

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ С. БАГАН
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и одобрена
На заседании педагогического
Совета МКУ ДО ДШИ с. Баган
Протокол № 11 от 25.09.17г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО ДШИ с. Баган



**АДАптированная программа
«НАРОДНО- СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»**

Разработана для обучающихся 7-12 лет
Срок реализации 4лет

Составитель: Артеменко
Анастасия Николаевна,
Преподаватель отделения
хореографии

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Народный танец - важнейший и популярный жанр в хореографии, источник репертуара. Многообразие народного танца весьма распространено в репертуаре самых различных трупп и танцевальных коллективов. Отсюда и возникает естественная необходимость обучения детей технике народно-сценического танца, развития способности быстро усваивать различные по стилю, манере и национальной орнаментике танцевальные композиции. Важнейшим условием должна быть строгая последовательность обучения народно-сценическому экзерсису. Важнейшие признаки народного танца, с точки зрения техники, выражаются в относительной свободе движений рук, корпуса, ног, танцевальных ракурсах и т.д. Композиции народно-сценического экзерсиса всегда выражают конкретную национальную принадлежность с характерными для неё темпоритмическими особенностями (протяжённость, резкость, синкопированность и т.д.). В процессе совершенствования народно-сценического экзерсиса завершается формирование танцевальной техники и идёт развитие для исполнения в воспроизведения композиций народных танцев. Резко увеличивается развитие танцевальности, выразительности исполнения в воспроизведении манеры и стиля народных танцев. В народно-сценическом экзерсисе легко применяется принцип контрастности, т.е. чередование различных по нагрузке упражнений и элементов. Также не следует стремиться к прохождению материала в полном объёме в ущерб правильности исполнения и задачам эстетического воспитания учащихся. В зависимости от усвоения учениками данного материала в каждом классе присутствует не более пяти танцев.

Цели:

- развитие личности учащегося;
- социальная адаптация;
- формирование духовно-нравственных ценностей;
- расширение кругозора;
- укрепление здоровья;
- подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание исполнительской культуры.

Задачи:

- формирование общей культуры, художественно-эстетического вкуса;
- активизация мышления, развитие творческого начала;
- активизация интереса к народно-сценическому танцу;
- овладение навыками музыкально-пластического интонирования;
- совершенствование двигательного аппарата (развитие физических данных, исправление физических недостатков);
- развитие пластичности, координации, хореографической памяти, внимания, формирование технических навыков;
- воспитание силы, выносливости, укрепление нервной системы;
- воспитание эмоциональной выразительности;
- воспитание точной передачи национального стиля и манеры;
- формирование навыков коллективного общения;
- раскрытие индивидуальности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Урок народно-сценического танца рекомендуется проводить от одного раза в неделю (первый год обучения) до двух часов в последующие годы обучения по 1 академическому часу.

Ограниченность физических данных большинства учащихся заставляет проявлять в этих условиях осторожность в подходе к репертуару. Это определяет особенность этой программы, в которой первый год обучения народно-сценическому танцу не предусматривает прохождение танцевальных элементов у станка.

На начальном этапе обучения на «середине» изучаются принятые в народно-сценическом танце позиции рук и ног, осваивается простейшая координация.

При изучении каждого из разделов настоящей программы необходимо знакомить учащихся с национальными особенностями входящих в него народных танцев, рассказывать о народных обрядах, традициях, жизни и истории народа.

В процессе освоения материала программы педагог должен строго соблюдать принцип «от простого к сложному». Увеличение нагрузки в течение всего курса производится постепенно. В зависимости от подготовленности группы преподаватель может перенести изучение какого-либо элемента или этюда в тот или иной класс.

Формы и методы работы

Основной формой учебной работы является урок (состав группы в среднем 5 человек).

Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимися.

Основные методы работы:

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, желательно образное.

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных уроках и экзаменах.

При подготовке к уроку необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;
- степень его сложности;
- особенности класса, как исполнительского коллектива.

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал для изучения, ввести его в различные комбинированные задания;
- наметить примеры (составить комбинации) для совершенствования накопленных знаний;
- определить музыкальный материал для каждой части занятия (размер и характер музыкального сопровождения, как к новым движениям, так и к закреплению пройденного материала).

При проведении урока целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей; сохранять динамичность темпа занятия, живость подачи материала, деловую атмосферу.

На практических занятиях очень важно:

- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- обращать внимание учащихся на особенность упражнения, определяющего его сходство или различия с другими;
- равномерно распределять физическую нагрузку в течении всего занятия, соотносить статические и динамические нагрузки;
- чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- соотносить темпы выполнения отдельных заданий;
- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Требования к музыкальному оформлению урока

Танец органически связан с музыкой. Без музыки немислимы как танцевальные композиции, так и тренажные упражнения, в том числе и упражнения классического экзерсиса.

В процессе учебной работы необходимо прививать учащимся умение слышать и понимать музыку. Нельзя допускать, чтобы музыкальное сопровождение являлось «фоном» урока, т.к. это приводит к безразличию музыкального восприятия. Правильно подобранный музыкальный материал должен помогать осваивать хореографический материал, соответствуя его характеру, ритмическому рисунку, темпу.

Для тренажных упражнений желательно использовать музыкальный материал квадратного построения, с чётким ритмом и ярко выраженной фразировкой, чтобы учащиеся легко определяли музыкальные предложения, периоды и основное внимание уделяли правильности исполнения движений.

Музыкальное сопровождение по темпу следует подбирать так, чтобы при выполнении упражнений его не нужно было искусственно ускорять или замедлять. Ритмическая основа тренировочных комбинаций в основном должна совпадать с ритмическим рисунком музыкального сопровождения.

На первоначальных этапах изучения упражнений необходимо использовать музыкальное сопровождение с простым ритмическим рисунком. Позднее, на этапе совершенствования движения, ритмический рисунок может быть более разнообразным.

Требования к организации и проведению контрольного урока, зачета, экзамена.

- в конце каждой учебной четверти рекомендуется проводить контрольные (открытые) уроки;
- форма и содержание контрольного (открытого) урока определяется преподавателем;
- форма и содержание экзамена определяется преподавателями на методическом совещании в начале учебного года;
- контрольный (открытый) урок, экзамен должен включать упражнения у станка и развернутые композиции, в которых будут учитываться усвоение элементов, чувство ансамбля и сценический образ;
- итоги контрольного (открытого) урока, экзамена обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин;
- в соответствии с учебным планом переводные и выпускные экзамены определяются школой искусств самостоятельно на методическом совещании в начале учебного года.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Наименование разделов	Количество часов				
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
Упражнения у станка	---	34	34	34	
Композиции на середине зала	34	34	34	34	
Всего	34	68	68	68	

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

1 год обучения

В задачу первого года обучения входит знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов, освоение этих элементов на «середине», развитие элементарных навыков координации движений.

Для первого года обучения рекомендуется прохождение элементов и небольших комбинаций русского и белорусского народных танцев, а также одного из танцев прибалтийских республик.

Позиции ног:

1. Пять прямых:

1-я - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп;

2-я - обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга;

3-я - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук одной ноги находится у середины стопы другой;

4-я - обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы;

5-я - обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом; каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

2. Пять свободных:

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

3. Две закрытые:

1-я – закрытая - обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; каблуки разведены в стороны;

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

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

Позиции и положения рук:

Семь позиций:

1-я, 2-я, 3-я позиции аналогичны 1-й, 2-й и 3-й позициям рук классического танца;

4-я - руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, четыре других, собранных вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии;

5-я - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу. Пальцы, собранные вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя;

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

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

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

1-е положение – обе руки, округленные в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и 2-й позицией: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты; ладони слегка повернуты вверх;

2-е положение – обе руки, округлены в локтях, раскрыты в стороны на высоте между 3-й и 2-й позициями, пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

Положение стопы:

1 Натянутая (вытянутая) стопа- это напряженная стопа с предельно вытянутым подъёмом и пальцами.

2 Сокращенная стопа- это напряженная стопа с сокращенным подъемом и сильно поднятыми вверх пальцами.

3 Свободная стопа- это расслабленная от голеностопного сустава до пальцев.

Русский народный танец

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

Основные положения ног:

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

Основные положения рук:

1.Подготовительное, первое и второе.

2.Подготовка к началу движения.

3.Положения рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка».

Элементы танца:

1. Раскрывание и закрывание рук:

а) одной руки;

б) двух рук;

в) поочередные раскрывания рук;

г) переводы рук в различные положения.

2. Поклоны:

а) на месте без рук и с руками;

б) поклон с продвижением вперед и отходом назад.

3. Притопы:

а) одинарные (женские и мужские);

б) тройные.

4. Перетопы тройные.

5. Простой (бытовой) шаг:

а) вперед с каблука;

б) с носка.

6. Простой русский шаг:

а) назад через полупальцы на всю стопу;

б) с притопом и продвижением вперед;

в) с притопом и продвижением назад.

7. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.

8. «Гармошка».
9. «Ёлочка».
10. Припадание в сторону по 3-й свободной позиции - вперед и назад по 1-й прямой позиции.
11. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).
12. Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах.
13. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.
14. «Веревочка» простая.
15. «Ковырялочка» с двойным притопом, с тройным притопом.
16. «Ключ» простой (с переступаниями).

Белорусский народный танец «Крыжачок»

Белорусский народный танец по своему лексическому материалу очень удобен для обучения детей. Белорусские хороводы, игровые танцы, отображающие трудовые процессы, известны по всей нашей стране и пользуются большой популярностью. Характер движений белорусских народных танцев легкий и трамплинный. Наиболее известными танцами в Белоруссии являются «Лявониha», «Крыжачок» и полька. На первом году обучения предлагается танцевальный материал из танца «Крыжачок».

1. Притопы одинарные.
2. Подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте.
3. Тройные подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции.
4. Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад.
5. Основной ход.
6. Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед.
7. Тройные притопы с поклоном.

Положение рук:

- а) положение рук в сольном танце;
- б) положение рук в массовых и парных танцах;
- в) подготовка к началу движения.

Танцы прибалтийских республик

1. Основной ход.
2. Перескоки, подскоки.
3. Прыжки.
4. Основные рисунки.

Движения польки

1. Простые подскоки на месте, вокруг себя, с продвижением вперед, назад, в сторону.
2. Простые подскоки с хлопками и поклонами, простые подскоки в повороте парами под руки.
3. Галоп в сторону.

2 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 танцев.

Изучаются понятия :

- 1 «Опорная нога»- нога, на которой находится тяжесть корпуса.
- 2 «Работающая нога»- нога, которая выполняет движения.
- 3 исполнение «крестом»- если движение выполняется в одинаковом количестве раз и в единственной форме по направлениям: вперед, в сторону, назад, в сторону.

Упражнения у станка:

1. Пять открытых позиций ног.
2. Подготовка к началу движения (preparation):
 - а) движение рук;
 - б) движение рук в координации с движением ноги.
3. Переводы ног из позиции в позицию:
 - а) скольжением стопой по полу (battments tendus);
 - б) броском работающей ноги на 35° .
4. Приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям:
 - а) полуприседания (demi-plie);
 - б) полное приседание (grand-plie).
5. Упражнение с напряженной стопой (battments tendus) из 1-й позиции прямой на каблук с полуприседанием (demi-plie) на опорной ноге.
6. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 3-й и 5-й позиции вперед, в сторону и назад с полуприседанием в исходной позиции.
7. Маленькие броски (battments tendus jetes) вперед, в сторону и назад по 3-й открытой позиции с полуприседанием на опорной ноге.
8. Подготовка к «веревочке», скольжение работающей ноги по опорной в открытом положении на всей стопе.
9. Развертывание работающей ноги на 45° (battement developpees) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге.
10. Flis-flac в прямом положении, с ударами.
11. Опускание на колено на расстоянии стопы от опорной ноги из 1 прямой позиции, с шага.
12. Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку.

Элементы русского народного танца:

1. Поочередное раскрытие рук (приглашение).
2. Бытовой шаг с притопом.
3. «Шаркающий шаг» каблуком по полу.
4. «Перемный шаг» с притопом и продвижением вперед и назад.
5. «Девичий ход» с переступаниями.
6. Боковое «припадание» с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.
7. «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.
8. «Веревочка» простая с поочередными переступаниями, с двойным ударом.
9. «Ковырялочка» с притопом.
10. «Ключ» простой на подскоках.
11. Дробные движения.

Элементы белорусского народного танца «Веселуха»:

1. Основной ход танца.
2. Вращения одиночные и в парах.
3. Различные комбинации на основе материала.

Молдавский народный танец

(музыкальный размер 2/4, 4/4, 6/8)

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

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

Славацкий народный танец со шляпами

1. Перескоки с каблука.
2. Приставные шаги.
3. «Ключ».
4. Опускание на колено.
5. Основной ход.
6. Комбинации в парах.
7. Комбинации со шляпами.

3 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 белорусского танцев. Активнее изучаются прыжки на одной ноге, с одной ноги на другую и с двух ног на одну. Начинается изучение элементов молдавского танца.

Упражнения у станка:

1. Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой.
2. Скольжение стопой по полу с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.
3. Маленькие броски:
 - 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 открытой позиции с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.
4. Круговые скольжения по полу.
5. Повороты стопы:
 - а) одинарные;
 - б) двойные.
6. Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45° на всей стопе.
7. Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
8. Развертывание ноги на 90° с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад (плавные и резкие).
9. Подготовка к «четке» в открытом положении вперед, в сторону и назад.
10. Выстукивания поочередные каблуками и полупальцами по 1-й позиции прямой в испанском характере.
11. Растяжка из первой позиции с перегибанием корпуса в испанском стиле.
12. Большие броски с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад.

13. Наклоны и перегибания корпуса по 1-й и 4-й прямым позициям на полупальцах в полуприседании вперед, в сторону и назад.
14. Маленькие «голубцы» лицом к станку.

Элементы русского народного танца:

(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 и с поворотом.
5. Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед.
6. Дробь на «три ножки».
7. «Моталочка»:
 - а) с задеванием пола каблуком;
 - б) с акцентом на всю стопу;
 - в) с задеванием пола полупальцами;
 - г) с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками.
8. Основной русский ход «академический».
9. Подбивка «Голубец»:
 - а) на месте;
 - б) с двумя переступаниями.
10. Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.

11. Вращения:
 - а) на подскоках с продвижением вперед по диагонали;
 - б) с движением «моталочки»;
 - в) с откидыванием ног назад.

Украинский народный танец

1. Медленный женский ход.
2. Ход назад с остановкой на третьем шаге.
3. «Веребочка» простая и двойная.
4. «Тынок» (перескок с ноги на ногу).
5. «Выхлястник» с «угинанием».
6. «Похид-вильный» (поочередные удлиненные прыжки вперед).
7. «Голубцы» с притопами.
8. «Выступцы» (подбивание одной ногой другую).
9. Позиции и положения ног.
10. Позиции и положения рук.
11. Положения рук в парном и массовом танце.
12. Подготовка к началу движения.
13. Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские).
14. Притопы.
15. «Бегунец».
16. «Голубец» на месте и с продвижением в сторону.

Итальянский сценический танец

Сценическая форма итальянского танца «Тарантелла» 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 изучением их в замедленном темпе, так как характер танца быстрый и жизнерадостный.

1. Положение ног характерные для танца.
2. Положение рук в танце.
3. Движение рук с тамбурином.
4. Скольжение 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 с полуповоротом корпуса с продвижением назад с последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной ноге, на месте с продвижением назад.
6. Бег тарантеллы на месте с продвижением вперед.
7. Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене.
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.

Молдавский народный танец

1. Положение ног.
2. Положения рук в сольном и массовом танцах.
3. Ход с подскоком (на месте, с поворотом, с продвижением).
4. Бег (ноги отбрасываются назад) на месте, с поворотом, с продвижением вперед.
5. Боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено.
6. Припадания (перекрестный ход) со сменой позиции спереди и сзади.
7. Ход на одну ногу с прыжком.
8. Боковой ход с каблука.
9. Выбросы ног крест-накрест с подскоком на одной ноге.
10. Шаг в сторону с выносом другой ноги вверх на 30 в перекрещенное положение.
11. Мелкие переступания на полупальцах на месте, вокруг себя и с продвижением в сторону.
12. Шаг на ребро каблука с последующим соскоком.
13. Вращение в паре внутрь и наружу на подскоках.
14. Прыжок с поджатыми ногами.
15. «Ключ» молдавский (носок - каблук, носок – каблук разными ногами, соскок на две ноги и прыжок с поджатыми ногами).
16. Тройные переборы ногами.

4 год обучения

Продолжение изучения новых элементов у станка и на середине зала. Продолжается изучение элементов русского, молдавского танцев. Начинается изучение итальянского танца. Испанский материал можно изучать факультативно.

Упражнения у станка:

Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.

1. Скольжение стопой по полу:
 - а) с одинарным ударом каблуком опорной ноги;
 - б) с двойным ударом каблуком опорной ноги.
2. Маленькие броски сквозные по 1-й открытой позиции в полуприседании.
3. 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.

4. Полуприседания на опорной ноге на 90°:
 - а) на всей стопе;
 - б) с подниманием на полупальцы.
5. Подготовка к «веревочке»:
 - а) в открытом положении;
 - б) с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.
6. Развертывание ноги на 90° с двойным ударом каблук опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад:
 - а) плавное;
 - б) резкое в координации с движением руки.
7. «Чечетка» с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя:
 - а) в прямом положении;
 - б) в открытом положении и полуприседании с наклоном корпуса.
8. Большие броски на всей стопе с проведением ноги через 1-ю открытую позицию.
9. «Голубец»:
 - а) в сторону на 45° в прямом положении лицом к станку;
 - б) в сторону на 90° в прямом положении лицом к станку.
10. Подготовка к «штопору» по 1-й прямой позиции на полупальцах.
11. «Штопор».

Русский народный танец

(музыкальный размер 2/4, 4/4).

1. Перекат – боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы.
2. Переборы.
3. «Ключ» дробный сложный.
4. «Маятник» в поперечном движении.
5. «Веревочка»:
 - а) простая и двойная с перетопами,
 - б) простая и двойная с «ковырялочкой»,
 - в) простая и двойная с подскоками на одной ноге, другая - на щиколотке спереди или сзади,
 - г) простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции,
 - д) простая и двойная с поворотом на 360° в приседании на полупальцах.
6. Три «веревочки» и подскок с поджатыми ногами.
7. Три дробные дорожки с заключительным ударом.
8. Поочередные выбрасывания ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу.

Итальянский сценический танец

1. Положение ног характерные для танца.
2. Положение рук в танце.
3. Движение рук с тамбурином.
4. Скольжение 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 с полуповоротом корпуса с продвижением назад с последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной ноге, на месте с продвижением назад.
6. Бег тарантеллы на месте с продвижением вперед.
7. Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене.
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.

Венгерский народный 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.

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 (рав balance).
6. Перебор - три переступания на месте с открыванием ноги на 350.
7. "Веребочка" на месте, с продвижением назад и в повороте.
8. Развертывание ноги (battements developpe) вперед и в полу приседании:
 - 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.

Польский народный танец

(музыкальный размер 3/4).

Мазурка, которую мы изучаем, обязана своим происхождением польскому народному танцу "Мазуру". 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.

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 (рав balance).
6. "Перебор" - 3 переступания на месте по 1-й позиции.
7. Основной ход мазурки (рав gala).
8. Легкий бег (рав marche).
9. "Отбиянэ" - скольжение одной ногой с подбиванием ее другой.
10. "Голубец" - подбивание ноги подряд в сторону.
11. Подготовка к парному вращению.
12. Уступающий переход (dos a dos) на различных движениях.
13. Опускание на колено:
 - а) с шага,

б) с выпадом.

14. "Кабриоль" в сторону в прямом положении.

15. Заключение простое и двойное.

4. СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бочаров А., Лопухов А., Ширяев Л. Основы характерного танца. - М.-Л.: Искусство, 1939.
2. Джарвишвили Д. Грузинские народные танцы. – Тбилиси: Генатбела, 1975.
3. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е. Народно-сценический танец. - М.: Искусство, 1976.
4. Каримова Р. Ферганский танец (методическое пособие).- Ташкент: Издательство литературы и искусства Им. Гафура Гуляма, Курбет В., Мардарь М. Молдавские народные танцы. – Кишинёв: Карта Молдавеняскэ, 1969.
5. Надеждина Н. Русские танцы. М.: Госкультпросветиздат, 1951.
6. Ткаченко Т. Народный танец. - М.: Искусство, 1967.
7. Устинова Т. Русские народные танцы. – М.: Культпросветиздат, 1950.
8. Устинова Т. Русские народные танцы. – М.: Искусство, 1976.
9. Чурко Ю. Беларуский народный танец. – Минск: Наука и техника, 1972.
10. В.Ф.Матвеев. Теория и методика преподавания русского народного танца. – СПб., 1999.
11. Н.Б.Тарасова. Теория и методика преподавания народно-сценического танца». – СПб., 1996.
12. Сапогов А.А. Гармония духа материи. СПб.: Гиперион, 2003.
13. Ткаченко Т.С. Народный танец. М., 1954, 1967.
14. Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975.
15. Н.И. Заикин, Н.А. Заикина. Областные особенности русского народного танца. 1 и 2 части. – Орёл, 2003.
16. Борзов А.А. Танцы народов мира. – М., 2006.
17. Л. Богаткова. Танцы народов СССР. – М., 1951.
18. Гай Тагиров. Татарские танцы. – Казань, 1960.
19. Народные сюжетные танцы. – М, 1975.
20. А.А. Чеботкин. Марийские народные танцы. – Йошкар-Ола, 1975.
21. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды. – М., 2004.
22. Альфонсо Пуиг Кларамунт, Флора Альбайсин. Искусство танца фламенко. – М., 1997.
23. Нилов В.Н. Северный танец. Традиции и современность. – М., 2005.
24. И. Дубовская. Песни, хороводы, кадрили Белого моря. – Мурманск, 2007.
25. СПбГУП. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика. – СПб., 2006.