


Муниципальное казенное учреждение «Управление образования муниципального района
Илишевский район Республики Башкортостан

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» муниципального района Илишевский район Республики
Башкортостан

«Рассмотрено»
на заседании педсовета
Протокол № 1
от 30.08 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО ЦДТ
Узаманова Л.К.
Приказ № 40
от 01.09 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ»**

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 7 - 7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор программы:
Нигматуллина Лиана Ильдаровна,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «Центр детского творчества»
МР Илишевский район РБ

с.Верхнеяркеево, 2022 год

Пояснительная записка

Народный танец прошел долгий путь становления и развития. Он всегда был связан с историей народа, его традициями и обычаями. Разнообразие композиционных форм, танцевальных движений, музыки, костюмов отражают удивительно тонкое понимание красоты простым народом, его чувств, эстетических норм.

Он обогащается и развивается в тесной связи с достижениями российских хореографов, с их поисками новых выразительных средств отображения современности. Все это несет в себе огромный воспитательный заряд.

Значительные возможности для приобщения учащихся к богатству танцевального и музыкального народного творчества предоставляет хореографическое образование и, в частности, народно-сценический танец, который является одним из основных предметов специального цикла хореографических дисциплин, неотъемлемой частью начального образования.

Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата (развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа), дают возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяет и обогащает их исполнительские возможности, формируя качество и навыки, которые на могут быть развиты за счёт обучения только классическому танцу.

Главная цель: Раскрытие творческих способностей, активация потенциала детей, приобщение учащихся к культуре, традициям и обычаям разных народов.

Цели и задачи:

- открыть в детях и подростках творческое самосознание;
- приобщить их к культурным ценностям;
- побуждать к созидательному труду в учебной и досуговой деятельности.
- дать основополагающие знания по народно-сценическому танцу;
- уметь создавать собственные комбинации, используя изученный материал;
- приобрести навыки методической и постановочной работы в танцевальном коллективе.
- развить физические качества, умственную активность, суставно-связочный аппарат, эластичность и силу мышц, координацию и выразительность движений;
- научиться работать в паре и танцевальными группами;
- освоить особенности народного и народно-сценического танцев;
- воспитать способность воспринимать любое задание педагога;
- воспитание любви к национальным танцам и к танцам разных народов мира.

Изучение учебного предмета должно обеспечить:

удовлетворение индивидуальных запросов обучающихся;
общеобразовательную, общекультурную составляющую данной ступени общего образования;

развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сферы; развитие навыков самообразования;

углубление, расширение и систематизацию знаний в выбранной области научного знания или вида деятельности;

совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности, профессионального самоопределения обучающихся.

Результаты изучения предмета «Народно-сценический танец» отражают:

1) развитие личности обучающихся средствами хореографического искусства: развитие общей культуры обучающихся, их мировоззрения, ценностно-смысловых установок, развитие познавательных, регулятивных и коммуникативных способностей, готовности и способности к саморазвитию и профессиональному самоопределению;

2) овладение систематическими знаниями и приобретение опыта осуществления целесообразной и результативной деятельности;

3) развитие способности к непрерывному самообразованию, овладению ключевыми компетентностями, составляющими основу умения: самостоятельному приобретению и интеграции знаний, коммуникации и сотрудничеству, эффективному решению (разрешению) проблем, осознанному использованию информационных и коммуникационных технологий, самоорганизации и саморегуляции;

4) обеспечение академической мобильности и (или) возможности поддерживать избранное направление образования;

5) обеспечение профессиональной ориентации обучающихся.

Виды деятельности обучающихся на предмете «Народно-сценический танец»: Экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, этюды.

На начальном этапе «середине» изучаются характерные для народно-сценического танца позиции рук и ног, осваивается простейшая координация, а также удобные и понятные детям элементы танцев. Умение ориентироваться в пространстве, двигаться по площадке в различных рисунках и ракурсах, развития чувства позы, навыки координации, культура общения с партнёром, начальные навыки ансамблевого исполнения эмоциональная отзывчивость, умение передать в движении стиливые особенности народной музыки, разнообразие её темпов и ритмов, что является основой формирования чистоты стиля и хорошей манеры исполнения - вот те сложные и многообразные задачи, которые позволяет решить начальный этап обучения.

На базе тех навыков и умений, которые формируются на первом году обучения, на втором учащиеся начинают осваивать основные элементы у станка, после чего приступают к их совершенствованию с применением несложных комбинаций. Дальнейшее увеличение мышечной нагрузки в течение всего периода обучения производится постепенно и планомерно; усложнение лексики, композиции заданий и танцевальных этюдов, введение новых технических приёмов должны быть также подготовлены всем предыдущим ходом обучения.

Правильно поставленное дыхание имеет иногда решающее значение для освоения танцевальной техники, особенно если учитывать частую смену темпов и ритмов урока народно-сценического танца, длительные, требующие большого дыхания, развёрнутые танцевальные композиции, необходимость преодолевать сценическое пространство.

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. Исполнение всегда должно быть естественным, а предлагаемый материал - не только соответствовать техническим возможностям учащихся, но и учитывать их возрастную психологию.

В конце каждого года обучения необходимо подготовить развёрнутую композицию или небольшой законченный танец, где, наряду с усвоением элементов, можно проследить за воспитанием чувства ансамбля у детей и созданием сценического образа.

Объем программы – 144 часов

Срок реализации программы – 1 год.

Режим занятий: 36 недель в год (сентябрь – май)

2 раза в неделю по 2 занятия по 45 минут с перерывом 10 минут – 1 группа (1 год обучения) – 144 часа

Возраст учащихся, которым адресована программа: 7-17 лет.

Содержание программы

Первый 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.

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

Позиции и положение рук:

1. 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.

2. 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.

Русский народный танец

Русский народный танец тесно связан 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, весёлые и удалые). В танцах можно встретить как простые, так и очень сложные движения, с ярко выраженным характером. Русский танец может быть

представлен достаточно широко, и поэтому его освоение предлагается в течение всего срока обучения.

Анализ фольклорных танцев доказывает, что женский танец в корне отличался от мужского танца. Женской пляске была присуща плавность движений, величавость, большое достоинство. Для мужского танца характерны – удаль, сила, медленная поступь «ясных соколов».

Особое место в русском танце отводилось движению рук. Они особенно ярко передавали национальный характер и колорит танцев.

Хлопушки

Хлопушки – это один из основных и самых распространенных элементов русского мужского танца, состоящий из разнообразных сочетаний хлопков и ударов. Хлопок, как правило, делается ладонью одной руки о ладонь другой, а удар – ладонью по голенищу сапога, бедру или подошве. При выполнении хлопучек, как удар, так и хлопок должны быть сильными и четкими, а ладонь крепкой и напряженной.

Одинарные хлопки (фиксирующие)

Движение занимает $\frac{1}{2}$ такта.

Исходное положение ног – 1 свободная позиция ног.

Руки раскрыты в сторону.

Перед корпусом

«раз» - хлопок ладонями на уровне груди; локти отведены от корпуса и направлены в стороны.

«И» - руки раскрыть от локтей в стороны.

Позади корпуса

«Раз» - руки, сгибаясь в локтях с слегка опускаясь, делают хлопок ладонями позади корпуса.

«И» - обе руки возвращаются в исходное положение.

Перед собой с движением рук сверху вниз и снизу вверх.

«И» (затакт) – обе руки, одновременно сгибаясь в локтях, стремительно поднимаются вверх, и каждая описывает небольшой полукруг.

«Раз» - после короткого резкого хлопка на уровне подбородка руки стремительно возвращаются в исходное положение. Пальцы при хлопке собраны и направлены вперед. Голова слегка наклоняется вперед, а при возвращении рук в исходное положение поднимается. Далее такой же резки, коротки хлопок перед собой на уровне груди; не размыкая ладоней, поднять руки до уровня подбородка, совершая движение снизу вверх; затем обе руки стремительно опускаются вниз, каждая описывая небольшой полукруг.

Мужские присядки

Это трудный элемент русского танца, требует большой физической подготовки, силы, выносливости, крепких мышц ног и исполняется только мужчинами. Присядки делятся на 2 вида:

Полуприсядки (танцор после каждого глубокого приседания поднимается или же сочетает это движение с другим, исполняющимся в полный рост)

Полные присядки (танцор находится в положении глубокого приседания и исполняет вес движение, не поднимаясь из этого положения)

Присядки 1го вида (с выносом ноги на ребро каблука в пол)

Движение занимает 1 такт.

«И» одновременно с небольшим подскоком на левой ноге правая, вытянутая в колене и подъеме, делает небольшой бросок вперед –вправо.

«раз» резко и глубокое полное приседание на низких полупальцах.

«и» резко подняться из глубокого приседания, сделав небольшой подскок на правой ноге, отпустить на пол на стопу вытянутой в колене правой ноги. Одновременно левая нога, втянутая в колене поднимается с сокращенной стопой вперед-влево. Корпус и голова поворачиваются влево

«два» вытянутую левую ногу отпустить на ребро каблука .Руки раскрываются в стороны. Корпус поворачивается влево. Центр тяжести на правой ноге. Голова направлена прямо или влево: взгляд на носок левой ноги.

«и» пауза

Присядки 2 го вида.

Движение занимает 1 такт

«и» -ноги приподнимаются на полупальцы, центр тяжести перенести на левую ногу.

«раз»-небольшой шаг правой ногой вперед с проскальзыванием на всю стопу .

«и» левая нога в невыворотном положении скользит на подъеме вперед к правой ноге.одновременно правая нога поднимается на полупальцы. центр тяжести на правой ноге.

«два» левой ногой , продолжая скольжение на подъеме, сделать небольшой шаг вперед на всю стопу. Центр тяжести перенести на левую ногу, корпус слегка наклоняется влево. Правую ногу, подняв на полупальцы, перевести на подъем.

«и» правая нога в невыворотном положении скользит на подъеме вперед к левой. Одновременно левая нога поднимается на полупальцы. Центр тяжести на левой ноге. Этот вид присядки исполняется, как правило, с продвижением вперед, вперевалочку, в среднем темпе.

Дроби

Дроби- один из самых распространенных элементов русского народного танца. Исполняя их, юноши и девушки выражали удаль, нежность показывали свое мастерство , исполнительскую ловкость, характер. Русские дроби очень разнообразны по ритму, манере исполнения, по ритмическому рисунку. Красота дробей -в легкости их исполнения.

Движение занимает ½ такта.

«раз»-одновременный притоп двумя ногами –резкий ,короткий, почти без прыжка, на присогнутых ногах.

«и» пауза.

Удары полупальцами , являются составной частью добей.

«И» (затакт) – удар полупальцами правой ноги и в пол.

«Раз» - перескок на правую ногу с акцентированным ударом полупальцами в пол. Одновременно левая с сокращенным подъемом, сгибаясь в колене, приподнимается над полом позади правой ноги.

«И» - удар полупальцами левой ноги в пол позади правой.

«Два» перескок на левую ногу с акцентированным ударом полупальцами в пол. Одновременно правая нога, сгибаясь в колене, приподнимается вперед с сокращенным подъемом.

«И» - пауза.

Это движение выполняется на месте, с продвижением в сторону и с поворотом вокруг оси. В «переборах» мужчины удары полупальцами могут заменить на удары каблуком.

Удары каблуком.

Движение занимает 1/8 такта.

«И» (затакт) – правая нога с сильно сокращенным подъемом приподнимается над полом.

«Раз» - акцентированный удар каблуком правой ноги, колено слегка согнута.

Одновременно левая нога с сокращенным подъемом слегка поднимается над полом. Корпус наклоняется вперед. При продолжении движения выполняются поочередные удары каблуком в пол на каждую восьмую долю такта. Движение исполняется на месте, с небольшим продвижением вперед и с отходом назад.

Тройные выстукивания (притопы)

Движение занимает ½ такта.

«И» (затакт) – правой ногой ударить всей стопой в пол около левой. Левую ногу, сгибая в колене, отделить от пола и тут же с ударом всей стопой в пол опустить рядом с

правой.

Одновременно с ударом правая нога слегка отделяется от пола.

«Раз» - правой ногой ударить всей стопой в пол. Одновременно левую согнуть в колене и резко поднять над полом (колени направлено вперед).

«И» - пауза.

Движение повторить с левой ноги.

Дробная дорожка»

Это простая мелкая непрерывная дробь в одинарным ударом каблука, поочередно то с одной, то с другой ноги.

Движение занимает 1 такт.

«Раз» - небольшой перескок вперед на всю стопу правой ноги в невыворотном положении, колени присогнуто и направлено вперед. Левую ногу согнуть в колене и с сокращенной стопой поднять вперед – вверх.

«И» - удар каблуком левой ноги в пол у середины правой стопы в невыворотном положении; стопа сокращена.

«Два» - небольшой перескок веред на всю стопу темой ноги, колени присогнуто; правую ногу отделить от пола.

«И» - удар каблуком правой ноги в пол у середины левой стопы в невыворотном положении; стопа сокращена. Движение выполняется на месте, с продвижением вперед и с поворотом.

ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО НАРОДНОГО ТАНЦА.

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

2. Бытовой шаг с притопом.

3. «Шаркающий шаг»:

а) каблуком по полу,

б) полупальцами по полу.

4. «Переменный шаг»:

а) с притопом и продвижением вперед и назад,

б) с фиксацией одной ноги около икры другой с продвижением вперед и назад.

5. «Девичий ход» с переступанием.

6. Боковое «припадание»:

а) с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги,

б) с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.

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

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

9. «Веревочка»:

а) с двойным ударом полупальцами,

б) простая с переступаниями.

10. «Ковырялочка» с подскоками.

1. «Ключ» простой на подскоках.

12. Дробные движения:

а) простая дробь на месте,

б) тройная дробь на месте и с продвижением вперед,

в) дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.

13. Присядка (для мальчиков) с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по 1-й прямой и открытой позициям.

14. Хлопки и хлопушки (для мальчиков):

а) удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед, назад и в сторону.

Татарский танец

Татарские танцы покоряют зажигательными элементами, которые переплетаются с грациозными и плавными движениями. Так в них подчеркиваются достоинство, гордость, доброжелательность и оптимистичный нрав татарского народа. Каждое действие посвящено жизненной истории и представляет собой небольшую танцевальную зарисовку. По тематике они разделяются на бытовые, праздничные, обрядовые, игровые, а по исполнению – на мужские, женские, смешанные.

Движения татарского танца

1. Оригинальные шаги
2. Шаги с приседанием
3. Поворот ступней

Оригинальные шаги выполняются так: левую ногу согнуть в колене и высоко поднять. На следующий такт резко выпрямить и поставить крест-накрест перед правой. Затем повторить с другой ногой: правую сгибают, поднимают, выпрямляют и ставят перед левой.

Шаги с приседанием выполняются мужчинами: слегка присесть на правую ногу, вытянув левую вперед с согнутым коленом. Затем надо резко встать и сделать шаг вперед. Снова присесть, но вперед вытянуть правую ногу, при этом ее надо слегка поднять вверх. На следующий такт выпрямить правую ногу и поднимаясь сделать шаг. В оригинале движение сопровождается поднятыми вверх руками, в которых держат шелковый платок.

Красивое, оригинальное и не очень сложное движение татарского танца – поворот ступней. Темп выполнения меняют от очень медленного до быстрого в течение нескольких повторений. Стать на пятки, подняв носки и повернув их вправо. Затем стать на всю ступню и продолжить наоборот: стать на пальцы ног подняв пятки **«Чыршы» - «Елочка»**

Движение – общее. Исходное положение ног: слегка выворотная шестая позиция. Музыкальный размер – 2/4.

На счет «раз» - «и» - приподнять правую пятку и левый носок и переставить их вправо, соединив носки, разведя пятки в разные стороны; ноги слегка согнуты в коленях;

На «два» - «и» - приподнять левую пятку и правый носок и переставить их вправо, соединив пятки, разведя носки в стороны; ноги в коленях выпрямить.

Затем движение исполняется с начала в той же последовательности. Движение в левую сторону исполняется точно так же, только с левой ноги.

Корпус прямой.

Руки могут быть в разных положениях.

Это движение исполняется изящно, грациозно. Танцующие продвигаются вправо или влево, поочередно соединяя то носки, то пятки обеих ног.

«Эпипэ»

Движение – общее. Исходное положение ног: шестая позиция. Музыкальный размер – 2/4.

С продвижением вправо.

На счет «раз» - опереться на полупальцы обеих ног и перенести пятки вправо;

«два» - опереться на пятки обеих ног и перенести носки вправо.

С продвижением влево.

На счет «раз» - опереться на полупальцы обеих ног и перенести пятки влево;

«два» - опереться на пятки обеих ног и перенести носки влево.

Носки и пятки вместе, колени слегка присогнуты.

Движение может исполняться и в повороте

Корпус прямой, руки могут быть в разных положениях.

Танцевальное движение «Эпипэ» стародавнее и встречается в основном в женском танце, позднее оно появилось и в мужском. Сейчас «Эпипэ» используется и в современном танце.

«Беренчейуреш» - «Первый ход»

Движение – общее. Исходное положение ног: шестая позиция. Музыкальный размер

– 2/4.

На счет «раз» - шаг правой ногой вперед;
«и» - левую ногу приставить к правой на полупальцы;
«два» - небольшой шаг правой ногой вперед;
«и» - пауза.

Движение продолжается с левой ноги.

Движение выполняется с продвижением вперед и назад. Шаги плавные, скользящие.

Корпус прямой. Руки могут быть в разных положениях.

«Борма»

Движение – мужское. Исходное положение ног: шестая позиция. Музыкальный размер – 2/4.

Из затакта – небольшой подскок на левой ноге, правую, согнув в колене, слегка приподнять вперед.

На счет «раз» - с поворотом вправо резко опуститься на полупальцы левой ноги, носок и колено повернуть вправо; одновременно приподнять правую ногу, слегка согнутую в колене;

«и» - поставить правую ногу на каблук; одновременно левую ногу, согнутую в колене, приподнять назад, носком вниз;

«два» - переступить на полупальцы левой ноги;

«и» - повторяется движение, исполнявшиеся «из затакта» с правой ноги.

«Борма» выполняется на месте и с продвижением вперед.

Левая рука юноши, согнутая в локте, поднята на уровень бровей, другая – отведена назад.

Движение ног и рук чередуются.

ТАТАРСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

ЭЛЕМЕНТЫ ТАНЦА

1. Положения рук:

- а) положения рук в сольном танце,
- б) положения рук в паре.
- в) положения рук в массовых танцах.

2. Основной ход танца «Укча-баш».

3. Низкий па-де баск.

4. Тройной притоп.

5. Шаги в сторону с подскоками.

6. «Ковырялочка».

Башкирски танец

Хореография относится к древнейшему виду искусству в Республике Башкортостан потребность в танце возникло у башкир в связи с проведением свадебных ритуалов (танцы невесты, танец свекрови, танец «сыбырткылау»). Потребностями в проведении праздников, соперничество (танец капмакаршы), с тотемическим культом птиц (танцы какук, кара тавык, аккош, коруены), с желанием вызвать хороши урожай, охотничьи и военными танцами, ведущими к успеху.

Особенности башкирской хореографии.

1. Разграничение танцев на мужские (охотничьи, военные) и женские обусловлено существованием в народе мужских и женских праздников. Мужской танец более динамичен, движения отличаются силой и четкостью. Чаще всего он состоит из движения, свойственных джигиту, лихому всаднику, ловкому охотнику, отважному воину. В элементы мужских танцев вводились движения, имитирующие бег, скачки, галоп, иноходь, прищипывание коней, проводились инсценировки охоты или боев с большим количеством участников. Вводились в движения элементы владения оружием башкирского воина: луком со стрелами, мечом и саблей.

2. Отражение в хореографии особенностей хозяйственной жизни башкир,

охотничьи, пастушеские, военные танцы. Танцоры изображали коней, преследуемых животных, птиц. Они подражали полету птиц, их плавным размахам крыльев. Это танцы «Байык», «Кара юрга» - «Вороной иноходец», «Акхак кола» - «Хромой конь».

3. Отражение в танцах древних верований башкир – танцы в честь птиц, в честь пробуждающейся природы, шаманские танцы («Танцы по кругу»), отпугивающие болезни, знахарские обряды. В элементы танца вводились громкие постукивания о металлические предметы, удары плетью и др.

Основные движения башкирского женского танца:

- Движение 1. Переменный ход.
- Движение 2. Дробный ход.
- Движение 3. Выстукивание.
- Движение 4. Ход назад с ударом пятками об пол.
- Движение 5. Боковой ход.
- Движение 6. Простая дробь.
- Движение 7. Боковое перестукивание.
- Движение 8. Переменный шаг с трилистником.
- Движение 9. Припадание вперед.
- Движение 10. Припадание назад.
- Движение 11. Веретено.
- Движение 12. Вибрация кистями.
- Движение 13. Шаг с двойным ударом ступни.

Основные движения башкирского мужского танца:

- Движение 1. Уксябаш.
- Движение 2. Удар каблуками.
- Движение 3. Дробь с притопом.
- Движение 4. Ход с подбивкой.
- Движение 5. Ход с поворотом пятки.
- Движение 6. Качалка.
- Движение 7. Ход с переступанием.
- Движение 8. Ход со скольжением вперед.
- Движение 9. «Голубец».
- Движение 10. Подскок и «веревочка».
- Движение 11. Ход с подбивкой и покачиванием рук.
- Движение 12. Подскок с переступанием.
- Движение 13. Боковой ход с поворотом пяток.

БАШКИРСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

ЭЛЕМЕНТЫ ТАНЦА

1. Переменный ход.
2. Дробный ход.
3. Дробь с притопом.
4. Простая дробь.
5. Боковой ход с поворотом.
6. Ход назад с ударом пятками об пол.

Элементы мужского танца:

1. Переменный ход с ударом пяткой об пол.
2. «Укся-баш» (ход назад с дробным переступанием).
3. «Укся-баш» с подскоками.
4. Поворот с ударом каблуками.

Белорусский танец

Основы белорусского танца зародились в эпоху древнерусского Киевского государства, на почве которого развились и сформировались три народа – русский, украинский и белорусский.

Танцевальное искусство всегда занимало значительное место в национальной культуре белорусов. Не было ни одного сколько – нибудь значительного события в жизни, чтобы в нем не находилось места танцам. И хотя танцевальные элементы не всегда приобретали законченную форму, они как правило, были ярки в художественном отношении и оказали немалое влияние на дальнейшее развитие народной хореографии.

Движение № 1. Основной ход в белорусском танце «Лявониха»

Исполнитель делает скользящи широки шаг вперед, затем два небольших шага вперед с проскальзыванием на низких полупальцах. Выполняется ход по 6 – й позиции, с очень стремительным продвижением вперед, колени присогнуты.

Исходное положение ног: 6 – я позиция.

Музыкальный размер: 2/4.

Затакт «И» - Правая нога, проскользнув носком по полу, поднимается невысоко вперед колено свободно, подъем вытянут, но не напряжен.

«Раз» - Широкий беглый шаг правой ногой вперед с носка на всю ступню, колено присогнуто. Левая нога, чуть отделившись от пола, подтягивается к правой ноге на уровне стопы, колено присогнуто.

«И» - левая нога опускается около правой по шестой позиции.

«Два» - небольшой беглый шаг правой ногой вперед, проскальзывая носком по полу и, опускаясь с носка на всю ступню, колено присогнуто. Левая нога поднимается невысоко вперед, готовясь к следующему шагу.

«И» - начало беглого шага вперед с левой ноги. Движение продолжается с другой ноги.

Стремительность хода не должна теряться при скользящих шагах, следующих за первым широким шагом, но невысоких прыжков и движения из стороны в сторону в ходе быть не должно. Корпус во время хода прямой или слегка наклонен вперед. Характерно положение рук № 1, в парном исполнении – положение №6 (руки скрещены «перед собой»).

Движение №2. Боковой ход с подбивкой (галоп).

Исполнитель делает боковой шаг одной ногой, другая нога сбоку подбивает опорную ногу и становится на ее место. Ход выполняется на низких полупальцах и присогнутых коленях, которые направлены вперед и приближены одно к другому. Удар выполняется каблук одной ноги и каблук другой.

Исходное положение ног: 6 – я позиция.

Музыкальный размер: 2/4.

«Раз» - Боковой шаг правой ногой вправо на низкие полупальцы, колено присогнуто и направлено вперед.

«И» - Левая нога с небольшим подскоком подбивает правую ногу ударом каблука о каблук и опускается на низкие полупальцы на место правой ноги, которая после подбивки слегка отбрасывается вправо; колени находятся близко одно от другого.

«Два» - Боковой шаг правой ногой вправо, как на счет «раз».

«И» - Левая нога подбивает правую ногу, как на счет «раз – и».

Ход выполняется с одной ноги, правой или левой, с продвижением вправо или влево, по прямой или по кругу. Корпус прямой или чуть наклонен вперед. Руки находятся в положении №1, в парном исполнении – в положении №11, №7 и др. Движение выполняется четко, легко, стремительно.

Движение №3. Ход с отбивкой в белорусском танце.

Исполнитель с ударом опускается на всю ступню одной ноги позади другой, после чего переступает на полупальцы другой ноги.

Исходное положение ног: 3 – я позиция, левая нога впереди. Исполнитель стоит лицом к зрителю, но корпус круто повернут левым плечом вперед.

Музыкальный размер: 2/4.

«Раз» - Правая нога, слегка отделившись от пола, с ударом всей ступней опускается на пол позади левой ноги, колено присогнуто. Левая нога резко поднимается невысоко

вперед, в сторону зрителя, колено вытянуто, подъем свободен, носок направлен в сторону зрителя. Корпус направлен левым плечом вперед по ходу движения и чуть отклонен на правый бок.

«И» - Левая нога, не сгибаясь в колене, с ударом опускается на полупальцы вперед по ходу движения на расстоянии шага.

«Два» - Правая нога, слегка отделившись от пола, присогнута в колене, с ударом всей ступней об пол подставляется сзади к левой ноге. Левая нога резко поднимается вперед как на счет «раз».

«И» - Повторение движения на счет «раз».

Второй год обучения

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

УПРАЖНЕНИЯ У СТАНКА

1. Пять открытых позиций - аналогичны позициям классического танца.
2. Подготовка к началу движения (preparation):
 - а) движение руки,
 - б) движение руки и координации с движением ноги.
3. Переводы ног из позиции в позицию:
 - а) скольжением стопой по полу (battementstendus),
 - б) броском работающей ноги на 35 градусов,
 - в) поворот стоп.
4. Приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям:
 - а) полуприседания (demi-plie),
 - б) полное приседание (grand-plie).
5. Упражнения с напряженной стопой (battementstendus) из 1-й прямой позиции на каблук:
 - а) с полуприседанием (demi-plie) на опорной ноге,
 - б) с полуприседанием в исходной позиции.
6. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й, 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад:
 - а) с полуприседанием на опорной ноге,
 - б) с полуприседанием в исходной позиции,
 - в) в момент перевода работающей ноги на каблук и возвращением в исходную позицию.
7. Маленькие броски (battementstendusjetes) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й, 5-й открытым позициям:
 - а) с одним ударом стопой в пол по позициям через небольшое приседание,
 - б) с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги,
 - в) 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 градусов (battementsdeveloppes) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге.
10. Подготовка к «чечетке»(flic-flac), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе:
 - а) в прямом положении вперед одной ногой,
 - б) двумя ногами поочередно.
11. Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседание и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку.

УКРАИНСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

ЭЛЕМЕНТЫ ТАНЦА

1. Позиции и положения ног.
2. Позиции и положения рук.
3. Положения рук в парном и массовом танце.
4. Подготовка к началу движения.
5. Простые поклоны на месте без рук и с руками.
6. Притоп
7. «Веребочка»:
 - а) простая,
 - б) с переступаниями,
 - в) в повороте.
8. «Дорижкапростая» (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом.
9. «Дорижкаплетена» (припадание) с продвижением в сторону со сменой позиции вперед и назад в перекрещенном положении.
10. «Выхилиястник» («ковырялочка»):
 - а) «выхилиястник» с «угинанием» («ковырялочка» с открыванием ноги).
11. «Бигунец».
12. «Голубец» на месте и с продвижением в сторону.

ИТАЛЬЯНСКИЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

«ТАРАНТЕЛЛА»

ЭЛЕМЕНТЫ ТАНЦА

1. Положения ног, характерные для танца,
2. Положения рук в танце.
3. Движения рук с тамбурином:
 - а) удары пальцами и тыльной стороной ладони,
 - б) мелкие непрерывные движения кистью «трель».
4. Шаг с ударом носком по полу (rigue) с полуповоротом корпуса и продвижением назад: а) с последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной ноге, на месте и с продвижением назад.
5. Бег тарантеллы на месте и с продвижением вперед.
6. Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене.
7. Перескоки с ноги на ногу.
8. Соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой накрест другой.

ИСПАНСКИЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

1. Положения ног.
2. Положения рук.
3. Переводы рук в различные положения.
4. Ходы:
 - а) удлиненные шаги в полуприседании с продвижением вперед в прямом положении,
 - б) удлиненный шаг вперед на всю стопу в прямом положении в полуприседании, с последующими двумя переступаниями по 1-й прямой позиции на полупальцах или двумя небольшими шагами (с продвижением вперед).
5. Соскоки:
 - а) в 1-ю прямую позицию на всю стопу с вытянутыми коленями и в полуприседание.
6. Удлиненный шаг в сторону с последующими двумя переступаниями по 5-й свободной позиции в полуприседании со скользящим подведением другой ноги сзади, с поворотом корпуса и с руками.

7. Шаг в сторону в полуприседание со скользящим подведением и подъем на полупальцы в 5-ю открытую другой ноги вперед, с последующим переходом на нее в полуприседание, в координации с движением руки и наклоном корпуса.

8. Zapateado - поочередные выстукивания полупальцами и каблуками по 1-й прямой позиции.

ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ И ВРАЩЕНИЙ

1. Пируэт из 5-й позиции внутрь и наружу.
2. Воздушный тур.
3. Вращение с отбрасыванием ног назад.
4. «Блинчики»- быстрые вращения из угла в угол или по кругу.

МОЛДАВСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

ЭЛЕМЕНТЫ ТАНЦА

1. Положения ног.
2. Положения рук в сольном и массовом танце
3. Ход с подскоком (на месте, 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. Выбросы ног крест-накрест с подскоком на одной ноге.

ЭЛЕМЕНТЫ ТАНЦА

1. Положения ног.
2. Положения рук.
3. Шаг с каблука.
4. Притоп.
5. Притоп в повороте.
6. Переступания и подскоки.
7. Шаги накрест.
8. Дробь с притопом.

Третий год обучения

Третий год обучения предлагает дальнейшее изучение у станка более сложных элементов, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. С этого года активнее работают руки, добавляются перегибания корпуса, полуповороты. На середине зала допускается построение несложных комбинаций и композиций на материале русского, украинского и итальянского танцев.

УПРАЖНЕНИЯ У СТАНКА

Упражнения у станка развивают специфические для народного танца технику и силу, а также связки и мышцы недостаточно или совсем не развитые в тренаже классического танца. Упражнения народного тренажа включают в себя повороты стопы и бедра внутрь, удары стопой и полупальцами в пол, движения на присогнутых ногах, движения расслабленной стопой, резкие глубокие приседания и многие другие упражнения, выражающие многообразие народного танца.

Основные элементы экзерсиса народного танца проучиваются в комбинациях. Комбинация – логическое сочетание одного, двух или трех, но не более элементов, объединённых в определённый музыкальный отрезок и имеющее чётко поставленную точку. Комбинации экзерсиса у станка в народном танце имеют две степени сложности:

Простые комбинации (учебные) – комбинации, в которые включаются основные программные элементы экзерсиса народного танца. Комбинация строится по основным направлениям – вперёд, в сторону, назад или только в сторону.

Танцевальные комбинации – строятся на основе программных элементов экзерсиса народного танца и движений национального танца, созвучных данной комбинации. При составлении активно используются ритмические разнообразия, а также

работа рук, корпуса и головы.

Построение всех комбинаций придерживается принципа от простого к сложному. Любая комбинация не должна быть громоздкой, продолжительной во времени: при музыкальном размере 4/4 продолжительность комбинации, не более 8 – 12 тактов, при музыкальном размере 3/4 - 16 – 32 такта, при музыкальном размере 2/4 – не более 32 тактов.

1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытыми и прямыми позициями.

2. Скольжение стопой по полу (battementstendus) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.

3. Маленькие броски (battements tendusjetes):

а) с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад,

б) с одновременным ударом каблук опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад.

4. Круговые скольжения по полу (ronddetortilla):

а) одинарные,

б) двойные.

5. Повороты стопы:

а) одинарные,

б) двойные.

6. Полуприседания на опорной ноге на 90 градусов (battementsfondues):

а) на всей стопе,

б) с подъемом ноги на полупальцы.

7. Подготовка к «веревочке»:

а) в открытом положении,

б) с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.

8. Развертывание ноги (battementdeveloppes) на 90 градусов с двойным ударом каблук опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад.

9. Подготовка к «четке» (flic-flac) в открытом положении вперед, в сторону и назад.

10. Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги:

а) на ногу открытую на носок в сторону или назад,

б) с шага.

11. Подготовка к «качалке» и «качалка».

12. Выстукивания поочередные каблуками и полупальцами по 1-й позиции прямой в испанском характере (zapateado).

13. Большие броски (grandbattements) с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад:

а) с одним ударом стопой и полупальцами опорной ноги,

б) с двумя ударами стопой и полупальцами опорной ноги.

14. Маленькие «голубцы» лицом к станку.

15. Присядки:

а) «мяч» лицом к станку.

16. Поднимание на полупальцы в сочетании с движением рук.

профессиональной ориентации:

- достижение целей, соответствующих целям ОП повышенного уровня;

- создание наиболее благоприятных условий для обучения способных детей, готовых к продолжению обучения в профессиональных учебных заведениях культуры и искусства после окончания детской школы искусств.

Упражнения на середине зала

Упражнения на середине зала развивают технику ног, гибкость корпуса, пластичность рук. Несложные комбинации двух трёх движений подготавливают учащегося к

овладению формой, и стелем народно танца и к усложнённым комбинациям, развивающим координацию движений всего тела и выразительность танца. В этой части урока проучиваются основные элементы русского народного танца – «ковырялочка», «верёвочка», «моталочка», дроби, присядки, вращения и т.д., в чистом виде и комбинациях. А также движения и элементы танцев различных национальностей, как подготовительные движения для использования их в этюдной форме.

1.Открывание и закрывание рук из подготовительного положения в 4-ю позицию (через 1-ю и 2-ю позиции);

два положения кисти на талии:

- ладонь;
- кулачок.

2. «Гармошка» из стороны в сторону с plie и без plie.

3. «Ковырялочка» из III свободной позиции:

- в сторону;
- назад (с поворотом на 180°).

4. «Припадание» в сторону из III свободной позиции.

5. Подскоки.

6. Русский бег.

7. «Перескоки».

8. «Молоточки».

10. Простой русский ход с носка в продвижении вперед и назад.

11. Переменный ход в продвижении вперед и назад.

12. Поясной русский поклон. 14

13. Притопы:

- одинарные;
- двойные;
- тройные.

14. Перетопы с «противоходом».

15. Хлопушки в парах.

Веревочка.

Движение под названием веревочка прочно вошло в русский танец. Движения ног в танце имитируют процесс завивание веревки.

В то время как ноги энергично " вьют веревочку "- исполнитель стоит на одном месте, не продвигаясь ни назад, ни вперед, корпус его прямой и почти неподвижный. Эта простая или, как ее часто называют, одинарная, является основой других видов. Может исполняться на всей стопе, и на не высоких полупальцах. Необходимо следить за тем, чтобы соскок в пол был четким, рабочая нога скользила носком точно по опорной ноге, колени были предельно развёрнуты в стороны, рабочая нога поднималась не ниже чем до колена опорной ноги.

По усвоению и закреплению навыков исполнения простой верёвочки, можно приступить к более усложненной: двойной, синкопированной, с переступанием, с вращением и передвижением вперед, назад, влево и вправо. Первоначальное изучение на 2 такта 2/4.

Моталочка.

Исполняется 2 такта 2/4. Необходимо следить за четким соскоком опорной ноги в пол, четким одинаковым по значению "шарканьем" рабочей ноги об пол. В дальнейшем движение исполняется на 1 такт 2/4, поочередно левой и правой ногой, добавляются более усложненные элементы.

Эта группа элементов основана на движении ног от колена вперед-назад, вправо-влево, от себя к себе, при этом ударяют в пол полупальцами или ребром каблука, реже всей стопой. Движение можно выполнять одной ногой подряд и поочередно то одной, то другой

ногой, без подскоков или с небольшими подскоками на опорной ноге- на полной стопе или на полупальцах.

Этюды.

Танцевальные

Этюды это эпизоды танцевального порядка, извлечённые из лучших балетных постановок или составленные преподавателем из элементов сценических характерных и народных танцев. Основная идея этюдной работы на протяжении всего курса народного танца основывается на вовлечении учащихся в танец сценического, а не тренировочного порядка. Комбинируя различные танцевальные движения, нужно создавать сценически окрашенные танцевальные эпизоды, включающие в себя и технику танца, и его стиль, и актёрскую танцевальную выразительность. Техника танца, несомненно, должна укрепляться и развиваться, но как самоцель упражнения, она постепенно уступает первое место указанной выше обобщающей идее этюдной работы. Педагог должен проявить своё знание народного танца, умение отбирать материал для этюда и комбинировать их. Всё это можно делать лишь после того, как учащиеся технически освоили основные элементы народного танца. Давая в качестве этюда элементы национального танца, педагог должен вкратце рассказать учащимся о народе, породившем танец, об обычаях этого народа, о костюме, наиболее характерном для этого танца, а также о стилистических особенностях танца, отличающих его от танцев других народов. Можно дополнить свой рассказ иллюстрационным материалом.

Прорабатывать этюд полезнее *pas* за *pas*, добиваясь усвоения каждого элемента. Первоначально этюд проходит в замедленном темпе. Сначала показываются и изучаются движения ног, а затем движения рук и корпуса. В старших классах этюдная работа расширяется введением и развитием навыков ансамблевого и парного танца. Когда речь идёт об ансамблевом этюде, нужно объяснять учащимся, что требование единства и сходства танцевальных движений каждого исполнителя есть необходимое условие, определяющее рисунок танца. В этюдах с партнёром главное научить полной согласованности движений и умению выполнять в танце общие или различные актёрские задания. В них воспитывается ощущение партнёра, т.е. умение согласовывать и соразмерять свои движения и задания.

Венгерский танец:

Венгерский танец—один из самых распространенных в балетах XIX столетия.

В манере и технике исполнения венгерских танцев на сцене ясно видны черты стилистической обработки их и пополнения отдельными заимствованиями из классического танца. Венгерский танец стилистически легко входил в балетный спектакль, утрачивая при этом свои характерные народные черты

Венгерский ход (первый вид)

Музыкальный размер — 4/4.

Исходное положение — нормальное или III позиция.

Затакт — правая нога проделывает выворотню *grandbattementdeveloppi* вперед (на *efface*), в это время левая слегка сгибается.

На „раз“ — правая нога мягко опускается на пол в IV позицию вперед. Для того, чтобы усилить движение вперед, нужно, в момент опускания правой ноги на пол, незаметно подать ее вперед, как бы удлинив шаг. Корпус переходит всей тяжестью на правую ногу. Левая нога, с вытянутыми пальцами и касаясь пола только носком, скользит, подтягиваясь к правой.

На „два“—левая нога, сгибаясь в колене и подтянувшись вплотную к правой, мягко подбивает ее, а правая снова делает *grandbattementdeveloppe*.

На „три“—то же, что на „раз“.

На „четыре“—левая нога, сгибаясь в колене и подтянувшись вплотную к правой, проходит мимо нее и делает в свою очередь *grandbattementdeveloppe*. Правая, проскальзывая на стопе, слегка продвигается вперед. Колено ее согнуто.

Движение, описанное на „*четыре*“, является затактовым положением для начала хода с левой ноги.

Если, при повторении хода с левой ноги, последняя вынимается вперед на *efface*, то весь ход, изменив свое направление, будет уже не ходом вперед, а продвижением, главным образом, из стороны в сторону; продвижение же вперед становится небольшим.

Сохраняя первоначальное направление хода, т.-е., продвижение вперед, нужно при ходе с левой ноги вынимать ее вперед не на *efface*, а на *croisi*. Корпус или наклоняется слегка к поднимаемой ноге, или поворачивается плечом, противоположным этой ноге.

Венгерский ход с кабриолем (третий вид).

Мы заимствуем его из сценических венгерских танцев, лучшим образцом которых является непревзойденная постановка Л. Иванова — „2-ая рапсодия Ф. Листа“. В ней с этого хода начинается танец солисте.

Музыкальный размер — 4/4.

Исходное положение — нормальное.

Затакт — одновременно с поворотом корпуса влево и незначительным шагом левой ногой, правая нога выносится вперед, в воздух (благодаря повороту корпуса, она оказывается вынесенной в сторону). Затем прodelывается двойной кабриоль. Подъем и колени вытянуты.

„*Tetovazo*“ — осторожно, нерешительно.

Венгерский ход №2 На „раз“ — после кабриоля левая нога опускается на пол, правая, одновременно с поворотом корпуса *enface*, делает *battementdeveloppe* вперед.

На „два“ и на „три“ — два плавных шага в характере венгерского танца.

На „четыре“ — шаг правой ногой и поворот корпуса вправо. Левая нога выносится в воздух (как правая в положении „*затакт*“).

Затем ход продолжается с другой ноги.

Некоторые специалисты, оспаривающие начало этого движения, рекомендуют заменить кабриоль скачком вверх с двойным ударом пяткой о пятку, т.-е. голубцом.

Не возражая против такого начала, мы скажем лишь, что если это движение будет включено в танец, то исполнителю необходимо будет вернуться к нашему описанию этого па, так как иначе ему понадобилось бы перед каждым голубцом переводить ноги в исходное положение, т.-е., создавать паузу в танце, нарушая этим его непрерывность.

Кабриоль, подобный только что описанному нами виду, но естественно выполняемый в народной, не театральной манере, широко используется в венгерском народном танце. Там он называется „надьхаранг“ (*Nadyharang*) — колокол. Мы приведем его описание в дальнейшем.

Стремясь к уходу от классики, современные балетмейстеры изменяют венгерский танец, добиваясь усиления в нем народных и, во всяком случае, неклассических черт.

Первый вид голубца (ординарный удар)

Удар одной ногой о другую, именуемый по-венгерски „Боказо“ („*Bokazo*“) и „Бокаверо“ („*Bokavero*“), широко распространен как в сценических, так и в народных венгерских танцах.

В русском и украинском танце под словом „голубец“, и в польском под словом „холупиец“, понимали также удар одной ногой о другую. С другой стороны, „кабриоль“ в

классическом танце имеет в виду то же самое. Каково же различие между указанными танцевальными движениями?

В тех случаях, когда удар ногой об ногу во время прыжка совершается после того как одна из ног вынесена в воздух, мы прибегаем к классическому термину — кабриоль; во всех других случаях ударов ногой об ногу, мы прибегаем к термину голубец.

Музыкальный размер — 2/4.

Исходное положение — нормальное.

На „раз“ — не отрывая полупальцев от пола, развернуть ноги каблуками наружу.

На „два“ — вернуть ноги в исходное положение, с ударом пяткой о пятку.

Все движение укладывается в половину музыкального такта, длительностью от 1/8 до 1/4

Второй вид голубца (двойной удар)

То же, что описано выше, но при возвращении ног в исходное положение производится не ординарный, а двойной удар пяткой о пятку. При развороте ног пятки их слегка отделены от пола.

Чаще всего голубец комбинируется с одним из видов хода, предшествуя ему, или входит составной частью в так называемое венгерское заключение, именуемое в народном венгерском танце также „Боказо“

Голубец с продвижением в сторону

Музыкальный размер — 2/4.

Исходное положение — нормальное. Левая рука на бедре. Правая, согнутая в локте, находится впереди корпуса, кисть ее почти касается левого бедра.

Затакт — одновременно с полуприседанием на левой ноге, правая нога, не сгибаясь в колене, скользит по полу вытянутым носком и продвигается в сторону. Корпус, не сгибаясь, наклоняется в сторону левой ноги. Голова, наклоняясь влево, поворачивается вправо. Правая рука открывается в сторону, одновременно с правой ногой.

На „раз“ — ноги, скользя по полу, смыкаются каблуками, т.-е., делают голубец, причем правая нога лишь слегка подается по направлению к левой, левая же, наоборот, продвигает весь путь до соединения с правой. Продвижение ног друг к другу производится на низких полупальцах.

На „и“ — правая нога, слегка поднявшись, ударяет всей стопой в пол на небольшом расстоянии от левой. Тотчас, левая, сгибаясь в колене, отделяется от пола. Корпус и голова приходят в исходное положение.

На „два“ — левая нога, с ударом стопой, приставляется к правой. *На „и“* — пауза.

Во время исполнения движений на „раз“ и на „два“, правая рука постепенно возвращается к левому бедру. Затем голубец повторяется как с этой, так и с другой ноги.

Рисунок рук может быть изменен. При положении левой на бедре, правая рука может быть все время раскрыта в сторону или закинута на затылок. Голова в этом случае повернута влево. Наконец, обе руки могут быть скрещены на груди, раскрыты в стороны или положены на бедра.

В венгерском народном танце вообще и в этом движении в частности, руки, чаще всего, находятся на бедрах и упираются в них тыльными частями кистей или скрещиваются на груди.

При исполнении этого движения наблюдается неправильное выполнение голубца, выражающееся в том, что правая нога совершает удар о левую, а не наоборот, как следует

делать. Необходимо помнить, что все голубцы исполняются по тому же принципу, как и кабриоль, т.-е., опорная нога ударяет работающую. Указанный принцип не относится к голубцам при вращении, когда работающая нога берет форс для поворотов

Узбекский танец

Узбекский танец, к сожалению, не укрепился еще на профессиональной балетной сцене, несмотря на наличие в нем подлинной сценичности, чрезвычайной выразительности и всех возможностей для технического развития. Достоинства узбекского танца не в обилии танцевальных движений, а в исключительной мягкой и женственной манере их исполнения. Не нужно только понимать женственность как изнеженное. Никакой балетной „восточности“ и изоциренности в узбекском танце нет. Он полон жизнерадостности, энергии, вместе с тем, простоты. На общем плавном и мягком фоне танцевального рисунка, отчетливо выделяют! отдельные, резко отточенные позы, обрамленные кистями рук, неожиданно вздергивающимися. Темперамент не огненный, обаятельное лукавство, но без вульгарности, простота, но не переходящая в простоту, — вот характерные черты манеры исполнения узбекского танца. Руки узбечки сменой разнообразие рисунков играют в танце основную роль. Многообразие их пластических положений увеличивается еще более такими характерными движениями, как пощелкивания пальцами, похлопывание в ладоши, вздергивание кистей и т. д. и т. п. Корпус и голова, мягкими плавными штрихами-нюансами украшают танец вместе с движениями рук создают ему тот особенный художественный колорит, которым определяется стиль узбекского танца.

Игрой рук, корпуса и головы, улыбкой выразительного лица — вот чем выполняется, в сущности, танец узбечки. Ноги только помогают передать общий замысел танца.

Заучить па узбекского танца нетрудно, но для того, чтобы уметь танцевать узбекский танец, нужно прежде всего проникнуться своеобразием манеры его исполнения. Уловить эту манеру и овладеть рисунком рук — вот в чем трудность исполнения узбекского танца, требующего от исполнителя большого художественного чутья и значительной затраты времени и труда.

Основной ход. — По технологическим признакам этот ход напоминает нам *paschasse*, встречавшееся, в измененном виде, во многих национальных танцах. Конечно, ход узбекского танца по характеру совершенно чужд бальной и балетной манере исполнения *paschasse*.

Музыкальный размер — 2/4.

Исходное положение — нормальное. *На „раз“* — шаг вперед правой ногой.

На „у“ — приставить полусогнутую левую ногу к правой так, чтобы носом левой ноги находился несколько впереди пятки правой. Пятку левой ноги не опускать.

На „два“ — вновь проделать маленький шаг правой ногой, вперед, навек стопы.

На „у“ — провести левую ногу вперед, мимо правой, чтобы начать ею все движение сначала.

Ноги во время всего хода не напряжены, а держатся свободно. Особенность шага в этом танцевальном движении, да и вообще в узбекских танцах, том, что он делается не с носка на всю стопу, а с пятки, но без подчеркиваний и акцентирования начала этого шага. Весь ход, по своему характеру, очень сходен с ходом в кавказских танцах („Давла“) но там он еще более плавен и спокоен. Описанный ход, как и все движения узбекского танца, характеризуется своеобразным пластическим рисунком рук.

Начиная этим ходом танец, узбечка, обычно, держит одну слегка согнутую в локте руку раскрытой в сторону, а другую, также согнутую, поднимает кистью над головой или перед ней. Кисти рук у узбечки мягкие, но никогда в позе не обвисают, а вздернуты вверх с мягко округленными пальцами. Часто встречаются и иные положения рук. Одновременно с первым шагом правой ногой, руки, с ударом в ладоши, соединяются почти перед лицом (голова в это время слегка наклонена вниз). Тотчас же после хлопка, руки опускаются вниз, расходятся в стороны и несколько поднявшись, неожиданно останавливают свое движение, вздергиваясь кистями вверх. Руки слегка присогнуты, локти опущены. После хлопка голова постепенно поднимается вверх. Иногда руки могут скрещиваться кистями ниже уровня груди, на протяжении 2-х тактов, а затем плавно опускаться и раскрываться в стороны. Все движения рук носят плавный и непрерывный характер. Приведем еще одно положение рук: согнутые в локтях руки открыты в стороны, правая выше левой. На первой четверти такта руки прищелкивают пальцами, чуть вздергивая кисти и локти. Иногда, при щелчке, кисть правой руки делает вращательное движение, начиная его поворотом „к себе”. Запомним, что пощелкивания пальцами, хлопки в ладоши и другие описанные нами положения и движения рук характерны для узбекского танца вообще, а не только для описанного выше хода.

Ход обычно совершается по кругу, хотя иногда проделывается и по диагонали сценической площадки. Исполнительница очень часто заменяет описанные движения хода простыми обычными шагами (они также начинаются с пятки), сопровождая их описанными нами положениями рук.

Ход с продвижением в стороны (первый вид). — Если вышеописанный ход исполнять, продвигаясь не вперед, а в сторону, и заключать его ударом полупальцами в пол, мы получим одно из популярных движений узбекского танца. Оно исполняется на протяжении двух музыкальных тактов

Музыкальный размер— $2/4$. Исходное положение—нормальное.

Затакт—слегка отвести правую ногу вправо, чтобы сделать ею шаг.

1-й такт

На „раз”—шаг вправо правой ногой.

На „и”—левая нога, слегка согнутая, приставляется почти рядом к правой. Пятка левой ноги на пол не опускается.

На „два”—правая нога слегка переступает вправо. Левая нога не изменяет своего положения.

На „и”—пауза.

2-й такт

На „раз”—левая нога, с ударом полупальцами в пол, ставится рядом с правой, не разгибая направленного вперед колена. В этой позе исполнительница находится до конца такта.

Затем все движение проделывается с другой ноги и в другую сторону.

Во время исполнения его, руки, на протяжении первого такта, плавным широким взмахом переводятся [вправо (левая рука согнута у груди, впереди нее, правая раскрыта в сторону), а затем, к концу первого [такта, слегка подтягиваются „к себе”, сгибаясь в локтях. На первую четверть следующего такта они, [неожиданно и резко вздергиваясь кистями вверх, несколько отводятся вправо, как бы отстраняя что-то от себя. Голова мягко наклонена к правому плечу. Указанное движение рук совпадает с заключительным ударом в пол полупальцами левой ноги.

Ход с продвижением в сторону (второй вид)

Это движение очень схожес боковым ходом русского танца.

Музыкальный размер—2/4.

Исходное положение—нормальное.

На „раз“—маленький шаг вперед вправо правой ногой, при чем стопа ее ставится на пол наружнымребром пятки, с носком, повернутым внутрь, и тотчас же переходит на всю стопу, отводя носок наружу.

Колено правой ноги слегка присогнуто. Левая нога согнута насколько больше, стопа ее отделена от полаи находится позади правой. Тяжесть корпуса сосредоточена на правой ноге.

На „два“—с легким ударом полупальцами в пол, опустить левую ногу позади правой. Правая нога чуть отделяясь от пола, скашивает стопу. Тяжесть корпуса как бы передается на левую ногу. Колени слепи вытягиваются.

При продвижении в сторону нужно учитывать, что первый шаг, так же к *повороты стопы внутрь и наружу, очень незначительны; таким образом, продвижение в сторону после каждого описанного движения невелико.*

В узбекском танце возможна и переакцентировка движений, т.-е., на „раз“ проделывается второе движение, а на „два“ — первое.

При продвижении вправо, в начале хода согнутая левая рука находи позади корпуса, а правая впереди него. Кисти рук несколько вздернуты. Если движение проделывается с двух ног, то на счет „два“ 2-го такта руки, предварительно слегка раскрывшись, меняются положениями, Применяется и иное положение рук. Левая рука открыта в сторону, а согнутая правая рука, обхватив кисть голову, позади нее прикасается пальцами к левому виску. Локоть отведен в сторону. Затем правая рука проводится пальцами по голове, от виска затылку, слегка смещаясь вправо и как бы поглаживая голову. Левая рука остается в том же положении. Во время движения с левой ноги, руки соответственно меняются положениями. Все движение не носит плавного характера. Корпус еле колеблется вверх и вниз на „пружинящих“ ногах.

Переступание на месте.

Как и некоторые другие элементы узбекского танца, это переступание, по рисунку, эскизно. Оно редко является самостоятельной танцевальной фигурой, а чаще сочетав либо с описанными выше ходами, либо с простыми шагами.

На „раз“ — нежный и не подчеркнутый вынос правой ноги вперед, на расстояние стопы. Колено ее вытянуто, пятка приподнята, левая нога чуть заметно отделяет пятку от пола. *На „и“* — левая нога опускает пятку на пол.

На „два“—правая нога, таким же по характеру движением, как и на „раз“, проходит мимо левой ноги и отводится назад, на то же расстояние, прикасаясь полупальцами к полу. Левая нога отделяет пятку от пола.

На „и“ — левая нога опускает пятку на пол. Правая остается в том же положении. Вынос ноги вперед и возвращение ее назад производится без скольжения по полу. Это переступаюзанимающее один музыкальный такт, часто комбинируется с четырьмя шагами (каждый на $\frac{1}{4}$ такта), занимающими следующий музыкальный такт. Если количество шагов уменьшить до двух, то все движение уложится в трехдольный музыкальный размер. Вообще же, количество и переступаний и шагов может быть изменено, в зависимости от ритмического рисунка музыкального сопровождения.

Иногда это переступание выполняется как самостоятельное танцевальное движение (без сопровождающих шагов), в таком случае оно прodelьвается еще эскизней и нежней, дистанция выноса ноги укорачивается и все движение совершается с поворотом на месте.

Разница между ним и вышеописанным заключается только в том, что на счет „два" правая нога ставится полупальцами в пол, слег повернув носок внутрь. При этом правая нога не отводится назад, а ставится почти рядом с левой, несколько в сторону и назад от нее. Хлопки в ладоши могут производиться, как мы уже говорили выше, и на уровне лица или даже над головой. После хлопка, занимающего в этом движении половину музыкального такта, кисти рук слегка расходятся. В других движениях узбекского танца хлопки в ладоши производятся и реже.

Отход назад.

Движение это очень напоминает ход кавказской „Гасма" в Лекури, но прodelьвается более упрощенно; без непременноого скольжения, путем переступания с ноги на ногу и отступания назад.

Положения рук следующие: правая рука, согнутая в локте, находится кистью у затылка, пальцами как бы прикасаясь к нему и поправляя на голове тубетейку. Левая рука либо раскрыта в сторону, либо, согнутая в локте, находится у груди, впереди нее. Кисть ее вздернута вверх. При этом же положении левой, правая рука, согнутая в локте, может находиться над головой, с кистью обращенной вверх.

Для узбекских танцев очень характерны **опускания на оба или на одно колено**, с разнообразной и плавной игрой рук и кистей и с перегибаниями исполнителя назад или в стороны.

Если исполнительница стоит на одном колене, то движения рук и корпуса имеют целью имитировать шитье тубетейки, якобы лежащей у нее на другом колене. Она плавно водит рукой с воображаемой ниткой и медленно покачивается, как бы напевая песню.

Учебный план (1 год обучения)

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Общее кол –во часов	Теория	Практика
1	Введение в программу .Знакомство. Составление списка .Инструктаж	2	2	
2	История развития народного танца.	2		2
3	Позиции и положение рук.	2		2
4	Упражнения у станка	2		2
5	Полуприседание(demi-plie)	2		2
6	полное приседание (grand-plie).	2		2
7	Маленькие броски (battementstendusjetes)	2		2
8	Battements developpe	2		2
9	Повторение пройденного материала.	2		2
10	Подготовка к «чечетке» (flic-flac)	2		2
11	Battement Fondu	2		2
12	Battement frappe	2		2
13	Дробные выстукивание	2		2
14	Battement tendu jete	2		2
15	Battement tendu jete	2		2
16	Открытый урок.	2		2

17	Танец хоровод	2		2
18	Повторение пройденного материала.	2		2
19	История татарского танца.	2	2	
20	Характер татарского танца. Костюм татарского танца.	2		2
21	Движение «Чыршы»	2		2
22	Движение «Эпипэ»	2		2
23	Движение «Беренче йореш»	2		2
24	Движение «Очпочмак»	2		2
25	Движение «Укчэ-баш»	2		2
26	Этюд на середине зала.	2		2
27	Этюд на середине зала.	2		2
28	Лирический татарский танец.	2		2
29	Мужской татарский танец.	2		2
30	Упражнение «Кутэрелу»	2		2
31	Упражнение «Боронгы тыпырдау»	2		2
32	Татарский танец «Шаянбию»	2		2
33	Татарский танец «Шаянбию»	2		2
34	Контрольный урок.	2		2
35	Повторение пройденного материала.	2		2
36	История башкирского танца.	2	2	
37	Дробный ход.	2		2
38	Выстукивание.	2		2
39	Повторение.	2		2
40	Вибрация кистями.	2		2
41	«Уксябаш».	2		2
42	Удар каблуками.	2		2
43	Башкирский танец «Кара Юрга»	2		2
44	Башкирский танец «Кара Юрга»	2		2
45	Повторение.	2		2
46	«Уксябаш»	2		2
47	Повторение.	2		2
48	История белорусского танца.	2	2	
49	Позиции рук в белорусском танце.	2		2
50	Позиции ног в белорусском танце.	2		2
51	Галоп	2		2
52	Ход с отбивкой в белорусском танце.	2		2
53	Рисунки в белорусском танце.	2		2
54	Рисунки в белорусском танце.	2		2
55	Контрольный урок.	2		2
56	Повторение.	2		2
57	Парные движения в белорусском танце.	2		2
58	Движения по кругу.	2		2
59	Упражнение «Присяуды».	2		2
60	Упражнение «Трясухи»	2		2
61	Белорусский танец.	2		2
62	Белорусский танец.	2		2
63	Повторение.	2		2
64	Упражнение «Лявониха»	2		2
65	Повторение.	2		2
66	Повторение Хоровода.	2		2
67	Повторение татарского танца.	2		2
68	Повторение татарского танца.	2		2
69	Повторение башкирского танца	2		2

70	Повторение белорусского танца.	2		2
71	Повторение пройденного материала	2		2
72	Итоговое занятие	2		2
	ИТОГО	144	8	136

III. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

В работе с учащимися педагог 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 педагог 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 зала, по диагонали и по кругу зала.

Урок по народно-сценическому танцу состоит из 2-х частей:

1. Экзерсис у станка.
2. Экзерсис на середине зала.
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.

Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся. Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания, с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность. А также индивидуальные способности ученика. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими;
- периодичность занятий – каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;

Формы аттестации обучающихся

На вводном, промежуточном и заключительном этапах работы по условиям программы проводится проверка знаний, умений и навыков обучающихся. Для этого в детском объединении используется мониторинговая система отслеживания результатов обучения.

Для вводной диагностики используются следующие формы:

- анкетирование;
- наблюдение;

- практическая работа.

Для промежуточной аттестации:

- тесты;
- индивидуальные задания;
- занятие-путешествие.

Для итоговой аттестации:

- открытое занятие;
- выступление с танцевальными номерами;
- отчетные концерты.

Описание материально-технического обеспечения.

Основная литература

- 1.Богданов Г.А. «Урок народного танца».
- 2.Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца»
- 3.Ткаченко Т.А. «Народный танец».

Дополнительная литература

- 1.Голейзовский К.А. «Образы русской народной хореографии»
- 2.Уральский В.А. « Народная хореография»
- 3.Климов А.А. «Основы русского танца»

Алгоритм учебного занятия

I этап - организационный. (3 минуты)

II этап - проверочный. (5 минут)

III этап - подготовительный (2 минуты)

IV этап - основной. (25-30 минут)

V этап – контрольный.(5-7 минут)

VI этап - итоговый. (5 минут)

VII этап - рефлексивный. (2-3 минуты)

VIII этап: информационный.(1-2 минуты)

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

Работа с родителями

Для реализации воспитательных задач родители (законные представители) принимают активное участие в образовательной деятельности объединения. Родители оказывают посильную помощь в процессе подготовки к различным конкурсам.

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная программа художественной направленности «Народный танец»
1	Начало учебного года	С 01.09.2022 года
2	Продолжительность учебного Периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной Недели	5 дней
4	Периодичность учебных Занятий	2 раза в неделю по 2 часа
5	Продолжительность учебных Занятий	Продолжительность учебного часа 45 минут

6	Время проведения учебных Занятий	Начало не ранее чем через 1 час после учебных занятий, окончание не позднее 19.30
7	Продолжительность перемен	10-15 минут
8	Окончание учебного года	31.05.2023 года
9	Аттестация обучающихся	Вводный мониторинг – сентябрь 2022 года. Промежуточная аттестация – декабрь 2022 года. Итоговая аттестация – май 2023 года.

Программа ежегодно обновляется с учетом заказа родителей и государства, с обновлением материально – технической базы.

Нормативно – правовая база

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2013 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказа Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 № 48226);
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Устава Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» муниципального района Илишевский район Республики Башкортостан.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для преподавателей

1. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. – Спб.: Лань: Планета музыки, 2011. – 624 с.
2. Баглай В.Е. Этническая хореография народов мира. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 405 с.
3. Гусев Г.П. Народный танец. Методика преподавания. – М.: Владос, 2007. – 608 с.
4. Есаулов И.Г., Есаулова К.А. Народно-сценический танец. – СПб.: Планета музыки, 2014. – 208 с.
5. Зарипов Р.С., Валяева Е.Р. Драматургия и композиция танца. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2015. – 768 с.
6. Зацепина К., Климов А. Народно-сценический танец. – М.: Искусство, 1976. — 225 с.
7. Климов А. Основы русского народного танца. - М.: Искусство, 1981. – 272 с.
8. Лопухов А., Ширяев А., Бочаров А. Основы характерного танца. – СПб: Лань: Планета музыки, 2007. – 344 с.
9. Матвеев В.Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания. – СПб.: Планета музыки: Лань, 2010. – 256 с.
10. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы – М.: Тривола, 1995. – 360 с.

11. Столяренко Л.Д. Основы психологии – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 592 с.
12. Ткаченко Т.С. Народный танец. М.: Искусство, 1954. — 680 с.
13. Устинова Т. Русские танцы. – М.: Молодая гвардия, 1955. – 262 с.
14. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2011. – 544 с.

Список литературы для обучающихся

1. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2011. – 624 с.
2. Баглай В.Е. Этническая хореография народов мира. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 405 с.
3. Есаулов И.Г., Есаулова К.А. Народно-сценический танец. – СПб.: Планета музыки, 2014. – 208 с
4. Зацепина К., Климов А. Народно-сценический танец. – М.: Искусство, 1976. — 225 с.
5. Климов А. Основы русского народного танца. - М.: Искусство, 1981. – 272 с.
6. Лопухов А., Ширяев А., Бочаров А. Основы характерного танца. – СПб: Лань: Планета музыки, 2007. – 344 с.
7. Ткаченко Т.С. Народный танец. М.: Искусство, 1954. — 680 с.
8. Устинова Т. Русские танцы. – М.: Молодая гвардия, 1955. – 262 с.
9. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2011. – 544 с.

Приложение

Календарно – тематическое планирование

1 группа, 1 год обучения

№ п/п	Тема	Кол – во часов	Дата проведения
1	Введение в программу .Знакомство. Составление списка .Инструктаж	2	02.09
2	История развития народного танца.	2	05.09
3	Позиции и положение рук.	2	09.09
4	Упражнения у станка	2	12.09
5	Полуприседание(demi-plie)	2	16.09
6	полное приседание (grand-plie).	2	19.09
7	Маленькие броски (battementstendusjetes)	2	23.09
8	Battements developpe	2	26.09
9	Повторение пройденного материала.	2	30.09
10	Подготовка к «чечетке» (flic-flac)	2	03.10
11	Battement Fondu	2	07.10
12	Battement frappe	2	10.10
13	Дробные выстукивание	2	14.10
14	Battement tendu jete	2	17.10
15	Battement tendu jete	2	21.10
16	Открытый урок.	2	24.10
17	Танец хоровод	2	28.10
18	Повторение пройденного материала.	2	31.10
19	История татарского танца.	2	07.11
20	Характер татарского танца. Костюм татарского танца.	2	11.11
21	Движение «Чыршы»	2	14.11

22	Движение «Эпипэ»	2	18.11
23	Движение «Беренче йореш»	2	21.11
24	Движение «Очпочмак»	2	25.11
25	Движение «Укчэ-баш»	2	28.11
26	Этюд на середине зала.	2	02.12
27	Этюд на середине зала.	2	05.12
28	Лирический татарский танец.	2	09.12
29	Мужской татарский танец.	2	12.12
30	Упражнение «Кутэрелу»	2	16.12
31	Упражнение «Боронгы тыпырдау»	2	19.12
32	Татарский танец «Шаянбию»	2	23.12
33	Татарский танец «Шаянбию»	2	26.12
34	Контрольный урок.	2	30.12
35	Повторение пройденного материала.	2	09.01
36	История башкирского танца.	2	13.01
37	Дробный ход.	2	16.01
38	Выстукивание.	2	20.01
39	Повторение.	2	23.01
40	Вибрация кистями.	2	27.01
41	«Уксябаш».	2	30.01
42	Удар каблуками.	2	03.02
43	Башкирский танец «Кара Юрга»	2	06.02
44	Башкирский танец «Кара Юрга»	2	10.02
45	Повторение.	2	13.02
46	«Уксябаш»	2	17.02
47	Повторение.	2	20.02
48	История белорусского танца.	2	27.02
49	Позиции рук в белорусском танце.	2	03.03
50	Позиции ног в белорусском танце.	2	06.03
51	Галоп	2	10.03
52	Ход с отбивкой в белорусском танце.	2	13.03
53	Рисунки в белорусском танце.	2	17.03
54	Рисунки в белорусском танце.	2	20.03
55	Контрольный урок.	2	24.03
56	Повторение.	2	27.03
57	Парные движения в белорусском танце.	2	31.03
58	Движения по кругу.	2	03.04
59	Упражнение «Присюды».	2	07.04
60	Упражнение «Трясухи»	2	10.04
61	Белорусский танец.	2	14.04
62	Белорусский танец.	2	17.04
63	Повторение.	2	24.04
64	Упражнение «Лявониha»	2	28.04
65	Повторение.	2	05.05
66	Повторение Хоровода.	2	12.05
67	Повторение татарского танца.	2	15.05
68	Повторение татарского танца.	2	19.05
69	Повторение башкирского танца	2	22.05
70	Повторение белорусского танца.	2	26.05
71	Повторение пройденного материала	2	29.05

72	Итоговое занятие	2	30.05
	ИТОГО	144	