

**5.5. ПРОГРАММА
по учебному предмету
ПО.01.УП.05. «Народный танец»**

Предметная область ПО.01. Исполнительская подготовка

Срок реализации программы – 3 года

Составитель:Шеянова Виктория Владимировна.
преподаватель «Детской школы искусств №8»,2019 год

Структура программы:

- 1.Пояснительная записка.
- 2.Цель и задачи учебного предмета.
- 3.Формы обучения.
- 4.Методы обучения.
- 5.Учебно – тематический план.
- 6.Содержание программы.
7. Методы организации образовательного процесса.
- 8.Формы и методы контроля,система оценок.
- 9.Список литературы.

Пояснительная записка.

«Народный танец» является основой обучения, фундаментом для освоения всего комплекса хореографических дисциплин и базируется на освоении программ по предметам «Ритмика» и «Танец» для начальных классов, где введено изучение первоначальных элементов народного танца.

Учебная программа, представляющая информацию о дисциплине «Народный танец», является одним из источников оценки качества преподавательской деятельности специалиста-хореографа в области дополнительного образования. Народный танец – родоначальник всех видов хореографического искусства. Он богат и разнообразен. Данная учебная программа – это нормативный документ, определяющий объём, порядок, содержание изучения и преподавания данной дисциплины, основывающейся на типовой программе по предмету «Народный танец». Представленная учебная программа очень важна, так как этот предмет необходимо изучать всем учащимся хореографического отделения, он является одним из основополагающих предметов. Программа по «Народному танцу» - это «визитная карточка» предмета и своеобразный путеводитель для преподавателя в таком обилии материала.

Данная программа знакомит учащихся с характером, стилем и манерой танцев разных народов. В течение всего курса изучаются элементы русского, украинского, молдавского и др. танцев. Большое внимание уделяется работе в паре и манере исполнения, характерной для изучаемой национальности. Урок строится по канонам классического танца. Особое внимание уделяется постановке рук, ног, головы в упражнениях у станка и на середине зала; затем изучаются простейшие движения народного и народно-сценического танцев, а также упражнения на развитие координации. Составляются несложные танцевальные комбинации на 8-16 тактов из двух-трёх пройденных движений, далее возможны постановки небольших этюдов в характерах изучаемых народностей.

Общеразвивающая программа по «Народному танцу» обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Это объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах детского школьного контингента. В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относятся такие, как создание такой системы обучения хореографии, которая позволила бы:

- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение танцу;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;
- приобщить к культурным ценностям хореографического наследия;
- выявить одаренных детей в области хореографического искусства с целью их подготовки к поступлению в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области искусств.

Увлечение народным танцем знакомит детей с сокровищницей народного творчества, прививает любовь к Родине, своему народу и его культурным ценностям. Изучение народно-сценического танца развивает художественную одарённость детей, помогает усвоению технических особенностей танца, его выразительной национальной манеры, расширяет кругозор, ориентирует на мотивацию познавательной деятельности. Он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует основы правильной постановки корпуса, координацию и танцевальность. Народно-сценический танец является источником высокой исполнительской культуры - в этом его значение и значимость. Данная

общеобразовательная программа по предмету «Народный танец» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Цель: научить детей не только правильно выполнять движения танца, но и передать национальный характер танца.

Задачи:

1. Образовательные:

- приобретение музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения в танце и чувства ансамбля;

2. Развивающие:

- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие образного мышления;
- развитие таких данных, как гибкость, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координация, танцевальность;
- развитие техники исполнительского мастерства;
- развитие активности, коммуникабельности, познавательного интереса,

3. Воспитательные:

- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
- воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности - то есть общечеловеческих качеств;
- повышение занятости детей в свободное время, адаптация их в обществе, создание комфортной атмосферы доброжелательности с творчеством.

На хореографическом отделении Конюшковской детской школы искусств учащиеся приступают к изучению этого предмета на втором году обучения, где к тому времени уже осваивается азбука классического танца. Возраст учащихся от 8-14 лет.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Формы обучения:

По расписанию занятия проводятся 2 часа в неделю, продолжительностью 45 минут.

Рекомендуемое количество учащихся в группе 10 – 15 человек

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 учащегося);
- 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.

УЧЕБНО -ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Класс	Формы работы	Тема	Кол-во часов
2 класс	1.Теоретическая работа 2.практическая работа 3.Концертная деятельность	1.Беседы,просмотр видеофильмов 2.Разминка.экзерсис у станка,экзерсис на середине зала,элементы танцев(основные ходы,положения рук.движения сольные и парные) 3Выступление на праздниках,конкурсах, фестивалях, открытые уроки.	2 часа/нед 68 часов/год
3 класс	1.Теоретическая работа 2.практическая работа 3.Концертная деятельность	1.Беседы,просмотр видеофильмов 2.Разминка.экзерсис у станка,экзерсис на середине зала,элементы танцев(основные ходы,положения рук.движения сольные и парные) 3Выступление на праздниках,конкурсах, фестивалях, открытые уроки	2 часа/нед 68 часов/год
4 класс	1.Теоретическая работа 2.практическая работа 3.Концертная деятельность	1.Беседы,просмотр видеофильмов 2.Разминка.экзерсис у станка,экзерсис на середине зала,элементы танцев(основные ходы,положения рук.движения сольные и парные) 3Выступление на праздниках,конкурсах, фестивалях, открытые уроки	2 часа/нед 68 часов/год
	Всего:		204 часа

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Второй год обучения

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

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) скольжением стопой по полу (battements tendus),
 - б) броском работающей ноги на 35^0 ,
 - в) поворотом стоп.
4. Приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям (музыкальный размер 3/4, 4/4):
 - а) полуприседания (demi-plies),
 - б) полное приседание (grand plie).
5. Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указаными приемами (музыкальный размер 3/4, 4/4).
6. Упражнение с напряженной стопой (battements tendus) из 1-й прямой позиции на каблук (музыкальный размер 3/4, 4/4):
 - а) с полуприседанием (demi-plies) на опорной ноге,
 - б) с полуприседанием в исходной позиции.
7. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 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 вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4):
 - а) с полуприседанием в исходной позиции,
 - б) в момент перевода работающей ноги на каблук,
 - в) при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.
9. Маленькие броски (battements tendus jetes) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям (музыкальный размер 2/4 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 двойными бросками.
10. Подготовка к «веревочке», скольжение работающей ноги по опорной (музыкальный размер 2/4, 4/4):
 - а) в открытом положении на всей стопе,
 - б) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полупальцах.
11. Разворачивание работающей ноги на 45^0 (battements developpes) вперед, в

сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (музыкальный размер 4/4):

12. Подготовка к «чечетке» (flic-flac), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (музыкальный размер 2/4, 4/4):

- в) в прямом положении вперед одной ногой,
- б) двумя ногами поочередно.

13. Опускание на колено на расстоянии стопы от опорной ноги (музыкальный размер 4/4):

- а) из 1-й прямой позиции,
- б) с шага, лицом к станку.

14. Растижка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (музыкальный размер 3/4, 4/4).

Элементы русского народного танца

1. Поочередное раскрывание рук (приглашение) (музыкальный размер 2/4, 4(4)).

2. Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-ю позиции.

3. Бытовой шаг с притопом.

4. «Шаркающий шаг»

- а) каблуком по полу,
- б) полупальцами по полу.

5. «Переменный шаг»:

- а) с притопом и продвижением вперед и назад,
- б) с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад.

6. «Девичий ход с переступаниями».

7. Боковое «Припадение»:

- а) с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги,
- б) с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.

8. Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.

9. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на ребро или носок каблука. На месте и с отходом назад.

10. «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.

11. «Веревочка»:

- а) с двойным ударом полупальцами,
- б) простая с поочередными переступаниями,
- в) двойная с поочередными переступаниями.

12. «Ковырялочка» с подскоками.

13. «Ключ» простой на подскоках.

14. Дробные движения:

- а) простая дробь на месте,
- б) тройная дробь (поочередные выступивания всей стопой) на месте и с продвижением вперед,
- в) простая дробь полупальцами на месте,
- г) дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.

15. Присядки (для мальчиков):

а) присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по 1-й прямой и открытой позициям,

б) присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону,

в) присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух.

16. Хлопки и хлопушки (для мальчиков):

- а) удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед, назад и в сторону,
 - б) фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу,
 - в) поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади,
 - г) по голенищу сапога спереди крест-накрест.
17. Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).

БЕЛОРУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ «КРЫЖАЧОК»

1. Основной ход танца «Крыжачок» с поворотом.
2. Веревочка с переступаниями.
3. Присядка с выведением ноги на носок перед собой на полуприседании.
4. Кружение с припаданием.

УКРАИНСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

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

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

1. Позиции и положения ног.
2. Позиции и положения рук.
3. Положения рук в парком и массовом танце.
4. Подготовка к началу движения.
5. Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские и мужские)
6. Притоп.
7. «Веревочка»:
 - а) простая,
 - б) с переступлениями,
 - в) в повороте.
8. «Дорижка простая» (Припадание) с продвижением в сторону и с поворотом.
9. «Дорижка плетена» (припадание) с продвижением в сторону, со сменой позиции вперед и назад в перекрещенном положении,
10. «Выхилястник» (ковырялочка):
 - а) «выхилястник» с «угинанием» (ковырялочка с открыванием ноги).
11. «Бегунец».
12. «Голубец» на месте и с продвижением в сторону.

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 перегибания корпуса, полуповороты. На середине зала допускается построение несложных комбинаций и композиций на материале русского, украинского и итальянского танцев. Активнее изучаются прыжки на одной ноге, с одной ноги на другую и с двух ног на одну. Начинается изучение элементов молдавского, узбекского и польского народных танцев.

Упражнения у станка:

1. Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой.
2. Скольжение сто по полу (battements tendus) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.
3. Маленькие броски (battements tendus jetes):
 - а) с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад;
 - б) с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад;
 - в) сквозные по 1-й открытой позиции (balanouirs) с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.
4. Круговые скольжения по полу (rond de tortille):
 - а) одинарные,
 - б) двойные.
5. Повороты стопы (pas tortille):
 - а) одинарные,
 - б) двойные.
6. Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45° (battements fondus)
 - а) на всей стопе,
 - б) с подъемом на полупальцы.
7. Подготовка к веревочке с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
8. Разворачивание ноги (battements developpe) на 90° с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад (плавные и резкие).
9. Подготовка к «чечетке» (flic-flac) в открытом положении вперед, в сторону и назад.
10. Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги:
 - а) на ногу открытую на носок в сторону или назад,
 - б) с шага,
 - в) с прыжка.
11. «Веер» — маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной с вытянутой стопой.
12. Повороты:
 - а) плавный на обеих ногах по 5-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах;
 - б) поворот на одной ноге внутрь и наружу с другой, согнутой в колене.
13. Подготовка к «качалке» и «качалка».
14. Выступивания поочередные каблуками и полупальцами по 1-й позиции прямой в испанском характере.
15. Растижка из первой прямой позиции с перегибанием корпуса в испанском стиле.
16. Большие броски с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад:
 - а) с одним ударом стопой и полупальцами опорной ноги,
 - б) с двумя ударами стопой и полупальцами опорной ноги.
17. Поклоны и перегибания корпуса по 1-й и 4-й прямым позициям на полупальцах в полуприседании вперед, в сторону и назад.
18. Маленькие «голубцы» лицом к станку.
19. Присядки:

а) на полном приседании по 1-й прямой позиции с поочередным открыванием ног на каблук вперед и по первой свободной позиции, открывая ноги в стороны.

б) «Мяч» лицом к станку.

20. Поднимание на полупальцы в сочетании с движением рук.

РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ (музыкальный размер 2/4, 4/4).

1. Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол.
2. Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги.
3. «Ключ» с двойной дробью.
4. Дробная «дорожка» с продвижением вперед в с поворотом.
5. Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед.
6. Дробь на «три ножки».
7. Основной ход танца «Шестерка» на месте и с продвижением вперед.
8. «Моталочка»:
 - а) с задеванием пола каблуком,
 - б) с акцентом на всю стопу,
 - в) с задеванием пола полупальцами,
 - г) с задеванием пола поочередно полупальцами в каблуками.
9. «Маятник» в прямом положении.
10. Основной русский ход (академический).
11. Подбивка «Голубец»:
 - а) на месте,
 - б) с двумя переступаниями.
12. Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.
13. Хлопушки:
 - а) на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой,
 - б) на подскоках с ударом по голенищу сапога сзади,
 - в) поочередные удары по голенищу спереди и сзади на подскоках,
 - г) удары двумя руками по голенищу одной ноги,
 - д) удар по голенищу вытянутой ноги.
14. Присядки:
 - а) присядка с «ковырялочкой»,
 - б) присядка с ударом по голенищу, ступне спереди и сзади,
 - в) подскоки по 1-й прямой позиции из стороны в сторону с хлопком перед собой,
 - г) присядка с мяча,
 - д) «гусиный» шаг,
 - е) «ползунок» вперед и в стороны на пол.
15. Прыжки:
 - а) прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте и с продвижением вперед,
 - б) прыжок с согнутыми от колена назад ногами и ударами по голенищам,
 - в) прыжок с ударами по голенищу спереди.
16. Вращения:
 - а) на подскоках с продвижением вперед по диагонали,
 - б) с движением «моталочки»,
 - в) с откидыванием ног назад.

УКРАИНСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ (музыкальный размер 2/4).

1. Медленный женский ход.
2. Ход назад с остановкой на третьем шаге.
3. «Веревочка» двойная.
4. «Тынок» (перескок с ноги на ногу).
5. «Выхилистник» с «угинанием»
6. «Поход-вильный» (поочередные удлиненные прыжки вперед).
7. «Голубцы» с притопами.
8. «Выступцы» подбивание одной ногой другой.
9. «Разножка» в сторону па ребро каблука (для мальчиков).
10. «Ястреб» — прыжок с поджатыми ногами по 1-й открытой позиции.

ИТАЛЬЯНСКИЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ «ТАРАНТЕЛЛА» (музыкальный размер 6/8)

Сценическая форма итальянского танца «Тарантела» довольно близка к народной. Исполнение этого танца требует хорошей техники, яркой выразительности корпуса и четкой координации движений. Однако в начальной стадии изучения элементов танца не следует увлекаться разучиванием их в замедленном темпе, так как характер танца быстрый и жизнерадостный. Сопровождение может исполняться на ударном инструменте (бубен).

Элементы танца

1. Положения ног, характерные для танца.
2. Положения рук в танце.
3. Движения рук с тамбуруином:
 - а) удары пальцами и тыльной стороной ладони,
 - б) мелкие непрерывные движения кистью «трель».
4. Скользжение на носок вперед в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в полуприседании (на месте, с продвижением назад).
5. Шаг с ударом носком по полу (piges) с полуповоротом корпуса с продвижением назад:
 - а) с последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной ноге, на месте и с продвижением назад.
6. Бег тарантеллы (pas emboîtes) на месте и с продвижением вперед.
7. Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене (pas d'alone).
8. Перескоки с ноги на ногу.
9. Подскоки в полуприседании на полупальцах по 3-й свободной позиции на месте и в повороте.
10. Соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед 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 па 45^0 и на 90^0 на месте и с продвижением.
13. Бег вперед с подскоком.
14. Тройные переступания с ноги на ногу (as balance).

15. Повороты внутрь и наружу (en deban, en dehorce):
а) поочередные переступания по 5-й свободной позиции на полупальцах в полуприседании,
б) на одной ноге, вытянутая стопа другой ноги у щиколотки спереди или сзади в открытом положении (en dedan, en dehorce).

Четвертый год обучения

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

Упражнения у станка:

1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.
2. 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.
3. Маленькие броски (battements tendus jetes) сквозные по 1-й открытой позиции (balancoirs) со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.
4. Круговое скольжение по полу:
 - а) ребром каблука около опорной ноги;
 - б) носком или ребром каблука по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад.
5. Полуприседания па опорной ноге на 90^0 :
 - а) на всей стопе;
 - б) с подниманием на полупальцы;
 - в) с наклоном корпуса в координации с движением руки.
6. Подготовка к «веревочке»:
 - а) в открытом положении;
 - б) с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.
7. Разворачивание ноги на 90^0 с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад:
 - а) плавное;
 - б) резкое в координации с движением руки.
8. «Чечетка» (flic-flac) с двумя мазками подушечкой работающей стоны в акцентом от себя:
 - а) в прямом положении,
 - б) в открытом положении вперед, в сторону и назад.
9. Растижка из 1-й прямой позиции (лицом к станку):
 - а) в сторону в прямом положении и полуприседание с наклоном корпуса в координации с рукой,
 - б) в сторону в открытом положении и полуприседании с наклоном корпуса.
10. Большие броски полукругом на всей стопе:
 - а) с проведением ноги через 1-ю открытую позицию.
11. «Голубец»:
 - а) в сторону на 45^0 в прямом положении лицом к станку,

- б) в сторону на 90° в прямом положении лицом к станку.
- 12. Револьтад на полу (без прыжка):
 - а) в прыжке на 45° лицом к станку (факультативно),
- 13. Подготовка к «штопору» по 1-й прямой позиции на полупальцах.
- 14. «Штопор»

УЗБЕКСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ (музыкальный размер 4/4).

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

Элементы танца

- 1. Положения ног.
- 2. Положения рук.
- 3. Поклон.
- 4. Движения кистей рук:
 - а) сгибания и разгибания в запястьях,
 - б) с поворотами в запястьях внутрь и наружу,
 - в) щелчки пальцами
 - г) хлопки в ладоши,
- 5. Движения рук:
 - а) плавные переводы рук в различные положения,
 - б) резкие акцентированные взмахи,
 - в) сгибания и разгибания от локтя,
 - г) волнообразные движения от плеча.
- 6. Движения плеч поочередные и одновременные:
 - а) вперед, назад,
 - б) короткие — вниз, вверх,
 - в) круговые движения,
 - г) быстрые движения .
- 7. Движения головы из стороны в сторону.
- 8. Ходы:
 - а) шаг вперед с последующими скользящими шагами,
 - б) поочередные переступания (одна нога на полной стопе, другая на полупальцах).
- 9. «Гармошка».
- 10. Опускания на
 - а) на одно,
 - б) на оба.
- 11. Перегибания корпуса назад, стоя на одной ноге, с другой, вытянутой вперед.

ПОЛЬСКИЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ МАЗУРКА (музыкальный размер 3/4)

Мазурка, которую мы изучаем, обязана своим происхождением, польскому народному танцу «Мазуре». Хореографы прошлого и настоящего используют мазурку и ее элементы для воспитания чувства позы, умения общаться с партнером в танце. Здесь есть энергичные ходы по площадке, вращения в парах, прыжки и выпады на колено, т. е.

все то, что прививает учащимся необходимые навыки поведения на сцене. Этому способствует четкая, ритмичная и темпераментная музыка.

Элементы танца

1. Позиции и положения ног.
2. Положения рук в танце.
3. Волнообразное движение руки.
4. «Ключ» — удар каблуками:
 - а) одинарный,
 - б) двойной.
5. Шаг в сторону в полуприседании с последующими двумя переступаниями по 3-й свободной позиции (pas balance).
6. Голубею.
7. «Перебор» — 3 переступания на месте по 1-й позиции.

Освоение технических приемов для прыжков и вращений

1. Прыжки на двух ногах, на одной ноге (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами).
2. Подскоки по диагонали с поворотом, на одном месте.

ВЕНГЕРСКИЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ (музыкальный размер 4/4)

Венгерский сценический танец построен на основе народного танца, но прошел большую стилистическую обработку по манере и технике исполнения. Движения медленного танца отличаются величавостью и плавностью. Движения, исполняемые в быстром темпе, полны задора огня и требуют большой четкости исполнения. Позы, повороты, общение с партнером, стремительные вращения в парах, резкие выпады на колено — все это компоненты, которые способствуют развитию танцевальной техники.

Элементы танца:

1. Положения ног.
2. Положения рук.
3. Ключ — удар каблуками:
 - а) одинарный,
 - б) двойной.
4. Заключение (усложненный ключ):
 - а) одинарное,
 - б) двойное.
5. Шаг в сторону с двумя переступаниями.
6. Перебор — три переступания на месте с открыванием ноги на 35 градусов.
7. «Веревочка» на месте, с продвижением назад и в повороте.
8. Разворачивание ноги вперед и в полуприседании:
 - а) с последующими шагами,
 - 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 1-й прямой позиции.
10. Поворот на обеих ногах по 5-й открытой позиции.

Техника прыжков и вращений (музыкальный размер 2/4).

1. Пируэт на 5-й открытой позиции внутрь и наружу.
2. Воздушный тур.
3. Пируэт на каблуках.
4. Вращение с отбрасыванием ног назад.
5. Щучка с прямыми ногами и согнутыми ногами.
6. «Кольцо».
7. «Пистолет».
8. «Разножка» в воздухе.

Движения (Щучка, «Кольцо», Пистолет), и «Разножка в воздухе) проходят факультативно по усмотрению педагога.

ИСПАНСКИЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

(музыкальный размер 3/4).

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 переступания 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 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, в координации с движением руки и наклоном корпуса.
8. Zapateado — поочередные выступивания 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 пол 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. Движение рук с одновременным перегибанием корпуса стоя на одной ноге, с другой ногой вытянутой назад или вперед.

Методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через танец;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения:

гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;

- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов народного танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Формы и методы контроля, система оценок .

Оценка качества реализации учебного предмета является составной частью содержания учебного предмета и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Текущий контроль осуществляется на каждом уроке.

В качестве средств текущего контроля успеваемости выступают: устные опросы, концерты, просмотры. Промежуточная аттестация в виде контрольного урока.

Контрольный урок включает в себя знание теоретического материала, исполнение танцевальных этюдов, композиционное перестроение рисунка. Итоговая аттестация проводится в конце четвертого года обучения. Оценка работы каждого ученика определяется в зависимости от динамики физического развития, от степени активности его работы на уроке, правильности и эмоциональности исполнения комбинаций движений и танцевальных этюдов, участия в различных творческих мероприятиях школы, концертах.. Оценки за любой вид аттестации выставляются в виде отметок — «5», «4», «3». Неудовлетворительные оценки - «2» - ставить не рекомендуется. Также очень важно давать словесную оценку занятиям учащегося.

Список литературы.

1. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М.: Искусство, 1964. – 367 с.
2. Уральская В., Соколовский Ю. Народная хореография. – М., 1972. – 160 с.
3. Климов А. Основы русского танца. – М.: Искусство, 1994. – 270 с.
4. Устинова Т. А. Русские танцы. – М.; Молодая гвардия, 1955, - 261 с.
5. Тагиров Г. Х. Татарские танцы. – Казань, Тат. книжное изд-во, 1984. – 255 с.
6. Тагиров Г. Х. 100 татарских фольклорных танцев. – Казань, Тат. книжное изд-во, 1988. – 159 с.
7. Мурашко М. Танцы Марий Эл. – Йошкар-Ола, Марийское книжное изд-во, 1981. – 262 с
8. Алексеева Л.Н. Сюжетные танцы- М.: «Советская Россия», 1985.
9. Барышникова Т. Азбука хореографии- М.: «Айрис Пресс», 1999.
10. Борзов А.А. Народно- сценический танец /Методическая разработка для хореографических отделений ДМШ и школ искусств (1 год обучения)-М.:1985.
11. Бриске И.Э . Экзерсис народно- сценического танца и основные принципы сочинения учебной комбинации у палки / Методические рекомендации. /- Ч.:ЧГИК, 1992.
12. Вевиорская А.О. Сюжетные танцы- М.: «Советская Россия», 1989.
13. Гаскаров Ф.А. Башкирские танцы.- Уфа: Башкирское книжное издательство, 1958.
14. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца /у станка/ ._. : Владос, 2002.
15. Денисов Ф. Танцы ансамбля «Березка».
16. Жорницкая М.Я. Танцы народов Севера.- М.: «Советская Россия», 1988.
17. Киселев Д.А., Саблин П.В., Невинная Л.А., Каймакан Е.Б. Репертуарный сборник.- Ростов: 1955.
18. Спиридонова И.А. Сюжетные танцы. -М.: «Советская Россия», 1987.
- 19.Степанова Л.Г. Танцы народов России.- М.: «Советская Россия», 1970.
- 20.Степанова Л.Г. Танцы народов России.- М.: «Советская Россия», 1973.
- 21.Хоестоматия по народно- сценическому танцу: Для баяна. Составитель Варченко Ю.П.- Еманжелинск, 1999. 15.Чурко Ю.М. Белорусский народный танец.- М.: «Искусство», 19910
- 22.Шляпникова М.И. Народный танец /Методическая разработка, выпуск 1.- М,1987.
- 23.Шеремтьевская Н. Танец на эстраде.- М.: «Искусство», 1985
- 24.Интернет источники