90 градусов в прямой положении лицом к станку.
13. «Качалка» по 5-ой позиции лицом к станку.
14. «Каблучки» по 2-ой, 6-ой позициям лицом к станку.

### *Итальянский танец «Тарантелла»*

- изучение поз (тирбушон, аттитюд);
- пике (удар носком ноги по полу);
- подскоки;
- Шанжман де пье с поджатыми ногами в прямой позиции;
- поза первого арабеска;
- Па амбуате с продвижением вперед;
- Работа с бубном;
- Скольжение на одной ноге вперед в позе первого арабеска, другая нога на 90 градусов;
- Шаг с ударом носком по полу (пике) с полуповоротом корпуса и продвижением назад;
- Тройное пике в повороте на 360;
- Перескоки с ноги на ногу;
- Соскок двумя ногами во вторую позицию подниманием ноги согнутой в колене перед собой на крест;

#### *Положение рук:*

- Третья округленная с ударом по бубну;
- Одна рука открыта вперед с бубном, другая в сторону;
- Обе руки открыты назад вниз и немного разведены;
- Одна рука направлена в сторону, другая вверх;
- Мелкая и непрерывная «трель» бубном.

### *Русский танец «Барыня»*

#### *Основные элементы:*

- Ход с броском ноги на 90 градусов вперед с сокращенным подъемом;
- Боковые перескоки с ноги на ногу с подскоком вверх при котором работающая нога держится у колена;
- Выпад- растяжка с ударом по голенищу сапога;
- Шаг в аттитюд с ударом по голенищу сапога в повороте;
- Ход с ударом каблука об пол;

- Тройные переступания с отходом назад и открыванием ноги на 45 градусов вперед;
- Удары по голенищу сапога внутрь и наружу;
- Бросок ноги на 90 градусов вперед с ударом по голенищу сапога;
- Присядка по первой позиции с выносом ноги в сторону;
- Присядка- разножка в сторону с разворотом корпуса;
- Присядка в повороте;
- Одинарная дробь;
- Двойное выстукивание каблуком;

### *Русская пляска « Как у наших у ворот»*

#### **Основные элементы:**

- Бег на каблук;
- Переменный тройной бег на каблук;
- Тройные переступания с ударом каблука и отходом назад;
- Одинарные выстукивания;
- Двойные выстукивания;
- Тройной притоп;
- Синкопированная дробь;
- Дробь с выносом ноги на каблук, на носок вперед и в сторону;
- Тройная дробь с подскоком;
- «Гармошка»;
- «Моталочка» на месте;
- «Моталочка» с продвижением вперед;
- «Моталочка» в поворот;
- Дробь «Горох»;
- Дробь по третьей позиции одинарная и двойная;
- Тройной перескок с согнутыми назад ногами;
- Двойной «ключ».

### Учебно-тематический план на первый год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов.		
		Общие	Теоретические	Практические
1.	Позиция рук	5	2	3
2.	Позиция ног	9	4	5
3.	Положение ног	9	6	3
4.	Положение стопы и подъёма	9	4	5
5.	Русский танец	5		5
6.	Кубанский казачий танец	10	2	8
7.	Украинский народный танец	10	5	5
8.	Финский танец «Поликс»	11	5	6
	<b>Всего:</b>	68	28	40

### Учебно-тематический план на второй год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Общие	Теоретические	Практические
1.	Упражнения у станка	12	5	6
2.	Кубанский казачий танец «Горлица»	18	5	14
3.	Украинский народный танец	19	5	14
4.	Белорусский народный танец	19	5	14
	<b>Всего:</b>	68	20	48

### Учебно-тематический план на третий год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Общие	Теоретические	Практические
1.	Упражнения у станка	6	3	3
2.	Матросский танец «Яблочко»	18	5	13
3.	Кубанский казачий танец «Корсунская	18	5	13

	полька»			
4.	Молдавский народный танец	6	3	3
5.	Чешская полька	10	4	6
6.	Украинский танец «Гопак»	10	5	5
	<b>Всего:</b>	68	25	43

#### Учебно-тематический план четвёртого года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов		
			Общие	Теоретические
1.	Упражнения у станка	12	4	8
2.	Итальянский танец «Тарантелла»	20	5	13
3.	Русский танец «Барыня»	18	5	13
4.	Русская пляска «Как у наших, у ворот»	18	5	15
	<b>Всего:</b>	68	19	49

#### Учебно-тематический план пятого года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов		
			Общие	Теоретические
1.	Упражнения у станка	12	4	8
2.	Русский народный танец «Хоровод»	20	5	15
3.	Кубанский казачий танец «Наурская»	18	5	13
4.	Кубанский казачий танец «Черноморочка»	18	5	13
	<b>Всего:</b>	68	19	49



## *Методические указания*

Ограниченность физических данных большинства учащихся заставляет проявлять большую осторожность при выборе репертуара, построенного на основе классического танца, опираться в большей степени на народный. Все сказанное и определяет особенность настоящей программы, в которой 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, имеющим подготовку по классике лишь в объеме одного года, и могут изучаться без применения станка, приятного в обучении народно-сценическому танцу. На начальном этапе, на «середине» изучаются характерные для народно-сценического танца позиции рук и ног, осваивается простейшая координация, а так же удобные в понятные детям элементы танцев. 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» положением 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, ибо, только получив определенные навыки в классическом тренаже, можно углубленно и без вреда для мышечной системы осваивать специфику народно-сценического танца. Из сказанного выше, однако, не следует, что народно-сценический танец не имеет на начальной стадии обучения своих собственных задач и служит лишь неким «танцевальным дополнением» к однообразным, на первых порах, урокам классического танца. Отсутствие технической сложности, больших специфических нагрузок даёт педагогу возможность в этих условиях уделить основное внимание культуре исполнения.

Умение ориентироваться в пространстве, двигаться по площадке в различных рисунках и ракурсах, развитие чувства позы, навыки координации, культура общения с партнёром, начальные навыки ансамблевого исполнения, эмоциональная отзывчивость, умение передать в движении стилевые особенности народной музыки, разнообразие её темпов и ритмов, что является основой формирования чистоты стиля и хорошей манеры исполнения- вот те сложные и многообразные задачи, которые позволяет решить начальный этап обучения.

В процессе работы педагог должен строго соблюдать принцип «от простого к сложному». 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. Дальнейшее увеличение мышечной нагрузки в течение всего периода обучения производится постепенно и планомерно;

усложнение лексики, композиции заданий и танцевальных этюдов, введение новых технических приёмов должны быть также подготовлены всем предыдущим ходом обучения.

При изучении каждого из разделов настоящей программы необходимо знакомить учащихся с национальными особенностями входящих в него народных танцев, рассказывать о народных обрядах, традициях, жизни и истории народа. Всё это поможет более глубокому пониманию национального характера, усилит выразительность исполнения. При этом не следует преждевременно навязывать детям «взрослую» манеру исполнения, заставлять их «наигрывать» темперамент и утрировать мимическую «игру». Исполнение всегда должно быть естественным, а предлагаемые материал-не только соответствовать техническим возможностям учащихся, но и учитывать их возрастную психологию.

#### *Список используемой литературы*

1. Бочаров А., Лопухов А., Ширяев А., « Основы характерного танца».
2. Зацепина К., Климо А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е., «Народно – сценический танец».
3. Куберт В., Мардарь М., «Молдавские народные танцы».
4. Надеждина Н., Русские танцы.
5. Ткаченко Т., Народные танцы.
6. Устинова Т., Русские народные танцы.