

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Исилькульская  
детская школа искусств» Исилькульского муниципального района Омской области

Предметная область  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету  
ХОРЕОГРАФИЯ

Срок реализации: 7 лет

Исилькуль 2018

«Одобрено»  
Педагогическим советом  
Исилькульской детской школы искусств

Дата рассмотрения 31.05.2018г.

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «ИДШИ»  
Шалимова Елена Викторовна



Дата утверждения 31.05.2018г.

Разработчики:

– Венгерская Н.В., преподаватель МБУ ДО «Исилькульская детская школа искусств» на основе Московской программы в области хореографического искусства.

## **Пояснительная записка.**

Программа по хореографическому танцу для хореографических отделений школ искусств, в основном, рассчитана на учащихся, освоивших программу подготовительного класса. При этом учитывается возможность обучения детей, ранее не получивших хореографической подготовки.

Классический танец является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки, является источником высокой исполнительской культуры. В этом его главное воспитательное значение.

Прохождение программы должно опираться на следующие основные принципы: постепенность в развитии природных данных учеников, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами, систематичность и регулярность занятий, целенаправленность учебного процесса.

### **1 КЛАСС.**

Основной задачей первого класса является постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического тренажа и на середине, развитие элементарных навыков координации движений.

#### ***ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.***

1. Позиция ног- 1, 2, 3,5 и 4.
2. Позиция рук- подготовительное положение, 1, 2, 3 (в начале изучается на середине зала при неполной выворотности ног).
3. Demi- plies в 1, 2, 3, 5, и 4 позиции.
4. Battements tendus:
  - а) С позиции в сторону, вперед, назад;
  - б) Demi- plies в 1 позиции в сторону, вперед, назад;
  - с) С 5 позиции в сторону, вперед, назад;

- d) С Demi- plies в 5 позицию в сторону, вперед, назад;
- e) С опусканием пятки во 2 позицию и с 1 и 5 позиции;
- f) С Demi- plies во 2 позицию без перехода с опорной ноги и в 4 позицию без перехода с опорной ноги- с 1 и 5 позиции;
- g) Passé par terre (проведение ноги вперед и назад через 1 позицию).
- 5. Понятие направлений en dehors et en dedans.
- 6. Demi- rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
- 7. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
- 8. Battements tendus jetes:
  - a) С 1 и 5 позиций в сторону, вперед, назад;
  - b) С demi- plies в 1 и 5 позицию в сторону, вперед, назад;
  - c) Piques в сторону, вперед, назад.
- 9. Положение ноги sur le cou-de- pied вперед и назад (обхватное, для battements frappes).
- 10. battements frappes в сторону, вперед, назад. Вначале носком в пол, позднее- на 45°.
- 11. Releves на полупальцы в 1, 2, и 5 позициях.
- 12. Battements fondues в сторону, вперед, назад носком в пол, позднее на 45°.
- 13. Battements doubles frappes в сторону, вперед, назад носком в пол, позднее на 45°.
- 14. Grand battements jetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.
- 15. Battements developpes вперед, в сторону, назад. ( По усмотрению педагога).
- 16. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

### ***ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.***

- 1. Позиция рук: подготовительное положение 1, 2, 3.
- 2. Поклон.
- 3. Demi- plies по 1, 2 позициям en face.

4. Battements tendus: с 1 и 5 позиции вперед, в сторону, назад.
5. Battements tendus jetés.
6. Demi-rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
7. Battements frappés и battements doubles frappés:
  - а. Носком в пол во всех направлениях;
  - б. На 45° во всех направлениях.
8. 1-ое, 2-ое, 3-ое port de bras.
9. Battements fondus:
  - а. Носком в пол во всех направлениях;
  - б. На 45° во всех направлениях.
10. Relevés на полупальцах в 1, 2 и 5 позициях с вытянутых ног и с demi-pliés.
11. Pas польки.

### **Allegro**

1. Temps sauté по 1, 2, 5 позициям.
2. Changement de pliés.
3. Pas échappé по 2 позиции.
4. Pas balance.
5. Pas de basque вперед (сценическая форма).

## **2 КЛАСС**

Основные задачи второго года обучения:

- развитие силы ног путем введения полупальцев в экзерсис у станка и увеличения количества упражнений;
- развитие устойчивости;
- развитие техники исполнения упражнений в более быстром темпе.

Наряду с этим вводится более сложная координация движений за счет использования поз в экзерсисе у станка и на середине, усложнения учебных комбинаций, введения элементарного adagio.

Во втором классе начинается изучение прыжков с приземлением на одну ногу и ознакомление с техникой поворотов на двух ногах.

### *ЭКЗЕРСИС У СТАНКА*

1. Battements tendus:
  - a. Double (с двойным опусканием пятки во 2 позицию);
  - b. Pour le pied (по усмотрению педагога);
  - c. В маленьких и больших позах.
2. Battements tendus jetes:
  - a. в больших и маленьких позах;
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi- plies.
4. Battements fondues:
  - b. На полупальцах;
  - c. В позах (по усмотрению педагога).
5. Battements soutenus: в сторону, вперед, назад носком в пол и на 45°.
6. Petits battements sur le cou- de- pied.
7. Rond de jambe en l'air.
8. Battements developpes:
  - a. В сторону, вперед, назад;
  - b. Passes со всех направлений.
9. Grand plie 1, 2, 5.
10. Grand battements jetes:
  - a. Pointes;
  - b. Во всех позах.
11. Revele на полупальцах:
  - a. В 4 позиции;
  - b. С работающей ногой в положении sur le cou- de- pied и на 45°.
12. Полуповороты на полупальцах en dehors et en dedans на двух ногах (начиная с вытянутых и с demi- plies).

## ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Упражнения исполняются en face на всей стопе, с постепенным введением маленьких и больших поз.

1. Battements tendus:
  - a. В маленьких и больших позах.
2. Battements tendus jetes:
  - a. В маленьких и больших позах;
  - b. piques.
3. Battements fondues: в маленьких и больших позах носком в пол и на 45°.
4. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans.
5. Pas coupe на всю стопу.
6. Pas tombe на месте, другая нога в положении sur le cor de pied.
7. Petit pas jetes на полупальцах с продвижением вперед, сторону, назад.
8. Battements releves tents et battements developpes en face : croisee, efface, ecartee вперед и назад, attitude effacee et en 1, 2, 3 arabesgues.
9. Battements developpes passes en face.
10. Port de bras:
  - a. с наклоном корпуса в сторону;
  - b. с наклоном и перегибанием корпуса, с ногой, вытянутой на ногой вперед и назад.
11. 4 и 5 port de bras в 5 позиции.
12. Вращение на двух ногах в 5 позиции на полупальцах.

## 3 КЛАСС

В третьем классе закрепляется азбука классического танца.

Основные задачи третьего года обучения:

- Выработка навыков правильности и чистоты исполнения;
- Закрепление устойчивости;
- Развитие координации;

- Выразительности поз;
- Дальнейшее развитие силы и выносливости.

В третьем классе вводится экзерсис на полупальцах на середине зала, увеличивается нагрузка в *adagio* и усложняется его строение; начинается изучение *pirouettes* и заносок.

### **ЭКЗЕРСИС У СТАНКА**

1. *Pas tombe*:  
С продвижением, работающая нога в положении *sur le coude*, носком в пол, на 45°;  
На месте с полуповоротом *en dehors et en dedans* работающая нога в положении *sur le cou-de-pied*.
2. *Battements releves lents et battements developpes* во всех полупальцах.
3. *3 port de bras* с ногой, вытянутой на носок назад на *plie* (с протяжкой) без перехода с опорной ноги и с переходом.
4. Поворот на двух ногах в 5 позиции на полупальцах с переменной ног (с вытянутых ног и с *demi-plie*).
5. Полуповороты на одной ноге *en dehors et en dedans*: работающая нога в положении *sur le cou-de-pied*.

### **ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА**

1. *Pas coupe* на полупальцы.
2. *Pas tombe* с продвижением, работающая нога в положении *sur le cou-de-pied*, носком в пол и на 45°.
3. *3-e port de bras*:
  - с ногой, вытянутой на носок вперед или назад на *demi-plie*;
  - с ногой вытянутой на носок назад на *plie* (с растяжкой) без перехода с опорой и с переходом.
4. *Pas de bourree de cote* носком в пол на 45°.



## **Allegro**

1. Pas echange на 2 и 4 позицию et tournant по  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{2}$  оборота.
2. Pas assemble с продвижением en face в позах.
3. Temps leve с ногой в положении sur le cou-de-pied.
4. Sissonne ouverte par developpe на  $45^\circ$  во всех направлениях, позже в маленьких позах.
5. Sissonne ouverte на  $45^\circ$  во всех направлениях и в позах.
6. Sissonne tombee en face и в позах.
7. Temps lie sauté.

## **4 КЛАСС**

Основные задачи четвертого года обучения:

- Повторение и закрепление материала 3-го класса;
- Проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений;
- Выработка устойчивости на полупальцах;
- Дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и нагрузки в упражнениях.

В четвертом классе вводится исполнение упражнений en tournante на середине, adagio усложняется за счет новых движений, происходит дальнейшее усвоение техники rigouette и заносок. Продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров.

## **ЭКЗЕРСИС У СТАНКА**

1. Battements soutenus на  $90^\circ$  во всех направлениях и позах, на всей стопе и полупальцев.
2. Flic- flac en face.
3. Rond de jambe en leir en dehors et en dedans с окончанием на demi- plie, с plie- revele на полупальцы.
4. Battements releves tents et battements developpes en face в позах.

5. Grand battements jetes developpes ("мягкие" battements) на всей стопе.
6. Grand battements jetes passé par terre (через 1 позицию) с окончанием на носок вперед или назад en face и в позе.

### **ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА**

1. Grands battements jetes developpes («мягкие» battements en face и в позах на всей стопе).
2. 5-е port de bras с demi- plie по 4 позиции и с ногой, вытянутой на носок.
3. 6-е port de bras.
4. Pas de bourree dessus- dessous en face.
5. Pas de bourree ballote en tournant по 1/4 оборота.
6. Pas glissade en dehors et en dedans по 1/2 целому обороту.

### **Allegro**

1. Pas echappe battu с окончанием на одну ногу.
2. Pas double assemble.
3. Temps leve с ногой, вытянутой на 45° во всех направлениях и позах.
4. Pas assemble с продвижением с приемов pas glissade, coupe ar .
5. Grand sissonne ouverte во всех позах без продвижения ( по усмотрению педагога).
6. Grande sissonne ouverte par developpe во всех позах (по усмотрению педагога).

## **5 КЛАСС**

В 5 классе закрепляется программный материал 4 класса, продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью исполнения с использованием более сложных сочетаний движений.

Наряду с этим, в задачи обучения входят:

Подготовка к tours в больших позах и ознакомление с техникой их исполнения;

Первоначальное изучение пируэтов с различных приемов на с продвижением по диагонали.

Ознакомление с большими прыжками.

В 5 классе большая часть уроков отводится занятиям на середине.

Общий темп урока ускоряется. Более сложно и разнообразно музыкальное сопровождение.

### *ЭКЗЕРСИС У СТАНКА*

1. Battements developpes tombes en face в позах, оканчивая носком в пол и на  $90^{\circ}$ .
2. Grand battements jetes:
  - На полупальцах;
  - Developpes («мягкие» battements) на полупальцах.
3. Поворот fouette en dehors et en dedans на  $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{2}$  круги с ногой, поднятой на  $45^{\circ}$  и на  $90^{\circ}$  вперед и назад:
  - на всей стопе;
  - на полупальцах
  - с plie - releve, оканчивая на полупальцах;
  - с полупальцев, оканчивая в demi- plie.
4. Battements sur le cou-plieд вперед и назад en face et paulementes.
5. Половина tour en dehors et en dedans с plie- releve с ногой, вытянутой вперед и назад на  $45^{\circ}$  и  $90^{\circ}$ .
6. Pirouette en dehors et en dedans с temps releve.
7. Tour fouette на  $45^{\circ}$  en et dedans.

### *ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА*

1. Battements fondues en tournant en dehors et en dedans по  $\frac{1}{4}$  круга.
2. Flie- flag en face с остановкой в позы на  $45^{\circ}$ .

3. Battements developpes tombes en face и в позах, оканчивая носком в пол и на  $90^\circ$ .
4. Demi и grand rond de jambe developpes из позы в позу ( по усмотрению педагога на полупальцах).
5. Поворот fouette en dehors et en dedans на  $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{2}$  круги с ногой, поднятой на  $45^\circ$  и на  $90^\circ$  вперед и назад.
6. Tours lents en dehors et en dedans:
  - в больших позах;
  - из позы в позу через passe на  $90^\circ$ .
7. Preparation k tours en dehors en en dedans 4 и 2 позиций в больших позах: a la seconde, attitude, arabesque позднее tour в больших позах (факультативно).
8. Pas de bourree dessus- dessous en tournant en dehors et en dedans.

### **Allegro**

1. Pas jete ferme во всех направлениях и позах.
2. Pas ballotte (носком в пол).
3. Pas faitti вперед и назад.
4. Sissonnen fondues на  $90^\circ$  во всех направлениях и позах.
5. Grande sissonne ouverte во всех направлениях и позах без продвижения, позднее с продвижением.

# НАРОДНО- СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

## ПРОГРАММА

### ДЛЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ОТДЕЛЕНИЙ ДМШ И ДШИ.

#### **Пояснительная записка.**

Важнейшей задачей всего курса обучения является воспитание эмоциональной выразительности исполнения, умения точно передать национальный стиль и манеру народного танца. 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. Программа рассчитана на 4 года обучения.

#### **Содержание программы.**

##### *Первый год обучения.*

В задачу первого года обучения входят знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов, освоение этих элементов на «середине зала», развитие элементарных навыков координации движений.

Основные положения ног:

1. Позиции ног- 1-я, 2-я и 3-я свободные и прямые, 1-я и 2-я – закрытые.

Основные положения рук:

1. Подготовительное, первое и второе.
2. Подготовка к началу движения.
3. Положение рук в парных и массовых танцах- «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка».

Элементы танца.

1. Раскрывание и закрывание рук.
2. Поклоны.
3. Притопы.
4. Перетопы тройные.

Хлопки и хлопущки: одинарные, тройные, двойные (фиксирующие удары и скользящие удары):

- а). в ладошки;
- б). по бедру;
- в). по голенищу сапога.

Присядки (для мальчиков)

1. Подготовка к присядке (плавное и резкое опускание в низ) по 1-й прямой и свободной позициям.
2. Покачивание на приседании 1-й прямой и свободной позициям.
3. Подскоки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям.
4. Присядки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону.

## БЕЛОРУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ.

Белорусский народный танец по своему лексическому материалу очень удобен для обучения детей. Белорусские хороводы, игровые танцы, отображающие трудовые процессы известные всей нашей стране и пользуются большой популярностью. Характер движений белорусских народных танцев легкий и трамплинный. Наиболее известными в Белоруссии танцами являются «Лявониха», «Крыжачок» и полька.

На первом году обучения предлагается танцевальный материал из танца «Крыжачок».

Положение рук:

- а) положение рук в сольном танце;
- б) положение рук в массовых и парных танцах;

в) подготовка к началу движения.

Элементы танца «Крыжачок».

1. Притопы одинарные
2. Подскоки на двух ногах по 1 –й прямой позиции на одном месте.
3. Тройные подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции.
4. Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад.
5. Основной ход «Крыжачка».
6. Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед.
7. Тройные притопы с поклоном.
8. Присядка на двух ногах по 1-й прямой позиции с продвижением из стороны в сторону (для мальчиков).

### ТАНЦЫ ПРИБАЛТИЙСКИХ РЕСПУБЛИК.

Эстонские, литовские, латвийские не очень сложны технически и доступны для усвоения детьми. Композиция этих танцев и их игровое содержание помогают развивать координацию и выносливость. На первом году обучения предлагаются элементы танца «Козлик» (литовский танец) и элементы польки.

1. Положение ног в танце «Козлик».
2. Положение рук в танце «Козлик».
3. Положение рук в парных и массовых танцах.
4. Подготовка к началу движения.

Движения танца «Козлик» (музыкальный размер 2/4)

1. Простые шаги на приседание.
2. перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением.
3. Прыжки с первой прямой во вторую прямую позицию и обратно.
4. Прыжки с перекрещенными ногами.
5. Прыжки с выбрасыванием ноги в сторону.
6. Прыжки с поджатыми ногами на месте и с продвижением вперед и назад.

Движение польки.

1. Простые подскоки польки:

а) на месте;

б) вокруг себя;

в) с сопровождением вперед, назад и в сторону.

2. Простые подскоки с хлопками и поклонами.

3. Простые подскоки в повороте парами под руки.

4. Галоп в сторону.

### *ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ*

Второй год обучения включает в себя изучение элементов станка, которые затем можно перенести на середину зала также более сложные танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений учащихся. Изучают элементы русского, белорусского и водятся элементы украинского и итальянского танцев.

#### **Упражнение у станка:**

Пять открытых позиций ног- аналогичны позициям классического танца.

Подготовка к началу движения (preparation):

- движение руки;

- движение руки и координации с движением ноги.

Переводы ног из позиции в позицию:

- скольжение стопой по полу (battements tendus);

- броском работающей ноги на 35°;

- поворотом стоп.

Приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям (музыкальный размер 3/4, 4/4):

- полуприседания (demi- plie);

- полное приседание (grand plie).

Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указанными приемами (музыкальный размер 3/4, 4/4).



Упражнение с напряженной стопой (battements tendus) из 1-й прямой позиции на каблук (музыкальный размер 3/4, 4/4):

- с полуприседанием (demi- plie) на опорной ноге;
- с полуприседанием в исходной позиции.

Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4):

- с полуприседанием на опорной ноге;
- с полуприседанием в исходной позиции.

Выведение ноги на носок, каблук, носок 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4):

- с полуприседанием в исходной позиции;
- в момент перевода работающей ноги на каблук;
- 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 (музыкальный размер 2/4, 6/8):

- с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание;
- с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги;
- с полуприседанием на опорной ноге;
- с двойными бросками.

Подготовка к «верёвочке», скольжением работающей ноги по опорной (музыкальный размер 2/4, 4/4):

- в открытом положении на всей стопе;
- 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 (музыкальный размер 4/4).

Подготовка к «чечетке» (flic- flac), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (музыкальный размер 2/4, 4/4):

- в прямом положении вперед одной ногой;
- двумя ногами поочередно.

Опускание на колени на расстоянии стопы от опорной ноги (музыкальный размер 4/4):

- из 1-й прямой позиции;
- с шага лицом к станку.

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

### Элементы русского народного танца

1. Поочередное раскрывание рук (приглашение) (музыкальный размер 2/4, 4/4).
2. Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-ю позиции.
3. Бытовой шаг с притопом.
4. «Шаркающий шаг»:
  - каблуком по полу;
  - полупальцами по полу.
5. «Переменный шаг»:
  - с притопом и продвижением вперед и назад;
  - с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад.
6. «Девичий ход» с переступаниями.
7. Баковое «припадение»:
  - с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги;
  - с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.
8. Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции с продвижением в сторону.

9. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест, на ребро или носок каблука. На месте и с отходом назад.
10. «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.
11. «Веревочка»:
- с двойным ударом полупальцами;
  - простая с поочередными переступаниями;
  - двойная с поочередными переступаниями.
12. «Ковырялочка» с родскоками.
13. «Ключ» простой на подскоках.
14. Дробные движения:
- простая дробь на месте;
  - тройная дробь (поочередное выстукивание всей стопой) на месте и с продвижениями вперед;
  - простая дробь полупальцами на месте;
  - дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.
15. Присядка (для мальчиков):
- присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по 1-й прямой и открытым позициям;
  - присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону;
  - присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух.
16. Хлопки и хлопущки (для мальчиков):
- удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед, назад и в сторону;
  - фиксирующие и скользящие удары по подошве
17. Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).

**Белорусский народный танец «Крыжачок»**

1. Основной ход танца «Крыжачок» с поворотом.
2. «Веревочка» с переступаниями.
3. Присядка с выведением ноги на носок вперед собой на полуприседании.
4. Кружение с припаданием.

### 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 различно. Женские- лиричны, наполнены поэзией, мужские отличаются динамикой исполнения, широтой движений, прыжками и вращениями.

#### Элементы танца (музыкальный размер 2/4, 4/4)

1. Позиции и положения ног.
2. Позиции и положения рук.
3. Положение рук в парном и массовом танце.
4. Подготовка к началу движения..
5. Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские и мужские).
6. Притоп.
7. «Веревочка»:
  - простая;
  - с переступаниями;
  - в повороте.
8. «Дорижка простая» (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом.
9. «Дорижка плетена» (припадание) с продвижением в сторону, со сменой позиции вперед и назад в перекрещенном положении.
10. «Выхиялястник» («ковырялочка»):

- «выхлястник» с «угинанием» («ковырялочка» с открыванием ноги).

11. «Бигунец».

12. «Голубец» на месте и с продвижением в сторону.

## ИТАЛЬЯНСКИЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

### «Тарантелла»

(музыкальный размер 6/8)

Сценическая форма итальянского танца «Тарантелла» довольно близка к народной. Исполнение этого танца требует хорошей техники, яркой выразительности корпуса и четкой координации движений. Однако в начальной стадии изучения элементов танца не следует увлекаться разучиванием их в замедленном темпе, так как характер танца быстрый и жизнерадостный.

#### Элементы танца.

1. Положения ног, характерные данные танца.
2. Положение рук в танце.
3. Движения рук с тамбурином:
  - удары пальцами и тыльной стороной ладони;
  - мелкие непрерывные движения кистью «трель».
4. Скольжение на носок вперед в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в полуприседании (на месте, с продвижением назад).
5. Шаг с ударом носком по полу (piques) с поворотом корпуса с продвижением назад:
  - С последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной ноге, на месте с продвижением назад.
6. бег тарантеллы (pas emboites) на месте с продвижением вперед.
7. Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене (pas dallonne).

8. перескоки с ноги на ногу.
9. Подскоки в полуприседании на полупальцах по 3-й свободной позиции на месте и в повороте.
10. Соском двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой накрест другой.

### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

3-й год обучения предлагает дальнейшее изучение у станка более сложных элементов, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. С этого года активнее работают руки, добавляются перегибания корпуса, полуповороты. На середине зала допускается построение несложных комбинаций и композиций на материале русского, украинского и итальянского танцев. Активнее изучаются прыжки на одной ноге, с одной ноги на другую и с двух ног на одну. Начинается изучение элементов молдавского, узбекского и польского народных танцев.

#### Упражнения у станка.

1. Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытыми позициями и 1-й прямой.
2. Скольжение стопой по полу (*battements tendus*) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.
3. Маленькие броски (*battements tendus jetes*):
  - с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад.
  - с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад.
  - сквозные по 1-й открытой позиции (*balanouirs*) с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.
4. Круговые скольжения по полу (*rond tottrille*):
  - одинарные;
  - двойные.

5. Повороты стопы (pas tortille):
  - одинарные;
  - двойные.
6. Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на  $45^\circ$  (battements fondus):
  - на всей стопе;
  - с подъемом ноги на полупальцы.
7. Подготовка «Веревечке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
8. Завертывание ноги (battements developpe) на  $90^\circ$  с одним ударом каблуком опорной ноги с полуприседанием вперед в сторону и назад (плавные и резкие).
9. Подготовка к «Чечетке» (flic- flac) в открытом положении вперед, в сторону и назад.
10. Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги:
  - На ногу открытую на носок в сторону или назад;
  - С шага;
  - С прыжка.
11. «Веер» маленькие броски работающей ноги от щиколотки до опорной с вытянутой стопой.
12. Повороты:
  - Плавный на обеих ногах по 5-й открытой позиции в приседании на вытянутых ногах (soutenu en tournant);
  - Поворот на одной ноге внутрь и наружу (pirouette en dehors) с другой, согнутой в колене.
13. Подготовка к «качалке» и «качалка».
14. Выстукивания поочередные каблуками и полупальцами 1-й позиции прямой в испанском характере (zapateado).

15. Растяжка из первой прямой позиции с перегибанием корпуса в испанском стиле.
16. Большие броски (grands battements) с падением на работающую ногу по 5 –й открытой позиции вперед, в сторону и назад:
  - С одним ударом стопой и полупальцами опорной ноги.
  - С двумя ударами стопой и полупальцами опорной ноги.
17. Наклоны и перегибания корпуса по 1-й и 4-й прямым позициям на полупальцах в полуприседании вперед, в сторону и назад.
18. Маленькие «голубцы» лицом к станку.
19. Присядки:
  - На полном приседании по 1-й прямой позиции с поочередным открыванием ног на каблук вперед и по первой свободной позиции, открывая ноги в стороны;
  - «мяч» лицом к станку.
20. Поднимание на полупальцы в сочетании с движениями руками.

#### Русский народный танец.

(музыкальный размер 2/4, 4/4).

1. Боковые перескоки с ударами пальцами в пол.
2. Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей пары.
3. «Ключ» с двойной дробью.
4. Дробная «дорожка» с продвижением вперед и поворотом.
5. Двойная дробь на месте, с поворотами и продвижением вперед.
6. Дробь на «три ножки».
7. основной ход танца «Шестёра» на месте с продвижением вперед.
8. «Моталочка»:
  - с задеванием пола каблуком;
  - с акцентом на всю стопу;
  - с задеванием пола полупальцами;
  - задеванием пола поочередно полупальцами и каблуком.



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:

- На подскоках с ударами по голенищу сапога перед собой;
- На подскоках с ударами по голенищу сапога сзади.
- Поочередные удары по голенищу сапога и сзади на подскоках;
- Удары двумя руками по голенищу одной ноги;
- Удары по голенищу вытянутой ноги.

14. Присядки:

- Присядка с «ковырялочко»;
- Присядка с ударом по голенищу, ступне спереди и сзади;
- Подскоки по 1-й прямой позиции из стороны в сторону с хлопком перед собой;
- Присядка «мяч»;
- «гусиный шаг»;
- «ползунок» вперед в стороны на пол.

15. Прыжки:

- Прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте и с продвижением вперед;
- Прыжок с согнутыми от колена назад ногами и ударами по голенищам;
- Прыжок с ударами по голенищу спереди.

16. Вращения:

- На подскоках с продвижением вперед по диагонали;
- С движением «моталочки»;
- С откидыванием ног назад.

## Украинский народный танец.

(музыкальный размер 2/4).

1. медленный женский ход.
2. Ход назад с остановкой на третьем шаге.
3. «Веребочка» двойная..
4. «Тынок» (перескок с ноги на ногу).
5. «Выхиялястник» с «угинанием».
6. «Похид- вильный» (поочередные удлиненные прыжки вперед).
7. «Голубцы» с притопами.
8. «Выступцы», подбивание одной ногой другую.
9. «Разножка» в сторону на ребро каблука (для мальчиков).
10. «Ястреб»- прыжок с пожатыми ногами по 1-й открытой позиции.

## МОЛДАВСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

Молдавские народные танцы известны своим жизнерадостным характером и темпераментом. Медленная «Хора», широкая «Молдавеняска», огненная «Сырба» отражают труд, быт и характер людей. Элементы молдавского танца- подскоки, различные ходы, прыжки, вращения в сочетании со сложными движениями рук и ритмическими рисунками – помогают учащимся выработать танцевальность, техническое мастерство, чувство позы выносливость. В основном молдавские танцы массовые, что приучает к ансамблевой дисциплине.

### **Элементы танца (музыкальный размер 2/4, 4/4, 6/8).**

1. Положение ног.
2. Положение рук в сольном и массовом танцах.
3. Ход с подскоком (на месте, с поворотом, с продвижением).
4. Бег (ноги отбрасываются назад) на месте, с продвижением вперед.
5. Боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено.

6. Припадая (перекрестный ход) со сменой позиции спереди и сзади.
7. Ход на одну ногу с прыжком.
8. Боковой ход с каблука.
9. Выбросы ног крест – накрест с подскоком на одной ноге.

## УЗБЕКСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

(музыкальный размер 4/4)

Узбекский народный танец отличается от других танцев выразительными движениями рук, кистей, плеч и головы. Ведущую роль в узбекском женском танце играют руки, которые не только придают танцу национальную выразительность, но и передают его характер и содержание. Танец юношей более строг. Предлагаемые движения исполняются девушками и юношами и являются базой танцевальной техники.

Сопровождение может исполняться на ударном инструменте (бубне).

### Элементы танца.

1. Положение ног.
2. Положение рук.
3. Поклон.
4. Движение кистей рук:
  - Сгибание и разгибания в запястьях;
  - С поворотами в запястьи внутрь и наружу.
  - Щелчки пальцами;
  - Хлопки в ладоши;
5. Движения рук:
  - Плавные переводы рук в различные положения;
  - Резкие акцентированные взмахи;
  - Сгибание и разгибание от локтя;
  - Волнообразные движения от плеча.

6. Движения плеч поочередные и одновременные:
  - Вперед, назад;
  - Короткие – вниз, вверх;
  - Круговые движения;
  - Быстрые движения (рез – дрожание).
7. Движение головы из стороны в сторону.
8. Ходы:
  - Шаг вперед с последующими скользящими шагами;
  - Поочередные переступания (одна нога на полной стопе, другая на полупальцах).
9. «Гармошка».
10. Опускание на колени:
  - На одно;
  - На оба.
11. Перегибание корпуса назад, стоя на одной ноге, с другой вытянутой вперед.

**ИТАЛЬЯНСКИЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**  
**(музыкальный размер 6/8)**

**Методическая литература. Видеозаписи:**

5. А.Я. Ваганова «Основы классического танца». Ленинградское академическое хореографическое училище им. А.Я. Вагановой. Л., 1980г.

6. Э. Зайцев из серии «Библиотека художественной самодеятельности» Киев, 1975г.
7. Ю. Слонимский «В честь танца» Москва, 1968г.
8. В. Костровицкая, А. Писарев «Школа классического танца», 1976г.
9. Н. Тарасов «Классический танец», Москва 1971г.
10. С. Руднева, Э. Фиш «Ритмика музыкальное движение», Москва 1972г.
11. Современный бальный танец.
12. Классический танец в детских хореографических коллективах. Видеоприложение к программе «Современный бальный танец» Омского областного колледжа культуры и искусства. Автор Карнеушко С.В.
13. Видеоматериал открытых уроков, экзаменов по классическому, народному танцу, композиции и постановки танцев Омского областного колледжа культуры и искусства. Видеоматериал областных конкурсов танца «Формула танца».