Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр искусств городского округа город Салават Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Центр искусств» г. Салавата
_____ Е.В.Сергеева
Приказ № 69
от «17» 09 20 18 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Народно-сценический танец»

Возраст детей:8-14лет
Срок реализации: 6лет
Составитель:
Терёнина Светлана Анатольевна
педагог дополнительного образования

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете и
рекомендовано к утверждению
Протокол № 1
от «30» 08 20 18 г.

г. Салават
2018

Содержание

1.Пояснительная записка……..3

2.Содержание программы

-учебный план…….7

-содержание учебно-методического плана……..10

3.Планируемые результаты……..31

4.Комплекс организационно-методических условий……33

5.Список литературы……38

6.Приложение

Пояснительная записка

Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса хореографического отделения МБУДО «Центр искусств» г. Салавата РБ по предмету «Народно – сценический танец».

Имеет ***художественную направленность*** и обращена на творческое, эстетическое и духовно - нравственное развитие учащихся.

Одним из необходимых моментов дополнительного образования является воспитание гармонически развитой личности, в том числе и средствами хореографического искусства.

Хореография - это сценическое искусство, которое имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения. Понять, изучить её можно, только зная истоки этого искусства — народный танец. С давних времен народный танец был одним из самых любимых видов искусства. Отношение к нему не изменилось и сегодня. Интерес детей к народному танцу проявляется в стремлении исполнять танцы разных народов. Изучая народные танцы, можно постичь колорит и особенности любой национальности, побывать в любой точке земного шара, не выходя из зала. Изучая народные танцы, можно не только совершенствовать тело, развивать координацию и свободу движения, но и овладеть знаниями и умениями исполнять определённые движения, позы, трюки разных национальностей, что дает возможность чувствовать себя свободно и комфортно в любой компании и в любой стране.

Народная хореография всегда была тесно связана с жизнью общества, с его экономическим, социальным и общественно-политическим укладом, с эстетическими требованиями времени. На народном танце не могут не сказываться мировоззрение и психология человека. Каждая эпоха неизбежно отражает в народных танцах культуру общества и его мироощущение. Поэтому народный танец всегда современный.

Танец, в том числе и народный, таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. ***Актуальность программы*** определяется наличием потребности учащихся в танцевальной деятельности как в сфере самопознания, самовыражения и развития.

Будучи одним из стабилизирующих фактов общественной жизни, устойчивые традиции национальной культуры способны, как показывают исследования, помочь человеку адаптироваться к стремительно меняющемуся миру, особенно детям и подросткам. Отражая жизненный опыт народа, творчески обобщая и осмысливая его, народный танец является ярким выражением художественно-исторической памяти нации, важным фактором социальной экологии и в этом качестве может способствовать культурному «выживанию» человека.

Усиливается значение народного танца в наши дни и для собственно хореографического искусства, не только как арсенал выразительных средств, но и как своеобразного источника «живой воды». Знакомство с богатством танцевального творчества народов и сейчас служит действенным средством идейно-эстетического воспитания подрастающего поколения. Сохранение богатств и традиций народного танца, органичное включение их в современную хореографическую культуру является важнейшей практической и теоретической задачей для всех работающих в этой сфере специалистов.

Отличительные особенности программы: данная программа способствует выявлению и развитию интересов ребёнка, его творческих возможностей и личностного потенциала, формирует ключевые компетентности (познавательную, коммуникативную, социокультурную, организаторскую).

Своеобразие условий работы Центра искусств (при поступлении дети не проходят специальный отбор) в системе дополнительного образования заставляет изменить традиционный, сложившийся в профессиональном хореографическом образовании подход к порядку прохождения материала, к методике преподавания при непременном сохранении основных принципов, лежащих в основе ведения танцевальных дисциплин.

Адресат программы. Возраст детей, занимающихся по данной программе 8 – 14 лет. С 8 до 11 лет у учащихся проявляется высокий уровень активности, стремление к общению вне семьи, в период с 11-14 лет преобладает стремление к самостоятельности, независимости, формируется самооценка.

***Объём программы*:** 360 часов

***Срок освоения программы*:**6 лет(54 месяца, 204 недели)

Формы организации образовательного процесса. Основной формой работы является занятие (состав группы в среднем 10 человек). Занятия групповые, совместно мальчики и девочки. Во время проведения занятия возможна индивидуальная форма работы педагога с учащимися.

Занятия проводятся один раз в неделю на первом и втором году обучения и два раза в неделю на последующих годах. Продолжительность занятия 40 минут.

Форма проведения: учебные, открытые, репетиционно-тренировочные, контрольные занятия, музыкально- пластические и ритмические импровизации, учебные, академические, отчетные концерты, мастер-классы, конкурсные выступления и т.д.

Цель программы– создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала учащихся в процессе обучения искусству хореографии, и их приобщение к богатству танцевального и музыкального народного творчества во всех его проявлениях.

Задачи программы:

образовательные- дать общее представление о богатстве народной хореографии, охарактеризовать отличительные особенности и специфику танцев разных национальностей;

- обогащать двигательный опыт (развитие физических данных, исправление физических недостатков);

- формировать навыки музыкально-пластического интонирования, техничного исполнения;

развивающие - развивать пластичность, координацию, хореографическую память, внимание;

- развивать индивидуальные возможности, умственные, физические и творческие способности детей;

- развивать умение ориентироваться в пространстве;

- расширять кругозор;

воспитывающие- воспитывать силу, выносливость, укреплять нервную систему;

- воспитывать эмоциональную отзывчивость и выразительность;

- воспитывать точную передачу национального стиля и манеры;

- воспитывать у подрастающего поколения толерантное отношение к национальным традициям разных народов мира, любовь и уважение к своим национальным традициям, народной культуре и творчеству;

- способствовать формированию духовно-нравственных ценностей, общей и исполнительской культуры, художественно-эстетического вкуса

- воспитывать трудолюбие; навыки коллективного общения и др.

Обучение народно-сценическому танцу формирует умения и навыки, которые не могут быть развиты за счет обучения другим специальным дисциплинам

Содержание программы

Учебный план первого года обучения

№ п/п	*Название раздела*	*Количество часов*			*Форма организации занятия*	*Форма аттестации*
		всего	*теория*	*практика*		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	беседа	
2.	Основные понятия	2	2	-	беседа и показ	
3	Танцевальные элементы и движения в характере русского и литовского танцев	18	0,5	17,5	практическое занятие	
4	Основные рисунки и перестроения	6	0,5	5,5	практическое занятие	
5	Учебно - танцевальные комбинации	9	1	8	практическое занятие	
	ИТОГО	**36**	**5**	**31**		**контрольное занятие**

Учебный план второго года обучения

№ п/п	*Название раздела*	*Количество часов*			*Форма организации занятия*	*Форма аттестации*
		всего	*теория*	*практика*		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	беседа	
2.	Основные понятия	3	3	-	беседа и показ	
3	Элементы и движения русского, башкирского и финского танцев	20	2	18	практическое занятие	
4	Основные перестроения и рисунки	5	-	5	практическое занятие	
5	Танцевальные комбинации	7	1	6	практическое занятие	
	ИТОГО	**36**	**7**	**29**		**контрольное занятие**

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	*Название раздела*	*Количество часов*	*Форма организации*	*Форма аттестации*

					занятия	
		всего	***теория***	***практика***		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	беседа	
2.	Основные понятия	3	3	-	беседа и показ	
3	Движения в характере русского, белорусского танцев, их комбинирование	30	2	28	практическое занятие	
4	Упражнения у станка	18	1	17	практическое занятие	
5	Этюдная работа	20	1	19	практическое занятие	
	ИТОГО	**72**	**7**	**65**		**переводной экзамен**

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	***Название раздела***	***Количество часов***			***Форма организации занятия***	***Форма аттестации***
		всего	***теория***	***практика***		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	беседа	
2.	Упражнения у станка	38	3	35	практическое занятие	
3	Движения в характере русского, белорусского, украинского танцев на середине зала	20	2	18	практическое занятие	
4	Основные понятия	6	-	6	практическое занятие	
5	Этюдная работа	7	1	6	практическое занятие	
	ИТОГО	**72**	**7**	**65**		**контрольное занятие**

Учебный план пятого года обучения

№ п/п	***Название раздела***	***Количество часов***	***Форма организации***	***Форма аттестации***

					занятия	
		всего	***теория***	***практика***		
1	Вводное занятие Инструктаж по ТБ	1	1	-	беседа	
2.	Упражнения у станка	30	2	28	практическое занятие	
3	Движения в характере русского, украинского, молдавского и итальянского танцев на середине зала	20	2	18	практическое занятие	
4	Этюдная работа	14	-	14	практическое занятие	
5	Наработка техники трюковых движений	7	1	6	практическое занятие	
	ИТОГО	**72**	**6**	**66**		**контрольное занятие**

Учебный план шестого года обучения

№ п/п	***Название раздела***	***Количество часов***			***Форма организации занятия***	***Форма аттестации (контроля)***
		всего	***теория***	***практика***		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	беседа	
2.	Упражнения у станка	30	2	28	практическое занятие	
3	Танцевальные движения и комбинации в характере разных народностей	20	2	18	практическое занятие	
4	Этюдная работа	14	1	13	практическое занятие	
5	Наработка техники вращений, выстукиваний и трюковых движений	7	1	6	практическое занятие	
	ИТОГО	**72**	**7**	**65**		**выпускной экзамен**

Содержание учебно-тематического плана 1 г.о.

В задачи первого года обучения входят знакомство с основными позициями и положениями рук, ног, корпуса и головы во время исполнения простейших элементов, их освоение на середине, развитие элементарных навыков координации движений. Для первого года обучения рекомендуется прохождение элементов, движений и разучивания небольших комбинаций русского одного из танцев прибалтийских республик на середине зала.

Основные понятия

1. Позиции ног:

- две прямых;
- три свободных.

2. Позиции рук:

- две классические;
- две специальные.

3. Положения корпуса, головы, ног, рук, кистей.

4. Подготовка к началу движения, окончание движения.

5. Направления движения.

Элементы русского танца

Русский танец удивительно богат своими красками, большим разнообразием движений, композиционных построений, форм, сюжетов. Русский танец представлен достаточно широко, и поэтому его освоение предлагается в течение всего срока обучения (6 лет).

- Основные позиции и положения ног и рук.
-Основные направления движения и рисунки.

1. Раскрывание и закрывание рук:

- двух рук;
- одной руки.

2. Поклоны:

- на месте (без движения рук);

- с продвижением вперед и отходом назад (с движением рук).

3. Простой (бытовой) шаг:

- вперед с носка;

- вперед с каблука;

- назад через полупальцы на всю стопу.

4. Подскоки:

- на месте;

- в продвижении;

- в повороте.

5. Танцевальный бег:

- простой, с высоким подниманием колена;

- тройной, с высоким подниманием колена;

6. Прыжки:

- простые, с поочередным вынесением ног вперед, в сторону;

- поджатые простые, с продвижением, в повороте.

Танцы прибалтийских республик

Эстонские, литовские, латышские танцы не очень сложны технически и доступны для усвоения детьми. Композиции этих танцев и их игровое содержание помогают развить координацию и выразительность.

Элементы литовского танца.

Отличительная черта литовских танцев – продуманность построения. По своему характеру спокоен или сдержанно-оживлен. Движениям свойственна простота и непосредственность

1. Положения корпуса и рук (в сольных и парных танцах).
2. Основные движения (построены на подскоках по I прямой позиции, которые исполняются подряд, с подставкой, в повороте и беге с переводом ног на пятку и др. в линиях)

3. Галоп:

- прямой;

- боковой в разных направлениях, в повороте.

Содержание учебно-тематического плана 2 г.о.

Этот этап обучения включает в себя изучение более сложных элементов и движений, а также более развернутые танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений учащихся. Продолжают изучаться элементы русского, вводятся элементы финского танца (на основе польки), начинается первоначальное знакомство с башкирским танцем.

Элементы русского танца

1. Поочередное раскрывание рук, различные сочетания.
2. Переменный ход:
   - с остановкой;
   - с подставкой;
   - в повороте;
3. Боковой ход:
   - с подставкой;
   - с выносом ноги на каблук;
4. Соскоки на месте;
5. Вращения на подскоках на месте;
6. Полуприсядки (для мальчиков) по прямой позиции;
7. Хлопки и «хлопушки» (для мальчиков):
   - в ладоши;
   - по бедру;
8. Прыжки (поджатый, разножка).

Элементы башкирского танца

Первоначальное знакомство с башкирским танцем, который отличается содержательностью.

1. Основные позиции и положения ног.
2. Основные положения и движения рук:

- женский танец;
- мужской танец;
- парный танец.

3. Основные движения:

- переменный ход (вперед, назад).
- ход с переступанием.
-приставные шаги на полупальцах.

Элементы финского танца

1. Основные направления движения и рисунки.
2. Элементы танца:

- положения и позиции корпуса, рук и ног;
-прыжки по прямой позиции в продвижении и с выносом ноги в сторону;
-синкопированный бег с вариациями;
- галоп с пожатыми прыжками и др.

Содержание учебно-тематического плана 3 г.о.

На третьем году обучения продолжается знакомство с позициями и положениями рук, ног, корпуса и головы, предлагается освоение более сложных движений и комбинаций на середине, наработка техники их исполнения, дальнейшее развитие координации движений. Со второго полугодия начинается изучение элементов экзерсиса у станка. Для данного

этапа обучения рекомендуется прохождение элементов и разучивание достаточно развернутых комбинаций русского (в лирическом и плясовом характере) и белорусского народных танцев.

Основные понятия

1. Позиции ног:

- пять открытых;
- пять прямых;
- пять свободных;
- две закрытые.

2. Позиции рук:

- три классические;
- четыре специальные.

3. Положения ног, рук, корпуса, головы, кистей.

4. Перестроения.

Упражнения у станка (второе полугодие)

1. Подготовка к началу движения (препарасьон):

- простой;
- сложный.

2. Переводы ног из позиции в позицию через полупальцы и пятки (прямые, открытые, закрытые).

3. Приседания по I, II, V открытым позициям (медленные и быстрые):

- полуприседание;
-полное приседание.

4. Упражнения на развитие подвижности стопы:

- подготовительные упражнения;
- перевод ноги с носка на пятку и обратно.

5. Маленькие броски:

- подготовительные упражнения;

- основной вид.

6. Подготовка к «веревочке» (скольжение работающей ноги по опорной в открытом положении на всей стопе) – основной вид.

Элементы танцев

Русский танец

Русский танец удивительно богат своими красками, большим разнообразием движений, композиционных построений, форм, сюжетов. Русский танец представлен достаточно широко, и поэтому его освоение предлагается в течение всего срока обучения (6 лет).

- Основные позиции и положения ног.
- Основные позиции и положения рук.
- Основные направления движения и рисунки.
- Основные элементы:

1. Раскрывание и закрывание рук:

2. Поклоны:

- на месте (без движения рук и с руками);
- с продвижением вперед и отходом назад (с движением рук).

3. Притопы:

- одинарные;
- тройные.

4. Простой (бытовой) шаг:

- вперед с носка;
- вперед с каблука;
- назад через полупальцы на всю стопу;
- с притопом и продвижением вперед;
- с притопом и продвижением назад.

5. Боковые ходы:

- на всей стопе;
- на полупальцах.

6. «Гармошка».

7. «Елочка».

8.Припадание в сторону по Ш свободной позиции.

9. Танцевальный бег:

- на месте;
- с продвижением;
- с соскоком, с разворотом;

10. Подскоки (простые и двойные):

- на месте;
- в продвижении;
- в повороте.

11. «Веревочка» (основной вид).

12. «Ковырялочка»:

- с приставкой в позицию;
- с притопом.

13. «Ключ» (I форма).

14. Хлопки и «хлопушки» (фиксированные и скользящие удары):

- в ладоши;
- по бедру;
- по голенищу сапога.

15. Присядки (для мальчиков):

- подготовка к присядкам;
- присядки на двух ногах по I открытой позиции с вынесением ноги на каблук в сторону.

16. Вращения:

- на переступаниях (на месте);
- на подскоках и беге (в продвижении).

Белорусский танец

Типичная черта многих белорусских танцев – их сюжетность. Для них характерно разнообразие видов и форм.

Большую группу составляют танцы, отображающие трудовые процессы. Наиболее популярными являются «Лявониха» и «Крыжачок». Характер движения – легкий, трамплинный.

Элементы танца:

1. Позиции и положения рук (в сольном, парном и массовом танцах)
2. Притопы (в полуприседании):

- перескок с двумя последующими поочередными ударами;
- подскок на одной ноге с двумя последующими поочередными ударами;

3. Подскоки на двух ногах по I прямой позиции.

- простые;
- с вынесением ноги в сторону.

4. Простые подскоки на месте и с продвижением.
5. Поочередное выбрасывание ног на каблук вперед.
6. Тройные притопы с поклоном.
7. Маятникообразные движения.

Содержание учебно-тематического плана 4 г.о.

Этот этап обучения включает в себя дальнейшее изучение более сложных элементов у станка, которые затем можно перенести на середину зала, а также более сложные танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений учащихся. Продолжают изучаться элементы русского, белорусского, вводятся элементы украинского танцев.

Упражнения у станка

1. Приседания по прямым и открытыми позициям с переводами ног различными способами (с движениями рук и перегибами корпуса).
2. Упражнения на развитие подвижности стопы (с полуприседанием):

   - в исходной позиции;

   - в момент перевода работающей ноги на каблук и возвращения ноги в исходную позицию.
3. Маленькие броски вперед, в сторону, назад по V открытой позиции:

   - с полуприседанием на опорной ноге;

   - с двойным ударом.
4. Круговые движения ногой по полу с остановкой в сторону и назад:

   - носком;

   - каблуком.

5. Зигзаги (одинарные):

   - основной вид;

   - с ударом стопы.

6. Низкие развороты ноги:

- подготовительные упражнения (подъем на полупальцы, полуприседание);

- разворот медленный.

7. Подготовка к веревочке (с поворотом колена работающей ноги к станку и обратно).

8. Каблучное упражнение (низкое – основной вид).

9. Упражнение с ненапряженной стопой (с переступанием).

10. Большие броски (с полуприседанием, сквозные).

Элементы русского танца

1. Поочередное раскрывание рук, различные сочетания.
2. «Шаркающий» ход:

   - каблуком по полу;

   - полупальцами по полу;

3. Переменный ход:

- простой;
- «с перекатом»;
- с фиксацией одной ноги около икры другой (вперед, в сторону).

4. «Девичий» ход с переступанием.
5. Боковое припадание с двойным ударом полупальцами.
6. Перескоки с ноги на ногу по Ш свободной позиции с продвижением в сторону.
7. Поочередное вынесение ног на ребро каблука перед собой (на месте и с отходом назад).
8. «Моталочка» в прямом положении (простая, с переступаниями).
9. «Веревочка» (простая, двойная, с переступаниями).
10. «Ковырялочка» (с переступаниями).
11. «Ключ» (все формы).
12. Дробные выстукивания:

- двойные удары;
- двойные удары с соскоком;
- тройные удары.
- дробная дорожка.

13. Вращения на подскоках.
14. Присядки (для мальчиков):

- присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по I прямой и открытой позиции;
- присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону;
- присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух.

15. Хлопки и «хлопушки» (для мальчиков):

- удары по голенищу сапога спереди и сзади на месте и с продвижением;

- фиксированные и скользящие удары по подошве сапога, по груди и по полу;
- поочередные удары по голенищу сапога спереди, сзади, крест-накрест.

16. Прыжки (поджатый, разножка).

Белорусский танец

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

Украинский танец

Украинское народное творчество отражает многовековую историю народа. Героизм в борьбе за независимость, любовь к своей родине, радость труда, юмор – все это находит отражение в украинских народных танцах. Исполнение женских и мужских танцев различно. Женский – лиричный, наполненный поэзией, достаточно сдержанный. Мужской танец отличается динамикой исполнения, широтой движения, большими прыжками и вращениями.

Элементы танца:

1. Позиции и положения рук, ног (в парном и массовом танцах).
2. Маятникообразные движения (продольные и поперечные).
3. Простые поклоны на месте (с движением рук и без них).
4. Притоп, припляс.
5. «Веревочка»:
   - простая;
   - с переступаниями;
   - в повороте.
6. «Дорожка» простая (припадание).

7. «Дорожка» плетеная (припадание со сменой позиций вперед-назад).
8. «Выхилясник» («ковырялочка»):
   - простой;
   - с «угинанием» (с открыванием ноги).
9 . «Бегунец».
10. «Голубец» на месте и с продвижением в сторону и др.

Содержание учебно-тематического плана 5 г.о.

Пятый год предполагает изучение элементов, требующих соответствующей координации в исполнении, силовой нагрузки. С этого года активнее работают руки, добавляются перегибания корпуса, полуповороты, прыжки в различных сочетаниях. На середине зала рекомендуется активная этюдная работа. Начинается изучение молдавского, итальянского танцев.

Упражнения у станка:

1. Приседания резкие и плавные по I, II, V открытым и I прямой позициям с подъемом на полупальцы, с наклоном корпуса и т.д.
2. Упражнения на развитие подвижности стопы (с работой пятки опорной ноги).
3. Маленькие броски (с работой пятки опорной ноги, с касанием пола вытянутым носком рабочей ноги, сквозные с проскальзыванием по I открытой позиции).
4. Круговые движения ногой по полу носком и ребром каблука с приседанием на опорной ноге.
5. Каблучные упражнения (средние).
6. Низкие и высокие развороты ноги с наклоном корпуса в координации с движением руки.
7. Подготовка к «веревочке»:
   - с приседанием;

- с подъемом на полупальцы,;
- с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.

8. Зигзаги с ударом ступней, двойные.
9. Раскрывание ноги на 90° (плавные и резкие):
   - с одним ударом каблуком опорной ноги;
   - с полуприседанием по всем направлениям.
10. Упражнения с ненапряженной стопой (с переступаниями, с ударом, с наклоном корпуса).
11. Большие броски:
    - основной вид;
    - с полуприседанием;
    - с ударом полупальцами опорной ноги и наклоном корпуса;
    - в сочетании с опусканием на колено.

Русский танец

1. Ключ (все формы).
2. Дробная дорожка с продвижением и в повороте.
3. Двойная дробь на месте, с поворотом, в сочетании с шагами.
4. Дробь «в три ножки».
5. Основной ход танца «Шестера» на месте, с продвижением вперед.
6. Маятникообразные движения в прямом и продольном положении (с акцентом на всю стопу, с задеванием пола каблуком, полупальцами, в повороте и др.)
7. Подбивки:
   - на месте (с переступанием);
   - в продвижении.
8. Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.
9. «Хлопушки» перед собой сверху вниз, с двойными ударами ладонями по бедру и др.
10. Вращения на полупальцах, на припадании.

11. Присядки:

- «мяч» по прямой и открытым позициям;

- «гусиный шаг»;

- «ползунок».

12. Прыжки:

- поджатые с продвижением;

- с чередованием с разножкой.

Украинский танец

1. Медленный женский ход:

- вперед;

- назад с остановкой на третьем шаге.

2. «Выступцы» (подбивание одной ногой другую).

3. «Тынок» малый и большой (поочередные перескоки).

4. «Похид-вильный» (поочередные удлиненные прыжки вперед).

5. «Голубцы» с притопами.

6. «Голубец» высокий след в след.

7. Вращения:

- шене;

8. Бегунок.

9. Прыжки:

- «щучка»;

- «кольцо».

Молдавский танец

Молдавские народные танцы известны своим жизнерадостным характером и темпераментом. Медленная «Хора», широкая «Молдавеняска», 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 учащихся к ансамблевой дисциплине.

Элементы танца

1. Позиции ног, рук (в сольном и массовом танцах).
2. Ход с подскоком (на месте, с поворотом, с продвижением).
3. Бег с отбрасыванием ног назад (на месте, с поворотом, с продвижением вперед).
4. Боковой ход на одну ногу (с подъемом другой под колено).
5. Перекрестный ход (со сменой позиций спереди-сзади).
6. Боковой ход с каблука.
7. Выбросы ног вперед прямо и крест-накрест.
8. Поджатые прыжки.
9. Переступание по V открытой позиции.

Итальянский танец

Сценическая форма итальянского танца довольно близка к народной. Исполнение требует хорошей техники, яркой выразительности, четкой координации движений. Характер танца быстрый, жизнерадостный.

Элементы танца

1. Позиции и положения рук и ног.
2. Маленькие броски с поочередными ударами носком и каблуком по полу.
3. Маленький прыжок на одну ногу вперед с одновременным откидыванием другой согнутой ноги на 45° и 90° на месте и с продвижением.
4. Бег вперед с подскоком.
5. Тройные переступания с ноги на ногу.
6. Повороты внутрь и наружу:

- поочередные переступания по V свободной позиции на полупальцах в полуприседании;
- на одной ноге (вытянутая стопа другой у щиколотки) спереди или сзади в открытом положении.

Содержание учебно-тематического плана 6 г.о.

Усложняются движения у станка и на середине зала. Нарабатывается техника прыжков, вращений, дробных выстукиваний, трюковых движений. Увеличивается количество этюдов в характере изученных танцев(особенно парных) для развития навыков общения с партнером и выразительности исполнения и др.

*Упражнения у станка***:**

1. Полуприседания и приседания по I,II,IV, V открытым позициям с перегибами и наклонами корпуса, с поворотом коленей, активными движениями рук.
2. Упражнения на развитие подвижности (переводы ноги с носка на пятку и обратно с полуприседанием, с работой пятки опорной ноги).
3. Маленькие броски (с подскоком на опорной ноге, с проскальзыванием на опорной ноге).
4. Круговые движения ногой по полуили по воздуху с прямым или сокращенным подъемом стопы, с полуприседанием и с поворотом пятки опорной ноги.
5. Каблучные упражнения в сочетании низких, средних и высоких (с переступаниями на полупальцах, с «ковырялочкой»).
6. Низкие и высокие развороты ноги (медленные, быстрые, с подъемом на полупальцы, с перегибами корпуса и т.д.).

7. Дробные выстукивания по прямым и открытым позициям всей ступней и поочередно каблуком и полупальцами.
8. Упражнения с ненапряженной стопой (с подскоком, с перескоками ,переступаниями и ударами).
9. Подготовка к «веревочке» (с полуприседаниями, с подъемом на полупальцы, с поворотом колена, с прыжком и др.).
10. Зигзаги (двойные, с ударом стопы).
11. Раскрывание ноги на 90° (с полуприседаниями на опорной ноге, с ударом пятки опорной ноги, с прыжком).
12. Большие броски с полуприседанием, с опусканием рабочей ноги на пятку, с ударом полупальцами опорной ноги и наклоном корпуса, с круговым движением ногой и переступанием, с опусканием на колено, с присядкой, растяжкой, сквозные броски и др.

Русский танец

Элементы танца

1. «Перекат» - боковой ход с каблука и поворотом корпуса.
2. «Переборы».
3. «Ключ» - дробный, сложный, хлопушечный.
4. «Маятник» в поперечном движении с соскоком и переступаниями.
5. «Веревочка»:
   - простая и двойная с притопами;
   - простая и двойная с «ковырялочкой»;
   - простая и двойная с подскоками.
6. Три дробные дорожки с заключительным ударом.
7. Поочередное выбрасывание ног перед собой и в стороны на каблук или на всю ступню.
8. Присядки:

- растяжки вперед и в сторону на носки, на каблуки;
- «ползунок».

9. Прыжки:

- «пистолет»;

- с наклоном корпуса вперед (разножка в воздухе).

Молдавский танец

1. Мелкие переступания на полупальцах на месте с продвижением в сторону, в повороте.
2. Шаг на ребро каблука с последующим соскоком на месте и в повороте.
3. Вращение в паре внутрь и наружу на подскоках.
4. Поворот со сменой мест в парах.

Польский танец

Хореографы активно используют мазурку и ее элементы для воспитания чувства позы, умения общаться с партнером. 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 и ритмичная темпераментная музыка.

Элементы танца

1. Позиции и положения рук и ног в танце.
2. Волнообразные движения руки.
3. Польский «ключ»:
   - одинарный;
   - двойной.
4. Шаг в сторону в полуприседании с последующими двумя переступаниями по III свободной позиции (балансе).
5. «Голубец».
6. «Перебор» (три переступания на месте по I прямой позиции).
7. Уступающий переход.
8. Обвод девушки за руку (стоя на колене, на выпаде).

9 . Вращение в паре.

10. Заключение:

- простое;
- двойное.

11. Подскоки по диагонали с поворотом, на одном месте.

Башкирский танец

Жизнеспособность хореографического искусства башкир в значительной степени объясняется сохранением народных традиционных праздников, свадебных обрядов, молодежных игрищ. Историческое содружество башкир с русскими и другими народами России нашло глубокое отражение в танцевальном творчестве. Многие танцы создавались народом под непосредственным влиянием русских хороводов и плясок, старинных кавалерийских маршей и походных песен. Башкирские танцы отличает содержательность.

В женском танце, то плавном, то стремительно-игривом, главную роль играют руки, движения которых пластически-выразительны и разнообразны. Стремительные шаги, легкие и четкие дроби и удары каблуками исполнительницы сочетают с мягкими выразительными движениями корпуса и рук. Мужской танец отличается большей динамичностью, силой и четкостью. Чаще всего он состоит из движений, свойственных джигиту, лихому всаднику, ловкому охотнику, отважному воину и т.д.

Элементы танца

1. Основные позиции и положения ног.
2. Основные позиции и положения рук:
   - женский танец;
   - мужской танец;
   - парный танец.
3. Переменный ход, бег (вперед, назад).

4. Ходы с переступаниями и ударами.

5. Простая дробь.

6. Дробь с притопом («трилистник»).

7. Дробный ход.

8. Приставные шаги на полупальцах.

9. Удар каблуками «укся-баш» - удары пяткой и носком с отходом назад.

10. Шаг с подскоком, с веревочкой и переступанием.

Венгерский танец

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

Элементы танца:

1. Позиции и положения рук, ног, корпуса, головы (в сольном, парном и массовых танцах).
2. «Ключ»:

– одинарный;

– двойной.

3. Заключение:

- одинарное;

- двойное.

4. Шаги:

- с соскоком;

- с подбивкой;

- с раскрыванием ноги на 90° и др.

5. «Переборы».

6. «Веревочка» на месте, с продвижением назад и в повороте.

Техника прыжков и вращений

1. Пируэты с V позиции внутрь и наружу.
2. Пируэты на каблуках.
3. Воздушный тур.

Испанский сценический танец(по усмотрению педагога, фрагментарно)

Испанский сценический танец ведет свое начало от испанских народных танцев, в которых ярко выражен национальный, горделивый характер. Большое влияние на манеру исполнения испанского сценического танца оказал классический балет, придавший этому танцу строгую академическую форму. Для испанского танца характерны выстукивания, основанные на чередовании ударов в пол каблуками и полупальцами, исполняющиеся очень четко в различных ритмических рисунках. Женскому танцу свойственны мягкие, гибкие движения рук, перегибания корпуса, широкие шаги. Мужской танец более резкий по характеру движений, с жесткими позами и четкими переводами рук.

Элементы танца:

1. Положения рук, ног, корпуса, головы – мужские и женские.
2. Различные переводы рук.
3. Ходы:

   - удлиненные шаги в полуприседании с продвижением вперед в прямом положении;

   - шаг в сторону в полуприседании со скользящим подведением и подъемом на полупальцы в V открытую позицию другой ноги вперед с последующим переходом на нее в полуприседании, в координации с движениями руки и наклоном корпуса;

- удлиненный шаг в сторону с последующими двумя переступаниями с поворотом корпуса и руками;
- соскоки с дробными выстукиваниями пятками;

4. Zapateado – поочередные выстукивания полупальцами и каблуками в прямой I позиции.
5. Опускание на колено с шага на расстоянии стопы от опорной ноги с перегибанием корпуса с одновременным движением рук и др.

(Учебный материал может быть дополнен и скорректирован педагогом в соответствии с потенциалом и возможностями обучающихся)

Планируемые результаты:

Предметные результаты **(**знания, умения, навыки)

Обучающиеся должны:

- знать терминологию, используемую в народно-сценическом танце;
- знать правила исполнения движений у станка и на середине;
-владеть техникой исполнения вращений, дробных выстукиваний, трюков;
-владеть мелкой моторикой движений, точностью и законченностью позировок, хорошей координацией движений и моторной памятью;
-ориентироваться в пространстве, соблюдать рисунки;
-понимать принципы составления танцевальных композиций;
-взаимодействовать с партнером; иметь навыки ансамблевого исполнения;
-грамотно, музыкально и выразительно исполнять хореографический материал.

Обучающиеся получат возможность:

-осознавать значимость хореографии для дальнейшего обучения и достигнуть уровня функциональной грамотности, необходимого для продолжения дальнейшего обучения в среднем специальном учебном заведении;

-воспринимать содержание различных танцевальных комбинаций;

-исполнять танцевальные комбинации выразительно;

-ориентироваться в пространстве.

Метапредметные результаты

Обучающиеся должны:

-организовать свой исполнительский аппарат под руководством педагога;

-осуществлять двигательный контроль в исполняемой танцевальной комбинации.

Обучающиеся получат возможность:

-проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

-использовать знания в учении и в повседневной жизни;

- в сотрудничестве с педагогом определять и формулировать цель деятельности на занятии ,ставить новые задачи и подбирать танцевальные движения для новых комбинаций

-совместно с педагогом давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.

Личностные результаты

Обучающиеся должны:

-обогатить двигательный опыт разнообразными видами движений;

- развить способности воспринимать музыку, чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;

- развить координацию и культуру движений;

- развить общий кругозор и познавательный интерес к искусству танца;

-обогатить творческое воображение, фантазию, развить внимание, память, мышление.

Обучающиеся получат возможность:

- сформировать чувство такта и культурных привычек в процессе коллективного творческого общения;
- воспитать культуру личности;
- получить гармоничное воспитание через возможности танца.

Комплекс организационно - педагогических условий:

Календарный учебный график (прилагается*)*

Учебно - воспитательный процесс каждого года обучения делится на три триместра. По окончании каждого триместра проводятся контрольные занятия. Годовая оценка выставляется по итогам трёх триместров.

Формы контроля:

- контрольные занятия по окончании каждого триместра;
- переводные экзамены на третьем году обучения;
- выпускные экзамены на шестом году обучения;
- анализ успеваемости, отслеживание результатов (наблюдение, диагностика, тестирование, опрос и др.)
- участие в конкурсах, фестивалях, концертах и др.

Оценка результатов знаний и умений учащихся осуществляется по ходу занятия и включает в себя критерии: мотивационно-личностный, деятельно-практический.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

-*вводный,* который проводится перед началом работы, а также предназначен для закрепления навыков по пройденным темам;

-*текущий,* проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по теме;

-*итоговый*, проводимый в конце каждого года обучения в форме контрольного занятия или экзамена (переводного, выпускного).

Требования к организации и проведению контрольного занятия, экзамена:

- в конце каждого учебного триместра рекомендуется проводить контрольные (открытые) занятия;
- форма и содержание контрольного (открытого) занятия определяется педагогом;
- форма и содержание экзамена определяется преподавателями на методическом совещании в начале учебного года;
- контрольные (открытые) занятия, экзамены должны включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-танцевальный материал, соответствующий требованиям программы;
- итоги контрольного (открытого) занятия, экзамена обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин;
- в соответствии с учебным планом переводные и выпускные экзамены определяются Центром искусств самостоятельно на методическом совещании в начале учебного года.

По завершению изучения предмета по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании Центра искусств. Знания учащихся определяются в соответствии с теоретическими пунктами программы, а умения – с практическими.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести необходимые изменения. Контроль позволяет преподавателям и учащимся увидеть результат своего труда.

Оценочные материалы. По итогам всех аттестаций и контрольных мероприятий выставляются оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

Критерии и нормы оценки учащихся:

-оценка 5 («отлично»): технически качественное и художественноосмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

Предполагает хорошее репертуарное продвижение и качество исполнения. Количество и трудность композиций или комбинаций, соответствующее уровню года обучения или быть выше.

Качество означает:

- понимание формы, жанра композиции, осмысленность исполнения;

-владение техническим мастерством, лёгкостью и точностью исполнения;

-выразительность исполнения, артистичность, сценическая выдержка.

В этих требованиях закладывается и возможность дальнейшего профессионального обучения учащихся;

-оценка *4* («хорошо») отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле).

Репертуарное продвижение должно соответствовать классу, как и количество проходимого материала.

Допустимы более умеренные темпы, менее яркие выступления, но качество отработанных навыков и приемов должно быть обязательно.

Оценку «хорошо» может получить яркий ученик, выступивший менее удачно.

Снижается оценка за технические неточности, неуверенность исполнения;

-оценка *3* («удовлетворительно») исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.

Недостаточное репертуарное продвижение (трудность композиции, комбинации). Погрешности в качестве исполнения: неровность, замедленная техника, зажатость, отсутствие пластики, выразительности.

Условия реализации программы. Для того, чтобы обучающиеся усвоили необходимые знания и умения, немалую роль играет правильно оформленные кабинеты, где проводятся занятия. Для осуществления учебного процесса в кабинетах должны быть инструкции по охране труда, правила поведения на занятиях, инструкция противопожарной безопасности. Кабинеты должны соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения:

- просторный, хорошо отапливаемый и проветриваемый зал, оснащенный зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- технические средства обучения: звуко- и видеовоспроизводящая аппаратура, фонограммы, музыкальный инструмент (концертмейстер);
- раздевалки, туалеты;
- специальная форма для занятий, костюмы для концертных номеров и т.д.
- методические материалы (пособия, разработки, специальная литература, видеозаписи и др.)

Кадровое обеспечение. Занятия должны проводиться педагогами дополнительного образования со специальным профессиональным образованием, которые имеют возможность для повышения профессионального уровня через обучение на курсах, семинарах, посещения мастер-классов, занятий коллег и др.

Методические рекомендации. Занятия по народно-сценическому танцу строятся из упражнений у станка, на средине зала и этюдной работы. На начальном этапе на «середине» изучаются характерные для народно-сценического танца позиции рук и ног, осваивается простейшая координация, развивается умение ориентироваться в пространстве, двигаться по площадке в различных рисунках и ракурсах, закладываются навыки

ансамблевого исполнения, воспитывается эмоциональная отзывчивость. В процессе работы педагог должен строго соблюдать принцип «от простого к сложному». На базе основных навыков и умений, сформированных на первом и втором годах обучения, посредством несложного комбинирования движений учащиеся совершенствуют технику исполнения. Увеличение мышечной нагрузки в течение всего периода обучения производится постепенно и планомерно. Усложнение лексики, введение новых технических приемов должны быть подготовлены в течение предыдущих этапов обучения. Занятия рекомендуется строить таким образом, чтобы количество упражнений у станка изначально не превышало 5, далее 7-8, а нагрузка на различные мышцы рук, ног, корпуса и головы была равномерной. Нецелесообразно проходить на одном занятии большое количество элементов различных танцев, также как и изучать движения одного лишь танца. Рекомендуется первоначально разучить 3-5 элементов, из которых в дальнейшем составить небольшую комбинацию, а по мере проработки дополнить ее другими движениями и создать развернутый этюд или танец. Однако не следует стремиться к прохождению материала в полном объеме в ущерб правильности исполнения и задачам эстетического воспитания учащихся. Педагогу дается возможность увеличить или уменьшить объем и степень технической сложности материала в зависимости от состава группы и конкретных условий работы.

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

Основные методы работы:

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

Требования к музыкальному оформлению занятия. Танец органически связан с музыкой. Без музыки немыслимы как танцевальные композиции, так и тренажные упражнения.

В процессе учебной работы необходимо прививать обучающимся 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 дети 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.

Список литературы:

1. Программа для хореографических отделений детских музыкальных школ и школ искусств. Составитель БАХТО Уфа, 2000г.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. Этюды. – М., Владос, 2004
3. Зацепина К., Климов А., Рихтер К. и др. Народно-сценический танец. - М., Искусство, 1996.

4. Ткаченко Т. Народный танец. - М., Искусство, 1997.
5. Устимова Т. Русские народные танцы. – М., Искусство, 1996.
6. Гаскаров Ф. Башкирские танцы. – Уфа, Башкирское книжное издательство, 1978.
7. Борзов А.А. Народно-сценический танец. – М., 2006.
8. Заикин Н. И. Русский народный танец. Орел - 2014