

«РАССМОТРЕНО»
На заседании методического
совета по программам
дополнительного
образования
Руководитель
_____ Н.Е. Гордеева
_____ Протокол № 3
от 17 января 2025 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе
_____ О.В. Носырева
« ____ » _____ 2025

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор
ГБПОУ «Самарское
хореографическое
училище (колледж)»
_____ В.В. Блюдина
Приказ №140-ОД от
27.07.2025

Предметная область ПО.01. Хореографическое исполнительство

Программа
по учебному предмету

ПО.01.УП.05 Народно-сценический танец

дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы
в области хореографического искусства
«Хореографическое творчество»

Структура программы учебного предмета

Раздел 1 Пояснительная записка	3
1.1 Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе	3
1.2 Срок реализации учебного предмета	4
1.3 Объем учебного времени	4
1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий	4
1.5 Цель и задачи учебного предмета	4
1.6 Обоснование структуры программы учебного предмета	5
1.7 Методы обучения	5
1.8 Материально-технические условия реализации учебного предмета	6
Раздел 2 Содержание учебного предмета	8
2.1 Учебно-тематический план	8
2.2 Содержание разделов и тем по годам обучения	32
Раздел 3 Требования к уровню подготовки обучающихся	58
Раздел 4 Формы и методы контроля, система оценок	60
4.1 Аттестация: цели, виды, форма, содержание	60
4.2 Критерии оценки	60
Раздел 5 Методическое обеспечение учебного процесса	62
5.1 Методические рекомендации преподавателям	62
Раздел 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение	63
6.1 Список учебной и учебно-методической литературы	63

Раздел 1 Пояснительная записка

1.1 Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Народно-сценический танец» разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области искусств, разработанным и утвержденным учебным планом образовательного учреждения.

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

Народно-сценический танец является одним из основных предметов предметной области «Хореографическое исполнительство». Содержание учебного предмета «Народно-сценический танец» аккумулирует межпредметные связи с дисциплинами предметных областей ПО 01. Хореографическое исполнительство: УП.02 Ритмика; УП.03 Гимнастика; УП.04. Классический танец; УП.06 Подготовка концертных номеров, В.01 Историко-бытовой танец.

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

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

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

1.2 Срок реализации учебного предмета

Срок реализации учебного предмета – пять лет. Учебный предмет изучается в 4-8 классах. Форма отчетности: 7,9,11,13 полугодие – зачет; 15 полугодие – экзамен.

1.3 Объем учебного времени

Общая трудоемкость учебного предмета составляет 330 часов. Аудиторных занятий – 330 часов.

1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий – мелкогрупповые занятия.

1.5 Цели и задачи учебного предмета

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

Задачи:

- обучение основам народного танца;
- развитие танцевальной координации;

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

1.6 Обоснование структуры программы учебного предмета

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

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».

1.7 Методы обучения

Для достижения поставленных целей 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 обучающихся);
- 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 обучающемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

1.8 Материально-технические условия реализации учебного предмета

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

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

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие),

балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7 м × 2 м на одной стене;

- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

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

Раздел 2 Содержание учебного предмета

2.1 Учебно-тематический план

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

Наименование учебного предмета	Аудиторные занятия (в часах)	Распределение по годам обучения				
		4	5	6	7	8
Народно-сценический танец	330	2	2	2	2	2
Всего часов за год обучения		66	66	66	66	66
Итого:		330				

Консультации проводятся с целью подготовки обучающихся к зачетам, экзаменам. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 класс (1 год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
Экзерсис у станка					
1	Пять позиций ног.	Практическое занятие	1	-	1
2	Preparation к началу движения.	Практическое занятие	1	-	1
3	Переводы ног из позиции в позицию.	Практическое занятие	1	-	1

4	Demi plie, grand plié (полуприседания и полные приседания).	Практическое занятие	1	-	1
5	Battement tendu (выведение ноги на носок).	Практическое занятие	1	-	1
6	Battements tendu jeté (маленькие броски).	Практическое занятие	1	-	1
7	Rond de jambe par terre (круг ногой по полу).	Практическое занятие	1	-	1
8	Подготовка к маленькому каблучному.	Практическое занятие	1	-	1
9	Подготовка к «верёвочке», «верёвочка».	Практическое занятие	1	-	1
10	Дробные выстукивания (сочетание ритмических ударов).	Практическое занятие	1	-	1
11	Grand battements jeté (большие броски).	Практическое занятие	1	-	1
12	Relevé (подъем на полупальцы).	Практическое занятие	1	-	1
13	Port de bras.	Практическое занятие	2	-	2
14	Подготовка к «молоточкам».	Практическое занятие	1	-	1
15	Подготовка к «моталочке».	Практическое занятие	1	-	1
16	Подготовка к полуприсядкам и присядкам.	Практическое занятие	1	-	1
17	Прыжки с поджатыми ногами.	Практическое занятие	1	-	1

Экзерсис на середине зала

18	Русский поклон: а) простой поясной на месте; б) простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении.	Практическое занятие	2	-	2
19	Основные положения и движения рук: • ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись), • руки скрещены на груди, • одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку,	Практическое занятие	4	-	4

	• положения рук в парах: а) держась за одну руку, б) за две, в) под руку, г) «воротца», • положения рук в круге: а) держась за руки, б) «корзиночка», в) «звёздочка», • движения рук: а) подчёркнутые раскрытия и закрытия рук, б) раскрытия рук в сторону (ладонями вверх в 3 позицию), в) взмахи с платочком, г) хлопки в ладоши.				
20	Русские ходы и элементы русского танца: • простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах, • переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочерёдно в точке на 30-45°, 2 полугодие – на полупальцах – этот же ход, • переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу, • переменный ход с plie на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног, • тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол, • шаг с мазком каблуком и вынесением сокращённой стопы на воздух на 30-45°, • комбинации из основных шагов.	Практическое занятие	4	-	4
21	«Припадание»: • по 1 прямой позиции, • вокруг себя по 1 прямой позиции (1 полугодие), • 2 полугодие – по 5 позиции, вокруг себя и в сторону.	Практическое занятие	1	-	1
22	Подготовка к «веревочке»: • без полупальцев, без проскальзывания – 1 полугодие, • с полупальцами, с проскальзыванием – 2 полугодие, • «косичка» (в медленном темпе).	Практическое занятие	2	-	2
23	Подготовка к «молоточкам»: по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади, 2 полугодие – без задержки.	Практическое занятие	1	-	1

24	Подготовка к «моталочке»: - по 1 прямой позиции – 1 полугодие с задержкой ноги сзади, впереди, 2 полугодие – «моталочка» в «чистом» виде.	Практическое занятие	1	-	1
25	«Гармошечка»: - начальная раскладка с паузами в каждом положении – 1 полугодие, «лесенка», «елочка», - исполнение в «чистом» виде – 2 полугодие.	Практическое занятие	2	-	2
26	«Ковырялочка»: - простая, в пол – 1 полугодие, - простая, с броском ноги на 45° и небольшим отскоком на опорной ноге – 1 полугодие, «ковырялочка» на 90° с активной работой корпуса и ноги – 2 полугодие, в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.	Практическое занятие	4	-	4
27	Основы дробных выстукиваний: - простой притоп, - двойной притоп, - в чередовании с приседанием и без него, - в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши (у мальчиков с хлопучкой), - подготовка к двойной дроби – 1 полугодие, - двойная дробь – 2 полугодие, «трилистник» – 1 полугодие, «трилистник» с двойным и тройным притопом – 2 полугодие, - переборы каблучками ног, - переборы каблучками ног в чередовании с притопами – 2 полугодие.	Практическое занятие	6	-	6
28	Хлопки и хлопучки для мальчиков: - одинарные, - двойные, - тройные, - фиксирующие, - скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог)	Практическое занятие	1	-	1
29	Подготовка к присядкам и присядки: подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 позиция),	Практическое занятие	4	-	4

	• подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 позиции, • «мячик» по 1 прямой и 1 позициям – 2 полугодие, • подскоки на двух ногах, • поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед, • присядки на двух ногах, • присядки с выносом ноги на каблук, • присядки с выносом ноги в сторону на 45° – 2 полугодие.				
30	Подготовка к вращениям на середине зала 1) полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve, 2) полуповороты по четвертям круга приемам шаг-retere, 3) полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблучки, 4) припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте на 45°, 5) подскоки по той же схеме, 6) «поджатые» прыжки по той же схеме, 7) подготовка к tours (мужское). Во втором полугодии вводится поворот на 90° во всех вращениях. Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса: 8) приемом шаг-retere по схеме 2 шага – retete на месте, 2 – в повороте на 90°, 5, 6, 7, 8 – шаги на месте; 9) к концу полугодия: 2 шага retete на месте, 2 – в повороте на 180°, 5, 6 – фиксация, 7, 8 – пауза; 10) 2 полугодие – поворот на 4 шага – retete на 180°; 11) подскоки – разучиваются по той же схеме. На основе пройденных движений составляются этюды малых и больших форм.	Практическое занятие	4	-	4
Изучаемые танцы					
31	Русские танцы .	Практическое занятие	6	-	6
32	Белорусские танцы.	Практическое занятие	6	-	6
	Итого:		66	-	66

5 класс (2 год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
Экзерсис у станка					
1	Demi-plié u grand-plié (полуприседания и полные приседания).	Практическое занятие	1	-	1
2	Battement tendu (скольжение стопой по полу).	Практическое занятие	1	-	1
3	Battement tendu jeté (маленькие броски).	Практическое занятие	1	-	1
4	Pas tortillé (развороты стоп).	Практическое занятие	1	-	1
5	Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).	Практическое занятие	1	-	1
6	Flic-flac (мазок ногой к себе, от себя).	Практическое занятие	1	-	1
7	Маленькое каблучное.	Практическое занятие	1	-	1
8	Большое каблучное.	Практическое занятие	1	-	1
9	«Веревочка».	Практическое занятие	1	-	1
10	Подготовка к battement fondu.	Практическое занятие	1	-	1
11	Développé.	Практическое занятие	1	-	1
12	Дробные выстукивания.	Практическое занятие	1	-	1
13	Grand battements jeté (большие броски).	Практическое занятие	1	-	1
Движения, изучаемые лицом к станку					
14	Relevé-plié (по 1 прямой, 1,2,5 позициям).	Практическое занятие	1	-	1
15	Relevé-plié (с отяжкой от станка на каблучках назад по 1 прямой позиции).	Практическое занятие	1	-	1
16	«Волна».	Практическое занятие	1	-	1

17	Подготовка к «штопору».	Практи- ческое занятие	1	-	1
18	Port de bras в сторону, назад в сочетании с движениями рук и выносом ноги на каблук вперед и в сторону, на plié, с полурастяжками и растяжками.	Практи- ческое занятие	1	-	1
19	Подготовка к «сбивке».	Практи- ческое занятие	1	-	1
20	Для мальчиков: а) подготовка к присядкам; б) присядки с выносом ноги на каблук вперед и в сторону; в) мячик боком к станку; г) с выведением ноги вперед.	Практи- ческое занятие	1	-	1
21	Опускание на колено на расстоянии стопы из первой позиции, и с шага в сторону накрест опорной ноге.	Практи- ческое занятие	1	-	1
22	Растяжка из первой позиции в полуприседании и в полном приседании. С выходом во вторую позицию широкую на каблуки.	Практи- ческое занятие	1	-	1
23	«Моталочка» по первой прямой и по 5 позициям, первое полугодие с фиксацией на паузе после броска ноги вперед.	Практи- ческое занятие	1	-	1
24	«Молоточки» по первой прямой и 5 позициям с фиксацией ноги сзади на паузе первое полугодие	Практи- ческое занятие	1	-	1
25	Прыжки: а) поджатые в сочетании с temps levé sauté; б) «итальянский» shangement de pied.	Практи- ческое занятие	1	-	1
Экзерсис на середине зала					
26	Русский поклон: а) простой поясной с продвижением (подходом вперед и отходом назад с мягким одинарным притопом в конце); б) с работой рукой, платком (мягко, лирично, резко, бодро).	Практи- ческое занятие	1	-	1
27	Основные положения и движения русского танца: а) переводы рук из одного основного положения в другое: • из подготовительного положения в первое основное; • из первого основного положения в третье; • из первого основного во второе; • из третьего положения в четвертое (женское); из третьего положения в первое;	Практи- ческое занятие	2	-	2

	из подготовительного положения в четвертое.				
28	Движение рук с платочком: - взмахи в положении присогнутой руки в локтевом суставе перед собой (в сторону, вверх, в 4 позиции); - то же самое из положения – скрещенные руки на груди; - работа руки из подготовительного положения в 1, 2 и 3 позиции; - всевозможные взмахи и качания платочком; - прицелкивания пальцами.	Практическое занятие	1	-	1
29	Положения рук в парах: - под «крендель»; - накрест; - для поворота в положении «окошечко»; - правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки впереди, так же за локоть.	Практическое занятие	1	-	1
30	Положение рук в рисунках танца: - в тройках; - в «цепочках»; - в линиях и в колоннах; «воротца»; - в диагоналях и в кругах; «карусель»; «корзиночка»; «прочесы».	Практическое занятие	2	-	2
31	Ходы русского танца: - простой переменный ход на полупальцах; - тройной шаг на полупальцах с приседанием и без него на опорной ноге и приведением другой ноги на шиколотку или у колена; - шаг-удар по 1 прямой позиции (вперед и боковой приставной с ударом); - шаг-удар с небольшим приседанием одновременно; - шаг-мазок каблучком через 1 прямую позицию; - то же самое с подъемом на полупальцах; - ход с каблук с мазком каблучком;	Практическое занятие	4	-	4

	• ход с каблук простой; • ход с каблук с проведение рабочей ноги у щиколотки, или у икры, или через положение у колена все на пружинистом полуприседании; • «бегущий» тройной ход на полупальцах; • простой бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад; • тройной акцентированный бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад; • бег с высоким подъемом колена вперед по 1 прямой позиции; • такой же бег с различными ритмическими акцентами; • комбинации с использованием изученных ходов.				
32	«Веровочка»: а) подготовка к «веровочке» – первое полугодие (на высоких полупальцах); б) «косыночка»; в) простая «веровочка» – первое полугодие; г) двойная «веровочка» – второе полугодие; д) двойная «веровочка» с выносом ноги на каблук – второе полугодие.	Практическое занятие	2	-	2
33	«Молоточки» простые. Второе полугодие – по 5 позиции.	Практическое занятие	1	-	1
34	Припадания: • припадания по 5 позиции в продвижении в сторону, вперед, с отходом назад, по диагонали; • с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.	Практическое занятие	1	-	1
35	«Моталочка» в сочетании с движениями рук.	Практическое занятие	1	-	1
36	Все виды «гармошечек»: • «лесенка»; • «елочка» в сочетании с plié, полупальцами с приставными шагами и припаданиями.	Практическое занятие	1	-	1
37	«Ковырялочка»: • с отскоком и броском ноги на 30 градусов; • с броском на 60 градусов; • с неоднократным переводом ноги в положении носок-каблук; то же самое с переступаниями на опорной ноге.	Практическое занятие	1	-	1

38	Перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции: • простые (до щиколотки); • простые (до уровня колена); • с ударом по 1 прямой позиции; • двойные (до уровня колена с ударом); с продвижением в сторону.	Практическое занятие	1	-	1
39	Перескоки по 1 прямой позиции с поочередным выбрасыванием ног вперед на каблук: • простые; • с двойным перебором.	Практическое занятие	1	-	1
40	Дробные движения: • двойные притопы; • тройные притопы; • аналогично с прыжком и наклоном корпуса вперед, в сторону; • притопы в продвижении; • притопы вокруг себя; • ритмические выстукивания в чередовании с хлопками, с использованием одинарных, двойных, тройных притопов и прихлопов; • простая дробь полупальцами (на месте, в повороте и в продвижении); • простые переборы каблучками; • переборы каблучками и полупальцами в ритмическом рисунке; • переборы каблучками и полупальцами (на месте, в повороте и продвижения с участием работы корпуса); • «трилистник» с притопом; • двойная дробь с притопом; • двойная дробь с притопом и поворотом корпуса на 45 градусов; • тройные притопы с акцентированным подъемом колена (в различных ритмических рисунках, темпах, в сочетании с мелкими переступаниями); • «горошек мелкий» — заключительный, с притопами в конце, перескок заключительный; • «ключ» простой.	Практическое занятие	4	-	4

41	Полуприсядки: - простая с выносом ноги на каблук и работой рук в различных позициях и за голову; - с отскоком в сторону и выносом ноги на каблук; - с выносом ноги на 45 градусов; - с выносом ноги вперед, и ударом рукой по колену; - с выходом на каблуки в широкую вторую позицию; - с выходом на каблуки и разворотом корпуса в сторону; - с выходом на каблуки, ноги раскрыты вперед-назад; - аналогично с поворотом корпуса.	Практическое занятие	1	-	1
42	Танцевальные этюды на материале выше указанных движений.	Практическое занятие	4	-	4
Изучаемые танцы					
43	Русские танцы.	Практическое занятие	4	-	4
44	Украинские танцы.	Практическое занятие	4	-	4
45	Татарские танцы.	Практическое занятие	4	-	4
	Итого:		66	-	66

6 класс (3 год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
Экзерсис у станка					
1	Demi plié и grand plié (полуприседания и полные приседания).	Практическое занятие	1	-	1
2	Battement tendu (скольжение ногой по полу).	Практическое занятие	1	-	1
3	Battemet tendu jeté (маленькие броски).	Практическое занятие	1	-	1
4	Pas tortillé (повороты «стоп», одинарные и двойные).	Практическое занятие	1	-	1
5	Flic-flac (мазок к себе от себя рабочей ногой).	Практическое занятие	1	-	1

6	Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).	Практическое занятие	1	-	1
7	Маленькое каблучное.	Практическое занятие	1	-	1
8	Большое каблучное.	Практическое занятие	1	-	1
9	Battemet fondu (мягкий, тающий).	Практическое занятие	1	-	1
10	Développé, relevé lent (вынимание и подъем ноги).	Практическое занятие	1	-	1
11	«Веревочка».	Практическое занятие	1	-	1
12	Дробные выстукивания.	Практическое занятие	1	-	1
13	Grand battements jete (большие броски ногой).	Практическое занятие	1	-	1
Движения, изучаемые лицом к станку					
14	Подъем на полупальцы по всем позициям с работой рук.	Практическое занятие	1	-	1
15	Подготовка к «качалочке» и «качалочка».	Практическое занятие	1	-	1
16	Port de bras в определенном характере, по всем направлениям, с работой рук.	Практическое занятие	1	-	1
17	«Качалочка» простая, в раскладке.	Практическое занятие	1	-	1
18	«Качалочка» с акцентом.	Практическое занятие	1	-	1
19	«Качалочка» в усложненных ритмических рисунках.	Практическое занятие	1	-	1
20	«Качалочка с выведением ноги на каблук.	Практическое занятие	1	-	1
21	Прыжковые «голубцы»: - с двух ног на две ноги (исходное положение 1 прямая позиция); - тот же прыжок с двойным ударом во время прыжка;	Практическое занятие	2	-	2

	низкий «голубец» с одной ноги на одну ногу в характере украинского танца; прыжок с двух ног на одну, открывая другую ногу на каблук в сторону.	Практическое занятие	2	-	2
22	Подготовка к «сбивке», «сбивка».	Практическое занятие	1	-	1
23	Подготовка к прыжку attitude назад.	Практическое занятие	1	-	1
24	Подготовка к «моталочке» с отскоком.	Практическое занятие	1	-	1
25	Раскладка движения «ножницы» (спиной к станку и лицом) на 30 градусов, на 90 градусов – второе полугодие.	Практическое занятие	1	-	1
26	Присядка с выносом ноги на воздух на 45 и на 90 градусов.	Практическое занятие	1	-	1
27	Присядка с отскоком в сторону и выносом ноги на каблук и на воздух 45 и 90 градусов.	Практическое занятие	1	-	1
28	Подготовка к revoltade. Исходное положение — нога сзади в 4 позиции на носке.	Практическое занятие	1	-	1
29	Опускание на колено в характере украинского танца, а также переход с колена на колено	Практическое занятие	1	-	1
30	Отработка прыжка «бедуинский»	Практическое занятие	1	-	1
Экзерсис на середине зала					
31	Поклон праздничный (хороводный), женский и мужской в раскладке с паузами после каждого движения.	Практическое занятие	1	-	1
32	Основные движения руками, которые вводятся во все элементы русского танца: в ходы, припадания, «молоточки», «моталочки», «веревочки», дробь. Усложняются манипуляции с платочком: - платочек натянутый за кончики, исполняются круговые движения; - полуокружности перед собой вправо и влево; - взмахи на вращениях из первой в третью позицию; - используется большая шаль, выстраиваются рисунки танца из развернутой, из свернутой пополам и вчетверо, треугольником шали; - движения с шалью и платком обыгрываются в дуэтом танце,	Практическое занятие	4	-	4

	переплясе, кадрили, хороводах; изучаются основные положения рук в танце «Русская плясовая», «Кадриль», «Лирический хоровод».				
33	Виды русских ходов и поворотов: • простой бытовой с поворотом, с использованием «ковырялочки», «мазков», припаданий; • «боярский», с использованием приставных шагов на носок или на каблук, с отходом в сторону и выведением ноги на каблук через переступания, аналогично назад; • широкий шаг-«мазок» на 45 и 90 градусов с сокращенным подъемом, с plié и на plié; • боковой приставной на plié с выведением через подмену ноги на 45 и 90 градусов в сторону; • хороводный на полупальцах, мелкий, во всех возможных направлениях; • переменный на всей стопе и на полупальцах, с поочередным притопом, резким или мягким в зависимости от характера танца. Ходы с каблучков: а) простые, на вытянутых ногах; б) акцентированные, под себя в plié; в) с выносом на каблук вперед. • боковые припадания по 5 и 1 прямой позициям с продвижением вперед, с работой платком; • боковые припадания с поворотами; • припадания по линии круга с работой рук; • бег на переменной смене ног и на полупальцах, с наклоненным корпусом; • бег с соскоком в первую прямую позицию и тройным ускоренным бегом; • повороты на беге, вправо, влево, в парах, с использованием притопов и вынесением ноги на каблук; • повороты с выносом ноги на каблук, приемом shainé, приемом перескок (высокий);	Практическое занятие	4	-	4

	• боковые переступания (с ударом, с выносом ноги на каблук); • повороты с «ковырялочкой»; • повороты с «молоточками»; • повороты приемом «каблучки», «поджатые»; • повороты на тройном беге, с использованием «молоточков», «моталочек».				
34	«Веревочки»: • простая в повороте; • двойная в повороте; • с выносом на каблук и переступаниями неоднократными с продвижением и с «ковырялочкой» без закрытия в позицию; всевозможные ритмические рисунки в движении, с использованием «косичек», «закладок», боковых: вперед и назад от опорной ноги, как на всей стопе, так и на полупальцах, с отскоком и перескоками.	Практи- ческое занятие	2	-	2
35	«Ковырялочки»: • простые; • в повороте на 90 градусов, со сменой ног; • с отскоком и продвижением вперед; • с отскоком и большим броском на 90 градусов; • в сочетании с различными движениями русского танца; • воздушные на 30, 45, 90 градусов; в поворотах, на вращениях трюкового характера с чередованием мелких и средних по амплитуде движений русского танца.	Практи- ческое занятие	2	-	2
36	«Моталочки»: • простая; • простая в повороте по четвертям круга, на 90 градусов с использованием бросков ноги приемом <i>jetés</i> с вытянутым и сокращенным подъемом; • с перекрестным отходом назад или в позу; • с остановкой в 5 позицию на полупальцах; • с использованием переступаний через положение <i>reteré</i> при помощи	Практи- ческое занятие	2	-	2

	«веревочек», подскоков, в различных ритмических рисунках и чередованием позиций; в трюковых диагональных вращениях.				
37	«Гармошечки»: - простая на вытянутых ногах и на <i>demi plié</i>, с работой рук через вторую, третью позицию плавно и резко; - в повороте, в диагональном рисунке с руками; - в различных ритмических рисунках с выносом ноги на каблук вперед назад в диагональное направление; с чередованием приставных шагов, с <i>pas degagé</i>, в характере «Камаринской» для мальчиков, «Барыни» для девочек.	Практическое занятие	2	-	2
38	Припадания: боковые с двойным ударом спереди; вокруг себя по два, по четыре припадания, по четвертям круга.	Практическое занятие	1	-	1
39	Перескоки и «подбивки»: - перескоки в повороте; - перескоки с ноги на ногу с одинарным и двойным ударом (второе полугодие в повороте); - неоднократные удары на отскоке по первой прямой позиции; - поочередное выбрасывание ног на каблук вперед, на месте, второе полугодие вокруг себя по четвертям круга, с отходом назад; подбивка «голубец», на месте и с переступанием (второе полугодие).	Практическое занятие	1	-	1
40	Дробные выстукивания: - двойная дробь с подскоком на рабочей ноге и мазком другой ногой; - синкопированные проскальзывания с приведением ноги на <i>reteréu</i> колена невыворотом; - соскоки вправо, влево по первой прямой позиции на месте на две ноги одновременно; - соскоки с ударом рабочей ногой в невыворотное и выворотное положение перед опорной ногой: а) неоднократные удары; б) с притопом и сменой левой и правой ног. - двойная дробь с «ускорением»;	Практическое занятие	4	-	4

	- двойная дробь с притопами и разворотами корпуса; - двойная дробь с отскоком под себя и приведением другой ноги к икроножной мышце; «ключ» с использованием двойной дроби.				
41	Присядки: - присядка с «ковырялочкой»; - присядка с ударом по голенищу, по ступне спереди и сзади; - подскоки по 1 позиции из стороны в сторону с хлопками перед собой; «гусиный шаг»; «ползунок» вперед и в сторону на пол.	Практическое занятие	1	-	1
42	Прыжки: - прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте; - прыжок с согнутыми от колена ногами и ударами по голенищам; - прыжок с ударами по голенищу спереди; «лягушка».	Практическое занятие	1	-	1
43	Танцевальные этюды на материале выше указанных движений.	Практическое занятие	4	-	4
Изучаемые танцы					
44	Русские танцы.	Практическое занятие	2	-	2
45	Украинские танцы.	Практическое занятие	2	-	2
46	Татарские танцы.	Практическое занятие	2	-	2
	Итого:		66	-	66

7 класс (4 год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
Экзерсис у станка					
1	Demi plie, grand plie (полуприседания и приседания).	Практическое занятие	0,5	-	0,5
2	Battements tendus (скольжение ногой по полу).	Практическое занятие	0,5	-	0,5

3	Pas tortilla (развороты стоп).	Практическое занятие	0,5	-	0,5
4	Battements tendu jete (маленькие броски)	Практическое занятие	0,5	-	0,5
5	Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).	Практическое занятие	0,5	-	0,5
6	Большое каблучное.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
7	Battemet fondu.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
8	«Веревочка».	Практическое занятие	0,5	-	0,5
9	Battemet developpe.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
10	Дробные выстукивания.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
11	Grand battements jete (большие броски).	Практическое занятие	0,5	-	0,5
Экзерсис на середине зала					
12	«Глубокий поклон»: а) ниже пояса; б) все разновидности русского поклона в сочетании с ходами и движениями рук.	Практическое занятие	1	-	1
13	Хороводный ход в различных направлениях с работой рук.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
14	Простые шаги (направление вперед и назад в сочетании с движениями рук).	Практическое занятие	0,5	-	0,5
15	Простой шаг с проскальзывающим притопом, с продвижением вперед.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
16	Простой шаг с сочетанием шага на ребро каблука, в продвижении вперед и включением работы рук и корпуса.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
17	Шаг на ребро каблука с притопом на месте, с продвижением вперед и работой рук.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
18	Шаг на ребро каблука с разворотами корпуса, наклонами, со сменой ракурсов на притопе.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
19	Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом и продвижением вперед.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
20	Шаг с притопом в продвижении вперед, отходом назад.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
21	Шаг с «приступкой» (с приставкой).	Практическое занятие	0,5	-	0,5

22	Шаг с продвижением вперед (медленный, плавный). Для девушки с платочком в руке.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
23	Шаг с переступанием («переступка», с продвижением вперед).	Практическое занятие	0,5	-	0,5
24	Шаг с переступанием с постепенным поворотом корпуса то вправо, то влево.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
25	Перекрещивающийся шаг (с перекрещивающимися ногами, с продвижением вперед).	Практическое занятие	0,5	-	0,5
26	Ознакомление с ходами танца «Сибирский лирический».	Практическое занятие	0,5	-	0,5
27	Ознакомление с ходами танца «Смоленский гусачок».	Практическое занятие	0,5	-	0,5
28	Разучивание движений рук, положения корпуса, характерных этим областям.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
29	«Веревочка» с переборами по 5 позиции на месте и с поворотами.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
30	«Двойная веревочка» с поочередными переступаниями на месте и в повороте.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
31	«Моталочка» на demi plie синкопированным акцентом на всей стопе и на полупальцах.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
32	«Ковырялочка» с отскоками.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
33	«Молоточки» в характере уральского танца «Шестера».	Практическое занятие	0,5	-	0,5
34	«Маятник»-«Моталочка» в поперечном движении.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
35	Дробные выстукивания: а) «ключ» дробный, сложный; б) «Ключ» дробный, сложный в повороте; в) «Ключ» хлопучечный; г) три дробные дорожки с заключительным ударом; д) поочередное выбрасывание ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу; е) «сбивка» с «ковырялочкой» в повороте; ж) «отбивка» с выбросом ноги вперед; з) дробь в продвижении с двойной «отбивкой» правой ногой и кругом с окончанием сзади, аналогично с левой ноги.	Практическое занятие	2	-	2
36	Дроби в характере народных танцев Поволжья.	Практическое занятие	1	-	1

37	Хлопушки мужские: а) поочередные удары по голенищу спереди и сзади на подскоках; б) удары двумя руками по голенищу одной ноги; в) удар по голенищу вытянутой ноги; г) хлопушки на поворотах; д) «ключ» с хлопушкой.	Практи- ческое занятие	1	-	1
38	Трюковые элементы (мужские): а) «разножка» в воздухе; б) «щучка» с согнутыми ногами; в) «крокодильчик»; г) «коза»; д) «бочонок».	Практи- ческое занятие	1	-	1
Вращения на середине зала					
39	Приемом plie-releve (два на месте, третий – plie-подготовка, четвертый –вращение) –1 полугодие –двойное вращение за 4-м разом.	Практи- ческое занятие	0,5	-	0,5
40	Приемом plie-retire	Практи- ческое занятие	0,5	-	0,5
41	Приемом plie-каблучки (аналогичная схема изучения).	Практи- ческое занятие	0,5	-	0,5
42	Приемом pirouette (аналогичная схема изучения).	Практи- ческое занятие	0,5	-	0,5
43	Разучивается «вкручивающаяся» на месте концовка вращений с выходом на полупальцы в финале.	Практи- ческое занятие	0,5	-	0,5
44	Припадания мелкие, быстрые.	Практи- ческое занятие	0,5	-	0,5
45	Вращения на одной ноге, вторая на щиколотке невыворотнo, с приходом во 2 позицию (невыворотнo), без пауз, но в медленном темпе.	Практи- ческое занятие	0,5	-	0,5
46	То же самое вращение в нормальном темпе – 2 полугодие.	Практи- ческое занятие	0,5	-	0,5
47	Разучивается «вкручивающаяся» концовка приемом вращения на одной ноге через retire невыворотнo, уходит в позицию. Концовка в plie или в полупальцы.	Практи- ческое занятие	0,5	-	0,5
48	«Обертас» по 1 прямой позиции, по 1 прямой с ударом, с rond на 45 градусов –1 полугодие, на 90 градусов – конец 2 полугодия.	Практи- ческое занятие	0,5	-	0,5
49	Разучивается окончание вращения приемом двойного shaine.	Практи- ческое занятие	0,5	-	0,5
50	Вращения для мальчиков: а) tour, б) pirouette.	Практи- ческое занятие	0,5	-	0,5

51	Поджатые прыжки в чередовании с другими приемами вращений на месте.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
Вращения по диагонали зала					
52	Tour-pique в раскладке, с рукой в характере украинского танца, с рукой с платочком в русском характере.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
53	Бег с выбрасыванием правой ноги вперед	Практическое занятие	0,5	-	0,5
54	Бег по 1 прямой позиции (поворот за два бега) , поворот за один бег.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
55	Большие «блинчики» в сочетании с бегом в различных ритмических рисунках, в чередовании с маленькими «блинчиками», различных ритмических рисунках, в сочетании с shaine. Маленький «блинчик» в сочетании с вращением шаг на «каблук».	Практическое занятие	0,5	-	0,5
56	Дробные выстукивания в повороте в соединении с шагом на каблук, выносом ноги на каблук, «ковырялочкой» с выбиванием ноги в сторону.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
57	Мужские вращения с использованием пройденного материала.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
Вращения по кругу зала					
58	Приемом шаг-retire, вращение за один шаг.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
59	Подскоки, вращение за один шаг.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
60	Маленькие «блинчики», поворот за один шаг.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
61	Большие «блинчики», аналогично.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
62	Бег по 1 прямой позиции.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
63	Бег с выбрасыванием ноги вперед.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
64	«Шаг-каблук», вращение за один шаг.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
65	Tour-pique в раскладке с рукой за голову (украинское), с платочком (русское) в 3 позицию.	Практическое занятие	0,5	-	0,5
66	Двойная дробь в повороте с переступаниями через «ковырялочку». Мужские трюковые вращения.	Практическое занятие	0,5	-	0,5

Изучаемые танцы					
67	Русские танцы. Танцы местной традиции.	Практическое занятие	6	-	6
68	Танцы народов Поволжья.	Практическое занятие	6	-	6
69	Итальянские танцы.	Практическое занятие	6	-	6
70	Испанские танцы.	Практическое занятие	6	-	6
71	Мексиканские танцы.	Практическое занятие	6	-	6
	Итого:		66	-	66

8 класс (5 год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
Экзерсис у станка					
1	Demi plié и grand plié (полуприседания и приседания).	Практическое занятие	0,5	-	
2	Battements tendus (скольжение ногой по полу).	Практическое занятие	0,5	-	
3	Pas tortillé (развороты стоп).	Практическое занятие	0,5	-	
4	Battemets tendus jeté (маленькие броски).	Практическое занятие	0,5	-	
5	Flic-flac (мазок к себе от себя).	Практическое занятие	0,5	-	
6	Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).	Практическое занятие	0,5	-	
7	Маленькое каблучное.	Практическое занятие	0,5		
8	Большое каблучное.	Практическое занятие	0,5		
9	Battemets fondus (мягкое, тающее движение).	Практическое занятие	0,5		
10	«Веревочка».	Практическое занятие	0,5		

11	Battment développé.	Практи- ческое занятие	0,5		
12	Дробные выстукивания.	Практи- ческое занятие	0,5		
13	Grand battements jete (большие броски ногой).	Практи- ческое занятие	0,5		
Экзерсис на середине зала					
14	«Праздничный поклон».	Практи- ческое занятие	0,5	-	
15	Припадания накрест (быстрое).	Практи- ческое занятие	0,5	-	
16	Ускоренная «гармошечка» (без plie) вокруг себя; простая и двойная с поворотом на 360 градусов в приседании на полупальцах и на вытянутых ногах.	Практи- ческое занятие	1	-	
17	«Моталочка» с поворотом.	Практи- ческое занятие	1	-	
18	Ход на ребро каблука с подбивкой и продвижением вперед.	Практи- ческое занятие	0,5	-	
19	Шаг-бег с наклоном в корпусе; бег с отбрасыванием ног назад с акцентированным исполнением; бег с поднятием согнутых ног вперед, как на месте, так и в продвижении; тот же бег в различном ритмическом рисунке.	Практи- ческое занятие	0,5	-	
20	Основные ходы танца «Матаня» Орловской области и сопутствующие им движения рук. Дробные выстукивания в характере танца «Матаня» и «хлопушки»	Практи- ческое занятие	2		
21	Трюки мужского характера: • «кольцо»; • «пистолет»; • «экскаватор»; • «циркуль»; • «Склепка»; • «голубцы» с поджатыми ногами с переходом на полупальцы; «ползунок» (ноги вперед, в сторону и на воздух).	Практи- ческое занятие	2		
Вращения на середине зала					
22	Отскоки по 1 прямой позиции в повороте с выносом правой ноги на каблук.	Практи- ческое занятие	0,5		
23	Поворот plie-retire с переступанием на полупальцах.	Практи- ческое занятие	0,5		

24	Вращение по 2 позиции невыворотно, стремительно.	Практическое занятие	0,5		
25	Бег на месте со скоком в 1 прямую позицию на сильную музыкальную долю.	Практическое занятие	0,5		
26	Вращения мужского характера в сочетании с изученными движениями народного танца.	Практическое занятие	2		
Вращения по диагонали зала					
27	Shaine: • Shaine в сочетании с вращением на мелких переступаниях в demi plie; • Shaine в сочетании с вращением на каблучок; • То же с двойным вращением.	Практическое занятие	1		
28	Маленькие «блинчики» в сочетании с воздушной прокруткой и grand rond приемом «обертас» с высотой на 45 градусов – 1 полугодие и 90 градусов .	Практическое занятие	1		
29	Вращение на перескоках с ударами по 1 прямой позиции (стремительное).	Практическое занятие	1		
30	Вращения в характере пройденных национальных танцев.	Практическое занятие	2		
31	Вращения мужские с использованием трюковых элементов.	Практическое занятие	2		
Вращения по кругу зала					
32	Отработка концовок во вращениях соответственно пройденным приемам вращений на середине зала.	Практическое занятие	0,5		
33	Вращения в различных сочетаниях и в различных музыкальных ритмах.	Практическое занятие	2		
34	Вращения в характере изученных национальностей.	Практическое занятие	2		
Изучаемые танцы					
35	Региональные танцы.	Практическое занятие	6		6
36	Калмыцкие танцы.	Практическое занятие	6		6
37	Испанские танцы.	Практическое занятие	6		6
38	Венгерские танцы.	Практическое занятие	6		6
39	Болгарские танцы.	Практическое занятие	6		6

40	Танцы народов Севера.	Практи- ческое занятие	6		6
	Итого:		66	-	66

2.2 Содержание разделов и тем по годам обучения

В содержание программы входят следующие виды учебной работы:

изучение учебной терминологии;

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

4 класс (1 год обучения)

Экзерсис у станка

1. Пять позиций ног.
2. Preparation к началу движения.
3. Переводы ног из позиции в позицию.
4. Demi plié, grand plié (полуприседания и полные приседания).
5. Battement tendu (выведение ноги на носок).
6. Battement tendu jeté (маленькие броски).
7. Rond de jambe par terre (круг ногой по полу).
8. Подготовка к маленькому каблучному.
9. Подготовка к «верёвочке», «верёвочка».
10. Дробные выстукивания (сочетание ритмических ударов).
11. Grand battements jeté (большие броски).
12. Relevé (подъем на полупальцы).
13. Port de bras.
14. Подготовка к «молоточкам».

15. Подготовка к «моталочке».

16. Подготовка к полуприсядкам и присядкам.

17. Прыжки с поджатыми ногами.

Экзерсис на середине зала

1. Русский поклон:

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

2. Основные положения и движения рук:

- ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись);
- руки скрещены на груди;
- одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку;
- положения рук в парах:
 - а) держась за одну руку,
 - б) за две,
 - в) под руку,
 - г) «воротца»;
- положения рук в круге:
 - а) держась за руки,
 - б) «корзиночка»,
 - в) «звёздочка»;
- движения рук:
 - а) подчёркнутые раскрытия и закрытия рук,
 - б) раскрытия рук в сторону (ладонями вверх в 3 позицию),
 - в) взмахи с платочком,
 - г) хлопки в ладоши.

3. Русские ходы и элементы русского танца:

- простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах;

- переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочерёдно в точке на 30-45°, 2 полугодие – на полупальцах – этот же ход;
 - переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу;
 - переменный ход с plie на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног;
 - тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол;
 - шаг с мазком каблук и вынесением сокращённой стопы на воздух на 30-45°;
 - комбинации из основных шагов.
4. «Припадание»:
- по 1 прямой позиции;
 - вокруг себя по 1 прямой позиции (1 полугодие);
 - 2 полугодие – по 5 позиции;
 - вокруг себя и в сторону.
5. Подготовка к «веревочке»:
- без полупальцев, без проскальзывания – 1 полугодие;
 - с полупальцами, с проскальзыванием – 2 полугодие;
 - «косичка» (в медленном темпе).
6. Подготовка к «молоточкам»:
- по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади;
 - 2 полугодие – без задержки.
7. Подготовка к «моталочке»:
- по 1 прямой позиции – 1 полугодие с задержкой ноги сзади, впереди;
 - 2 полугодие – «моталочка» в «чистом» виде.
8. «Гармошечка»:
- начальная раскладка с паузами в каждом положении – 1 полугодие;
 - «лесенка»;
 - «елочка»;
 - исполнение в «чистом» виде – 2 полугодие.

9. «Ковырялочки»:

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

Основы дробных выстукиваний:

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

10. Хлопки и хлопушки для мальчиков:

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

11. Подготовка к присядкам и присядки:

- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 позициям);
- подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 позиции;
- «мячик» по 1 прямой и 1 позициям – 2 полугодие;

- подскоки на двух ногах;
- поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед;
- присядки на двух ногах;
- присядки с выносом ноги на каблук;
- присядки с выносом ноги в сторону на 45^0 – 2 полугодие.

Подготовка к вращениям на середине зала

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

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

Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса:

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

На основе пройденных движений составляются этюды малых и больших форм.

Изучаемые танцы:

Русские танцы

Белорусские танцы

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- основные положения позиций рук и ног в народном танце;

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

5 класс (2 год обучения)

Экзерсис у станка

1. Demi-plié u grand-plié (полуприседания и полные приседания).
2. Battement tendu (скольжение стопой по полу).
3. Battement tendu jeté (маленькие броски).
4. Pas tortillé (развороты стоп).
5. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).
6. Flic-flac (мазок ногой к себе, от себя).
7. Маленькое каблучное.
8. Большое каблучное.
9. «Веревочка».
10. Подготовка к battement fondu.
11. Développé
12. Дробные выстукивания.
13. Grand battements jeté (большие броски).

Движения, изучаемые лицом к станку

1. Relevé-plié (по 1 прямой, 1,2,5 позициям).
2. Relevé-plié (с оттяжкой от станка на каблучках назад по 1 прямой позиции).

3. «Волна».

4. Подготовка к «штопору».

5. Port de bras в сторону, назад в сочетании с движениями рук и выносом ноги на каблук вперед и в сторону, на plié, с полурастяжками и растяжками.

6. Подготовка к «сбивке».

7. Для мальчиков:

а) подготовка к присядкам;

б) присядки с выносом ноги на каблук вперед и в сторону;

в) мячик боком к станку;

г) с выведением ноги вперед.

8. Опускание на колено на расстоянии стопы из первой позиции, и с шага в сторону накрест опорной ноге.

9. Растяжка из первой позиции в полуприседании и в полном приседании.

10. С выходом во вторую позицию широкую на каблуки.

11. «Моталочка» по первой прямой и по 5 позициям, первое полугодие с фиксацией на паузе после броска ноги вперед.

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

13. Прыжки:

а) поджатые в сочетании с temps levé sauté;

б) «итальянский» shangement de pied.

Экзерсис на середине зала

1. Русский поклон:

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

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

2. Основные положения и движения русского танца:

а) переводы рук из одного основного положения в другое:

- из подготовительного положения в первое основное;
- из первого основного положения в третье;
- из первого основного во второе;
- из третьего положения в четвертое (женское);
- из третьего положения в первое;
- из подготовительного положения в четвертое.

б) движение рук с платочком:

- взмахи в положении присогнутой руки в локтевом суставе перед собой (в сторону, вверх, в 4 позиции);
- то же самое из положения – скрещенные руки на груди;
- работа руки из подготовительного положения в 1, 2 и 3 позиции;
- всевозможные взмахи и качания платочком;
- прищелкивания пальцами.

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

3. Положения рук в парах:

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

4. Положение рук в рисунках танца:

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

5. Ходы русского танца:

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

6. Припадания:

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

7. «Веревочка»:

- а) подготовка к «веревочке» – первое полугодие (на высоких полупальцах);
- б) «косыночка»;
- в) простая «веревочка» – первое полугодие;
- г) двойная «веревочка» – второе полугодие;

д) двойная «веревочка» с выносом ноги на каблук – второе полугодие.

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

9. «Моталочка» в сочетании с движениями рук.

10. Все виды «гармошечек»:

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

11. «Ковырялочка»:

- с отскоком и броском ноги на 30 градусов;
- с броском на 60 градусов;
- с неоднократным переводом ноги в положении носок-каблук;
- то же самое с переступаниями на опорной ноге.

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

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

13. Перескоки по 1 прямой позиции с поочередным выбрасыванием ног вперед на каблук: простые; с двойным перебором.

14. Дробные движения:

- двойные притопы;
- тройные притопы;
- аналогично с прыжком и наклоном корпуса вперед, в сторону;
- притопы в продвижении;
- притопы вокруг себя;
- ритмические выстукивания в чередовании с хлопками, с использованием одинарных, двойных, тройных притопов и прихлопов;

- простая дробь полупальцами (на месте, в повороте и в продвижении);
- простые переборы каблучками;
- переборы каблучками и полупальцами в ритмическом рисунке;
- переборы каблучками и полупальцами (на месте, в повороте и продвижения с участием работы корпуса);
- «трилистник» с притопом;
- двойная дробь с притопом;
- двойная дробь с притопом и поворотом корпуса на 45 градусов;
- тройные притопы с акцентированным подъемом колена (в различных ритмических рисунках, темпах, в сочетании с мелкими переступаниями);
- «горошек мелкий» – заключительный, с притопами в конце, перескок заключительный;
- «ключ» простой.

15. Полуприсядки:

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

16. Танцевальные этюды на материале выше указанных движений.

Изучаемые танцы:

Русские танцы

Украинские танцы

Татарские танцы

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

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

6 класс (третий год обучения)

Экзерсис у станка

1. Demi plié и grand plié (полуприседания и полные приседания).
2. Battement tendu (скольжение ногой по полу).
3. Battement tendu jeté (маленькие броски).
4. Pas tortillé (повороты «стоп», одинарные и двойные).
5. Flic-flac (мазок к себе от себя рабочей ногой).
6. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).
7. Маленькое каблучное.
8. Большое каблучное.
9. Battement fondu (мягкий, тающий).
10. Développé, relevé lent (вынимание и подъем ноги).
11. «Веревочка».
12. Дробные выстукивания.
13. Grand battement jeté (большие броски ногой).

Упражнения лицом к станку

1. Подъем на полупальцы по всем позициям с работой рук.
2. Подготовка к «качалочке» и «качалочка».
3. Port de bras в определенном характере, по всем направлениям, с работой рук.

4. «Качалочка» простая, в раскладке.
5. «Качалочка» с акцентом.
6. «Качалочка» в усложненных ритмических рисунках.
7. «Качалочка с выведением ноги на каблук.
8. Прыжковые «голубцы»:
 - с двух ног на две ноги (исходное положение 1 прямая позиция);
 - тот же прыжок с двойным ударом во время прыжка;
 - низкий «голубец» с одной ноги на одну ногу в характере украинского танца;
 - прыжок с двух ног на одну, открывая другую ногу на каблук в сторону.
9. Подготовка к «сбивке», «сбивка».
10. Подготовка к прыжку attitude назад.
11. Подготовка к «моталочке» с отскоком.
12. Раскладка движения «ножницы» (спиной к станку и лицом) на 30 градусов, на 90 градусов – второе полугодие.
13. Присядка с выносом ноги на воздух на 45 и на 90 градусов.
14. Присядка с отскоком в сторону и выносом ноги на каблук и на воздух 45 и 90 градусов.
15. Подготовка к revoltade. Исходное положение — нога сзади в 4 позиции на носке.
16. Опускание на колено в характере украинского танца, а также переход с колена на колено.

Отработка прыжка «бедуинский».

Экзерсис на середине зала

1. Поклон праздничный (хороводный), женский и мужской в раскладке с паузами после каждого движения.
2. Основные движения руками, которые вводятся во все элементы русского танца: в ходы, припадания, «молоточки», «моталочки», «веревочки», дробь. Усложняются манипуляции с платочком:

- платочек натянутый за кончики, исполняются круговые движения;
- полуокружности перед собой вправо и влево;
- взмахи на вращениях из первой в третью позицию;
- используется большая шаль, выстраиваются рисунки танца из развернутой, из свернутой пополам и вчетверо, треугольником шали;
- движения с шалью и платком обыгрываются в дуэтном танце, переплясе, кадрили, хороводах;
- изучаются основные положения рук в танце «Русская плясовая», «Кадриль», «Лирический хоровод».

3. Виды русских ходов и поворотов:

- простой бытовой с поворотом, с использованием «ковырялочки», «мазков», припаданий;
- «боярский», с использованием приставных шагов на носок или на каблук, с отходом в сторону и выведением ноги на каблук через переступания, аналогично назад;
- широкий шаг-«мазок» на 45 и 90 градусов с сокращенным подъемом, с plié и на plié;
- боковой приставной на plié с выведением через подмену ноги на 45 и 90 градусов в сторону;
- хороводный на полупальцах, мелкий, во всех возможных направлениях;
- переменный на всей стопе и на полупальцах, с поочередным притопом, резким или мягким в зависимости от характера танца.
- ходы с каблучков:
 - а) простые, на вытянутых ногах;
 - б) акцентированные, под себя в plié;
 - в) с выносом на каблук вперед.
- боковые припадания по 5 и 1 прямой позициям с продвижением вперед, с работой платком;
- боковые припадания с поворотами;

- припадания по линии круга с работой рук;
- бег на переменной смене ног и на полупальцах, с наклоненным корпусом;
- бег с соскоком в первую прямую позицию и тройным ускоренным бегом;
- повороты на беге, вправо, влево, в парах, с использованием притопов и вынесением ноги на каблук;
- повороты с выносом ноги на каблук, приемом *shainé*, приемом перескок (высокий);
- тройные боковые переступания (с ударом, с выносом ноги на каблук);
- повороты с «ковырялочкой»;
- повороты с «молоточками»;
- повороты приемом «каблочки», «поджатые»;
- повороты на тройном беге, с использованием «молоточков», «моталочек».

4. «Веревочки»:

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

5. «Ковырялочки»:

- простые;
- в повороте на 90 градусов, со сменой ног;
- с отскоком и продвижением вперед;
- с отскоком и большим броском на 90 градусов;
- в сочетании с различными движениями русского танца;

- воздушные на 30, 45, 90 градусов;
- в поворотах, на вращениях трюкового характера с чередованием мелких и средних по амплитуде движений русского танца.

6. «Моталочки»:

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

7. «Гармошечки»:

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

8. Припадания:

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

9. Перескоки и «подбивки»:

- перескоки в повороте;
- перескоки с ноги на ногу с одинарным и двойным ударом (второе полугодие в повороте);
- неоднократные удары на отскоке по первой прямой позиции;

- поочередное выбрасывание ног на каблук вперед, на месте, второе полугодие вокруг себя по четвертям круга, с отходом назад;
- подбивка «голубец», на месте и с переступанием (второе полугодие).

10. Дробные выстукивания:

- двойная дробь с подскоком на рабочей ноге и мазком другой ногой;
- синкопированные проскальзывания с приведением ноги на *reteréu* колена невыворотно;
- соскоки вправо, влево по первой прямой позиции на месте на две ноги одновременно;
- соскоки с ударом рабочей ногой в невыворотное и выворотное положение перед опорной ногой:

а) неоднократные удары;

б) с притопом и сменой левой и правой ног.

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

11. Присядки:

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

12. Прыжки:

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

Изучаемые танцы:

Русские танцы

Белорусские танцы

Украинские народные танцы

Молдавские танцы

По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- исполнять технически сложные движения у станка и на середине зала;
- передавать в движении сложные ритмические рисунки русского, украинского, молдавского танцев;
- усвоение и дальнейшее развитие ансамблевого исполнения;
- ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм;
- правильно пользоваться деталями костюма, атрибутикой: ленточки, веночки, платочки, шапки, корзинки, бубны и т.д.;
- продолжать добиваться в ансамбле выразительности и виртуозности исполнения движений.

7 класс (четвертый год обучения)

Экзерсис у станка

1. Demi plie, grand plie (полуприседания и приседания).
2. Battement tendu (скольжение ногой по полу).
3. Pas tortilla (развороты стоп).
4. Battement tendu jete (маленькие броски).
5. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).
6. Большое каблучное.
7. Battemet fondu (мягкое, тающее движение).
8. «Веревочка».
9. Battemet developpe.
10. Дробные выстукивания.

11. Grand battement jete (большие броски).

Экзерсис на середине зала

1. «Глубокий поклон»:

а) ниже пояса;

б) все разновидности русского поклона в сочетании с ходами и движениями рук.

2. Простые шаги (направление вперед и назад в сочетании с движениями рук).

3. Хороводный ход в различных направлениях с работой рук.

4. Простой шаг с проскальзывающим притопом, с продвижением вперед.

5. Простой шаг с сочетанием шага на ребро каблука, в продвижении вперед и включением работы рук и корпуса.

6. Шаг на ребро каблука с притопом на месте, с продвижением вперед и работой рук.

7. Шаг на ребро каблука с разворотами корпуса, наклонами, со сменой ракурсов на притопах.

8. Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом и продвижением вперед.

9. Шаг с притопом в продвижении вперед, отходом назад.

10. Шаг с «приступкой» (с приставкой).

11. Шаг с продвижением вперед (медленный, плавный). Для девушки с платочком в руке.

12. Шаг с переступанием («переступка», с продвижением вперед).

13. Шаг с переступанием с постепенным поворотом корпуса то вправо, то влево.

14. Переkreщивающийся шаг (с переkreщивающимися ногами, с продвижением вперед).

15. Ознакомление с ходами танца «Сибирский лирический».

16. Ознакомление с ходами танца «Смоленский гусачок».

17. Разучивание движений рук, положения корпуса, характерных этим областям.

18. «Веревочка» с переборами по 5 позиции на месте и с поворотами.

19. «Двойная веревочка» с поочередными переступаниями на месте и в повороте.

20. «Моталочка» на *demi plie* синкопированным акцентом на всей стопе и на полупальцах.

21. «Ковырялочка» с отскоками.

22. «Молоточки» в характере уральского танца «Шестера».

23. «Маятник»-«Моталочка» в поперечном движении.

24. Дробные выстукивания:

а) «ключ» дробный, сложный;

б) «Ключ» дробный, сложный в повороте;

в) «Ключ» хлопущечный;

г) три дробные дорожки с заключительным ударом;

д) поочередное выбрасывание ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу;

е) «сбивка» с «ковырялочкой» в повороте;

ж) «отбивка» с выбросом ноги вперед;

з) дробь в продвижении с двойной «отбивкой» правой ногой и кругом с окончанием сзади, аналогично с левой ноги.

25. Дроби в характере народных танцев Поволжья.

26. Хлопушки мужские:

а) поочередные удары по голенищу спереди и сзади на подскоках;

б) удары двумя руками по голенищу одной ноги;

в) удар по голенищу вытянутой ноги;

г) хлопушки на поворотах;

д) «ключ» с хлопушкой.

27. Трюковые элементы (мужские):

а) «разножка» в воздухе;

- б) «щучка» с согнутыми ногами;
- в) «крокодилчик»;
- г) «коза»;
- д) «бочонок».

Вращения на середине зала

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

1. Приемом plie-releve (два на месте, третий –plie-подготовка, четвертый –вращение) –1 полугодие –двойное вращение за 4-м разом.
2. Приемом plie-retre (аналогичная схема изучения).
3. Приемом plie-каблучки (аналогичная схема изучения).
4. Приемом pirouettes (аналогичная схема изучения).
5. Разучивается «вкручивающаяся» на месте концовка вращений с выходом на полупальцы в финале.
6. Припадания мелкие, быстрые.
7. Вращения на одной ноге, вторая на щиколотке невыворотно, с приходом во 2 позицию (невыворотно), без пауз, но в медленном темпе –1 полугодие.
8. То же самое вращение в нормальном темпе –2 полугодие.
9. Разучивается «вкручивающаяся» концовка приемом вращения на одной ноге через retire невыворотно, уходит в позицию. Концовка в plie или в полупальцы –2 полугодие.
10. «Обертас» по 1 прямой позиции –1 полугодие.
11. «Обертас» по 1 прямой позиции с ударом –2 полугодие.
12. «Обертас» с rond на 45 градусов –1 полугодие, на 90 градусов –конец 2 полугодия.
13. Разучивается окончание вращения приемом двойного shaine.
14. Вращения для мальчиков:
 - а) tour,

б) pirouette.

15. Поджатые прыжки в чередовании с другими приемами вращений на месте.

Вращения по диагонали класса

1. Tour-pîque в раскладке, с рукой в характере украинского танца, с рукой с платочком в русском характере.

2. Бег с выбрасыванием правой ноги вперед.

3. Бег по 1 прямой позиции (поворот за два бега) – 1 полугодие, поворот за один бег – 2 полугодие.

4. Большие «блинчики» в сочетании с бегом в различных ритмических рисунках – 2 полугодие.

5. Большие «блинчики» в чередовании с маленькими «блинчиками», различных ритмических рисунков.

6. Большой «блинчик» в сочетании с shaine.

7. Маленький «блинчик» в сочетании с вращением шаг на «каблук».

8. Дробные выстукивания в повороте в соединении с шагом на каблук, выносом ноги на каблук, «ковырялочкой» с выбиванием ноги в сторону.

9. Мужские вращения с использованием пройденного материала.

Вращения по кругу

1. Приемом шаг-retire, вращение за один шаг.

2. Подскоки, вращение за один шаг.

3. Маленькие «блинчики», поворот за один шаг.

4. Большие «блинчики», аналогично.

5. Бег по 1 прямой позиции.

6. Бег с выбрасыванием ноги вперед.

7. «Шаг-каблук», вращение за один шаг.

8. Tour-pîque в раскладке с рукой за голову (украинское), с платочком (русское) в 3 позицию.

9. Двойная дробь в повороте с переступаниями через «ковырялочку». Мужские трюковые вращения.

Изучаемые танцы:

Русские танцы. Танцы местной традиции

Танцы народов Поволжья

Итальянские танцы

Испанские танцы

Мексиканские танцы

По окончании четвертого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

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

8 класс (пятый год обучения)

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

Экзерсис у станка

1. Demi plié и grand plié (полуприседания и приседания).
2. Battement tendu (скольжение ногой по полу).
3. Pas tortillé (развороты стоп).

4. Battemets tendu jeté (маленькие броски).
5. Flic-flac (мазок к себе от себя).
6. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).
7. Маленькое каблучное.
8. Большое каблучное.
9. Battemet fondu (мягкое, тающее движение).
10. «Веревочка».
11. Battment développé.
12. Дробные выстукивания.
13. Grand battement jete (большие броски ногой).

Экзерсис на середине зала

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

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

Вращения на середине зала

1. Отскоки по 1 прямой позиции в повороте с выносом правой ноги на каблук.
2. Поворот *plié-retire* с переступанием на полупальцах.
3. Вращение по 2 позиции невыворотом, стремительно.
4. Бег на месте со скоком в 1 прямую позицию на сильную музыкальную долю.
5. Вращения мужского характера в сочетании с изученными движениями

народного танца.

Вращения по диагонали зала

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

Вращение по кругу зала

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

Вращения в различных сочетаниях и в различных музыкальных ритмах.

Вращения в характере изученных национальностей.

Изучаемые танцы:

Региональные танцы

Калмыцкие танцы

Испанские танцы

Венгерские танцы

Болгарские танцы

Танцы народов Севера

По окончании обучения учащиеся должны знать и уметь:

- выполнять, не теряя методически грамотного и технически виртуозного исполнения, экзерсис у станка и на середине зала, в соответствии с программными требованиями;
- предельно достоверно и образно передавать национальный характер русского, польского, румынского, цыганского, восточного танцев, используя артистические и эмоциональные приемы и навыки в парных танцах, сольных партиях, в массовых (построенных на рисунках) этюдах;
- используя технически сложные движения народно-сценического танца, не теряя артистического исполнения, достоверно и грамотно передавать национальный колорит изучаемого хореографического материала;
- учитывая степень повышенной сложности изучаемого материала, правильно распределять силы во время исполнения танцевальных композиций, продолжать развивать физическую выносливость.

По окончании четных полугодий проводится зачет.

В конце восьмого года обучения проводится итоговый выпускной экзамен.

Раздел 3 Требования к уровню подготовки обучающихся

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

- знание рисунка народно-сценического танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- знание балетной терминологии;
- знание элементов и основных комбинаций народно-сценического танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- знание средств создания образа в хореографии;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- умение исполнять на сцене различные виды народно-сценического танца, произведения учебного хореографического репертуара;
- умение исполнять народно-сценические танцы на разных сценических площадках;
- умение исполнять элементы и основные комбинации различных видов народно-сценических танцев;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении народно-сценического танца;
- умение понимать и исполнять указания преподавателя;
- умение запоминать и воспроизводить текст народно-сценических танцев;
- навыки музыкально-пластического интонирования;

а также:

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

- знание канонов исполнения упражнений и танцевальных движений народно-сценического танца в соответствии с учебной программой;
- владение техникой исполнения программных движений, как в экзерсисах, так и в танцевально-сценической практике;
- использование и владение навыками коллективного исполнительского творчества;
- знание основных анатомо-физиологических особенностей человека;
- применение знаний основ физической культуры и гигиены, правил охраны здоровья.

Раздел 4 Формы и методы контроля, система оценок

4.1 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: зачетах, 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 зачетов и экзамена.

Зачеты и экзамен могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих год учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Экзамен проводится за пределами аудиторных учебных занятий. Экзамен по предмету «Народно-сценический танец» проводится в 8 классе.

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются учебным заведением на основании ФГТ.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения в форме выпускного экзамена.

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

4.2 Критерии оценки

По итогам показа на контрольном уроке, зачете выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка «отлично»: методически правильное исполнение учебно-танцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала, владение индивидуальной техникой вращений, трюков.

Оценка «хорошо»: возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техничное.

Оценка «удовлетворительно»: исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, невыразительное исполнение экзерсиса у станка, на середине зала, слабое владение трюковой и вращательной техникой.

Оценка «неудовлетворительно»: комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой, невыполнение программы учебного предмета.

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 обучающихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области музыкального искусства.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти учебного года.

Раздел 5 Методическое обеспечение учебного процесса

5.1 Методические рекомендации преподавателям

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

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

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

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

Урок по народно-сценическому танцу состоит из трех частей:

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

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

Раздел 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение

6.1 Список учебной и учебно-методической литературы

1. Блатова А. Программа по народно-характерному танцу. – Л., 1966
2. Богданов Г. Русский народный танец. – М., 1995
3. Власенко Г. Танцы народов Поволжья. – Самара, 1992
4. Гербек, Г. Характерный танец: настоящее и будущее. //Советский балет, 1990: № 1
5. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е. Народно-сценический танец. – Ч.I. – М., 1976
6. Климов А. Основы русского народного танца. – М., 1981
7. Корлева З. Хореографическое искусство Молдавии. – Кишинев, 1970
8. Курбет В., Ошурко Л. Молдавский танец. – Кишинев, 1967
9. Ласмаке М. Латышские народные танцы. – Рига, 1962
10. Мальми В. Народные танцы Карелии. – Петрозаводск, 1977
11. Моисеев И. Голос дружбы. //Советский балет, 1983: № 5
12. Степанова Л. Танцы народов России. – М., 1969
13. Ткаченко Т. Народный танец. – М., 1967
14. Ткаченко Т. Народные танцы. – М., 1974
15. Надеждина Н. Русские танцы. – М., 1950
16. Стуколкина Н. 4 экзерсиса. Уроки характерного танца. – М., 1972
17. Тарасова Н. Теория и методика преподавания народно-сценического танца. – СПб, 1996
18. Тарасова Н. Элементы испанского сценического танца. //Вестник АРБ им. А.Я. Вагановой. №9. – СПб, 2001
19. Тарасова Н. Элементы венгерского сценического танца. //Вестник АРБ им. Вагановой . №6. – СПб, 1998
20. Уральская В. Поиски и решения. – М., 1974
21. Устинова Т. Русские народные танцы. – М., 1950
22. Хворост И. Белорусские народные танцы. – Минск, 1976
23. Чурко Ю. Белорусский народный танец. – Минск, 1970