Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детская школа искусств
Муниципального района Чишминский район Республики Башкортостан

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области «Хореографического искусства»
по учебному предмету
Народный танец

Срок реализации 3 года

п.Чишмы

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа в области хореографического искусства по учебному предмету народный танец, способствует обучению детей технике народно- сценического танца, развития способности быстро усваивать различные по стилю, манере и национальной орнаментике танцевальные композиции.

Разработчик : преподаватель хореографического отделения Сайфутдинова А.З

Рецензент : преподаватель хореографического отделения Рахимова Г.Х

Рецензия

на дополнительную общеразвивающую программу по учебному предмету «Народно-сценический танец»

преподавателя хореографического отделения Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детская школа искусств МР Чишминский район

Сайфутдиновой Анфисы Зубайдулловны.

Программа по учебному предмету Народно-сценический танец выстроена поэтапно, с определенными целями и задачами для каждого года обучения, с постепенным усложнением практического материала, увеличением физических нагрузок, с учетом физического и технического развития обучающихся.

Программа включает все необходимые разделы для полноценного изучения данной дисциплины, и предполагает организацию деятельности на основе педагогического мониторинга, критериев оценки результатов обучения и воспитания.

В программе представлен разнообразный материал в области хореографии, позволяющий наиболее полно познакомиться с культурой и характером исполнения движений разных народов мира.

Достоинством программы является особый подход к учебному процессу как совокупности возрастного и индивидуального подхода.

Преподаватель первой
квалификационной категории
хореографического отделения
МАУДО Детская школа искусств
МР Чишминский район

Г.Х. Рахимова

Структура программы

1.Пояснительная записка

2.Содержание учебного предмета

3.Требования к уровню подготовки учащихся

4.Формы и методы контроля

5.Методоческое обеспечение и материально-техническая база

6.Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Народный танец - важнейший и популярный жанр в хореографии, источник репертуара. Многообразие народного танца весьма распространено в репертуаре самых различных трупп и танцевальных коллективов. Отсюда и возникает естественная необходимость обучения детей технике народно-сценического танца, развития способности быстро усваивать различные по стилю, манере и национальной орнаментике танцевальные композиции. Важнейшим условием должна быть строгая последовательность обучения народно-сценическому экзерсису. Важнейшие признаки народного танца, с точки зрения техники, выражаются в относительной свободе движений рук, корпуса, ног, танцевальных ракурсах и т.д.

Композиции народно-сценического экзерсиса всегда выражают конкретную национальную принадлежность с характерными для неё темпоритмическими особенностями (протяжённость, резкость, синкопированность и т.д.). В процессе совершенствования народно-сценического экзерсиса завершается формирование танцевальной техники и идёт развитие для исполнения в воспроизведения композиций народных танцев. Резко увеличивается развитие танцевальности, выразительности исполнения в воспроизведении манеры и стиля народных танцев.

В народно- сценическом экзерсисе легко применяется принцип контрастности, т.е. чередование различных по нагрузке упражнений и элементов. Также не следует стремиться к прохождению материала в полном объёме в ущерб правильности исполнения и задачам эстетического воспитания учащихся. В зависимости от усвоения учениками данного материала в каждом классе присутствует не более пяти танцев.

Программа по народно-сценическому танцу рассчитана на 3 года для учащихся поступающих в возрасте 9 - 10 лет. Продолжительность урока - 45 минут, 2 часа в неделю.

Цели:

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

Задачи:

- формирование общей культуры, художественно-эстетического вкуса;
- активизация мышления, развитие творческого начала;
- активизация интереса к народно-сценическому танцу;

- овладение навыками музыкально-пластического интонирования;
- совершенствование двигательного аппарата (развитие физических данных, исправление физических недостатков);
- развитие пластичности, координации, хореографической памяти, внимания, формирование технических навыков;
- воспитание силы, выносливости, укрепление нервной системы;
- воспитание эмоциональной выразительности;
- воспитание точной передачи национального стиля и манеры;
- формирование навыков коллективного общения;
- раскрытие индивидуальности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы.	Теоретические часы.	Практические часы.
	1 класс. 1-полугодие.		
1.	Русский народный танец		13ч.
2.	Белорусский народный танец		11ч.
3	Вращения		11ч
	2-полугодие.		
1.	Русский народный танец		16ч.
2.	Танцы Прибалтийских республик		15ч.
3.	Дроби		6ч.
	Всего:		**72ч.**
	2 класс. 1-полугодие.		
1.	Упражнения у станка		16ч.
2.	Элементы русского народного танца		12ч.
3.	Дроби		7ч.
	2-полугодие.		
1.	Упражнения у станка		17ч.
2.	Татарский народный танец		10ч.
3.	Украинский танец		10ч.
	Всего:		**72ч.**
	3 класс. 1-полугодие.		
1.	Упражнения у станка		16ч.
2.	Русский народный танец		12ч.
3.	Вращения		7ч.
	2-полугодие.		
1.	Упражнения у станка		17ч.
2.	Итальянский танец		10ч.
3.	Марийский танец		10ч.
	Всего:		**72ч.**

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

Первый год обучения

Основными задачами 1-го года обучения является правильное усвоение постановки корпуса, ног, рук и головы в упражнениях на середине зала.

Освоение основных позиций ног и рук народно-сценического танца и движений.

Все движения народно-сценического танца первоначально исполняются в “чистом” виде. По мере усвоения правильного исполнения этих движений на них составляются несложные комбинации.

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

В первом году обучения в работе используется только первая (6-я) позиция ног и первая и третья свободные позиции. Позиции и положения рук используются все.

Раздел 1. Русский народный танец.

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

Элементы русского народного танца.

1. Раскрывание и закрывание рук:

а) одной руки.

б) двух рук.

в) поочередные раскрывания рук.

г) переводы рук в различные положения.

2. Поклоны:

а) на месте без рук и с руками,

б) поклон с продвижением вперед и отходом назад.

Притопы и перетопы.

а) одинарные

б) тройные.

Перетопы тройные.

Шаги.

1.Простой (бытовой) шаг:

а) вперед с каблука,

б) с носка.

2.Простой русский шаг:

а) назад через полупальцы на всю стопу,

б) с притопом и продвижением вперед,

в) с притопом и продвижением назад.

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

1. « Гармошка».
2. « Елочка».

Припадание в сторону по 3-й свободной позиции:

а) вперед и назад по 1-й прямой позиции.

1. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции:

а.) по 1-й прямой позиции.

Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).

1. Бег на месте и с продвижением вперед и назад на полупальцах.
2. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.

« Веревочка» простая.

1. «Ковырялочка» с двойным притопом:

а) с тройным притопом.

2. « Ключ» простой (с переступаниями).

Раздел 2. Белорусский народный танец.

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

Положения рук и ног.

а) положение рук в сольном танце,

б) положение рук в парных и массовых танцах,

в) подготовка к началу движения.

Элементы танца «Крыжачок».

1.Притопы одинарные.

Подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте.

1.Тройные подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции.

Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад.

1. Основной ход «Крыжачка».

Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед.

1. Тройные притопы с поклоном.

Присядка на двух ногах по 1 -ой прямой позиции с продвижением из стороны в сторону (для мальчиков).

Раздел 3. Танцы Прибалтийских Республик.

Эстонские, Литовские и Латвийские танцы могут быть хорошо использованы в первом году обучения. Они не очень сложны технически и доступны для усвоения детьми танцевального материала. Композиции этих танцев и их игровое содержание помогают развивать координацию и выносливость.

Движения польки.

Простые подскоки польки:

а) на месте,

б) вокруг себя,

в) с продвижением вперед, назад и в сторону.

Простые подскоки с хлопками и поклонами.

1.Простые подскоки в повороте парами под руки.

Галоп в сторону.

Раздел 5. Вращения.

1) На подскоках с продвижением вперед по диагонали.

<u>Второй год обучения</u>

Задачами обучения на 2-ом году по народно-сценическому танцу является дальнейшее развитие силы ног, навыков координации и танцевальности. Начинаем изучать движения у станка. По мере усвоения упражнений у станка, ряд из них выносится на середину зала и исполняется в координации с движениями корпуса, рук и головы. Ряд элементов народных танцев первоначально проучиваются у станка и вводятся в комбинации, на соответствующие группы мышц. Большое значение придается воспитанию у учащихся музыкальности, умению раскрыть в народном танце характерную манеру исполнения.

Изучаются элементы русского и вводятся элементы украинского и татарского танцев.

Раздел 1. Упражнения у станка.

Пять открытых позиций ног - аналогичны позициям классического танца.

1. Подготовка к началу движения (preparation):
   а) движение руки.
   б) движение руки в координации с движением ноги.

Переводы ног из позиции в позицию:

а) скольжением стопой по полу (battements tendus).

б) броском работающей ноги на 35.

Приседание по 1-й, 2-й и 3-й отрытым позициям (муз. Разм.3/4, 4/4):

а) полуприседания (demi- plie).

б) полное приседание (rand plie).

Упражнение с напряженной стопой (battements tendus) из 1-й прямой позиции на каблук;

(муз. разм. 4/4):

а) с полуприседанием (demi- plie) на опорной ноге.

б) с полуприседанием в исходной позиции.

Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад

(муз. разм 4/4):

а) с полуприседанием на опорной ноге.

б) с полуприседанием в исходной позиции.

Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад (муз. разм 4/4):

а) с полуприседанием в исходной позиции,

б) в момент работающей ноги на каблук,

в) при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.

Маленькие броски (battements tendus jetes) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям (муз. разм. 2/4, 6/8):

а) с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание.

б) с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги,

в) с полуприседанием на опорной ноге.

Подготовка к « веревочке», скольжение работающей ноги по опорной (муз. разм. 2/4, 4/4):

а) в открытом положении на всей стопе.

б) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полупальцах.

Развертывание работающей ноги на 45 (battements developpes) вперед, в сторону и назад на вытянутой ноге и на полуприседании (муз. разм. 4/4).

Подготовка к «чечетке», мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (муз.раз. 2.4 4.4):

а) в прямом положении вперед одной ноги.

б) двумя ногами поочередно.

Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (муз. разм. 3/4, 4/4).

Раздел 2. Элементы русского народного танца.

Поочередное раскрывание рук (приглашение). Муз. разм. 2/4, 4/4.

2. Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-юпозиции.

Бытовой шаг с притопом.

1. « Шаркающий шаг»:

а) каблуком по полу.

б) полупальцами по полу.

3. « Переменный шаг»:

а) с притопом и продвижением вперед и назад.

4. « Девичий ход» с переступаниями.

Боковое « припадание»:

а) с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.

б) с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.

Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест - накрест на носок или ребро каблука. На месте и с отходом назад.

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

« Веревочка»:

а) с двойным ударом полупальцами,

б) простая с поочередными переступаниями.

« Ковырялочка» с подскоками.

« Ключ» простой на подскоках.

Дробные движения:

а) простая дробь на месте,

б) простая дробь полупальцами на месте,

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

1. Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).

Раздел 3. Татарский танец.

В современных татарских танцах очень ярки национальные особенности, и это объясняется прежде всего органическим использованием рисунков старинного **танца. Женский танец** - всегда стремительный, легкий, воздушный. Танцевали девушки обычно на посиделках. Часто танцы исполнялись под народный инструмент кубыз. Танцует девушка мягко, застенчиво, со скрытым кокетством, движения ее неширокие, скользящие, без больших прыжков. **Мужской танец** - активный и мужественный. Движения танцоров чеканные, изобилуют легкими подскоками и акцентированными притопами. Танцуя с девушкой, юноша держит себя уверенно, гордо, напористо.

Элементы татарского народного танца (муз. разм. 2/4, 4/4).

Положения рук и ног.

Положения рук в парном и массовом танце.

Припадание.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт. Исход. поз.:3 позиция.

Затакт - вывести правую ногу вправо, слегка приподняв ее от пола.

На «раз» - опуститься на правую ногу (с носка на пятку), левую, согнутую в колене, повести к щиколотке правой сзади;

«и» - переступить на полупальцы левой ноги, правую ногу вывести вправо, выпрямляя колено и отделив носок от пола; «два - и» - повторить движение, исполнявшееся на счет «раз - и».

Движение может исполняться в повороте.

1. Подскоки с переступаниями (двойной битек).

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 2 такта. Исход. поз.: 6 позиция.

1-й такт: на счет «раз» - сделать легкий подскок на полупальцах левой ноги. Одновременно правую ногу отделить от пола;

«и» - переступить на полупальцы правой ноги накрест, впереди левой, левую ногу отделить от пола ;

«два» - переступить на полупальцы левой ноги;

«и» - пауза.

2-й такт: на счет «раз» сделать легкий подскок на полупальцах левой ноги; правую ногу отделить от пола и вывести вправо;

«и» - переступит на полупальцы правой ноги;

«два» - переступит на полупальцы левой ноги;

«и» - пауза. Движение исполняется на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону и в повороте.

Основной ход.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз»- с прыжка правоя нога ставится на каблук;

«и» - прыгнуть на правую ногу, левую сзади согнуть в колене;

«два» - подскочит на правой ноге, левую ногу подставит на каблук;

«и» - перскочить на левую ногу , правую, согнутую в колене, поднять сзади левой ноги.

1. Татарский ход.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт. Ноги в шестой позиции, но правая нога ставится впереди левой ноги в одну прямую линию.

На счет «раз» - носок правой ноги отвести влево, пятку левой – тоже влево;

«и» - носок правой ноги отвести вправо: пятку левой ноги тоже вправо, т.е. пятую позицию;

«два» - пятку правой ноги отвести влево, левую ногу вывести вперед так, чтобы пятка левой ноги касалась носка правой, носок левой ноги направлен вправо;

«и» - поставить ноги в пятую позицию, левая нога впереди правой.

Бурма.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - шаг на левую ногу;

«и» - правую ногу поставить на каблук впереди левой;

«два» - удар левой ноги;

«и» - пауза.

Ковырялочка.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 2 такт.

1-й такт: на счет «раз – и»- подскочить на левой ноге, одновременно правую ногу поставить вправо на носок, пяткой вверх;

«два – и» - подскочить на левой ноге, одновременно правую ногу поставить вправо на каблук.

2-й такт: на счет «раз – и» - подскочит на левой ноге, правую ногу, согнутую в колене, поднять сзади левой;

«два – и» - подскочить на левой ноге, правую ногу вывести вперед, вытянув в колене и в подъеме.

Бег вперед.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» сделать соскок на правую ногу, левую согнуть в колене и поднять сзади правой;

«и» - подскочить на правой ноге, левую ногу вытянуть в колене и вывести вперед;

«два» - сделать соскок на левую ногу, правую согнуть в колене и поднять сзади левой;

«и» - подскочить на левой ноге, правую ногу вытянуть в колене и вывести вперед.

Ход в сторону.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - поставить правую ногу на каблук впереди левой, вес тела перенести на правую ногу;

«и» - переступить на левую ногу, обе руки параллельно поднять вперед, согнув в локтях, ладонями вниз;

«два» - переступить на носок правой ноги, корпус перенести на правую ногу;

«и» - переступить на левую ногу, обе руки опустить а подготовительную позицию.

Ход с каблука.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - сделать шаг вперед правой ногой на каблук, носок поднять вверх;

«и» - носком левой ноги «придавить» носок правой к полу;

«два» - шаг вперед левой ногой на каблук, носок поднять вверх;

«и» - носком правой ноги «придавить» носком левой к полу.

Дроби.

Дробь в татарском танце исполняется не сильно, девушки исполняют ее особенно нежно и мягко. В татарском танце это одно из основных движений. Исполнитель может начинать танцевальную комбинацию с дроби и заканчивать ее дробью.

1. Дробь.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

Затакт – правую ногу приподнять от пола.

1-й такт: на счет «раз» поставить правую ногу на пол, ударив всей ступней, левую ногу немного приподнять от пола;

«и» - поставить левую ногу на пол, ударив всей ступней, правую отделить от пола;

«два» - поставить правую ногу, ударив всей ступней;

«и» - пауза.

2. Первый дробный ход.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

1-й такт: на счет «раз» сделать небольшой шаг вперед правой ногой, слегка согнув ее в колене, ударяя об пол сначала каблуком, затем носком;

«и» - повторить исполненное на «раз» с левой ноги;

«два – и» - повторить исполненное на «раз - и».

3. Второй дробный ход.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

Затакт – сделать небольшой подскок на левой ноге.

На счет «раз – и» - сделать два притопа правой ногой в шестой позиции, приставит левую ногу к правой ноге;

«два – и» - повторить исполненное на «раз – и».

4. Третий дробный ход.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» подскочить на левой ноге, одновременно приподнять правую ногу, повернув колено внутрь, и опустить ее на полупальцы возле левой ноги;

«и» - опустить пятку правой ноги, носок приподнять, одновременно развернуть его вправо, опуститься на всю ступню;

«два» - с акцентом притопнуть левой ногой, поставить ее рядом с правой ногой;

«и» - пауза.

Раздел 4. Украинский народный танец.

Украинское народное творчество отражает многовековую историю народа. Героизм в борьбе за независимость, любовь к своей Родине, радость труда, юмор - все это находит отражение в украинских народных танцах. Исполнение женских и мужских танцев ярко отличаются друг от друга. Женские - лиричны, наполнены поэзией, мужские отличаются динамикой исполнения, широтой движений, большими прыжками и вращениями.

Элементы украинского народного танца (муз. разм. 2/4, 4/4).

1. Позиции и положения ног.

2. Позиции и положения рук.
3. Положения рук в парном и массовомтанце.
4. Подготовка к началу движения.
5. Простые поклоны на месте без рук и с руками.
6. Притоп.
7. «Веревочка»:
   а) простая.
   б) с переступаниями.
   в) в повороте.
8. « Дорижка простая» (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом.
9. « Дорижка плетена» (припадание) с продвижением в сторону, со сменой вперед и назад в перекрещенном положении.
10.« Выхилястник» (ковырялочка):
   а) «Выхилястник с угинанием» (ковырялочка с открыванием ноги).
11.« Бегунец».
12.« Голубец» на месте и с продвижением в сторону.

Раздел 5. Вращения.

1. На полупальцах.
2. С откидыванием ног назад.

Третий год обучения

3-й год обучения предлагает дальнейшее изучение элементов у станка более сложных, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. С этого года активнее работают руки. На середине зала допускается построение не сложных комбинаций и композиций на материале народных танцев. Начинается изучение элементов итальянского танца и элементы танцев народов Поволжья:

1. Упражнение у станка.

Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой.

Скольжение стопой по полу (battements tendus) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опороной ноги.

Маленькие броски (battements tendus jetes):

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

б) с одновременным ударом каблуком опорной ноги в цолуприседании вперед, в

сторону и назад.

Круговые скольжение по полу (rond de jambe par terre):

а) с носком с остановкой в сторону или назад,

б) ребром каблука с остановкой в сторону или назад.

Повороты стопы (pas tortille):

а) одинарные,

б) двойные.

Подготовка к « веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.

Развертывание ноги (battements developpes) на 90 с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад (плавные и резкие).

Каблучные упражнения:

а) проскальзывание работающей ноги на пятку,

б) вынесение работающей ноги на пятку.

Подготовка к « чечетке» (flic- flak) в открытом положении вперед, в сторону и назад.

Опускание на колено на расстоянии стопы от опорной ноги (муз.раз. 4.4):

а) из 1-й прямой позиции.

б) с шага, лицом к станку.

Маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной ноги « веер» с вытянутой стопой.

Подготовка к « качалке» и « качалочка».

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

а) с одним ударом стопой и полупальцами опорой ноги,

б) с двумя ударами стопой и полупальцами опорной ноги.

Маленькие « голубцы» лицом к станку.

Раздел 2. Русский народный танец. Муз. разм. 2/4, 4/4.

Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол.

Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги.

« Ключ» с двойной дробью.

Дробная « дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.

Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед.

Дробь в « три ножки».

Основной ход танца « Шестера» на месте и с продвижением вперед.

Основной русский ход (академический).

« Моталочка»:

а) с задеванием пола каблуком,

б) с акцентом на всю стопу.

Подбивка « Голубец»:

а) на месте,

б) с двумя переступаниями.

Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.

Раздел 3. Вращения

1. С «молоточками».
2. С «молоточками» и «моталочками».

Раздел 4. Итальянский сценический танец « Тарантелла».

Сценическая форма итальянского танца « Тарантелла» обрела определенную форму и в то же время довольно близка к народному танцу. Исполнение этого танца требует большой техники, яркой выразительности корпуса и четкой координации движений. Характер танца быстрый и жизнерадостный, в начальной стадии изучения элементов танца не следует увлекаться и разучивать их в замедленном темпе.

Элементы танца (муз. разм 6/8).

1. Положение ног.

Положение рук в танце.

Движения рук с тамбурином:

а) удары пальцами и тыльной стороной ладони,

б) мелкие непрерывные движения кистью « трель».

2. Скольжение на носок вперед в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в полуприседании (на месте, с продвижением назад).

3. Шаг с ударом носком по полу (pigues) с полуповоротом корпуса, с продвижением назад:

а) с последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной ноге, на месте и с продвижением назад.

4. Бег тарантеллы (pas emboites) на месте и с продвижением вперед.

Перескоки с ноги на ногу.

5. Подскоки в полуприседании на полупальцах по 3-й свободной позиции на месте и в повороте.

Соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене перед собой на крест другой.

Раздел 5. Танцы народов Поволжья.

Марийский танец.

Марийские танцы разнообразны по характеру исполнения. Среди них можно выделить танцы моркинской, серкурско- тарьялской и йошкар- алинской групп. Кроме того выделяются танцы горномарийской группы и восточных мари.

Танцы моркинской группы, в основном, свадебные. Танцы серкурско-тарьялской группы – парные, лирического характера. Танцы йошкар-алинской группы наиболее массовые. Танцы горномарийской группы близки к русским в рисунках хороводов. В танцах восточных мари плавные движения перемежаются сильными дробьями.

1. Положения рук в марийском женском танце.

Расположение танцующих и положения рук в парных танцах.

Движения кистями рук. Прищелкивания пальцами.

2. Основные движения женского марийского танца: ключ, горох, бегунец, припадание, балянсе, елочка, гармошка, дроби, хромой ход, притопы, соскоки на обе ноги по шестой позиции.

1.Боковой ход в повороте – «гармошка».

Исходное положение: ноги в шестой позиции, правая рука поднята вверх, левая выдвинута вперед. Исполняется на 1 такт.

Затакт – приподнять правую ногу и поставить ее чуть вправо, на полупальцах. Одновременно повернуться на каблуке левой ноги направо. Колени вместе. Корпус наклонен влево.

На счет «раз» - поворачиваясь на полупальцах обеих ноги раскрывая колени, опуститься в полуприседание в третей позиции, левая нога - впереди, одновременно слегка к себе кисти рук, прищелкнуть пальцами;

«и» - приподнять правую ногу и поставить ее чуть вправо на полупальцы, одновременно стопу левой ноги повернуть на каблуке направо, колени вместе, кисти рук чуть повернуть от себя;

«два – и» - повторить движение на «раз – и». Исполнять это движение можно в повороте и с продвижением вправо. Нужно обратить внимание на то, что движение рук вдвое медленнее, чем ноги.

2. Боковой ход с поворотом рук.

Исходное положение: левую руку поднять в подготовительную позицию, правую прижать, голову отпустить вниз к левому плечу. Исполняется на 1 такт.

Затакт – сделать кистью левой руки, начиная от себя, круг.

На счет «раз» - заканчивая круг, сделать акцент кистью левой руки так, чтобы тыльная сторона ладони была направлена вверх, руки при этом чуть отвести от себя в сторону;

«и» - сделать кистью левой руки круг, начиная от себя;

«два – и» - повторить движения на «раз - и».

Рука постепенно поднимается в сторону до второй позиции. Тыльная сторона кисти при фиксации каждый раз направлена вверх. Голова поднимается вместе с рукой.

3.Елочка с притопом.

Исходное положение: ноги в третьей позиции, правая нога сзади; руки подняты в первую позицию. Исполняется на два такта.

Затакт – приподнять правую ногу и, слегка сгибая ее в колене, провести вперед рядом с левой ногой, одновременно повернуть на полупальцах левую ногу так, чтобы каблук правой и носок левой ноги соединялись, колени вместе.

1- й такт: на счет «раз» - оставляя впереди правую ногу и раскрывая колени, мягка опуститься в полуприседание на обе ноги в третью позицию, одновременно руки скрестить перед собой (левая рука сверху);

«и» - приподнять левую ногу и, слегка сгибая в колене, провести ее вперед рядом с правой ногой, одновременно правую ногу повернуть на полупальцах так, чтобы каблук левой и носок правой ноги соединились, колени вместе, руки разведены чуть в стороны, ладони направлены друг другу;

«два» - оставляя впереди левую ногу и раскрывая колени, мягко опуститься в полуприседание на обе ноги в третью позицию, руки скрестить перед собой (правая рука сверху);

«и» - приподнять правую ногу рядом с левой, повернуть на полупальцах в шестую позицию, руки перевести вправо – вверх, голову повернуть направо.

2-й такт: на счет «раз» - притопнуть правой ногой рядом с левой, кисти рук повернуть к себе;

«и» - приподнять правую ногу рядом с левой, кисти рук повернуть от себя;

«два» - повторить движение на «раз»; «и» - пауза.

3. Отход назад на одну ногу.

Исходное положение: ноги в шестой позиции, руки поднять перед собой ладонями вниз. Исполняется на 1 такт.

Затакт - встать на полупальцы обеих ног.

На счет «раз» - проскользнуть на правой ноге назад, а левую ногу повернуть так, чтобы получилась третья позиция, руки перевести влево, голову повернуть к рукам»

«и» - встать на полупальцы обеих ног, руки перевести вправо;

«два – и» - повторить движение на «раз – и», руки перевести влево, затем вправо. Исполнить движение нужно очень плавно, на «раз» слегка приседая, на «и» вставая из приседания.

1.Припадание накрест. Исходное положение: естественная позиция ног, руки в первой позиции, ладонями вниз. Исполняется на два такта.

1-й такт: на счет «раз» - сделать шаг левой ногой вперед, накрест правой, руки мягко перевести влево, одновременно делая локтями кистями волну сверху вниз, голову повернуть налево;

«два» - пауза;

«три» - переступить на правую ногу вправо от левой, руки перевести в первую позицию, смотреть прямо перед собой.

2-й такт: на счет «раз» - сделать сзади шаг левой ногой, накрест правой, руки мягко перевести вправо, одновременно делая в локтях и кистях волну сверху вниз, голову повернуть направо;

«два» - пауза;

«три»- переступить на правую ногу вправо от левой, руки перевести в первую позицию, смотреть прямо перед собой.

2.Отход назад на каблук. Исходное положение: ноги в шестой позиции, руки в первой. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - сделать шаг правой ногой назад на каблук;

«и» - шаг левой ногой назад на каблук;

«два – и» - повторить движение на «раз – и».

4. Дроби.

1. Дробь - притопы. Исходное положение: ноги в шестой позиции, руки перед собой, чуть выше головы, пальцы сжаты, локти согнуты. Исполняется на 2 такта.

1-й такт: на счет «раз» притопнуть правой ногой, сделав шаг вперед, правую руку от локтя поднять вверх, левую от локтя опустить вниз, пальцы сжаты в кулаки;

«и» - притопнуть левой ногой, сделав шаг вперед, левую руку от локтя поднять вверх, правую от локтя опустить вниз;

«два – и» - повторить движение на «раз – и».

2-й такт:

На счет «раз – и – два» - повторить движение на счет «раз – и – два» 1-го такта;

«и» - пауза.

2. Дробь с притопами по шестой позиции. Исходное положение: ноги в шестой позиции, руки - в первой, кисти сжаты в кулаки. Исполняется на 4 такта.

1-й такт: на счет «раз» - притопнуть правой ногой, сделав шаг вперед, правую руку от локтя отвести вперед – вправо, левую от локтя подвести к груди;

«и» - притопнуть левой ногой, сделав шаг вперед, левую руку от локтя отвести вперед – влево, правую от локтя подвести к груди;

«два» - притопнуть правой ногой, сделав шаг вперед, правую руку от локтя перевести вперед – вправо;

«и» - повторить движение на «и».

2-й такт: на счет «раз - и- два» повторить движение на «раз- и- два» 1- го такта; «и» -пауза.

3-й такт: на счет «раз» - притопнуть левой ногой, поворачиваясь влево, левую руку от локтя отвести вперед - влево;

«и» - притопнуть правой ногой рядом с левой ноги, правую руку от локтя подвести к груди;

«два» - притопнуть правой ногой, поворачиваясь вправо, правую руку от локтя отвести вперед – вправо;

«и» - притопнуть левой ногой рядом с правой ноги, левую руку от локтя подвести к груди.

4-й такт: на счет «раз – и - два» повторить движение на «раз- и- два» 1-ого такта; «и» - пауза.

3.Дробь с поворотом. Исходное положение: шестая позиция ног. Исполняется на 3 такта.

1- й такт: на счет «раз» - притопнуть правой ногой рядом с левой; «и» - подскочить на левой ноге, ударить правой ногой рядом с левой; «два»- притопнуть правой ногой рядом с левой, левую ногу поднять вверх; «и» - притопнуть левой ногой рядом с левой.

2- такт: на счет «раз» - подскочить на правой ноге, ударить левой ногой рядом с правой; «и» - притопнуть левой ногой, рядом с правой; «два – и» - повторить движение на «раз – и».
3-й такт: на счет «раз» - сделать шаг левой ногой назад на каблук, руки опустить вниз; «два - и»- повернувшись спиной к зрителю, сделать шаг правой ногой вперед к левой.

4. Вертушка с соскоком на обе ноги. Исходное положение: ноги в шестой позиции, руки в первой и чуть разведены в стороны. Исполняется на 1 такт.
1- такт: на счет «раз» - соскочить на обе ноги в шестую позицию в полуприседание; «и» - пауза; «два» - поднимаясь из полуприседания, сделать полный поворот на 360 вправо на каблуке левой ноги, колено направлено вперед; «и» - пауза.
Движение исполняется в большом темпе.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения программы приобретается определенный запас знаний, умений и навыков. Принцип единства воспитания, обучения и развития способствует воспитанию музыкального, художественного вкуса, эстетических качеств, чувства коллективизма, расширяет кругозор.

Ученик, прошедший полный курс обучения по данной программе должен знать

- специфику хореографии как вида искусства;
- терминологию народно-сценического танца;
- основы методики исполнения движений.
- умение владеть грамотной постановкой корпуса, рук и ног;
- владеть хорошей координацией;
- слушать и понимать музыку, ритм, темп и характер;
- владеть самоконтролем через собственное физическое ощущение;
- владеть выразительностью, музыкальностью и изяществом исполнения.

За период обучения педагог должен:

- научить учащегося самостоятельно, грамотно разучивать и выразительно исполнять предлагаемый хореографический текст;
- дать определенный программный объем знаний, умений и навыков;
- включать в процесс обучения альтернативные и экспериментальные программы (с разрешения администрации)

- способствовать формированию музыкально-эстетических чувств учащихся.

Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

Оценка качества реализации программы " Бального танца " включает в себя
текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, просмотрах и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Критерии оценок

Для аттестации учащихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам исполнения программы на контрольном уроке, зачете и экзамене выставляется оценка по четырех бальной шкале:

Оценка

Критерии оценивания выступления

5 («отлично»)

технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;

4 («хорошо»)

отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);

3 («удовлетворительно»)

исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка,

неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;

2 («неудовлетворительно»)

комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета.

Методическое обеспечение и материально техническая

Просторный кабинет с высокими потолком и зеркальными стенами

- Хореографические станки.
- Помещение для переодевания учащихся.
- Видео и аудио аппаратура.
- Наглядные пособия.
- Фортепиано.
- Нотная литература.
- Учебная форма учащихся.
- Костюмерная

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

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