

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств» п. Хвойная**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МБУДО «ДШИ» п.Хвойная
(протокол № 6 от 03.09.2018г.)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБУДО «ДШИ» п.Хвойная
от 03.09.2018 №30

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Народно-сценический танец»
(адаптированная)**

Автор программы: Борзов А.А.

Составитель программы: Овсянникова Т.А.

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации программы: 5 лет

п. Хвойная
2018г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Народно-сценический танец» (далее – программа) имеет художественную направленность и разработана на основе программы для хореографических отделений ДМШ, ДШИ, составитель – профессор А.А. Борзов, 1987 г.

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» Программа реализуется в МБУДО «ДШИ» п. Хвойная по специальности Хореография.

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

Актуальность программы. Народно-сценический танец является одним из основных предметов специального цикла хореографических дисциплин, неотъемлемой частью начального образования.

Народный танец – это яркое, красочное творение народа, являющееся эмоциональным, художественным, специфическим отображением его быта, характера, мыслей, чувств, эстетических взглядов и понимания красоты окружающего мира.

В условиях школы искусств народно-сценический танец играет большую роль в создании репертуара хореографических отделений, тесно связан со всем циклом танцевальных дисциплин и, прежде всего, с классическим танцем, являющимся основой этого цикла.

Цель. Развитие творческой, социально-активной личности средствами народно-сценического танца.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Обучающие:

- обучить точно передать национальный стиль и манеру народного танца;
- сформировать знания по народной культуре.

Развивающие:

- развить свободу творческой личности учащегося,
- развить все мышцы, суставы, связки,
- развить технику, координацию, пластику, ритм;
- развить артистичность,

Воспитывающие:

- воспитать эмоциональное выразительное исполнение;
- воспитать трудолюбие;

- создать дружественную среду вокруг самоопределяющейся личности и условий для общения;

- воспитать художественный и эстетический вкус.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Программа предусматривает особенности изучения курса народно-сценического танца.

Данная программа, помимо основных навыков народно-сценического танца, предусматривает более полное овладение школой народного танца.

В программу включено не только большое количество упражнений для развития техники вращения, прыжков, но и большое количество времени для лучшего усвоения элементов танцев разных народов.

В процессе работы строго соблюдается принцип «от простого к сложному». Базовые умения и навыки, сформированные у учащихся на первом году обучения, в дальнейшем совершенствуются. Увеличение нагрузки в течение всего периода обучения производится планомерно и постепенно: именно постепенность гарантирует правильное развитие мышечного аппарата, предохраняет от травм связок и суставов, введение новых технических приемов.

Содержание программы ориентировано на разновозрастные группы учащихся: наполняемость от 3 до 10 человек.

Возраст обучающихся: 8-11 лет.

Сроки реализации программы: 5 лет.

Формы и режим занятий. Форма организации обучения – групповая.

Продолжительность занятий: 1 академический час (45 минут) в неделю, 34 учебных часов в год.

Виды и формы контроля.

Формы подведения итогов реализации данной программы.

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего учебного года.

Успеваемость учащихся осуществляется на протяжении всего учебного года и учитывается в различных формах:

- контрольные уроки (в конце каждой четверти 1 – 5 кл. (комплексная пятилетняя программа); 3 – 7 кл. (комплексная семилетняя программа);

- экзамен: выпускной в 5 кл. (комплексная пятилетняя программа) и в 7 кл. (комплексная семилетняя программа).

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

По окончании полного курса обучения выпускники должны продемонстрировать готовность к эстетической исполнительской деятельности:

- знать основные позиции ног, рук;

- знать основные танцевальные шаги и повороты;

- выразительно исполнять танцевальные композиции;

- контролировать и координировать свой корпус;

- сопереживать и чувствовать музыкальное произведение;

- передавать в движении сложные ритмические рисунки разных танцев.

Учебно – тематический план

1 год обучения

Знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов, освоение этих элементов на «середине», развитие элементарных навыков координации движений.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Разучивание вариантов народного поклона.	2	1	1
2	Пять прямых позиций в народном танце (1,2,3,4,5 прямых позиций ног)	2	0,5	1,5
3	Семь позиций рук, положения рук.	2	0,5	1,5
4	Разучивание свободных и завернутых позиций ног. Положение рук	2	0,5	1,5
5	Танцевальные ходы (шаг с носка, приставной шаг, шаг на полупальцах и т.д.)	2	0,5	1,5
6	Повторение пройденного материала. Изучение шагов на полупальцах с руками находящимися во 2- позиции.	2		2
7	Основные элементы русского народного танца	2		2
8	Положение рук и ног: Раскрывание и закрывание рук	2	0,5	1,5
9	Поклоны: Поклон на месте с руками и без рук, с продвижением вперед и назад.	2		2
10	Притопы: Одинарные Тройные Перетопы тройные	1		1
11	«Гармошка»	2		2
12	«Елочка»	2		2
13	Простой русский шаг: Назад через полупальцы на всю стопу, С притопом и продвижением вперед. С притопом и продвижением назад.	3		3
14	Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции	2		2

15	Припадание в сторону по 3-й свободной позиции.	4	1	3
16	Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям)	2		2
15	«Веребочка» простая	4	0,5	3,5
16	Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах	2		2
17	Вращение во круг своей оси	4	0,5	3,5
18	Перестроение: ворота, змейка, колонна	2	0,5	1,5
19	«Ковырялочка» с двойным притопом	4	0,5	3,5
20	Хлопки и хлопушки для мальчиков	2		2
21	Присядки для мальчиков	2	0,5	1,5
22	Элементы белорусского народного танца Положения рук, Притопы одинарные, Подскоки на двух ногах по 1-й прямой поз. Тройные подскоки по 1-й прямой поз. Присядка на двух ногах по 1-й поз. С продвижением.	6	0,5	5,5
23	Движения польки: Основной ход подскоки польки на месте.	2	0,5	1,5
24	Вокруг себя, с продвижение вперед, назад	2	0,5	1,5
25	Контрольный урок.	4		4
	Итого:	68	8,5	59,5

По окончании учащийся должен:

1. Знать:

- названия народно-сценических движений;
- основные позиции и положения рук и ног, положение головы и корпуса;

- поклоны;

- притопы;

- «Гармошка»;

- припадание.

2. Уметь:

- показать пять свободных позиций ног, рук и подготовительное положение;

- вращения, хлопки и хлопушки;

- присядки для мальчиков;

- «Веревочка» простая;

2 год обучения

Знать основные позиции и положения рук и ног, положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов, изучают более сложные танцевальные композиции, что способствует развитию координации движений у учащихся. Изучаются элементы русского, украинского, итальянского танцев.

№ п/ п	Наименование	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Упражнения у станка. Варианты поклонов в народном танце, позиции рук, ног.	2	0,5	1,5
2	Подготовка к началу движений (препарасьон): Движение руки, и координации с движением ноги.	2	1	1
3	Приседания по позициям. 1-ой, 2-й 3-й: Деми-плие, гранд плие	2	0,5	1,5
4	Переводы ног из позиции в позицию: Скольжение стопой по полу (батман тандю) Броском работающей ноги на 35 градусов, поворотом стоп.	2	1	1
5	Упражнение с напряженной стопой батман тандю из 1-й поз. на каблук с полуприседанием на опорной ноге; с полуприседанием в исходную позицию.	2	0,5	1,5
6	Выведение ноги на носок, на каблук по 1-ой и 3-й открытой позициям вперед, назад и в сторону.	2	0,5	1,5
7	Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-ой, 3-й и 5-ой открытых позиций вперед, в сторону, назад с полуприседанием на опорной ноге; в исходную позицию	2	0,5	1,5
8	Маленькие броски (батман жете) в сторону ,вперед и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям.	2	1	1
9	С одним ударом стопой в пол по позиции через деми-плие.	2		2

10	С коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги, с полуприседанием на опорной ноге.	2		2
11	Подготовка к « веревочке» скольжение работающей ноги по опорной на всей стопе в открытом положении на всей стопе, потом на полупальцах.	2	0,5	1,5
12	Батман девелеппе вперед, в сторону, назад на вытянутой ноге и на полуприседании.	2	0,5	1,5
13	Подготовка к « чечетке» подушечкой стопы одной ногой, двумя ногами.	2		2
14	Опускание на колено на расстоянии стопы от опорной ноги из 1-й прямой позиции, С шага, лицом к станку.	2	0,5	1,5
15	Растяжка из 1-й позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку.	2		2
16	Элементы русского танца: Поочередное раскрывание рук, Движение рук с платком, Бытовой шаг с притопом, «шаркающий шаг» каблуком по полу, полупальцами по полу.	2	0,5	1,5
17	Переменный шаг с притопом и продвижением вперед, назад, С фиксацией одной ноги у икры другой и продвижением вперед и назад	2	0,5	1,5
18	Боковое припадание с двойными ударами сзади и спереди опорной ноги.	2	0,5	1,5
19	«Девичий ход» с переступаниями	2		2
20	«Моталочка».	2	0,5	1,5
21	«Веревочка»	2	0,5	1,5
22	«Ковырялочка».	2	0,5	1,5
23	Ключ простой на подскоках	2		2
24	Дробные движения: Простая дробь на месте, тройная дробь поочередное выстукивания всей стопой на месте и с продвижением.	4	0,5	3,5
25	Вращение на месте.	4	0,5	3,5
24	Присядка для мальчиков.	2	0,5	1,5
25	Хлопки и хлопучки (для мальчиков)	2		2
26	Прыжки с обеих ног.	2	0,5	1,5

27	Финская полька (белорусская полька)	2		2
28	Элементы украинского танца. Позиции и положения рук, ног; в парном танце, массовом. «Веревочка» простая, с переступаниями. «Дорожка простая» с продвижением в сторону и с поворотом.	2		2
29	Контрольный урок	4		4
	Итого:	68	12	56

По окончании учащийся должен:

1. Знать:

- упражнения у станка:

1- пять открытых позиций ног;

2 - подготовка к началу движения;

3 - полуприседания и полное приседание;

4 - battement tendu в разных направлениях, с разной стопой;

5 - маленькие броски;

6 - подготовка к «веревочке»;

7 - ключ простой;

- основные элементы Белорусского танца,(финского танца.).

2. Уметь:

-исполнять танцевальные шаги;

- исполнять боковое припадание;

- исполнять движения польки.

3 год обучения

Дальнейшее изучение у станка более сложных элементов, требующих соответствующей координации и силовой нагрузки. На середине изучаются более сложные танцевальные комбинации и композиции на материале русского, белорусского (финского), украинского танцев. Изучаются прыжки на одной ноге. С этого года начинается более активная работа с руками, Начинается изучение элементов итальянского танцев.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Поклоны. Повторение позиций рук, ног, танцевальных ходов у станка и на середине.	1	0,5	0,5
2	Приседания резкие и плавные по 1, 2, 5-й открытым позициям и 1-й прямой.	3	0,5	2,5
3	Скольжение стопой по полу (батман тандю) с одновременным опусканием с	4	0,5	3,5

	полупальцев на всю стопу опорной ноги.			
4	Маленькие броски (батман жете) С двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й позиции вперед, в сторону, назад, С одновременным ударом каблуком опорной ноги, Сквозные (балануар)..	4	0,5	3,5
5	Круговые скольжения по полу: одинарные, двойные	2		2
6	Повороты стопы.	2		2
	Полуприседание на опорной ноге (батман фондю)	3	0,5	2,5
7	Подготовка к» веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно	4	0,5	3,5
8	Развертывание ноги (батман девелоппе) с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону, назад (плавные и резкие).	4	0,5	3,5
9	Подготовка к» чечетке»	4		4
10	Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги. На ногу открытую в сторону или назад, С шага, С прыжка.	4		4
11	«Веер» - маленькие броски работающей ноги от щиколотки.	2		2
12	Повороты: Плавные на обеих ногах в 5-й позиции(сутеню) Повороты на одной ноге(пируэт) ан дедан, ан деор).	4 5	1 0,5	3 4,5
13	Подготовка к» качалке» и сама «качалка».	2		2
14	Выстукивание поочередные каблуками и полупальцами в испанском стиле.	4	0,5	3,5
15	Растяжка из первой прямой позиции с перегибанием корпуса в испанском стиле	4		4
16	Большие броски с одним ударом стопой и с двумя ударами стопой.	3		3
17	Наклоны и перегибания корпуса по	2		2

	позициям 1-й и 4-й позиции			
18	Маленькие голубцы лицом к станку.	4	0,5	3,5
19	Присядки с открыванием ноги в сторону, на каблук.	4	0,5	3,5
20	Поднимание на полупальцы в сочетании с движениями рук.	4		4
21	Элементы русского народного танца: Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол и впереди стоящей ноги; «ключ» с двойной дробью; «дробная дорожка» с продвижением вперед и с поворотом; двойная дробь на месте и с продвижением; падебаск в стиле русского танца; «моталочка»; «маятник»; основной русский ход; быстрый русский бег.	10	0,5	9,5
22	Элементы белорусского народного танца «Крыжачок»: основной ход танца с поворотом «Крыжачок»; притопы одинарные; тройные подскоки на двух ногах; поочередные выбрасывания ног на каблук вперед; тройные притопы с поклоном; кружение с припаданием; присядка с выведением ноги на носок перед собой на полуприседании.	7	0,5	6,5
23	Элементы итальянского танца: положения ног, рук характерные для танца; движения рук с тамбурином; скольжение на носок вперед с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в деми-плие (на месте и с продвижением; шаг с ударом носком по полу(пике) с полуповоротом корпуса с продвижением назад: с последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной	8	1	7

	ноге, на месте и с продвижением; шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене(па баллоне).			
24	Контрольный урок	4		4
	Итого:	102	8,5	93,5

По окончании учащийся должен:

1. Знать:

- элементы итальянского танца;
- элементы белорусского танца;
- элементы русского народного танца.

2. Уметь:

- более сложные элементы у станка;
- шаги на приседание;
- перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением;
- прыжки;
- шаг польки;
- «Бегунец»;
- «Голубцы».

4 год обучения

Продолжение изучения новых элементов у станка и на середине. Увеличение элементов парного танца. Изучение элементов русского, неаполитанского, венгерского, молдавского танцев. Составляются более сложные комбинации.

№ п/п	Наименование	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Станок.Приседанияполные,полуприсяда ния, плавные и резкие.	2	0,5	1,5
2	Скольжение стопой по полу(батман тандю) с поворотом в закрытое положение и в полуприсядании.	2		2
3	Маленькие броски (батман жете) и сквозные по 1-й позиции	2		2
4	Круговые скольжения по полу(ронд де жамб) ребром каблука около опорной ноги.	2		2
5	Носком или ребром на деми-плие. Полуприсядание на опорной ноге на 90 градусов(батман фондю)	2		2

6	Большие броски с перенесением тяжести тела на работающую ногу	2	0,5	1,5
7	Подготовка к «веревочке» в открытом положении , с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.	2		2
8	Развертывание ноги(батман девелоппе) на 90 градусов с двойным ударом каблук опорной ноги на деми-плие плавное, резкое в координации с движением руки.	4	0,5	3,5
9	«Чечетка» во всех направлениях с мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя, в прямом положении, в открытом положении вперед, назад и в сторону.	2		2
10	Большие броски (балансуар)	2		2
11	«Голубцы» (прыжковые)	3	0,5	2,5
12	Три «веревочки» и подскок с поджатыми ногами.	3	0,5	2,5
13	Три дробные дорожки с заключительным ударом.	4	0,5	3,5
14	Присядки: растяжки в стороны и на носки и на каблуки	3	0,5	2,5
15	Растяжки вперед на каблук одной ноги и на носок другой.	2		2
16	Вращение: «вертушка».	8	1	7
17	Прыжки для мальчиков: с согнутыми ногами (одна спереди, другая сзади)	3	0,5	2,5
18	Растяжка из 1-й позиции (лицом к станку) в сторону с наклоном корпуса в координации с рукой.	4		4
19	Элементы Русских народных танцев Музыка, хореографическая лексика, характер исполнения, костюмы. Разнообразные характерные черты русских хороводов, кадрили и переплясов, Положения рук в парах, в круге(«корзиночка»,»звездочка») Шаги-простой бытовой шаг, переменный ход на всю стопу, переменный ход с первым шагом на каблук(мужской), боковой ход	16	1	15

	«припадание», боковой ход «гармошка», «веревочка», «двойная веревочка», «веревочка с переступанием», русский земной поклон.			
20	Элементы молдавского танца. Шаг в сторону с выносом другой ноги вверх в перекрещенном положении Шаг на ребро каблука с последующим соскоком. Вращение в паре. Прыжок с поджатыми ногами. «Ключ» молдавский. Тройные переборы ногами. Разучивание танца. (фрагмент)	16	1	15
21	Элементы неаполитанского танца. Маленькие броски с поочередными ударами носком и каблуком по полу. Бег вперед с подскоком. Маленький прыжок на одну ногу вперед содновременным откидыванием другой согнутой ногой на месте и с продвижением. Тройные переступания (па балансе). Повороты внутрь и наружу.	14	1	13
22	Контрольный урок.	4		4
	Итого:	102	8	94

Усложняются элементы у станка и на середине зала

По окончании учащийся должен:

1. Знать:

- терминологию народно-сценического танца;
- элементы неаполитанского танца;
- элементы молдавского танца;
- элементы русского танца.

2. Уметь:

- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку;
- передавать в движении сложные ритмические рисунки русского, неаполитанского и молдавского танцев.

5 год обучения

Закрепление пройденного материала за четвертый год обучения .
Продолжается изучение элементов русского, молдавского, итальянского танцев. Постановка танцев.

№ п/п	Станок.	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Приседания. Поклоны.	2	0,5	1,5
2	Батман тандю.	3	0,5	2,5
3	Каблучное упражнение с добавлением мазка подушечкой стопы работающей ноги.	3	0,5	2,5
4	Дробные выстукивания в характере испанских танцев.	6	0,5	5,5
5	Батман фондю., высокие развороты. низкие развороты	4		4
6	Круговые движения ногой с невытянутым подъемом по воздуху (ае леер).	4		4
7	Круг ногой по полу восьмерки с полуприседанием.	2		2
8	Подготовка к «веревочке», «Веревочка» с выносом на каблук; в сочетании с «ковырялочкой»	6	0,5	5,5
9	Флик-фляк по 6 позиции.	3		3
10	«Змейка» одинарная, двойная	2		2
11	Гранд батман во время опускания работающей ноги на каблук.	4	0,5	3,5
12	Одинарная и тройная качалка Импровизированный характер русской пляски. Перепляс.	2		2
13	Ходы и движения: переменный дробный ход, поворот с хлопучками, хлопки и хлопучки в чередовании с шагами, хлопучки по голенищам сапог скрещенных ног, веревочка» с переступаниями, вращения. Предлагается импровизация перепляса. Сочиняют небольшую (16-32 такт) композицию	6	1	5
14	Молдавский танец: Ходы и движения: легкий бег, шаги с подскоками, бег с одной ноги, боковой ход, основной ход «Молдавеняска» выпад одной ноги накрест другой ноги с	15	1	14

	последующими скользящими шагами в сторону, круговое движение ногой, шаги с каблука навстречу друг другу, боковые шаги с подскоками, парные переходы-до-за-до, перескоки с ударами по 6-й позиции			
15	Ирландский танец (элементы танца)	12	1	11
16	Русский танец. Пережат – боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы. Переборы (па буре) «Ключ» дробный сложный. «Моталочка». «Голубцы с поджатыми ногами с переходом на полупальцы «Веребочка» простая, двойная, простая и двойная с подскоками на одной ноге, простая и двойная с перескоками с ноги на ногу; с поворотом. Три дробные дорожки с заключительным ударом. Разные виды вращений и поворотов. Присядки.	16	1	15
17	Итальянский танец (Испанский танец (факультативно). Бег вперед с подскоками. Тройные переступания (па балансе). Положения рук, ног характерные для танца. Движения рук с тамбурином. Шаг с ударом носком в пол (пике), подскок, на месте и с продвижением, перескоки с ноги на ногу. Подскоки в полуприседании на полупальцах по 3-й позиции на месте и в повороте. Соскок двумя ногами во 2-ю позицию с подниманием ноги согнутой в колене, перед собой накрест другой.	8	1	7
18	Контрольный урок.	3		3
19	Экзамен.	1		1
	Итого:	102	8	94

По окончании учащийся должен:

1. Знать:

- метроритмические раскладки исполнения движения;
- культуру исполнения;
- технику исполнения движений;
- элементы ирландского танца;
- элементы молдавского танца;
- элементы итальянского (испанского танца);
- элементы русского танца.

2. Уметь:

- исполнять технически сложные движения народно-сценического танца:

- 1- вращения;
- 2 - дробы (для девочек);
- 3 - различные виды присядок, «хлопушек» (для мальчиков).

Список литературы

1. В.Ванслов «Балеты Григоровича и проблемы хореографии».
2. М.Ф.Овсянников «Эстетическое воспитание».
3. В.Костравицкая, А.Писарев «Школа классического танца».
4. Б.Львов-Анохин «Галина Уланова».
5. В.Чистякова «Ленинградский балет сегодня».
6. З.Резникова «Танцы народов мира».
- 7.Т.Кудашева «Руки актера».
8. Н.Эльяш «Балет народов СССР».
9. Руслан Нашхоев «Чародей танцев».
10. Бальные танцы.
- 11.Л.Нагайцева «Адыгейские народные танцы».
12. Асаф Мессерер « Уроки классического танца».
13. Т.Куртова, А.Беликова «Учите детей танцевать».
14. Н.Эльш «Образы танцев».
15. В.Уральская «Современный бальный танец».
16. А.С.Попова «Бахчисарайский фонтан».
17. С.Катонова «Балеты Сергея Прокофьева».