

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАРАННИКОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МКУ ДО «Баранниковская  
ДШИ»  
от «25» 08 2025г.  
Протокол № 4

Утверждаю:  
Директор МКУ ДО  
«Баранниковская ДШИ»  
Марьина С.Л.  
«25» 08 2025г.  
Приказ № 107 от «25» 08.2025г.



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

ОТДЕЛЕНИЕ: ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ

ДИСЦИПЛИНА:

**Народно-сценический танец**

Учащиеся: от 7 лет

Срок реализации: 5 (6) лет

Преподаватель хореографии: Алешина Л.Б.

2025г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Значительные возможности для приобщения учащихся к богатству танцевального и музыкального народного творчества предоставляет народно-сценический танец, который является одним из основных предметов специального цикла хореографических дисциплин, неотъемлемой частью начального образования.

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.

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

Руководствуясь основными принципами, изложенными в настоящей программе, педагог может увеличить или уменьшить объем и степень технической сложности материала в зависимости от состава класса и конкретных условий работы.

На первом году обучения народно-сценическому танцу не предусмотрено прохождения танцевальных элементов у станка. Занятия начинаются на середине зала с освоения элементов народного танца в тех формах и стой степени технической сложности и нагрузки на мышечный аппарат, которые доступны учащимся, имеющим подготовку по классике в объеме одного-двух лет, и могут изучаться без применения станка, принятого в обучении народно-сценическому танцу.

На начальном этапе на «середине» изучаются характерные для народно-сценического танца позиции рук, ног, осваивается простейшая координация, а также удобные и понятные детям элементы танцев.

Следует избегать слишком раннего и быстрого введения специфических особенностей народно-сценического танца, которые трудно, а зачастую и невозможно согласовать с начальной стадией обучения классическому танцу. Например, скошенная на ребро стопа, резкое приседание, злоупотребление «завернутыми» положениями ног, резкие, непривычные для классики изломы корпуса и т.д. не могут быть правильно восприняты мышцами ученика и не принесут ему пользы в народно-сценическом танце, помешав в то же время изучению классического. Ибо, только получив определенные навыки в классическом тренаже, можно углубленно и без вреда для мышц осваивать специфику народно-сценического танца.

Работа без станка на первом году обучения дает возможность заложить фундамент для целого ряда важнейших исполнительских качеств и выявить мало используемые при обычном подходе резервы. Отсутствие технической

сложности, больших специфических нагрузок дает педагогу возможность в этих условиях уделить основное внимание культуре исполнения. Умение ориентироваться в пространстве, двигаться по площадке в различных рисунках и ракурсах, развитие чувства позы, навыки координации, культура общения с партнером, начальные навыки ансамблевого исполнения, эмоциональная отзывчивость, умение передать в движении стилиевые особенности народной музыки, разнообразие ее темпов и ритмов, что является основой формирования чистоты стиля и хорошей манеры исполнения – вот те сложные и многообразные задачи, которые позволяет решить начальный этап обучения.

В процессе работы педагог должен соблюдать принцип «от простого к сложному». На базе тех навыков и умений, которые формируются на первом году обучения, на втором учащиеся начинают осваивать основные элементы у станка, после чего приступают к их совершенствованию с применением несложных комбинаций. Дальнейшее увеличение мышечной нагрузки в течение всего периода обучения производится постепенно и планомерно; усложнение лексики, композиции заданий и танцевальных этюдов, введение новых технических приемов должны быть также подготовлены всем предыдущим ходом обучения.

Особое внимание следует уделять такому немаловажному фактору, как дыхание учащихся. Правильно поставленное дыхание имеет иногда решающее значение для освоения танцевальной техники, особенно если учитывать частую смену темпов и ритмов урока народно-сценического танца, длительные, требующие большого дыхания, развернутые танцевальные композиции, необходимость преодолевать значительное сценическое пространство.

При изучении каждого из разделов настоящей программы необходимо знакомить учащихся с национальными особенностями входящих в него народных танцев, рассказывать о народных обрядах, традициях, жизни и истории народа. Все это поможет более глубокому пониманию национального характера, усилит выразительность исполнения. При этом не следует преждевременно навязывать детям «взрослую» манеру исполнения, заставлять их «наигрывать» темперамент и утрировать мимическую игру. Исполнение всегда должно быть естественным, а предлагаемый материал – не только соответствовать техническим возможностям учащихся, но и учитывать их возрастную психологию.

В конце каждого года обучения необходимо подготовить развернутую композицию или небольшой законченный танец, где, наряду с усвоением элементов, можно было бы проследить за воспитанием чувства ансамбля у детей и созданием сценического образа. В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям с учетом их физических данных и способности к восприятию предлагаемого материала. Имеет большое значение и отдельное обучение мальчиков и девочек по группам.

Программа дает возможность выбрать наиболее легко усваиваемый танцевальный текст, его варьирование. При подборе музыкального

сопровождения каждого элемента у станка или на «середине» необходимо учитывать возрастные особенности восприятия музыки учащимися, что значительно облегчит освоение технически сложных элементов и поможет развитию танцевальности и выразительности.

В процессе обучения важную роль играют творческие связи педагогов. Нельзя допускать, чтобы один предмет значительно опережал в прохождении материала другой. Преподаватель народно-сценического танца должен строить процесс обучения, учитывая степень подготовки класса по другим дисциплинам.

### **СРОК РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Срок освоения предмета «Народно-сценический танец» при 7-летней образовательной программе составляет 6 лет (со2 по 7 класс).

Срок освоения предмета «Народно-сценический танец» при 5-летней образовательной программе составляет 5 лет (с1 по 5 класс).

Для поступающих в образовательное учреждение, реализующее основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства, срок обучения может быть увеличен на 1 год.

Экзамены предусмотрены в 4,5 или 4, 6, 7 классах соответственно.

#### ***Объем учебного времени,***

предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Народно-сценический танец»:

***Таблица 1***

Срок обучения – 7(8) лет

Вид учебной работы, учебной нагрузки	Классы	
	2-7	8
Максимальная нагрузка (в часах), в том числе:	384	64
аудиторные занятия (в часах)	384	64
Общее количество часов на аудиторные занятия	448	

***Таблица 2***

Срок обучения – 5(6) лет

Вид учебной работы, учебной нагрузки	Классы	
	1-5	6

Максимальная нагрузка, в том числе:	288	64
аудиторные занятия	288	64
Общее количество часов на аудиторные занятия	352	

## **ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ АУДИТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Мелкогрупповые занятия, численность группы от 4 до 10 человек, рекомендуемая продолжительность урока - 40 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально - психологические особенности.

## **МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

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

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

Предложенные методы работы в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

## **ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

В задачу первого года обучения входит 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.

Для первого года рекомендуется прохождение элементов и небольших комбинаций русского и белорусского народных танцев, а также одного из танцев Прибалтики. Кроме этого рекомендуется использовать вспомогательный материал, подготавливающий к исполнению различных танцевальных элементов. Особенностью предлагаемого на первом году обучения материала является его внешняя схожесть. Это делается специально для того, чтобы дать учащимся определенную базу, на которой будет строиться дальнейшее обучение, на конкретных примерах показать стилистические особенности элементов русских народных танцев. На первом году обучения используется только первая (6-я) позиция ног и первая и третья свободные позиции. Позиции и положения рук используются все.

### **Позиции ног:**

#### *1. Пять прямых:*

1-я – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп;

2-я – обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга;

3-я – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук одной ноги находится у середины стопы другой;

4-я – обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы;

5-я – обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом, каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

#### *2. Пять свободных:*

Во всех пяти свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми и прямыми позициями.

#### *3. Две закрытые:*

1-я закрытая – обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе, каблуки разведены в стороны;

2-я закрытая – обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками, каблуки разведены в стороны.

Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

### **Позиции и положения рук:**

#### *1. Семь позиций:*

1-я, 2-я, 3-я позиции аналогичны позициям рук классического танца.

4-я – руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии, большой палец сзади, четыре других, собранных вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии.

5-я – обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу. Пальцы, собранные вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя.

6-я – обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в стороны. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

7-я – обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талии. Запястье одной лежит на запястье другой руки.

2. *Подготовительное положение* – обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

3. *1-е положение* – обе руки, округленные в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и 2-й позицией: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

4. *2-е положение* – обе руки, округленные в локтях, раскрыты в стороны на высоте между 3-й и 2-й позициями, пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

## **Русский народный танец**

Нет необходимости говорить о степени важности изучения русского народного танца. Его развитие тесно связано со всей историей народа, с его бытом и обычаями. Русский танец удивительно богат своими красками, большим разнообразием движений, композиционных построений, форм (хороводы, кадрили, переплясы и пляски), сюжетов (лирические, игровые, веселые и удалые).

В танцах можно встретить как простые, так и очень сложные движения, с ярко выраженным гротесковым характером. Русский танец может быть представлен достаточно широко, и поэтому его освоение предлагается в течение всего срока обучения.

### *Основные положения ног:*

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

### *Основные положения рук:*

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

### *Элементы танца:*

1. Раскрывание и закрывание рук:
  - а) одной руки;
  - б) двух рук;
  - в) поочередные раскрывания рук;
  - г) переводы рук в различные положения.
2. Поклоны:
  - а) на месте без рук и с руками;
  - б) поклон с продвижением вперед и отходом назад.
3. Притопы:
  - а) одинарные (мужские и женские);
  - б) тройные.
4. Перетопы тройные.
5. Простой (бытовой) шаг:
  - а) вперед с каблука;
  - б) с носка.

### **Белорусский народный танец**

Белорусский народный танец по своему лексическому материалу очень удобен для обучения детей. Белорусские хороводы, игровые танцы, отображают трудовые процессы. Характер движений белорусских народных танцев легкий и трамплинный.

Наиболее известными танцами в Белоруссии являются «Лявониха», «Крыжачок» и полька.

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

#### *Положения рук:*

1. Положение рук в сольном танце.
2. Положение рук в массовых и парных танцах.
3. 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 Прибалтики.**

Эстонские, литовские, латвийские танцы 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 простого прибалтийского танца (например, латышского, литовского) и элементы польки.

*Положения рук и ног:*

1. Положение ног в латышском танце.
2. Положение рук в латышском танце.
3. Положение рук в массовых и парных танцах.

*Движения латышского танца*

1. Шаг с каблука.
2. Галоп (с двойным притопом в конце, с затянутым шагом в конце).
3. Полька.
4. Соскоки.
5. Прыжочки на месте и в повороте.
6. Шаги с вынесением ноги на носок.
7. Перескоки.
8. Притопы.
9. Шаг с перескоком.

*Движения польки*

1. Простые подскоки польки:
  - а) на месте;
  - б) вокруг себя;
  - в) с продвижением 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 у станка, которые затем можно перенести на «середицу» зала, а также более сложные танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений учащихся. Изучаются элементы русского, белорусского и вводятся элементы украинского и итальянского танцев.

### **Упражнения у станка**

1. Пять открытых позиций ног – аналогичны позициям классического танца.

2. Подготовка к началу движения (preparation):
  - а) движение руки;
  - б) движение руки в координации с движением ноги.
3. Переводы ног из позиции в позицию:
  - а) скольжением стопой по полу (battementtendu),
  - б) броском работающей ноги на 35\*,
  - в) поворотом стоп.
4. Приседания по 1-й, 2-й, 3-й открытым позициям (муз.размер 3/4, 4/4):
  - а) полуприседания (demiplie),
  - б) полное приседание (grandplie).
5. Приседания по прямым и открытым позициям с переводом ног указанными приемами (муз.размер 3/4, 4/4).
6. Упражнения с напряженной стопой (battementtendu) из 1-й прямой позиции на каблук (муз.размер 3/4, 4/4):
  - а) с полуприседанием на опорной ноге,
  - б) с полуприседанием в исходной позиции.
7. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (муз.размер 4/4):
  - а) с полуприседанием на опорной ноге;
  - б) с полуприседанием в исходной позиции.
8. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад (муз.размер 4/4):
  - а) с полуприседанием в исходной позиции;
  - б) в момент перевода работающей ноги на каблук;
  - в) при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.
9. Маленькие броски (battementtendujete) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям (муз.размер 2/4, 6/8):
  - а) с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание;
  - б) с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги;
  - в) с полуприседанием на опорной ноге;
  - г) с двойными бросками.
10. Подготовка к «веревочке», скольжение работающей ноги по опорной (муз.размер 2/4, 4/4):
  - а) в открытом положении на всей стопе;
  - б) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полупальцах.
11. Развертывание работающей ноги на 45\* (battementdeveloppe) вперед, в сторону и назад на вытянутой ноге и на полуприседании (муз.размер 4/4).
12. Подготовка к чечетке (flik-flac), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (муз.размер 2/4, 4/4):
  - а) в прямом положении вперед одной ногой;
  - б) двумя ногами поочередно.

13. Опускание на колено на расстоянии стопы от опорной ноги (муз.размер 4/4):

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

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

### **Элементы русского народного танца**

1. Простой русский шаг:
  - а) назад через полупальцы на всю стопу;
  - б) с притопом и продвижением вперед;
  - в) с притопом и продвижением назад.
2. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.
3. «Гармошка».
4. «Елочка».
5. Припадание:
  - а) в сторону по 3-й свободной позиции;
  - б) вперед и назад по 1-й прямой позиции.
6. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).
7. Бег на месте, с продвижением вперед и назад на полупальцах.
8. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.
9. «Веревочка» простая.
10. «Ковырялочка»:
  - а) с двойным притопом;
  - б) с тройным притопом.
11. Ключ простой (с переступаниями).
12. Хлопки и хлопучки одинарные, двойные, тройные (фиксирующие и скользящие удары):
  - а) в ладошки;
  - б) по бедру;
  - в) по голенищу сапога.

#### *Присядки (для мальчиков)*

1. Подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1-й прямой и свободной позициям.
2. Покачивание на приседании по 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 «Крыжачок»**

1. Основной ход танца с поворотом.
2. «Веревочка» с переступаниями.

3. Присядка с выведением ноги на носок перед собой на полуприседании.
4. Кружение с припаданием.

### **Украинский народный танец**

Украинское народное творчество отражает многовековую историю народа. Исполнение женских и мужских танцев различно. Женские – лиричны, наполнены поэзией, мужские отличаются динамикой исполнения, широтой движения, большими прыжками и вращениями.

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

1. Позиции и положения ног.
2. Позиции и положения рук.
3. Положения 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»:
  - а) простая,
  - б) с переступаниями,
  - в) в повороте.
8. «Дорижкапростая» (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом.
9. «Дорижкаплетена» (припадание) с продвижением в сторону, со сменой позиции вперед и назад в перекрещенном положении.
10. «Выхиястник» («ковырялочка») и «выхиястник» с «угинанием» («ковырялочка» с открыванием ноги).
11. «Бигунец».
12. «Голубец» на месте и с продвижением в сторону.

### **ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Третий 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 танцев. Активнее изучаются прыжки на одной ноге, с одной ноги на другую и с двух ног на одну. Начинается изучение элементов молдавского и итальянского народных танцев.

### **Упражнения у станка**

1. Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и по 1-й прямой.
2. Скольжение стопой по полу (battementendu) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.
3. Маленькие броски (battement tendujete):
  - а) с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад,
  - б) с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад,
  - в) сквозные по 1-й открытой позиции (balansirs) с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.
4. Круговые скольжения по полу (ronddetortille):
  - а) одинарные,
  - б) двойные.
5. Повороты стопы (pastortille):
  - а) одинарные,
  - б) двойные.
6. Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45\* (battementfondu):
  - а) на всей стопе,
  - б) с подъемом ноги на полупальцы.
7. Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
8. Развертывание ноги (battementdeveloppe) на 90\* с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад (плавные и резкие).
9. Подготовка к чечетке (flik-flac) в открытом положении вперед, в сторону и назад.
10. Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги:
  - а) на ногу открытую на носок в сторону или назад,
  - б) с шага,
  - в) с прыжка.
11. «Веер» - маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной с вытянутой стопой.
12. Повороты:
  - а) плавный на обеих ногах по 5-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах (soutenuentournant)?
  - б) поворот на одной ноге внутрь и наружу с другой, согнутой в колене (pirouetteendedansetendehors).
13. Подготовка к «качалке» и «качалка».
14. Выстукивания поочередные каблуками и полупальцами по 1-й прямой позиции в испанском характере (zapateado).
15. Растяжка из 1-й прямой позиции с перегибанием корпуса в испанском стиле.

16. Большие броски (grandbattement) с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад:
  - а) с одним ударом стопой и полупальцами опорной ноги,
  - б) 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:
  - а) на полном приседании по 1-й прямой позиции с поочередным открыванием ног на каблук вперед и по 1-й свободной позиции, открывая ноги в стороны,
  - б) «мяч» лицом к станку.
20. Поднимание на полупальцы в сочетании с движением рук.

### **Элементы русского народного танца**

1. Поочередное раскрытие рук (приглашение) (муз.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:
  - а) каблуком по полу,
  - б) полупальцами по полу.
5. «Переменный шаг»:
  - а) с притопом и продвижением вперед и назад,
  - б) с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад.
6. «Девичий ход» с переступаниями.
7. Боковое припадание:
  - а) с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги,
  - б) 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»:
  - а) с двойным ударом полупальцами,
  - б) простая с поочередными переступаниями,
  - в) двойная с поочередными переступаниями.
12. «Ковырялочка» с подскоками.
13. «Ключ» простой на подскоках.
14. Дробные движения:
  - а) простая дробь на месте,

б) тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) на месте и с продвижением вперед,

в) простая дробь полупальцами на месте,

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

15. Присядка (для мальчиков):

а) присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по 1-й прямой и открытой позициям,

б) присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону,

в) присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух.

16. Хлопки и хлопущки (для мальчиков):

а) удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед, назад и в сторону,

б) фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу,

в) поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади,

г) по голенищу сапога спереди крест-накрест.

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

### **Украинский народный танец**

(музыкальный размер 2/4)

1. Медленный женский ход.

2. Ход назад с остановкой на третьем шаге.

3. «Веревочка» 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 поджатыми ногами по 1-й открытой позиции.

### **Молдавский народный танец**

Молдавские народные танцы известны своим жизнерадостным характером и темпераментом. Медленная «Хора», широкая «Молдавеняска», огневая «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. Положения рук в сольном и массовом танцах.
3. Ход с подскоком (на месте, с поворотом, с продвижением).
4. Бег (ноги отбрасываются назад) на месте, с поворотом, с продвижением вперед.
5. Боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено.
6. Припадания (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.

### **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, т.к. характер танца быстрый и жизнерадостный.

### *Элементы танца*

1. Положения ног, характерные для танца.
2. Положения рук в танце.
3. Движения рук с тамбурином:
  - а) удары пальцами и тыльной стороной ладони,
  - б) мелкие и 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 (pignes) с полуповоротом корпуса с продвижением назад:
  - а) с последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной ноге на месте и с продвижением назад.
6. Бег тарантеллы (pasemboites) на месте и с продвижением вперед.
7. Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене (pasdallonne).
8. Перескоки с ноги на ногу.
9. Подскоки в полуприседании на полупальцах по 3-й свободной позиции на месте и в повороте.

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

### *Освоение технических приемов для прыжков и вращений*

1. Прыжки на двух ногах, на одной ноге (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами).
2. Подскоки по диагонали с поворотом, на одном месте.

## **ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Продолжение изучения новых элементов у станка и на середине зала. Увеличение элементов парного танца, развивающих навыки общения с партнером. Продолжается изучение элементов русского, молдавского и польского танцев. Начинается изучение узбекского народного танца. К концу учебного года составляются более сложные комбинации и небольшие композиции.

### **Упражнения у станка**

1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.
2. Скольжение стопой по полу:
  - а) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону,
  - б) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону с полуприседанием.
3. Маленькие броски сквозные по 1-й открытой позиции со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.
4. Круговое скольжение по полу:
  - а) ребром каблука около опорной ноги,
  - б) носком или ребром каблука по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад.
5. Полуприседания на опорной ноге (*battementfondu*) с выведением работающей ноги на 90\*:
  - а) на всей стопе,
  - б) с подниманием на полупальцы,
  - в) с наклоном корпуса в координации с движением руки.
6. Подготовка к «веревочке»:
  - а) в открытом положении,
  - б) с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.
7. Развертывание ноги на 90\* (*battementdeveloppe*) с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад:
  - а) плавное,
  - б) резкое, в координации с движением руки.

8. «Чечетка» с двумя мазками подушечкой работающей ноги с акцентом от себя:

- а) в прямом положении,
- б) в открытом положении вперед, в сторону и назад.

9. Растяжка из 1-й прямой позиции (лицом к станку):

а) в сторону в прямом положении и полуприседании с наклоном корпуса в координации с рукой,

б) в сторону в открытом положении и полуприседании с наклоном корпуса.

10. Большие броски полукругом на всей стопе:

- а) с проведением ноги через 1-ю открытую позицию (balancoirs).

11. «Голубец»:

- а) в сторону на 45° в прямом положении лицом к станку,
- б) в сторону на 90° в прямом положении лицом к станку.

12. Револютад на полу (без прыжка):

- а) в прыжке на 45° лицом к станку (факультативно).

13. Подготовка к «штопору» по 1-й прямой позиции на полупальцах.

14. «Штопор».

### **Русский народный танец**

(музыкальный размер 2/4, 4/4).

1. Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол.

2. Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги.

3. «Ключ» с двойной дробью.

4. Дробная дорожка с продвижением вперед и поворотом.

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

6. Дробь «на три ножки».

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

8. «Моталочка»:

- а) с задеванием пола каблуком,
- б) с акцентом на всю стопу,
- в) с задеванием пола полупальцами,
- г) с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками.

9. «Маятник» в прямом положении.

10. Основной русский ход (академический).

11. Подбивка «голубец»:

- а) на месте,
- б) 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 сапога 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 1-й прямой позиции из стороны в сторону с хлопком 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 согнутыми от колена назад ногами и ударами по голенищам,
  - в) прыжок с ударами по голенищу спереди.
16. Вращения:
- а) на подскоках с продвижением вперед по диагонали,
  - б) с движением «моталочки»,
  - в) с откидыванием ног назад.

### **Молдавский народный танец**

(музыкальный размер 2/4, 4/4)

1. Шаг в сторону с выносом другой ноги вверх на 30\* в перекрещенное положение.
2. Мелкие переступания на полупальцах на месте, вокруг себя и с продвижением в сторону.
3. Шаг на ребро каблука с последующим соскоком.
4. Вращение в паре внутрь и наружу на подскоках.
5. Прыжок с поджатыми ногами.
6. «Ключ» молдавский (носок-каблук, носок-каблук разными ногами, соскок на две ноги и прыжок с поджатыми ногами).
7. Тройные переборы ногами.
8. Подъем девушки за талию на месте и с переносом.

### **Итальянский сценический танец**

(музыкальный размер 6/8)

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 на 90\* на месте и с продвижением.
3. Бег вперед с подскоком.

4. Тройные переступания с ноги на ногу (pasbalance).
5. Повороты внутрь и наружу (endedans, endehors):
  - а) поочередные переступания по 5-й свободной позиции на полупальцах в полуприседании,
  - б) на одной ноге, вытянутая стопа другой ноги у щиколотки спереди или сзади в открытом положении (endedans, endehors).

### **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 (бубен).

#### *Элементы танца*

1. Положения ног.
2. Положения рук.
3. Поклон.
4. Движения кистей рук:
  - а) сгибания и разгибания в запястьях,
  - б) с поворотами в запястьях внутрь и наружу,
  - в) щелчки пальцами,
  - г) хлопки в ладоши.
5. Движения рук:
  - а) плавные переводы рук в различные положения,
  - б) резкие акцентированные взмахи,
  - в) сгибания и разгибания от локтя,
  - г) волнообразные движения от плеча.
6. Движения плеч поочередные и одновременные:
  - а) вперед, назад,
  - б) короткие вниз, вверх,
  - в) круговые движения,
  - г) быстрые движения (рез.- дрожание).
7. Движение головы из стороны в сторону.
8. Ходы:
  - а) шаг вперед с последующими скользящими шагами,
  - б) поочередные переступания (одна нога на полной стопе, другая на полупальцах).
9. «Гармошка».
10. Опускания на колени:

- а) на одно,
- б) на оба.

11. Перегибания корпуса назад, стоя на одной ноге, с другой, вытянутой вперед.

## **ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Продолжение изучения новых комбинаций у станка и на середине зала в более сложном варианте. Увеличение элементов парного танца, развивающих навыки общения с партнером. Продолжается изучение элементов русского, танца, по возможности – изучение материала разных областей России, танцы Уральского региона, народов Урала. Изучаем польский сценический, венгерский сценический, грузинский народный танец.

### **Упражнения у станка**

1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.
2. Скольжение стопой по полу:
  - а) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону,
  - б) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону с полуприседанием.
3. Маленькие броски сквозные по 1-й открытой позиции со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.
4. Круговое скольжение по полу:
  - а) ребром каблука около опорной ноги,
  - б) носком или ребром каблука по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад.
5. Полуприседания на опорной ноге (battementfondu) с выведением работающей ноги на 90\*:
  - а) на всей стопе,
  - б) с подниманием на полупальцы,
  - в) с наклоном корпуса в координации с движением руки.
6. Подготовка к «веревочке»:
  - а) в открытом положении,
  - б) с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.
7. Развертывание ноги на 90\* (battementdevelope) с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад:
  - а) плавное,
  - б) резкое, в координации с движением руки.
8. «Чечетка» с двумя мазками подушечкой работающей ноги с акцентом от себя:
  - а) в прямом положении,

- б) в открытом положении вперед, в сторону и назад.
- 9. Растяжка из 1-й прямой позиции (лицом к станку):
  - а) в сторону в прямом положении и полуприседании с наклоном корпуса в координации с рукой,
  - б) в сторону в открытом положении и полуприседании с наклоном корпуса.
- 10. Большие броски полукругом на всей стопе:
  - а) с проведением ноги через 1-ю открытую позицию (balancoirs).
- 11. «Голубец»:
  - а) в сторону на 45° в прямом положении лицом к станку,
  - б) в сторону на 90° в прямом положении лицом к станку.
- 12. Револютад на полу (без прыжка):
  - а) в прыжке на 45° лицом к станку (факультативно).
- 13. Подготовка к «штопору» по 1-й прямой позиции на полупальцах.
- 14. «Штопор».

### **Техника прыжков и вращений** (музыкальный размер 2/4)

1. Пируэт из 5-й позиции внутрь и наружу (endedan, endehors).
  2. Воздушный тур.
  3. Пируэт на каблуках.
  4. Вращение с отбрасыванием ног назад.
  5. «Щучка» с прямыми ногами и согнутыми ногами.
  6. «Кольцо».
  7. «Пистолет».
  8. «Разножка» в воздухе.
- Движения с 5-го по 8-е проходят факультативно по усмотрению педагога.

### **Русский народный танец** (музыкальный размер 2/4, 4/4)

1. Перекат – боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы.
2. Переборы.
3. «Ключ» дробный сложный.
4. «Ключ» хлопучечный.
5. «Маятник» в поперечном движении.
6. «Голубцы» поджатыми ногами с переходом на полупальцы.
7. «Веревочка»:
  - а) простая и двойная с перетопами,
  - б) простая и двойная с «ковырялочкой»,
    - в) простая и двойная с подскоками на одной ноге, другая – на щиколотке спереди или сзади,
    - г) простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции,

д) простая и двойная с поворотом (soutenu) на 360\* в приседании на полупальцах.

8. Три «веревочки» и подскок с поджатыми ногами.

9. Три дробные дорожки с заключительным ударом.

10. Поочередные выбрасывания ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу.

11. Присядки:

а) растяжки в стороны на носки и на каблуки,

б) растяжки вперед на каблук одной ноги и на носок другой,

в) растяжка через 2-ю закрытую позицию на полуприседании на каблуки в стороны.

12. «Ползунок» вперед, в сторону на пол и на воздух.

13. 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 и по диагонали.

### **Польский сценический танец «Мазурка»**

(музыкальный размер 3/4)

Мазурка, которую мы изучаем, обязана своим происхождением польскому народному танцу «Мазуру». Хореографы прошлого и настоящего используют мазурку и ее элементы для воспитания чувства позы, умения общаться с партнером в танце. Здесь есть энергичные ходы по площадке, вращения в парах, прыжки, выпады на колено, т.е. все то, что прививает учащимся необходимые навыки поведения на сцене. Этому способствует четкая, ритмичная и темпераментная музыка.

#### *Элементы танца*

1. Позиции и положения ног.

2. Положения рук в танце.

3. Волнообразное движение руки.

4. «Ключ» - удар каблуками:

а) одинарный,

б) двойной.

5. Шаг в сторону в полуприседании с последующими двумя переступаниями по 3-й свободной позиции (pasbalance).

6. «Голубец».

7. «Перебор» - 3 переступания на месте по 1-й прямой позиции.

### **Венгерский народный танец**

(музыкальный размер 4/4)

Венгерский сценический танец построен на основе народного танца, но прошел большую стилистическую обработку по манере и технике исполнения. Движения медленного танца отличаются величавостью и плавностью. Движения, исполняемые в быстром темпе, полны задора, огня и требуют большой четкости исполнения. Позы, повороты, общение с партнером, стремительные вращения в парах, резкие выпады на колено – все это компоненты, которые способствуют развитию танцевальной техники.

### *Элементы танца*

1. Положения ног.
2. Положения рук.
3. «Ключ» - удар каблуками:
  - а) одинарный,
  - б) двойной.
4. Заключение (усложненный «ключ»):
  - а) одинарное,
  - б) двойное.
5. Шаг в сторону с двумя переступаниями (pasbalance).
6. Перебор – три переступания на месте с открыванием ноги на 35\*.
7. «Веревочка» на месте, с продвижением назад и в повороте.
8. Развертывание ноги (battementdeveloppe) вперед и в полуприседании:
  - а) с последующими шагами,
  - б) с шагом на полупальцы и подведением другой ноги сзади.
9. «Голубец»:
  - а) простой с подгибанием ноги в сторону,
  - б) в прыжке с двойными ударами по 1-й прямой позиции.
10. Поворот на обеих ногах по 5-й открытой позиции.

### **Техника прыжков и вращений**

(музыкальный размер 2/4)

1. Пируэт из 5-й позиции внутрь и наружу (endedan, endehors).
2. Воздушный тур.
3. Пируэт на каблуках.
4. Вращение с отбрасыванием ног назад.
5. «Щучка» с прямыми ногами и согнутыми ногами.
6. «Кольцо».
7. «Пистолет».
8. «Разножка» в воздухе.

Движения с 5-го по 8-е проходят факультативно по усмотрению педагога.

### **Грузинский народный танец**

(музыкальный размер 5/8, 6/8)

Одной из выразительных особенностей грузинского народного танца является яркий контраст в исполнении женских и мужских танцев. Девушки, словно едва касаясь земли, плавно передвигаются по рисунку танца и, только руки переходят из одного положения в другое. Танец юноши, наоборот, наполнен смелыми, энергичными, технически насыщенными движениями, прыжками и вращениями. Легкий костюм, мягкая обувь, а также остро ритмическое сопровождение барабана дают возможность активно проявить себя.

Изучение грузинского народного танца учащимися способствует развитию танцевальной техники.

### *Элементы танца*

1. Положения ног.
2. Положения рук.
3. «Хелсартави» - движения кисти руки (наружу, внутрь):
  - а) небольшие повороты (женские),
  - б) полные повороты в запястье (мужские).
4. 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 (мужское).
5. Ходы:
  - а) «Сада сриала» - шаг вперед на всю стопу с последующими двумя скользящими шагами на полупальцах,
  - б) «Ртуала» - шаг вперед с двумя последующими шагами, где первый 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).
6. «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 5-й прямой сзади и двумя проскальзываниями вперед поочередно.
7. «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 5-й открытой позиции с подскоком на полупальцы во 2-ю закрытую позицию.

## ШЕСТОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Продолжение изучения новых комбинаций у станка и на середине зала в более сложном варианте. Увеличение элементов парного танца, развивающих навыки общения с партнером. Продолжается изучение элементов русского, танца, по возможности – изучение материала разных областей России, танцы Уральского региона, народов Урала. Продолжаем изучать польский танец. Изучаем испанский сценический танец.

### Упражнения у станка

1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.
2. Скольжение стопой по полу:
  - а) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону,
  - б) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону с полуприседанием.
3. Маленькие броски сквозные по 1-й открытой позиции со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.
4. Круговое скольжение по полу:
  - а) ребром каблука около опорной ноги,
  - б) носком или ребром каблука по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад.
5. Полуприседания на опорной ноге (battementfondu) с выведением работающей ноги на 90\*:
  - а) на всей стопе,
  - б) с подниманием на полупальцы,
  - в) с наклоном корпуса в координации с движением руки.
6. Подготовка к «веревочке»:
  - а) в открытом положении,
  - б) с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.
7. Развертывание ноги на 90\* (battementdeveloppe) с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад:
  - а) плавное,
  - б) резкое, в координации с движением руки.
8. «Чечетка» с двумя мазками подушечкой работающей ноги с акцентом от себя:
  - а) в прямом положении,
  - б) в открытом положении вперед, в сторону и назад.
9. Растяжка из 1-й прямой позиции (лицом к станку):

а) в сторону в прямом положении и полуприседании с наклоном корпуса в координации с рукой,

б) в сторону в открытом положении и полуприседании с наклоном корпуса.

10. Большие броски полукругом на всей стопе:

а) с проведением ноги через 1-ю открытую позицию (balancoirs).

11. «Голубец»:

а) в сторону на 45° в прямом положении лицом к станку,

б) в сторону на 90° в прямом положении лицом к станку.

12. Револютад на полу (без прыжка):

а) в прыжке на 45° лицом к станку (факультативно).

13. Подготовка к «штопору» по 1-й прямой позиции на полупальцах.

14. «Штопор».

### **Техника прыжков и вращений**

(музыкальный размер 2/4)

1. Пируэт из 5-й позиции внутрь и наружу (endedan, endehors).

2. Воздушный тур.

3. Пируэт на каблуках.

4. Вращение с отбрасыванием ног назад.

5. «Щучка» с прямыми ногами и согнутыми ногами.

6. «Кольцо».

7. «Пистолет».

8. «Разножка» в воздухе.

Движения с 5-го по 8-е проходят факультативно по усмотрению педагога.

### **Русский народный танец**

(музыкальный размер 2/4, 4/4)

1. Перекат – боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы.

2. Переборы.

3. «Ключ» дробный сложный.

4. «Ключ» хлопучечный.

5. «Маятник» в поперечном движении.

6. «Голубцы» поджатыми ногами с переходом на полупальцы.

7. «Веревочка»:

а) простая и двойная с перетопами,

б) простая и двойная с «ковырялочкой»,

в) простая и двойная с подскоками на одной ноге, другая – на щиколотке спереди или сзади,

г) простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции,

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

8. Три «веревочки» и подскок с поджатыми ногами.
9. Три дробные дорожки с заключительным ударом.
10. Поочередные выбрасывания ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу.
11. Присядки:
  - а) растяжки в стороны на носки и на каблуки,
  - б) растяжки вперед на каблук одной ноги и на носок другой,
  - в) растяжка через 2-ю закрытую позицию на полуприседании на каблуки в стороны.
12. «Ползунок» вперед, в сторону на пол и на воздух.
13. 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 и по диагонали.

### **Польский народный танец** (музыкальный размер 3/4)

1. Основной ход мазурки (pasgala).
2. Легкий бег (pasmarche).
3. «Отбиянэ» - скольжение одной ногой с подбиванием ее другой.
4. «Голубец» - подбивание ноги подряд в сторону.
5. Подготовка к парному вращению.
6. Уступающий переход (dosados) на различных движениях.
7. Опускание на колено:
  - а) с шага,
  - б) с выпадом.
8. Обвод девушки за руку:
  - а) стоя на колене,
  - б) стоя на выпаде.
9. Вращение в паре внутрь (endedan).
10. «Кабриоль» в сторону 45\* в прямом положении.
11. «Обертас» - растяжка назад в полном приседании (мужское).
12. Заключение простое и двойное.

### **Испанский сценический танец** (музыкальный размер 3/4)

1. Положения ног.
2. Положения рук.
3. Переводы рук в различные положения.
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 двумя переступаниями по 1-й прямой позиции на полупальцах или двумя небольшими шагами (с продвижением вперед).

5. Соскоки:

а) в 1-ю прямую позицию на всю стопу с вытянутыми коленями и в полуприседание,

б) в 1-ю, 4-ю прямые и 5-ю свободную позиции на полупальцы в полуприседание.

6. Удлиненный шаг в сторону с последующими двумя переступаниями по 5-й свободной позиции в полуприседании (pasbalance) 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 5-ю открытую позицию другой ноги вперед, с последующим переходом на нее в полуприседание (pasglissade), в координации с движением руки и наклоном корпуса.

8. Zapeteado – поочередные выстукивания полупальцами и каблуками по 1-й 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 5-й свободной позиции сзади или спереди.

9. Опускание на колени с шага на расстоянии стопы от опорной ноги с перегибанием корпуса.

10. Движения рук (portdebras) с одновременным перегибанием корпуса, стоя на одной ноге, с другой ногой, вытянутой назад или вперед.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Бочаров А., Лопухов А., Ширяев Л. Основы характерного танца. М. Л.: Искусство, 1939.

Джавришвили Д. Грузинские народные танцы. Тбилиси: Генатлеба, 1975.

Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е. Народно-сценический танец. М.: Искусство, 1976.

Каримова Р. Ферганский танец (методическое пособие). Ташкент: Изд-во лит-ры и искусства им. Гафура Гуляма, 1973.

Курбет В., Мардарь М. Молдавские народные танцы. Кишинев: Картя Молдавеняскэ, 1969.

Надеждина Н. Русские танцы. М.: Госкультпросветиздат, 1951.

Ткаченко Т. Народный танец. М.: Искусство, 1967.

- Устинова Т. Русские народные танцы. М.: Культпросветиздат, 1950.
- Устинова Т. Русские народные танцы. М.: Искусство, 1976.
- Чурко Ю. Белорусский народный танец. Минск: Наука и техника, 1972.
- Гусев Г.П. Народный танец. Методика преподавания, 2012.
- Есаулов И.Г., Есаулова К.А. Народно-сценический танец, 2014.
- Матвеев В.Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания, 2013.
- Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816941

Владелец Марьина Светлана Леонидовна

Действителен с 11.07.2025 по 11.07.2026