



Подписан:  
Кожедубова Елена  
Александровна  
Дата: 2026-10-06 16:  
57:59

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города  
Новосибирска  
«Детская школа искусств № 27»**



**Рассмотрена и одобрена на заседании  
Педагогического совета  
МБУДО ДШИ № 27  
Протокол № 1 от 31.08.2026г**



**Утверждено  
Директором МБУДО ДШИ № 27  
Е. А. Кожедубова  
приказ № 1 от 31.08.2026г**

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПРЕДМЕТУ  
Народно-сценический танец**

(в рамках дополнительной общеразвивающей программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество»)

Для детей 7-8 лет  
Срок освоения 6 лет

Составитель  
преподаватель хореографии  
Третьякова Е.В.

Новосибирск  
2026

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа не предусматривает наличие специальных классов по изучению танцев отдельных национальностей, в нее входят танцевальные элементы того или иного народного танца. Изучение русского танца, начиная с несложных движений на первом году обучения, расширяется и совершенствуется на протяжении всего курса.

Программа намечает лишь максимальный объем материала, который может быть использован педагогом в каждом конкретном случае состава класса, с учетом физических данных и возможности учащихся. Кроме того, преподаватель может по-своему усмотрению перенести изучение в следующий класс или вовсе исключить те движения основной программы, прохождение которых окажется не доступным данному классу, в связи с возможностями учащихся. При подборе музыкального сопровождения необходимо учитывать возрастные особенности восприятия музыки у учащихся, что значительно облегчит освоение технически сложных элементов и поможет развитию танцевальности и выразительности.

Настоящая программа по предмету «Народный танец» составлена на основе программы примерной «Народный танец» для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (Федеральное агентство по культуре и кинематографии, научно- методический центр по художественному образованию, Москва 2006 г.). Программа рассчитана на 6-ти летний срок обучения со второго класса, предмет изучается 3 часа в неделю.

Формы контроля: контрольные уроки в конце каждого полугодия. Экзамен предусмотрен после 7-го года обучения.

### Примерный тематический план первого года обучения

| №п/п | Наименование разделов                                                      | Количество часов |        |          |
|------|----------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|      |                                                                            | всего            | теория | практика |
| 1.   | Основы хореографии                                                         | 12               |        | 12       |
| 2.   | Элементы русского танца                                                    | 22               |        | 22       |
| 3.   | Элементы белорусского танца                                                | 20               |        | 20       |
| 4.   | Элементы танцев Прибалтийских республик (эстонский, латвийский, литовский) | 20               |        | 20       |
| 5.   | Работа над этюдами                                                         | 20               |        | 20       |

|    |                     |    |  |    |
|----|---------------------|----|--|----|
| 6. | Контрольное занятие | 2  |  | 2  |
|    | Итого:              | 96 |  | 96 |

### Примерный тематический план второго года обучения

| №п/п | Наименование разделов       | Количество часов |        |          |
|------|-----------------------------|------------------|--------|----------|
|      |                             | всего            | теория | практика |
| 1.   | Экзерсис у станка           | 16               |        | 16       |
| 2.   | Упражнения на середине зала | 18               |        | 18       |
| 3.   | Элементы русского танца     | 16               |        | 16       |
| 4.   | Элементы белорусского танца | 12               |        | 12       |
| 5.   | Элементы украинского танца  | 12               |        | 12       |
| 6.   | Работа над этюдами          | 20               |        | 20       |
| 7.   | Контрольное занятие         | 2                |        | 2        |
|      | Итого:                      | 96               |        | 96       |

### Примерный тематический план третьего года обучение

| №п/п | Наименование разделов       | Количество часов |        |          |
|------|-----------------------------|------------------|--------|----------|
|      |                             | всего            | теория | практика |
| 1.   | Экзерсис у станка           | 20               |        | 20       |
| 2.   | Упражнения на середине зала | 10               |        | 10       |

|    |                             |    |  |    |
|----|-----------------------------|----|--|----|
| 3. | Элементы русского танца     | 14 |  | 14 |
| 4. | Элементы итальянского танца | 10 |  | 10 |
| 5. | Элементы молдавского танца  | 10 |  | 10 |
| 6. | Элементы татарского танца   | 10 |  | 10 |
| 7. | Работа над этюдами          | 20 |  | 20 |
| 8. | Контрольное занятие         | 2  |  | 2  |
|    | Итого:                      | 96 |  | 96 |

### Примерный тематический план четвертого года обучения

| №п/п | Наименование разделов                                                 | Количество часов |        |          |
|------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|      |                                                                       | всего            | теория | практика |
| 1.   | Экзерсис у станка                                                     | 14               |        | 14       |
| 2.   | Упражнения на середине зала                                           | 16               |        | 16       |
| 3.   | Русский танец                                                         | 18               |        | 18       |
| 4.   | Молдавский танец                                                      | 10               |        | 10       |
| 5.   | Элементы бурятского танца                                             | 10               |        | 10       |
| 6.   | Элементы танцев Средней Азии (узбекский, таджикский, азербайджанский) | 10               |        | 10       |

|    |                     |    |  |    |
|----|---------------------|----|--|----|
| 7. | Работа над этюдами  | 24 |  | 24 |
| 8. | Контрольное занятие | 2  |  | 2  |
|    | Итого:              | 96 |  | 96 |

### Примерный тематический план пятого года обучения

| №п/п | Наименование разделов      | Количество часов |        |          |
|------|----------------------------|------------------|--------|----------|
|      |                            | всего            | теория | практика |
| 1.   | Экзерсис у станка          | 24               |        | 24       |
| 2.   | Элементы испанского танца  | 10               |        | 10       |
| 3.   | Элементы венгерского танца | 10               |        | 10       |
| 4.   | Элементы польского танца   | 10               |        | 10       |
| 5.   | Техника прыжков и вращений | 14               |        | 14       |
| 6.   | Работа над этюдами         | 26               |        | 26       |
| 7.   | Контрольное занятие        | 2                |        | 2        |
|      | Итого:                     | 96               |        | 96       |

### Примерный тематический план шестого года обучения

| №п/п | Наименование разделов      | Количество часов |        |          |
|------|----------------------------|------------------|--------|----------|
|      |                            | всего            | теория | практика |
| 1.   | Экзерсис у станка          | 24               |        | 24       |
| 2.   | Элементы грузинского танца | 12               |        | 12       |

|    |                           |    |  |    |
|----|---------------------------|----|--|----|
| 3. | Элементы цыганского танца | 12 |  | 12 |
| 4. | Элементы испанского танца | 12 |  | 12 |
| 5. | Элементы восточных танцев | 12 |  | 12 |
| 6. | Работа над этюдами        | 22 |  | 22 |
| 7. | Контрольное занятие       | 2  |  | 2  |
|    | Итого:                    | 96 |  | 96 |

Содержание программы:

### **1 год обучения (по 7-и летнему курсу)**

В задачу первого года обучения входит знакомство с основными позициями и положениями рук, ног, головы и корпуса во время исполнения простейших элементов, освоение этих элементов на середине зала, развитие элементарной координации движений.

#### **1. Упражнения на середине зала:**

- 1. Позиции ног:**
  - 1) 5 прямых позиций (I, II, III, IV, V);
  - 2) 5 свободных позиций (I, II, III, IV, V);
  - 3) 2 закрытые позиции (I, II).
- 2. Позиции и положения рук:**
  - 1) 7 позиций;
  - 2) подготовительные положения: 2 положения.
- 3. Элементы русского народного танца:**
  - 1) основные положения рук и ног;
  - 2) открывание и закрывание рук (одной рукой, двумя руками, поочередно, переводы рук в различные позиции);
  - 3) поклоны (на месте без рук и с руками, с продвижением вперед и отходом назад);
  - 4) притопы (одинарные, тройные);
  - 5) перетопы тройные;
  - 6) простой (бытовой) шаг;
  - 7) простой шаг с притопом;
  - 8) боковой шаг на всей стопе и на полупальцах;
  - 9) «гармошка»;
  - 10) «елочка»;

- 11) «припадание» (по I прямой вперед и назад, по III свободной в сторону);
- 12) боковые перескоки с ноги на ногу (по III свободной позиции);
- 13) подготовка к дробям - перескоки с ноги на ногу на всю стопу;
- 14) бег на месте, с продвижением вперед и назад на полупальцах (колени вперед и от колена назад);
- 15) подскоки (на месте, с продвижением вперед, назад);
- 16) «веревочка» простая;
- 17) «ковырялочка» без подскоков (с двойным притопом, с тройным притопом);
- 18) хлопки и хлопушки (для мальчиков):  
одинарные хлопки и удары - фиксирующие (хлопки в ладоши, удары по бедру, удары по голенищу перед собой);  
одинарные хлопки и удары - скользящие (хлопки в ладоши, удары по бедру - к себе и от себя, удар по голенищу сапога.
- 19) присядки (подготовка к присядке, покачивание на приседании по I прямой или свободной позициях, подскоки на 2 ногах по I прямой и свободной позиции).

## **2. Элементы белорусского народного танца:**

- 1) положение рук;
  - 2) элементы танца «Крыжачок»;
  - 3) притопы одинарные по I прямой позиции;
  - 4) подскоки на 2 ногах;
  - 5) простые подскоки (на месте, с продвижением вперед и назад);
  - 6) основной ход «Крыжачка»;
  - 7) поочередные выбрасывания ног на каблук вперед;
  - 8) тройной притоп с поклоном;
- присядки на 2 ногах по I прямой позиции (для мальчиков).

## **3. Элементы танцев Прибалтийских республик:**

Эстонские, литовские и латвийские танцы могут быть хорошо использованы в первом году обучения. Они не очень сложны технически и доступны для детей. Композиции этих танцев и их игровое содержание помогают развивать координацию и выносливость. Здесь предлагаются элементы литовского танца «Козлик» и элементы польки:

- 9) положение ног в танце «Козлик»;
- 10) положение рук в танце «Козлик»;
- 11) положение рук в парных и массовых танцах;
- 12) Движения танца «Козлик»;
- 13) простые шаги на приседание;
- 14) перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением прыжки из I прямой во II прямую позицию и обратно прыжки с перекрещенными ногами прыжки с выбрасыванием ног в сторону;
- 15) прыжки с поджатыми ногами на месте и продвижением вперед и назад.

Работа над этюдами:

- 1) русский танец;

- 2) белорусский танец «Крыжачок»;
- 3) литовский танец «Козлик».

## 2 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.

Изучаются элементы русского, белорусского и вводятся элементы украинского танцев.

### 1. Упражнения у станка:

1. Пять выворотных (открытых) позиций ног.
  2. Проучивание (приведение) подготовки к движению.
  3. Переводы ног из позиции в позицию:
    - 1) приемом *battement tendu*;
    - 2) приемом броска рабочей ноги на 35°;
    - 3) поворотом стоп через каблук и полупальцы.
  4. Приседания (*demi - grand - plie*) плавные, отрывистые по всем выворотным позициям.
  5. *Battement tendu* с подъемом опорной пятки:
    - 1) с *demi- plie* в исходной позиции.
  6. *Battement tendu* с переводом с носка на каблук:
    - 1) с *demi- plie* в исходной позиции;
    - 2) с *demi- plie* в момент перевода на каблук;
    - 3) с *demi- plie* при переводе на каблук и при возвращении в исходную позицию.
  7. Маленькие броски (*battement tendu jete*) на 35° - 45°:
    - 1) с одним ударом стопой в пол;
    - 2) с одним ударом стопой в пол через небольшое приседание;
    - 3) *pur le pied*.
  8. Подготовка к «веревочке».
  9. Подготовка в четочным движениям: мазки подушечкой стопы по полу к себе и от себя.
  10. Упражнения на выстукивания:
    - 1) чередование ударов всей стопы и полупальцев;
    - 2) с переносом рабочей ноги выворотной и невыворотной.
  11. Подготовка к «голубцу» (удар одной стопы о другую):
    - 1) ординарный удар одной ногой;
    - 2) ординарный удар двумя ногами.
  12. *Grand battement developpe* - плавное.
  13. *Releve* на полупальцах по выворотным и прямым позициям.
  14. Перегибы корпуса.
  15. *Grand battement jete* (большие броски) на целой стопе.
- Подготовительные движения к присядкам, полуприсядкам:
- 1) выталкивание ног на каблуки (в стороны, вперед);
  - 2) подскоки на полном приседании.
17. Полуприсядки:
- 1) с выбрасыванием ноги в сторону на каблук и на воздух;
  - 2) с выбрасыванием ноги вперед на каблук.

## **2. Упражнения на середине зала:**

Упражнения для пластичности корпуса (port de bras, перегибы корпуса, наклоны,

повороты) упражнения выполняются в определенном стиле и характере.

Упражнения для головы, рук, корпуса в манере народно-сценических танцев.

## **3. Элементы русского танца:**

- 1) поочередное закрывание и раскрывание рук;
- 2) бытовой шаг с притопом;
- 3) шаркающий шаг (каблуком по полу, полупальцами по полу);
- 4) переменный шаг, переменный шаг на полупальцах - «девичий ход»;
- 5) припадание с двойным ударом спереди и сзади;
- 6) перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции;
- 7) поочередное выбрасывание ног перед собой на носок, на каблук, на месте, с отходом назад;
- 8) «моталочка» на 1 прямой позиции;
- 9) «веревочка» с 2-м ударом, с переступаниями;
- 10) «ковырялочка» с подскоками;
- 11) «ключ» простой на подскоках;
- 12) простая дробь на месте;
- 13) тройная дробь (всей стопой) на месте и с продвижением.
- 14) присядки (для мальчиков):
  - а) с выносом ноги на каблук по 1 прямой и открытой позициям;
  - б) с выносом ноги на воздух по 1 прямой и открытой позициям.
- 15) хлопки и хлопучки (для мальчиков):
  - а) удары ладонью по голенищу сапога спереди, сзади, и с продвижением;
  - б) фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу.
- 16) прыжки с обеих ног;
- 17) русский бег в повороте;
- 18) кружение с припаданием.

## **4. Элементы белорусского танца**

(«Лявониха», «Бульба», «Юрочка»):

- 1) основной ход танца «Лявониха»;
- 2) боковой ход с подбивкой (галоп);
- 3) ход с отбивкой;
- 4) ход назад;
- 5) притопы в 3 удара;
- 6) основное движения танца «Бульба» (женское);
- 7) подскок на одной ноге с ударом другой по 6 позиции (движение из танца «Бульба»);
- 8) подскоки и переступания на месте (женское движение из танца «Бульба»);
- 9) подскоки с тройным переступанием (женское движение из танца «Бульба»);
- 10) полька с вращением.

## **5. Элементы украинского танца:**

- 1) позиции и положения ног;
- 2) позиции и положения рук;
- 3) поклоны (женские, мужские);
- 4) притопы, тройной притоп;
- 5) веревочка простая, с переступанием, в повороте;
- 6) «дорижка проста», «дорижка плетена», с продвижением в сторону, повороте;
- 7) «выхилиясник» простой, с «угинанием»;
- 8) «бигунец»;
- 9) «голубец» на месте, в продвижении.

## **Работа над этюдами:**

- 1) русский танец;
- 2) белорусский танец («Лявониха», «Бульба», «Юрочка»);
- 3) украинский танец.

## **3 год обучения**

3-й год предлагает дальнейшее изучение у станка более сложных элементов, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. Добавляются перегибания корпуса, более разнообразная работа рук, полуповороты. На середине зала допускается построение несложных комбинаций на материале, пройденном во 2 году обучения. Впервые изучается парный танец.

### **1. Упражнения у станка:**

1. Приседания резкие и плавные по выворотным и прямым позициям (demi plie, grand plie).
2. Battement tendu с выносом ноги на каблук.
3. Маленькие броски:
  - 1) с demi - plie на опорной ноге.
  - 2) с мазком к себе и от себя от sur le soi - de-pied
  - 3) с двойным ударом в исходном положении
  - 4) balancoirs (сквозные по I позиции)
4. Rond de jambe par terre, rond de pied.
5. Повороты стопы (pas tortille) - мягкие и с ударом, (одинарные).
6. Battement fondu на 45 на всей стопе.
7. Подготовка к flic - flac с заворотом стопы на croisee-
  - 1) с одинарным ударом
  - 2) с двойным ударом.
8. Flic - flac во всех направлениях (крестом).
9. Подготовка к «качалке», «качалка».
10. Подготовка к «Веревочке» с подъемом на полупальцы.
11. «Веревочка».
12. Упражнения для бедра (на целой стопе).
13. Battement developpe (резкие) с ударом опорной пятки.
14. Упражнения на выстукивания:
  - 1) чередование полупальцев и каблуков;

- 2) удары каблуков;
- 3) чередование ударов всей стопы и полупальцев с шагом;
- 4) с переносом рабочей ноги выворотом назад и обратно.
15. Большие броски:
  - 1) на plie;
  - 2) с coupe- tombe.
16. Маленькие «голубцы» (лицом к станку).
17. Одинарное заключение.
18. Полуприсядки, присядки (движения прорабатываются у станка и выносятся на середину зала).
19. Подготовка к «штопору».

## **2. Упражнения на середине зала:**

1. Упражнения для развития пластичности корпуса на материале народно- ценических танцев.
2. Упражнения для пластичности рук, подвижности и выразительности кисти на материале таджикских, узбекских, азербайджанских танцев (для девочек). На выбор педагога 1-2 народности.

## **3. Элементы русского танца:**

Усложняются ранее проученные движения, убыстряется темп исполнения

- 1) боковые перескоки с ударами полупальцев в пол;
- 2) боковые перескоки с ударами каблуком впереди стоящей ноги;
- 3) «ключ» с двойной дробью;
- 4) дробная «дорожка» с продвижением вперед и в повороте;
- 5) двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед;
- 6) дробь в «три ножки»;
- 7) основной ход танца «Шестера» на месте и с продвижением вперед;
- 8) «моталочка» с мазками подушечками и каблуками;
- 9) «маятник» в прямом положении;
- 10) основной русский ход (академический);
- 11) подбивка «голубец» на месте, с двумя переступаниями;
- 12) быстрый русский бег с продвижением вперед и назад;
- 13) хлопушки:
  - а) на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой;
  - б) на подскоках с ударом по голенищу сапога сзади;
  - в) поочередные удары по голенищу спереди и сзади на подскоках;
  - г) удары двумя руками по голенищу одной ноги;
  - д) удар по голенищу вытянутой ноги.
- 14) присядки:
  - а) присядка с «ковырялочкой»;
  - б) присядка с ударом по голенищу, ступне спереди и сзади;
  - в) подскоки по I прямой позиции из стороны в сторону с хлопками перед собой;
  - г) присядка «мяч»;
  - д) «гусиный шаг»;
  - е) «ползунок» вперед и в стороны на пол.

15) прыжки:

а) прыжок с поджатыми перед грудью ногами, на месте и с продвижением вперед;

б) прыжок с ударами по голенищу спереди;

в) прыжок с согнутыми от колена назад ногами и ударами по голенищам:

16) вращения:

а) на подскоках по диагонали;

б) с «молоточками»;

#### **4. Элементы итальянского танца «Тарантелла»:**

1) маленькие броски с поочередными ударами носком и каблуком по полу;

2) маленький прыжок на одну ногу вперед с одновременным откидыванием другой согнутой ноги на 45° и 90° на месте и с продвижением;

3) бег вперед с подскоком;

4) тройные переступания (pas balance);

5) повороты внутрь и наружу (en dedans и en dehors):

а) поочередные переступания по V свободной позиций на полупальцах в приседании,

б) на одной ноге, с другой вытянутой стопой на cour de pied спереди и сзади).

#### **5. Элементы молдавского танца:**

1) основные позиции и положения рук;

2) расположение в парных танцах;

3) легкий бег;

4) шаг с подскоками;

5) бег с одной ноги;

6) бег с одной ноги и прыжок по шестой позиции;

7) боковой ход;

8) перескок, поочередно сбивая одной ногой другую;

9) небольшие перескоки на месте с последующим переступанием;

10) перескоки с двух ног на одну, с одной ноги на две;

11) переплетающаяся дорожка;

12) плавный боковой ход с одной ноги;

13) примерные композиции «Букурии» или «Хоры».

#### **6. Элементы татарского танца:**

1) положение ног;

2) положение рук в танца;

3) основной женский ход;

4) положение корпуса и головы;

5) боковой ход с выносом ноги на каблук;

6) змейка;

7) трилистник;

8) гармошка;

9) **вращение.**

### **Работа над этюдами:**

- 1) русский танец;
- 2) молдавский танец;
- 3) итальянский танец;
- 4) татарский танец.

### **4 год обучения**

Большое внимание уделяется координации движений, характеру и выразительности танца. Более сложные этюды, комбинации на середине зала, у станка продолжается изучение более сложных упражнений тренажа. Убыстрение темпов и усложнения ритмических рисунков.

#### **1. Упражнения у станка:**

1. Приседания (grand plie) с заворотом коленей по I, II прямым позициям.
2. Battement tendu с заворотом бедра.
3. Маленькие броски на 45° (с plie с подъемом опорной пятки, сквозные по I позиции с ударом опорной пятки).
4. Повороты стопы (pas tortille) - двойные (мягкие и с ударом).
5. Battement fondu с подъемом на полупальцах на 45°.
6. Battement fondu на 90°.
7. Flic-flac:
  - 1) со скачком;
  - 2) со скачком и переступанием;
  - 3) с поворотом стопы.
8. Усложненные упражнения на выстукивания.
9. Подготовка к веревочке с прыжком.
10. Упражнения для бедра в один темп.
11. «Веревочка» обратная.
12. «Заключение» двойное, одинарное в повороте на 1/2 поворота.
13. Battement developpe с двойным ударом опорной пятки.
14. Большие броски (grand battement jete):
  - 1) с coupe - tombe двойным ударом;
  - 3) с опусканием на каблук;
  - 4) с подъемом на полупальцы.
15. «Голубец» (двойной удар стоп в воздухе).
16. Подготовка к revoltade (лицом к станку с одной и двух ног).
17. Опускание на подъем.
18. «Штопор», «Винт».
19. Скачки в III и IV позиции.
20. Присядка с опусканием на подъем и последующим выбросом ног вперед на каблуки (для мальчиков).
21. Присядка с продвижением в сторону (для мальчиков).

#### **2. Упражнения на середине зала:**

1. Комбинирование отдельных движений, пройденных у станка, для развития техники танца, например, pas tortille, «голубец», «кабриоли», «веревочка».

2. Пируэты и повороты в народно-характерном танце.

3. Виды сценического бега.

Продолжается изучение движений русского танца, украинского, молдавского, итальянского.

### **3. Русский танец:**

1. перекат - боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы переборы (pas bouffe);

2.«ключ» дробный сложный;

3.«ключ» хлопучечный;

4.«маятник» в поперечном движении;

5. «голубцы» с поджатыми ногами с приходом на полупальцы;

6. «веревочка»:

а) простая и двойная с перетопами;

б) простая и двойная с ковырялочкой;

в) простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по 5 открытой позиции;

г) простая и двойная подскоками на одной ноге, другая на щиколотке

спереди или сзади;

д) простая и двойная с поворотом на 360° в приседании на полупальцах.

7. три «веревочки» и подскок с поджатыми ногами;

8. три дробные дорожки с заключительным ударом;

9. присядки:

а) растяжки вперед на каблук одной ноги и на носок другой;

б) растяжки в стороны на носки и каблук;

в) растяжка через II закрытую позицию на полуприседании на каблук в стороны;

г) присядка с растяжкой в сторону;

д) «ползунок» вперед и в сторону на пол и на воздух.

10. прыжки:

а) с согнутыми ногами (одна спереди, другая сзади);

б) одна нога прямая, другая согнута в колене спереди или сзади;

в) «гигантские шаги» на месте, по диагонали.

### **4. Молдавский танец**

(основные движения танца «Молдовеняска»):

1. основной ход;

2. боковой ход с ударом каблука;

3. подскоки;

4. выпад вперед и перемена местами вынос ноги на носок;

5. боковой ход.

### **5. Элементы бурятского танца:**

1) положения рук и ног в бурятских танцах основной ход;

2) «приветственного танца» приставные шаги на всей стопе;

3) на полупальцах;

4) releve на полупальцах по 1 и 2 прямым позициям;

5) шаг с выносом ноги на каблук в сторону (с прыжком, с переступаниями сторону);

- б) основные движения «Ехора»:
- а) медленные переступания вперед назад с продвижением по кругу;
- б) с ударами полупальцев по 3 свободной позиции спереди и сзади;
- в) с выносом ноги на носок в сторону.
- 7) шаг с притопом, с движением рук и головы;
- 8) простые подскоки;
- 9) бег с движением рук;
- 10) соскоки на всю стопу по VI позиции;
- 11) припадание по VI позиции;
- прыжки на одной ноге по кругу.

## **6. Элементы танцев Средней Азии** (узбекские, таджикские, азербайджанские)

Узбекский танец на примере ферганского:

- 1) положения рук в ферганском танце;
- 2) вышивание «доппе» (тюбетейки);
- 3) прищелкивание;
- 4) движения рук;
- 5) положение корпуса, плеч, головы в ферганском танце;
- 6) ход с одной ноги;
- 7) переменный ход;
- 8) «Гюль - оин»;
- 9) «ерга» - боковой ход с каблука;
- 10) «рез» - женский ход с мелкими шагами на низких полупальцах по VI позиции;
- 11) «кайчи» - ножницы;
- 12) «чарх» - вращение исполнителя путем переступания с ноги на ногу;
- 13) «шох» - поворот с последующим поклоном.

### **Работа над этюдами:**

русский танец;  
молдавский танец («Букурия», «Хора»);  
бурятский танец («Ехор»);  
танцы народов Средней Азии («Поль - оин»).

## **5 год обучения**

Заканчивается изучение движений у станка. Построение сложных комбинаций на материале прошлых лет. Убыстрение темпов.

Продолжается изучение элементов русского, молдавского, польского, венгерских танцев. Испанский материал более глубоко можно изучать факультативно. Начинается изучение грузинских, восточных, цыганских танцев. Возможно использование и изучение отрывков и танцев из опер и балетов классического наследия и лучших современных постановок.

### **1. Упражнения у станка:**

- 1. Полное приседание с port de bras (по выворотным позициям).
- 2. Battement tendu с выносом ноги на каблук и мазком полупальцев.

3. Battement tendu с заворотом ноги и мазком полупальцев.
4. Rond de jambe par terre, rond de pied на 45°.
5. Battement fondu на 90° с подъемом на полупальцев.
6. Battement fondu tirbouchone (с заворотом и наклоном корпуса).
7. Double flic крестом, веером по полу.
8. Упражнение для бедра с прыжком.
9. Одинарное и двойное заключение с поворотом на 360°.
10. «Веер» по воздуху.
11. Опускание на оба колена.
12. Опускание на подъем и переход с одной ноги на другую.
13. Полповорота при опускании на подъем.
14. Battement developpe на полном приседании (для мальчиков).
15. Tour на присогнутой ноге.
16. Большие броски (grand battement jete):
  - 1) полукругом на всей стопе;
  - 2) grand battement jete balancoir.
17. Grand battement jete с опусканием на колено.
18. «голубец» в сторону на 45° (лицом к станку) в сторону на 90° (лицом к станку).
19. Revoltade на полу (без прыжка) - для мальчиков. Экзерсис у станка дается короткий, но технически усложненный.

## **2. На середине зала:**

Повторение пройденного материала технически и ритмически усложненного

## **3. Элементы испанского танца:**

1. положение рук и ног;
2. переводы рук в различные положения;
3. навыки владения веером;
4. ходы:
  - а) удлиненные шаги в полуприседании с продвижением вперед в прямом положении (женское);
  - б) удлиненный шаг вперед на всю стопу в прямом положении в полуприседании, с последующими переступаниями по I прямой позиции на полупальцах или двумя небольшими шагами.
5. соскоки:
  - а) в прямую позицию на всю стопу с вытянутыми коленями и в полуприседание;
  - б) в I, IV прямые позиции и V свободную позицию на полупальцы в полуприседание.
6. Удлиненный шаг в сторону последующими двумя переступаниями по V свободной позиции в полуприседании (pas balance) со скользящим подведением другой ноги сзади, с поворотом корпуса и с руками;
7. Шаг в сторону в полуприседание, со скользящим подведением и подъемом на полупальцы в V открытую позицию другой ноги вперед с последующим переходом на нее в полуприседание (pas glissade), в координации с движением руки и наклоном корпуса;

8. Zapateado - поочередные выстукивания полупальцами и каблуками по I прямой позиции:

а) удар одной ногой, полупальцами или всей стопой, с последующими ударами другой ногой каблуком и полупальцами;

б) шаг по диагонали вперед или назад с последующим одним или двумя ударами в пол полупальцами другой ноги, по V свободной позиции сзади и спереди.

9. опускание на колено с шага с перегибанием корпуса;

10. движения рук (port de bras) с одновременным перегибанием корпуса, стоя на одной ноге, с другой ногой, вытянутой назад или вперед.

#### **4. Элементы венгерского танца:**

11. положение рук и ног;

12. «ключ» удар каблуками:

а) одинарный;

б) двойной.

13. заключение (усложненный ключ):

а) одинарное;

б) двойное. шаг в сторону с двумя переступаниями (pas balance);

14. перебор - три переступания на месте с открыванием ноги на 35°;

15. «веревочка» на месте, с продвижением назад и в повороте;

16. развертывание ноги (battement developpe) вперед в полуприседании (с последующими шагами, с шагом на полупальцы и подведением другой ноги сзади);

17. «голубец» (простой с подбиванием ноги в сторону, в прыжке с двойными ударами по I прямой позиции); поворот на обеих ногах по V открытой позиции.

#### **3. Элементы польского танца:**

18. позиции и положения ног;

19. положения рук;

20. волнообразное движение рук;

21. «ключ» (одинарный, двойной);

22. pas balance;

23. «голубец»;

24. «перебор» - 3 переступания на месте по I прямой позиции;

25. основной ход «мазурки» (pas gola);

26. легкий бег (pas marche);

27. «отбиянэ» скольжение одной ноги с подбиванием ее другой;

28. «голубец» подбивание ноги подряд в сторону;

29. подготовка к парному вращению;

30. уступающий переход (dos a dos) на различных движениях;

31. опускание на колено: (с шага, с выпадом);

32. обвод девушки за руку: (стоя на колене, стоя на выпаде);

33. вращение в паре внутрь (en dedans);

34. «кабриоль» в сторону на 45° в прямом положении;

35. «обертас» - растяжка назад в полном приседании (мужское)

заключение - простое, двойное.

#### **4 Техника прыжков и вращений:**

пируэт в V позиции «en dehors», «en dedans»;

воздушный tour;

пируэт на каблуках;

вращение с поджатыми ногами;

«шучка» с прямыми и согнутыми ногами (для мальчиков);

«кольцо» - для мальчиков;

«пистолет» для мальчиков;

«разножка» в воздухе - для мальчика.

#### **Работа над этюдами:**

1. испанский танец;
2. венгерский танец;
3. польский танец

#### **6. год обучения**

На 6-ом году обучения заканчивается изучение новых упражнений у станка. На уроке используются все или частично виды упражнений экзерсиса. Изучаются комбинации и этюды более сложных форм, координации движений, композиционных перестроений. Темп исполнения учебно-танцевальных комбинаций и этюдов соответствует темпу народных мелодий.

##### **1. Упражнения у станка**

**(повторение и закрепление пройденного материала):**

1. Приседания (grand plie) с заворотом коленей по I, II прямым позициям.
2. Battement tendu с заворотом бедра.
3. Маленькие броски на 45° (с plie с подъемом опорной пятки, сквозные по I позиции с ударом опорной пятки).
4. Повороты стопы (pas \_ortilla) – двойные (мягкие и с ударом).
5. Battement fondu с подъемом на полупальцах на 45°.
6. Battement fondu на 90°.
7. Flic-flac:
  - 1) со скачком;
  - 2) со скачком и переступанием;
  - 3) с поворотом стопы.
8. Усложненные упражнения на выстукивания.
9. Подготовка к веревочке с прыжком.
10. Упражнения для бедра в один темп.
11. «Веревоочка» обратная.
12. «Заключение» двойное, одинарное в повороте на 1/2 поворота.

13. Battement developpe с двойным ударом опорной пятки.
14. Большие броски (grand battement jete):
  - 1) с coupe – tombe двойным ударом;
  - 3) с опусканием на каблук;
  - 4) с подъемом на полупальцы.
15. «Голубец» (двойной удар стоп в воздухе).
16. Подготовка к revoltade (лицом к станку с одной и двух ног).
17. Опускание на подъем.
18. «Штопор», «Винт».
19. Скачки в III и IV позиции.
20. Присядка с опусканием на подъем и последующим выбросом ног вперед на каблуки (для мальчиков).
21. Присядка с продвижением в сторону (для мальчиков).
22. Полное приседание с port de bras (по выворотным позициям).
23. Battement tendu с выносом ноги на каблук и мазком полупальцев.
24. Battement tendu с заворотом ноги и мазком полупальцев.
25. Rond de jambe par terre, rond de pied на 45°.
26. Battement fondu на 90° с подъемом на полупальцев.
27. Battement fondu tirbouchone (с заворотом и наклоном корпуса).
28. Double flic крестом, веером по полу.
29. Упражнение для бедра с прыжком.
30. Одинарное и двойное заключение с поворотом на 360°.
31. «Веер» по воздуху.
32. Опускание на оба колена.
33. Опускание на подъем и переход с одной ноги на другую.
34. Battement developpe на полном приседании (для мальчиков).
35. Tour на присогнутой ноге.
36. Большие броски (grand battement jete):
  - 1) полукругом на всей стопе;
  - 2) grand battement jete balancoir.
37. Grand battement jete с опусканием на колено.

## **2. Элементы грузинского танца:**

- 1) позиции и положения рук и ног;
- 2) «Хелсартави» - движение кисти руки (наружу, внутрь):
  - а) небольшие повороты (женские);
  - б) полные повороты в запястье (мужские).
- 3) движения рук:
  - а) плавные переводы в различные положения «Картули», «Давлури»;
  - б) «Самтиулуро» - сгибание рук со взмахом, одной спереди (перед грудью), другой сзади (на уровне талии);
  - в) «Чагреха» - круговые поочередные переводы от предплечья (мужские).
- 4) ходы:
  - а) «Сада сриала» - шаг вперед на всю стопу с последующими двумя скользящими шагами на полупальцах;
  - б) «Ртуала» - шаг вперед с 2-мя последующими шагами, где первый шаг на полупальцах, а другие на всей стопе;

в) «Мухлура» - шаг вперед с последующим проскальзыванием («сади» или прыжком «зехтомит») и одновременным сгибанием другой ноги в прямом положении у колена (мужское);

г) «Свла» - тройные переступания на полупальцах с ударами подушечкой стопы по полу (с продвижением вперед в сторону, назад и вокруг себя).

5) «Гасма» - скользящее движение ног:

а) «Сада сриала» - три поочередных скольжения вперед;

б) «Сарули» - три поочередных скольжения с остановкой у носка другой ноги;

в) «Чакрули» - удар полупальцами одной ноги по V прямой позиции сзади и двумя проскальзываниями вперед поочередно.

б) «Чаквра» - ударные движения ног (мужские)

а) «Сада» - два подскока на одной ноге, другая ставится на каблук, а затем на носок около носка другой ноги;

б) «Пехшлили» - полуприседание по V открытой позиции с подскоком на полупальцы во II закрытую позицию.

### **3. Элементы цыганского танца:**

основной ход вперед (сценический вид);

ход с продвижением назад;

2-а вида дробных хода;

ход с чечеткой;

женский боковой ход;

повороты;

владение тамбурином, шалью;

чечетка;

голубец с пристукиванием (2 вида);

хлопки, хлопущки (для мальчиков);

«дрожь» плеч.

### **4. Элементы испанского танца:**

шаг с выбросом ноги вперед;

pas de basque (3 вида);

sissonne с поворотом;

chasse и удар стопы в пол;

pas de chat;

подготовка к renversee;

rond de jambe с прыжком на plie;

rond de jambe на plie;

навыки владения кастаньетами.

## **5. Элементы восточных танцев:**

положения рук и ног;

движения головы из стороны в сторону;

переводы рук в различные положения ходы на полупальцах;

волнообразное движение корпусом;

вращательные движения тазом;

резкие отведения таза в сторону;

перегибы корпуса в сочетании с другими движениями.

### **Работа над этюдами:**

1. грузинский танец;
2. цыганский танец
3. испанский танец
4. восточный танец;

Экзамен должен включать упражнения у станка и развернутые композиции, в которых будут учитываться усвоение элементов, чувство ансамбля и сценический образ;

### **Требования к уровню подготовки обучающихся:**

1. Учащийся должен знать методику народно-сценического танца.
2. Освоить элементы экзерсиса у станка.
3. Изучить характерные особенности танцев разных национальностей и народов.
4. Развить танцевальный и художественный вкус

### **Критерии оценки знаний и умений:**

«5» - музыкальность исполнения движений; точность и правильность исполнения движений; выразительность исполнения.

«4» - небольшие погрешности исполнения движений, нарушение ритма.

«3» - слабое исполнение движений.

Учащиеся, «слабо» выполняющие элементы народного танца, **не могут участвовать в исполнении композиционных установок для концертной и конкурсной деятельности.**

### **Методическое обеспечение учебного процесса**

- принцип наглядности
- принцип доступности
- принцип сознательности и активности

### **Список литературы**

1. Н.К. Беснятова «Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации», Айрис-пресс, 2003г.
2. А.Н. Беликова «Бальные танцы» М. Сов. Россия, 1978г.
3. О.В. Ерохина «Школа танцев для детей» Ростов п/д Феникс, 2003г.
4. Васильева-Рождественская. Историко-бытовой танец, М. «Искусство», 1987г.
5. Д.А. Ермакова «От фокстрота до квикстепа». М.: ООО «Издательство АСТ», Донецк: «Сталкер», 2004г.
6. Люси Смит «Танцы. Начальный курс», М.: Артель АСТ-2001г.
7. Танцы народов России. Сборник народных танцев. М.: Сов. Россия, 1970г.