

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Детская школа искусств» г.Соликамск**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**ПРОГРАММА
по учебному предмету
ОСНОВЫ НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА**

Соликамск 2020 год

Принято:
Педагогическим советом
МБУДО «ДШИ»
«28» августа 20 г

Утверждаю:
Директор МБУДО «ДШИ»
О.В.Штейн
«28» августа 20 г



Разработчик:

И.Е. Брезгина, преподаватель хореографических дисциплин МБУДО
«Детская школа искусств» г.Соликамск

Пояснительная записка

Народно-сценический танец является одним из основных предметов специального цикла хореографического образования. Он как никакой другой, отражает особенности национального характера, показывает различные стороны жизни народа, а также выражает чувства, переживания, эмоции, эстетически воспевая красоту человеческого тела и духа. Учебный предмет «Основы народно-сценического танца» вызывает активный интерес у детей, он оказывает большое влияние на всестороннее и гармоничное развитие личности, формирует эстетическое воспитание детей средствами искусства, создаёт внутреннюю культуру и является одним из средств патриотического воспитания.

Программа учебного предмета «Основы народно-сценического танца» разработана с учетом возрастных особенностей детей и построена от «простого к сложному». Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребёнка, его индивидуальные особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу творческой активности каждого ученика.

Курс обучения составляет 3 года, согласно учебному плану, начиная с 3 класса. Эта программа рассчитана на учащихся, освоивших программу 1-го года обучения по предмету «Основы классического танца».

Программа «Основы народно-сценического танца» состоит из двух разделов:

Первый – дисциплина «Основы народно-сценического танца»

Второй – практические занятия.

Первый раздел теоретический – знакомит с общими понятиями дисциплины «Основы народно-сценического танца», терминологией, национальными особенностями народных танцев, народными обрядами и традициями.

Второй раздел практический – содержит изложение программных упражнений в определённой последовательности. Он включает в себя экзерсис у станка, упражнения на середине зала, вращения, этюды на материале различных национальностей.

Цель программы

Развитие общей культуры, художественно-эстетического вкуса, мышления, привитие интереса к народно-сценическому танцу, национальным традициям.

Задачи программы

- обучить двигательным навыкам народно-сценического танца;
- совершенствовать двигательный аппарат (развить подвижность суставов, особенно тех групп мышц, которые недостаточно заняты в экзерсисе классического танца);
- формировать навыки коллективного общения;
- через образы народной хореографии усилить выразительность исполнения;

- воспитать трудолюбие, укрепить нервную систему.

Формы и режим занятий.

Урок проводится в форме группового занятия. Состав групп может быть смешанным. Количество часов по плану:

3 класс (1 год обучения) 2 часа в неделю;

4 класс (2 год обучения) 2 часа в неделю.

5 класс (3 год обучения) 2 часа в неделю.

Сведения о затратах учебного времени

Классы	Распределение по годам обучения		
	3	4	5
Продолжительность учебных занятий в году (в неделях)	33	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	2	2
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные занятия)	66	66	66
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные занятия)	198		

Учебно-тематический план

Название разделов и тем	Количество часов			
	всего	3 класс	4 класс	5 класс
Экзерсис у станка	191	19	30	28
Экзерсис на середине зала	133	36	22	20
Этюды	66	7	10	14
Контрольные точки	16	4	4	4
Общее количество часов	429	66	66	66
Резерв учебного времени	4	1	1	1

Учет успеваемости

Отслеживание конечного результата проходит в форме:

- контрольных уроков (каждую четверть);
- выпускного экзамена;
- отчетных концертов;
- участия в конкурсах.

Предполагаемый результат

3 класс

Учащиеся должны иметь представление:

- о народно-сценическом танце как дисциплине.

Знать:

- названия движений и их значение.

Владеть:

- постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- элементарной координацией движений в народно-сценическом танце.

4 класс

Учащиеся должны иметь представление:

- об основных требованиях народно-сценического танца.

Знать:

- порядок упражнений в экзерсисе и исполнение их в том или ином национальном характере.

Владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;
- элементарной техникой вращений.

5 класс

Учащиеся должны иметь представление:

- об особенностях и традициях изучаемых народностей;

Знать:

- метроритмические раскладки исполнения движений;
- терминологию народно-сценического танца;

Владеть:

- культурой исполнения;
- хореографической памятью;
- техникой движений.

Материально-технические условия реализации программы

- хореографический класс, оборудованный станками, зеркалами;
- литература по народно-сценическому танцу, аудиозаписи, видеоматериалы и соответствующая аппаратура к ним;
- форма для занятий;
- концертмейстер.

Музыкальное сопровождение урока должно быть высококачественным, отражать характер и манеру национальности и соответствовать раскладке движений.

Содержание курса

1 год обучения (3 класс)

Знакомство с особенностями народно-сценического танца на основе русского народного танца.

- Простейшие тренировочные движения у станка и на середине,
- Изучение отдельных движений и небольших комбинаций

Основные задачи:

- постановка корпуса;
- постановка рук и головы;
- развитие координации.

Экзерсис у станка

1. Demi и grand plie по выворотным позициям -1, 2, 3.
2. Battement tendu - упражнения на развитие подвижности стопы (носок - каблук):
 - с переводом стопы с носка на каблук;

- с добавлением demi plie в момент перевода стопы с носка на каблук;
 - с demi plie в момент возврата работающей ноги в позицию.
3. Маленькие броски (battement tendu jete)
 - с акцентом «от себя»;
 - с акцентом «к себе»;
 4. Подготовительное упражнение к «flic-flac»:
 - мазки «от себя» и «к себе»;
 - с добавлением удара в пол.
 5. Круговые движения по полу (rond de jambe per terre);
 - Круг по полу носком;
 - Круг по полу каблуком
 - Круг по полу с добавлением demi plie на опорной ноге.
 6. Подготовительные движения к полуприсядкам и присядкам
 7. Каблучные упражнения:
 - Вынесение ноги на каблук от щиколотки.
 8. Подготовка к «веревочке»:
 - с переводом ноги назад и вперёд на всей стопе.
 9. Дробные выстукивания:
 - всей стопой.
 10. «Змейка» (pas tortille)
 - одинарный поворот стопы;
 - в сочетании с ударом стопы об пол
 11. Releve на полупальцах в выворотных и не выворотных позициях на 2-х ногах.
 12. Перегибы корпуса (port de bras).
 13. Большие броски (grand battement jete) с вытянутым и с сокращённым подъёмом

Экзерсис на середине зала
Русский танец

1. Положение рук.
2. Положение рук в парных и массовых танцах
3. Движение рук
 - раскрытие в стороны;
 - с платком;
 - перевод рук из стороны в сторону;
 - скрещивание рук на груди.
4. Ходы и основные движения:
 - простой шаг;
 - переменный (5 видов);
 - шаркающий ход;
 - боковой ход (припадание, «гармошка», «ёлочка»)
5. Дробь:
 - дробная дорожка
6. «Ковырялочка»:

- с подскоком;
 - без подскока
7. «Моталочка»:
 - простая;
 - поперечная («мячик».)
 8. «Молоточки».
 9. Хлопушки:
 - одинарные по бедру и голенищу.
 10. Полуприсядки и присядки:
 - с выбросом ноги вперёд;
 - «мячики»;
 - «разножка».
 11. «Верёвочка»
 - простая
 - синкопированная
 12. Вращения:
 - на подскоках;
 - с отбрасыванием ног назад от колена.
 13. Поклоны:
 - на месте;
 - с продвижением вперед и отходом назад;
 - праздничный поклон
 14. Этюды на основе проученных движений:
 - Хоровод (любой вид),
 - Пляска

2 год обучения (4 класс)

Дальнейшее развитие техники и манеры исполнения на основе русского, белорусского, татарского танца, танцев народов Прибалтики. Развитие координации средствами комбинирования 3-4 движениями.

Экзерсис у станка

1. Полуприседание и полное приседание по не выворотным позициям.
2. Battement tendu.
 - с работой пятки опорной ноги;
 - в сочетании с ударными движениями.
3. Battement tendu jete с подъёмом пятки опорной ноги
 - с demi plie на опорной ноге в момент броска;
 - не с demi plie на опорной ноге.
4. Каблучные движения:
 - вынесение ноги от голени;
 - вынесение ноги от колена
5. Flic-flac:
 - с добавлением подскока на опорной ноге;
 - с подскоком и переступанием на работающую ногу.

6. rond de jambe par terre:
 - с полу носком с поворотом пятки опорной ноги;
 - по полу каблуком;
 - то же на demi plie опорной ноги.
7. Battement fondu:
 - на 90;
 - в координации с движением руки на 45,90;
8. Подготовка к «верёвочке»:
 - с подъёмом на п/п;
 - повороты колена из выворотного в невыворотное положение и обратно;
 - с подъёмом на п/п и опусканием в demi plie на опорной ноге.
9. Дробные выстукивания:
 - в сочетании двух ритмов (1/4 и 1/8, 1/16);
 - каблучная дробь (прямая и обратная);
 - с переносом рабочей нош выворотню и невыворотню (русский характер).
10. Battement developpe на 90:
 - мягкое, плавное;
 - резкое, отрывистое.
11. Pas tortille:
 - двойные повороты стопы без удара и с ударом;
 - с подъёмом на п/п.
12. Большие броски:
 - с demi plie на опорной ноге;
 - с увеличением размаха

13. Подготовка к «штопору»:

14. Подготовка к «голубцу» - удар одной ногой о другую:

- одинарный удар одной ногой;
- одинарный удар двумя ногами;
- двойной удар одной ногой;
- двойной удар двумя ногами.

15. Наклоны и перегибы корпуса во всех направлениях лицом к станку.

Экзерсис на середине зала
Русский танец

Дробь:

- с подскоком («ключ»);
- с подскоком и переступанием;
- с двойными ударами всей стопы (ключ 2 и 3 вида);
- с продвижением.

«Верёвочка»:

- двойная;
- с переступанием;
- с переступанием и выносом ноги на каблук;
- в повороте;

Хлопушки:

- тройные по подошве;
- в комбинации с переступанием и дробью.

Присядки:

- с продвижением в сторону;
- в сочетании с хлопками, прыжком, вращением.

Вращения (на месте и по диагонали):

- припадание по III позиции;
- на каблуках;
- на одном каблуке;

на п/п опорной ноги;

с откидыванием ноги в сторону;

в сочетании с дробными движениями;

с поджатыми ногами в прыжке.

Белорусский танец

«Лявониха»

1. Положение рук.
2. Основные ходы и движения:
 - основной ход;
 - боковой скользящий ход;
 - повороты с отбрасыванием ноги от колена;
 - ход с отбивкой, подбивка боковая и effasse вперёд;
 - тройной притоп;
 - дробь с каблука

«Крутуха»

1. Положение рук.
2. Основные ходы и движения:
 - «полька» на подскоках;
 - подбивки;
 - соскоки;
 - галоп.

Все движения исполняются в повороте.

Литовский танец

1. Положение рук.
2. Положение рук в парных и массовых танцах.
3. Ходы и основные движения:
 - простые и боковые шаги;
 - качающийся шаг;
 - лёгкий бег;
 - шаги с подскоками;
 - «полька»;
 - «полька» с поворотами во время подскока.

Латышский танец;

1. Положение рук.
1. Положение рук в парных и массовых танцах.
2. Ходы и основные движения.
 - лёгкий бег;
 - шаг с подскоком;
 - боковые перескоки с продвижением в сторону;
 - «галоп»;
 - «полька».

3 год обучения (5 класс)

Дальнейшее развитие экзерсиса путем комбинирования упражнений, ускорения темпа, усложнение комбинаций работой рук и наклонами корпуса. Использование многообразия танцевальных движений в правильном их чередовании.

Экзерсис у станка

1. Demi et grand plie в сочетании с наклонами и перегибами корпуса по всем позициям и в различных характерах
2. Battement tendu:
 - в сочетании с каблучными движениями, с большим количеством переводов стопы с носка на каблук в более быстром темпе
 - в сочетании с jete всех видов
3. Каблучные упражнения:
 - с добавлением мазка подушечкой ноги,
 - в сочетании с «веревочкой», «качалочкой», «ковырялочкой»,
 - в сочетании с дробными выстукиваниями.
4. Flic-flac:
 - с подскоком на опорной ноге,
 - с двойным flic от себя
5. Rond de jamb par terre на 45°:
 - с подворотом пятки опорной ноги вытянутой и сокращенной стопой,
 - в сочетании с наклонами и перегибами корпуса.
6. Battement fondu на 45° и 90° в сочетании с rond и с пируэтом.
7. Упражнения для бедра:
 - с добавлением прыжка,
 - в сочетании с другими движениями
8. Develorre на 90° с добавлением удара пятки опорной ноги
9. Дробные выстукивания в характере танцев народов Поволжья
10. Grand battement в сочетании с опусканием на колени и с растяжкой.

Экзерсис на середине зала

Изучаются следующие танцы:

- украинский;
- молдавский;
- башкирский;
- азербайджанский.

Украинский танец

1. Положение рук, положение рук в парном и массовом танце.
2. Ходы и основные движения: «бигунец», «тынок», медленный женский ход вперед, назад, с остановкой; «дорожка-плетенка», «веревочка» (простая, с переступанием, в повороте), «косынка», «выхилиясник», «выхилиясник с угинанием», «упадание», «голубец» на месте и с продвижением.

Молдавский танец

«Молдавеняска»

1. Положения рук;
2. Ходы и основные движения: шаг в сторону с открыванием другой ноги вперед в скрещенное положение, мелкие и поочерёдные переступания на п/п с легким приседанием, бег с поочерёдным отбрасыванием согнутых ног назад, шаги с подскоком и подъёмом колена на 90°.

«Хора»

1. Положение рук
2. Ходы и основные движения: плавные шаги в сторону в перекрещенное положение, шаг вперед и назад в demi-plié с подъёмом на п/п, шаг в сторону в открытом положении с вытянутым коленом, на п/п, на ребро каблука.

Башкирский танец

1. Положение рук
2. Положение рук в парном и массовом танце
3. Ходы и основные движения, дробь с притопом, прыжок, ход с подскоком, «гармошка», дробь с продвижением, прыжки с ноги на ногу с согнутыми и прямыми коленями.

Азербайджанский танец

1. Положение рук
2. Движения рук: волнообразные, вращение кистей рук, повороты кистей рук ладонью вверх и вниз, легкое вздрагивание кистей, прищелкивания пальцами, хлопki.
3. Ходы: простой, переменный с каблука на всю стопу, бег вперед, мужской ход с подскоком, с вынесением ноги вперед на каблук.
4. «Сюзли»(мелкие переступания на месте и в повороте)
5. Повороты: с переступанием, с переменным ходом.

Методические рекомендации

Освоение программы должно опираться на следующие основные принципы:

- постепенность в развитии природных данных учеников;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приёмами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Данная программа знакомит учащихся с характером, стилем и манерой народных танцев России и других стран. Материал, указанный в программе, по желанию педагога может заменяться другим, аналогичным по степени трудности. Народные танцы можно интерпретировать, приближая их к детской тематике, обогащая элементы танца темами, заимствованными из сюжетов сказочного или бытового характера. Учащиеся во время обучения должны получать представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца - это

совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, лёгкость, сила и грация.

Урок народно-сценического танца имеет три раздела:

1 раздел – экзерсис у станка;

2 раздел – проучивание элементов и движений на середине зала;

3 раздел – этюдная работа.

В системе преподавания предмета «Основы народно-сценического танца» упражнения у станка преследуют следующие цели:

1. Повышают техническую сторону танца, вырабатывают силу и гибкость, мягкость и точность движений.
2. Подготавливают учащихся к восприятию на «середине» движений народного танца.
3. Развивают выразительность, танцевальность, прививают ощущение характерных особенностей народного танца.

Упражнения у станка строятся на принципе чередования движений:

Расслабление – напряжение,

Резкие – мягкие,

На присогнутых ногах – на вытянутых.

2 раздел урока – несложные комбинации на середине зала состоящие из двух-трёх движений, подготавливающих учащихся к освоению форм и стиля народно-сценического танца и к исполнению более сложных комбинаций, развивающих координацию всего тела и выразительность в танце.

3 раздел – работа над этюдами, изучение особенностей, стиля, манеры и характера различных танцев, рассказ педагога о народе, создавшем данный танец, его обычаях, костюмах.

Список литературы.

1. Гурко Ю. Белорусский народный танец. Минск, 1982г.
2. Гусев Г. Методика преподавания народного танца (танцевальные движения и комбинации на середине зала). М. 2003 г.
3. Гусев Г. Методика преподавания народного танца (упражнения у станка) М.2002 г.
4. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманьянц Е. Народно-сценический танец - М, 1976г.
5. Климова А. Основы русского народного танца. М, 1975г.
6. Князева О. Танцы Урала. Свердловск 1962 г.
7. Королева Э., Курбет В., Мардарь М. Молдавский народный танец. М, 1984г.
8. Курбет В., Мардарь М. Молдавские народные танцы. Кишинев, 1969г.
9. Лимциан И.С. Армянские народные танцы. Ереван, 1983г.
10. Н. Стуколкина. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца 1972.
11. Нагаева Танцы восточных башкир. М, 1981г.
12. Стуколкина Уроки характерного танца М, 1972г.
13. Суна Латышский народный танец. М 1983г.
14. Таджикский танец и методика его преподавания в учебных заведениях и коллективах художественной самодеятельности. Душанбе, 1982г.
15. Танцы народов СССР. Репертуар художественной самодеятельности. Вып. 3 . М, 1972г.
16. Ткаченко Т. Народные танцы. М, 1975г.
17. Ткаченко Т. Народный танец. М, 1971г.
18. Хворост И. Белорусские народные танцы. Минск, 1977г.