

**Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного
образования
«Топчихинская детская школа искусств»**

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
протокол №1 от 28.05.2025г



**Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа
в области музыкального искусства
по учебному предмету
исполнительской подготовки
«Основы народного танца»**

Топчиха

2025 год

Структура программы учебного предмета

- I. Пояснительная записка**
- II. Содержание учебного предмета**
- III. Требования к уровню подготовки учащихся**
- IV. Формы и методы контроля, система оценок**
- V. Методическое обеспечение учебного процесса**
- VI. Список рекомендуемой методической литературы**

I. Пояснительная записка

Народно-сценический танец является одним из главных предметов хореографического образования. В процессе его изучения дети знакомятся с танцевальными культурами разных народов, с их бытом и историей. Народно-сценический танец как предмет в хореографических отделениях детских школ искусств является составной частью общего процесса обучения. Систематические занятия дают возможность развить у ребенка восприятие национального своеобразия танцев, манеры и характера их исполнения. Данная программа по предмету «народно-сценический танец» определяет объем и последовательность изучения материала в процессе обучения.

Первое знакомство учащихся с предметом должно проходить в виде беседы. В процессе беседы необходимо подчеркнуть значимость народного танца во всех сферах танцевальной культуры, что создателем танцевального искусства является народ, творчество которого складывалось в зависимости от исторического развития, географического положения той или иной страны, педагог делает небольшой экскурс в историю народа, рассказывая об его обычаях, костюме, характере, тематике танцев, хореографической лексике.

Занятия по народно-сценическому танцу, как и другие специальные хореографические дисциплины, призваны воспитать основы общей культуры подрастающего поколения. В процессе занятий у детей формируются не только представления о хореографии, но и элементы общечеловеческой культуры: корректное поведение, ответственность, трудолюбие, самоконтроль. Все эти качества связаны с творчеством опосредованно. Они являются базой для дальнейшего развития творческой жизни детей.

Необходимо обратить внимание на взаимосвязь предметов «основы народно-сценического танца» и «основы классического танца», объяснить их общность и различие.

Преподаватель может расширять материал программы, используя знания танцевальной культуры других национальных местностей и стран. В зависимости от профессиональной подготовки учащихся педагог может менять учебный материал разных классов между собой и усложнять его.

Срок реализации учебного предмета «Основы народно-сценического танца»

Предлагаемая программа рассчитана на четырёхлетний срок обучения.

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Занятия по предмету «Основы народно-сценического танца» проводятся в форме групповых занятий.

Цель и задачи учебного предмета «Основы народно-сценического танца»

Цель: дать общее понятие о предмете с использованием танцевального материала народов разных национальностей и стран, где особенное внимание уделить русскому танцу и характерному танцу, техника исполнения которого, основана на знаниях классического танца.

Задачи учебного предмета:

- освоить учебный материал у станка, подготавливающий к комбинациям и этюдам на середине;
- воспитать правильные манеры исполнения движений, необходимые для сценического мастерства учащихся;
- развивать координацию, ритмичность, музыкальность учащихся;
- расширять знания в области народной музыки;
- воспитывать музыкальную культуру;
- воспитывать техническое мастерство в исполнении танцевальных этюдов разных национальностей, как основу для сценической и концертной работы.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями профессиональных ансамблей, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Содержание учебного предмета.

I год обучения

Танцевальная азбука:

- вход в класс, поклон;
- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;
- упражнения для развития координации;

Позиции ног:

- I позиция;
- II позиция;
- III позиция;
- VI позиция.

Позиции и положения рук:

- I позиция;
- II позиция;
- III позиция;
- «Поясок» - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди. Плечи и локти слегка отведены назад;
- «Кулачки» - пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь;
- «Полочка» - руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот);
- «Матрешка» - руки «полочкой», указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу);
- «Фартучек» - щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх.;
- За спиной – руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад;

Прыжки:

- на двух ногах по VI позиции в различно раскладке;
- с поджатыми ногами;
- по точкам класса;
- по I позиции лицом к станку;

Элементы танцевальных движений на середине зала

- полуприседания по I и II позициям (*demi plie*);
- поднимание на полупальцы по I , VI позициям (*releve*);
- выдвигание ноги в сторону, вперед и назад по I позиции (*battement tendu*);
- I port de bras;

Упражнения для ориентации в пространстве.

- Упражнения по кругу, по диагонали, по линиям: марш, ходьба с ускорением и замедлением темпа, ходьба с носка на пятку пружинящим шагом, ходьба с движением рук в различной раскладке, «петушки» - с высоким поднятием колена, переменный шаг, прыжки по VI позиции, , подскоки, бег, сгибая ноги назад, бег с высокими поднятием колена;
- Перестроения из положения врассыпную в круг, в линию, в колонну, в диагональ, на свои места на середине класса;

Танцевальные этюды и игры.

- танцевальные комбинации;
- инсценировка песен;
- комбинации с предметом;
- комбинации в парах, в тройках, в четверках;
- простейшие дробные комбинации;

Танцевальные движения:

- «Ковырялочка»;
- «Елочка»;
- «Гармошка»;
- «Одинарные притопы»;
- «Тройной притоп»;

II год обучения

Особенность этого года состоит в том, что учащиеся получают основы знаний только на середине, без учебных движений у станка, в основном на основе русского танца.

- Проучивание поясного поклона;
- Позиции и положения рук в народном танце: I, II, III позиции, подготовительное положение, подготовка к началу движения (preparation) с закрыванием рук на пояс;
- Бег с отведением бедра назад на месте и с продвижением, руками на поясе, а затем с движением рук (port de bras);
- Простой сценический шаг с продвижением вперед, назад;
- Переменный шаг с продвижением вперёд, назад, с притопом;
- Одинарные притопы: от щиколотки, от колена (passé);
- Тройной притоп;
- Двойная дробь и дробь с притопом;
- Простейшие дробные комбинации;
- «Елочка», «Гармошка» с вытянутыми коленями и с приседанием (plie);
- «Припадание» из стороны в сторону, по кругу. Комбинация с движением рук и движениями головой;
- «Моталочка» на месте по VI позиции, «маятник», по III позиции с раскрытием рук во II позицию;
- «Ковырялочка» без подскока, с подскоком, с руками на поясе, затем с движением рук;
- «Косыночка»;
- «Веребочка» простая (одинарная), с двойным ударом (двойная), с переступанием на всю стопу или на ребро каблука, с движением рук;
- Присядки и хлопушки (для мальчиков); подготовка к присядке, «мячик» по VI позиции, полуприсядка с выносом ноги в сторону на воздух и на каблук, присядка-разножка в стороны, вперёд - назад. Все присядки проучиваются лицом к станку. Шаг с хлопком по согнутому колену спереди. Составляются комбинации на основе порученных присядок и хлопушек;
- Шаг на каблук с соскоком в VI позицию;
- Вращения на месте: «припаданием»;
- Вращения по диагонали: «chaîne», «беговое вращение»;
- Прыжки (подготовка к воздушным турам); с согнутыми коленями, руки во II позиции, с поворотом на 90 и 180 градусов;
- Перескоки с ударом каблука;
- Танцевальные комбинации из 3-4 проученных движений;
- Этюд на основе русского танца из проученного материала.

III год обучения

Экзерсис у станка:

- позиции ног I, II, III, IV, V, VI;
- позиции рук I, II, III, IV, V, VI и положения;
- Подготовка к началу движения (preparation);
- Полуприседания (demi plie) и полные приседания (grand plie); плавные, резкие с движением рук;
- Скольжения стопой по полу (battement tendu); простое, с подъёмом пятки опорной ноги, с сокращением стопы на каблук, с plie в момент сокращения стопы на каблук;

- Маленькие броски (battement tendu jete); простое, с приседанием во время броска (с demi plie), с приседанием в момент закрывания ноги в V позицию (на demi plie), с сокращением рабочей стопы на 45 градусов;

- Круговые скольжения по полу (rond de jambe par terre); подготовительное движение (preparation), носком - с остановкой в сторону или назад (rond de jambe par terre), круг ребром каблука рабочей ноги (rond de pied par terre);

- Каблучное упражнение (вынос ноги на каблук с поднятием пятки опорной ноги); от щиколотки опорной ноги;

- Подготовка к «верёвочке» (passé); без подъёма на полупальцы, с подъемом на полупальцы;

- Большие броски (grand battement jete); с вытянутой стопой, с «сокращенной» стопой, с приседанием во время броска (с demi plie), с приседанием в момент закрывания ноги в V позицию (на demi plie), с опусканием ноги на носок;

- Упражнения для рук и корпуса (port de bras); наклоны корпуса, перегибы корпуса;

- Подъём на полупальцы (releve);

- Понятие опорной и рабочей ноги.

Экзерсис на середине зала: изучаются основные движения народных танцев. На основе 3-5 движений исполняются учебно-танцевальные комбинации на развитие различных групп мышц, а так же пластичности корпуса, выразительности движения рук, мелкой техники ног, техники вращения и т.д.

Изучаются русские, белорусские, прибалтийские танцы. По каждой народности в заключении ставится танцевальный этюд.

Русский танец:

- Положения рук, ног, головы, корпуса в мужском и женском танце;

- Движения рук; раскрытие рук в стороны, перевод рук из стороны в сторону, скрещивание рук перед грудью;

- Дроби: двойная дробь и дробь с притопом в более быстром темпе, чем в прошлом году обучения, дробная дорожка, дробь «в три ножки» (трилистник), ключ дробный – простой, ключ дробный сложный (двойной), ключ хлопучечный – простой (муж.);

- «Моталочка»; в повороте, с продвижением и соскоком на каблук, «маятник»;

- «Верёвочка»; с переступанием через passé, с выносом ноги на каблук;

- Вращения по диагонали - «chaîne» и «беговое вращение» в более быстром темпе;

- Вращение на месте - «беговое вращение» из стороны в сторону с остановкой на одну ногу, воздушные туры с поворотом на 360 градусов с чередованием прыжков на месте (у девочек – с согнутыми коленями, у мальчиков – с вытянутыми коленями);

- Одинарные хлопки и удары; фиксирующие, скользящие;

- Движения мужского танца; полуприсядки и присядки; полуприсядка с выбрасыванием согнутой ноги вперёд, полуприсядка с продвижением в сторону, «разножка» в стороны, вперёд – назад с поворотом на 180 градусов.

Прибалтийский танец (Латышский, Литовский, Эстонский):

Танец выбирается преподавателем дисциплины

IV год обучения

Экзерсис у станка:

- Различные переводы ног из позиции в позицию; скольжением стопой по полу (battement tendu), броском на 45 градусов (battement tendu jete), поворотами стопы;

- Полуприседания (demi plie) и полные приседания (grand plie) по всем позициям с движением рук (port de bras), головы, перегибами корпуса;

- Скольжения стопой по полу (battement tendu); проученные в 3 классе в более быстром темпе, с использованием всех позиций ног, с окончанием в plie, и battement tendu из plie, passé par terre;

- Маленькие броски (battement tendu jete); с поднятием пятки опорной ноги, с коротким ударом по полу носком или ребром каблука (pas pique), сквозные броски (balancoir);
- Круговые скольжения по полу (rond de jambe par terre); rond de jambe par terre с demi plie, rond de pied par terre с demi plie;
- Каблучное упражнение; через passé, с использованием переносов ноги через demi rond и passé, ковырялочка;
- Упражнения с ненапряженной стопой, подготовка к чечёткам (flic-flac); flic-flac, flic-flac с переступанием, flic-flac с ударом полупальцев рабочей ноги в пол;
- Подготовка к «верёвочке» (passé); с прыжком на опорной ноге, с поворотом бедра;
- Низкие развороты ноги (battement fondu); battement fondu без подъёма на полупальцы, с plie-releve;
- Раскрывание ноги на 90 градусов (battement developpe); основной вид, с полуприседанием (demi plie) на опорной ноге, с поворотом колена к станку и от станка, с ударом пяткой опорной ноги;
- Дробные выстукивания; по VI позиции всей ступнёй, каблуком, каблуком и полупальцами, из VI позиции вперёд, с работой пятки опорной ноги;
- Большие броски (grand battement jete); основной вид, большие «сквозные» броски, большие броски с переступаниями на работающую ногу с наклонами корпуса, с опусканием на колено, большие броски с растяжкой;
- Упражнения в положении лицом к станку; наклоны и перегибы корпуса во всех направлениях. Движения мужского танца; «голубец», «ползунок», «разножка в воздухе», подготовка к «винту» и «вент», присядка с выбрасыванием ног в сторону на каблуки.

Экзерсис на середине зала.

Русский танец:

- Медленные проходки с использованием ранее проученных ходов, с движениями рук, и корпуса, движениями головой и плечами;
- Усложнённые ритмически беговые комбинации с руками и использованием притопов и соскоков;
- Вращения; по диагонали - «chaîne», «беговая крутка», «скачком», комбинированные крутки (с прыжками, с соскоками, с дробями, на каблуках). Начальное проучивание вращения по кругу, воздушные туры до 8 раз;
- Дробные комбинации, включающие в себя; двойную дробь, тройные и одинарные притопы, переступания, перескоки, «моталочку», «ковырялочку»;
- Синкопированные дробные перескоки с движением рук на месте и с продвижением;
- Ритмические перескоки с ударами о щиколотку («подбивка»);
- «Верёвочка»; двойная, с переступаниями на два каблука;
- Дробный «двойной ключ» усложнённый; с перескоком, с хлопашкой (муж.);
- Движения мужского танца, хлопашки, присядки, технические элементы; удары по голенищу сапог во время махов ногой из присядок, во время отбрасывания согнутых ног назад и вперёд (руки ударяют сверху из III позиции), соскоки по широкой II позиции с ударом рук по голенищам сапог и пол, «подсечка», «разножка» в воздухе, «ползунок»;
- В завершении разучиваются либо два этюда - (медленный хороводный) и быстрый (на беге, дробях...), либо один двухчастный этюд.

Украинский танец:

- Положения ног, рук, головы, корпуса в мужском и женском танце;
- Положения рук в паре в танце «Гопак»;
- Основные ходы и движения танца «Гопак»; «бугунец», «выхилистник» («ковырялочка»), «выхилистник с угинанием», «верёвочка» простая, с переступанием, в повороте, «голубец» на месте и с продвижением, медленный женский ход с остановкой на третьем шаге, ход назад с остановкой, «припадание» (боковой ход), «дорожка-плетёнка», «падебаск»;

- Движения мужского танца: присядки – «ползунок», «разножка» на каблуки и в воздухе, «подсечка», «качалка» на низком приседании (grand plie), «метелочка» (вынос ноги в сторону на низком приседании), высокий «голубец».
- разучивание этюда на основе пройденного материала.

III. Требования к уровню подготовки учащегося.

В конце первого года обучения учащиеся должны уметь: положения рук в русском танце, основные движения русского танца, распознавать русскую музыку, исполнять небольшие танцевальные комбинации на материале русского танца, вращаться по диагонали (chaine), беговое вращение, вращение на месте («припаданием») в умеренном темпе, исполнять несложные дробные комбинации, так же приобрести навыки музыкального и ритмического исполнения проученных движений и характерную манеру исполнения русского танца.

В конце второго года обучения учащийся должен знать: простейшие элементы экзерсиса народно-сценического танца у станка, отличительные особенности каждого элементы экзерсиса народно-сценического танца у станка, характерные элементы русского, белорусского и латышского танцев (на основе проученного материала). Учащийся должен уметь: правильно исполнять проученные элементы у станка, координационно сочетать движения головы, рук и ног в несложном варианте исполнения и в спокойном темпе, уметь исполнять более сложные ритмические дробные комбинации в сочетании с руками и головой, так же учащийся должен приобрести навыки координации всех частей тела в народно-сценическом танце и характерной манеры исполнения движений русской, белорусской и латышской национальности.

К концу третьего года обучения учащиеся должны знать; новые проученные элементы экзерсиса у станка, музыкальное сопровождение проученных элементов, темп, музыкальный размер, порядок задаваемых комбинаций у станка, на середине, и учебных этюдов, отличительные особенности исполнения движений изучаемых народностей и национальностей. Учащиеся должны уметь; технично исполнять заданные учебные комбинации на середине зала и у станка, следить за рисунками танца в массовых этюдах, танцевать в паре. Так же к концу третьего года обучения учащийся приобретает навыки: техники стоп, технического вращения (средний музыкальный темп), четкости и резкости исполнения движений ногами в заданных комбинациях у станка, середине и изучаемых этюдах, характерного исполнения движений вновь проученных национальных танцев, чувства национального колорита в народном танце.

IV. Формы и методы контроля, система оценок.

Программа учебного предмета " Основы народно-сценического танца" предусматривает текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачётов. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров. Контрольные уроки и зачёты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

При проведении итоговой аттестации применяется форма экзамена.

Система оценок:

Отметку 5 (отлично) можно поставить, если ученик полностью освоил объем программы, все правила исполнения пройденных движений, умеет точно выполнить все задания, ошибки допускает малозначительные только при выполнении особо сложных движений. Безукоризненно относится к повседневной работе. Все замечания, указания педагога выполняет очень точно, задает вопросы. Обладает хорошо развитым вниманием, отличной музыкальной и хореографической памятью, чувством ритма.

Отметка 4 (хорошо) ставится, если ученик полностью освоил объем программы, старается соблюдать правила исполнения движений, но изредка нарушает некоторые детали техники исполнения. Допускает второстепенные ошибки при выполнении более сложных заданий. Если ученик объективно реагирует на замечания учителя, но иногда забывает следить за исправлением ошибок. Обладает хорошей двигательной памятью, но иногда сбивается с ритма.

Отметку 3 (удовлетворительно) ставится, если ученик посредственно знает материал, не всегда правильно распределяет свои силы, допускает ошибки, иногда грубые, не всегда реагирует на замечания учителя, обладает хорошей хореографической памятью, но не ритмичен.

V. Методическое обеспечение учебного процесса.

Основными условиями реализации программы являются:

- высокий профессиональный уровень преподавателя (как в предметной сфере, так и в психолого-педагогической);
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ преподавателя;
- преподавание по принципу «от простейших».
- выполнение важных педагогических принципов: систематичность, целенаправленность, доступность, регулярность учебного процесса;
- умение преподавателя вовлечь учащихся в творческий процесс;
- позитивный психологический климат во время урока;
- организация мероприятий по сплочению группы: чаепития, экскурсии, проведение вечеров, концертов и т. д.
- материально-техническое оснащение (аудио-, видеоаппаратура),
- наличие танцевального зала, музыкального инструмента, наглядных пособий.

Предмет «Основы народно-сценического танца» вводится со 1-го класса и продолжается до окончания 4-го класса. По – 2 часа в неделю. Набор детей свободный, то есть принимаются все желающие, так как главными задачами в школе искусств являются воспитательные: организация досуга и приобщение к творческой деятельности детей.

Количественный состав группы в среднем от 8 человек. Занятия по предмету «Основы народно-сценического танца» могут проводиться отдельно с девочками и с мальчиками, могут вместе.

Форма: групповые, индивидуальные, мелкогрупповые занятия. Преподаватель должен уметь проявлять гибкость в подходе к каждой группе учащихся, учитывать возрастные особенности, психологические и физические возможности детей, и, исходя из этого, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс.

VI. Список методической литературы:

1. Борзов А.А. «Народный танец», М., 1986г.
2. Гребенщиков С.М. «Белорусская народная хореография» Минск «Наука» 1976г.
3. Гуменюк А. «Украинские народные танцы» Киев 1969г.
4. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца» М., «Владос» 2003 г.
5. Захаров В.М. «Поэтика русского танца» М. «Издательский дом «Святогор» 2004 год.
6. Климов А.А. «Основы русского народного танца» М., «Искусство», 1981г.
7. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. «Основы характерного танца» М. Л., «Искусство» 1939г.
8. Резникова З.П. «Танцы народов мира» М. «Советская Россия» 1959г.
9. Слыханова В.И. «Формирование двигательных навыков» М. «Один из лучших» 2007г.
10. Ткаченко Т.С. «Народные танцы» М.,«Искусство», 1975г.
11. Устинова Т.А. «Избранные русские народные танцы» М. «Искусство» 1996г.