

# **ПРОГРАММА**

**по народно-сценическому танцу  
для хореографических отделений ДМШ, ДШИ.**

**Составила:**

*преподаватель Орловского колледжа искусств Долгова С.В.*

г.Орел

*3.09.* 2002 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Народный танец является одним из основных предметов специального цикла хореографических дисциплин. Он дает возможность учащимся приобщиться к богатству танцевального и музыкального творчества.

Обучение данному предмету дает возможность для развития координации движений, укрепляет мышечный аппарат. Учащиеся знакомятся с разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов. Все это обогащает исполнительские возможности учащихся.

Важной задачей всего курса обучения является воспитание эмоциональности, выразительности исполнения, умение передать стиль и манеру народного танца.

На хореографическом отделении школ искусств к изучению предмета «Народно-сценический танец» приступают на втором году обучения.

Программа рассчитана на 4 года.

В разделах помещены сведения о задачах каждого года обучения. Данная программа определяет основной подход к изучению данного предмета. Педагог может увеличить или уменьшить объем и степень технической сложности в зависимости от возможностей учащихся данного класса и конкретных условий работы.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Своеобразие условий работы хореографических отделений определяет порядок и подход в прохождении материала по народному танцу, тем не менее, сохраняя основные принципы, лежащие в основе ведения этой танцевальной дисциплины.

В процессе работы должен строго соблюдать принцип «от простого к сложному».

При изучении каждого из разделов программы необходимо знакомить учащихся с национальными особенностями каждого из народных танцев, рассказывать о народных обрядах, традициях, об укладе жизни разных народов.

В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям с учетом их физических возможностей, способностей к восприятию предлагаемого материала.

Преподаватель народного танца должен строить процесс обучения, учитывая степень подготовки класса по другим предметам.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

В задачу первого года обучения входит знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса при исполнении простых элементов народного танца, исполненных на середине зала.

Рекомендуется прохождение основных элементов, движений, простых комбинаций на материалах русского и белорусского танца, а также танцев народов Прибалтики.

#### **Позиции ног:**

##### 1. Пять прямых.

1-ая – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп.

2-ая – обе ноги поставлены параллельно на расстояние стопы друг от друга.

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

4-ая - обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы.

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

##### 2. Пять свободных.

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

##### 3. Две закрытые.

1-ая – обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе, каблуки разведены в сторону.

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

#### **Позиции и положения рук:**

##### **1. Семь позиций:**

1-ая, 2-ая, 3-я – позиции аналогичны 1-й, 2-й, 3-й позициям классического танца.

4-ая – руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии.

5-ая – обе руки скрещены на уровне груди.

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

7-ая – обе руки согнуты в локтях и заложены за спину.

2. Подготовительное положение – обе руки свободно опущены вдоль корпуса.

## **РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ**

### **Основные положения рук в русском танце.**

### **Положения рук в паре, в массовых танцах.**

#### **Основные элементы танца:**

1. Раскрывание и закрывание рук.

2. Поклоны:

а) на месте без рук и с руками;

б) поклон с продвижением вперед и назад.

3. Притопы:

а) одинарные;

б) тройные, двойные;

в) тройные перетопы.

4. Простой (бытовой) шаг:

а) вперед с каблука;

б) с носка.

5. Простой русский шаг:
  - а) назад через полупальцы на всю стопу;
  - б) с притопом с продвижением вперед и назад;
  - в) боковой шаг на всей стопе, на полупальцах.
6. «Гармошка».
7. «Елочка».
8. Припадание по 3 свободной позиции (вперед, назад, в сторону).
9. Подготовка к дроби (перескоки с ноги на ногу).
10. Бег.
11. «Веревочка» простая.
12. «Ковырялочка с притопом».
13. Хлопки и хлопучки (одинарные, двойные, скользящие и фиксирующие удары):
  - а) в ладоши;
  - б) по бедру;
  - в) по голенищу сапога.
14. Присядки:
  - а) подготовка к присядке по прямой и свободной позиции;
  - б) с выносом ноги на каблук.

## **БЕЛОРУССКИЙ ТАНЕЦ**

На первом году предлагается танцевальный материал из танцев «Крыжачок», «Бульба», «Полька-Янка» (по выбору педагога).

### **Положение рук:**

- а) в сольном танце;
- б) в паре;
- в) в массовых танцах.

Основные элементы одного из белорусских танцев.

## **ТАНЦЫ ПРИБАЛТИКИ**

Предлагаются танцы Эстонии, Литвы, Латвии (по выбору преподавателя).

## **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Второй год обучения включает в себя изучение элементов у станка, которые затем можно перенести на середину зала. Изучаются элементы

русского, белорусского танца, а также вводятся элементы итальянского танца и танцы народов Севера и Поволжья.

#### **Упражнения у станка:**

1. Пять открытых позиций.
2. Подготовка к началу движения.
3. Battement tendu из 1 и 3 позиции.
4. Battement tendu jete из 1 позиции.
5. Приседания по 1, 2, 3 позициям (полуприседание, полное приседание).
6. Подготовка к «веревочке».
7. Releve lent на  $45^{\circ}$ .
8. Flic-flac в прямой позиции.

### **ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО ТАНЦА**

1. Шаги:
  - а) бытовой шаг с притопом;
  - б) «шаркающий» шаг;
  - в) переменный шаг;
2. «Моталочка» в прямом положении;
3. «Веревочка»:
  - а) двойная;
  - б) с переступанием.
4. «Ковырялочка» с подскоками.
5. «Ключ» простой.
6. Дробные движения:
  - а) простая дробь;
  - б) «горох» - (дробь);
  - в) двойная дробь.
7. Присядка:

а) с выбрасыванием ноги на каблук, на воздух вперед и в сторону по 1 прямой и открытой позициям;

б) с продвижением в сторону.

8. Хлопки и хлопушки.

9. Прыжки (обе ноги согнуты в коленях назад).

## **БЕЛОРУССКИЙ ТАНЕЦ**

Дальнейшее изучение основных элементов белорусского танца. Предлагается следующий танцевальный материал: «Лявониха», «Веселуха», «Трясуха», «Перепелочка» (по выбору педагога).

## **ИТАЛЬЯНСКИЙ ТАНЕЦ**

Предлагается изучить элементы танца «Гарантелла».

Положение рук в танце.

Движение рук с тамбурином.

### **Основные элементы танца:**

а) бег «Гарантеллы»;

б) подскоки;

в) галоп;

г) «rag echarre» во 2 позицию;

д) выбрасывание ног вперед на носок.

## **ТАНЦЫ НАРОДОВ ПОВОЛЖЬЯ**

Предлагаются изучение танцевального материала Татарии, Мордвы, Чувашии (по выбору педагога).

Положения рук: в паре, массовых танцах.

Движения рук в женском и мужском танце.

**Основные элементы танца:**

- а) ходы;
- б) припадания;
- в) дробные выстукивания.

## **ТАНЦЫ НАРОДОВ СЕВЕРА**

Предлагается изучение танцевального материала корякского, ненецкого танца (по выбору педагога).

**Основные положения рук:**

- а) в женском танце;
- б) в мужском танце;
- в) в паре и массовых танцах.

**Основные элементы танца:**

- а) ходы;
- б) прыжки;
- в) «гармошка», «елочка».

## **ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Третий год обучения предлагает дальнейшее изучение более сложных элементов у станка, требующей соответствующей координации, силовой

нагрузки. На этом этапе вводятся разнообразные движения рук, полуповороты, наклоны корпуса. Начинается изучение украинского и молдавского танцев, продолжается закрепление пройденного материала.

### **Упражнения у станка:**

1. Plie по 1, 2 и 5 позициям (плавное и резкое).
2. Battement tendu с работой пятки опорной ноги.
3. Battement tendu jete с работой пятки опорной ноги.
4. Rond на каблук.
5. Par tortille (одинарное).
6. Battement foundus.
7. Battement developpe на  $90^{\circ}$ .
8. Подготовка к «качалочке», «качалочка».
9. Подготовка к каблучному, маленькое каблучное.
10. Grand battement jete из 5 позиции с опусканием на носок.

## **РУССКИЙ ТАНЕЦ**

1. «Ключ» с двойной дробью.
2. Дробная дорожка с продвижением вперед, в повороте.
3. Двойная дробь.
4. Дробь в «три ножки».
5. «Моталочка».
6. «Маятник».
7. Простые комбинации хлопущек.
8. Присядки:
  - а) с «ковырялочкой»;
  - б) присядка «мячик»;
  - в) «гусиный шаг».
  - г) «ползунец».
9. Вращения:

- а) на подскоках;
- б) «моталочка» в повороте;
- в) с поджатыми ногами.

## **УКРАИНСКИЙ ТАНЕЦ**

### **Разнообразие украинского танца.**

Предлагается изучение танцев Центральной и Восточной Украины («Гопак», «Веснянка») и танцы Западной Украины («Пивторак» и др.).

### **Элементы украинских танцев:**

1. Положение рук (в мужском и женском танцах).
2. Положение рук в паре, в массовых танцах.
3. «Веревочка».
4. «Припадания».
5. Основной ход «топики».
6. «Тынок».
7. Основной ход в Закарпатском танце:
  - а) ход с каблука;
  - б) пружинистый ход;
  - в) приставной боловой ход.
8. «Выхиялястник».
9. «Голубец».

## **МОЛДАВСКИЙ ТАНЕЦ**

В основном молдавские танцы массового характера, что приучает учащихся к ансамблевой дисциплине. Предлагается изучение следующих танцев: «Молдавская хора», «Молдавеняска», «Сырба».

**Основные элементы танца:**

1. Положение рук (в паре, в массовых танцах).
2. Ход с подскоком.
3. Бег с отбрасыванием ног назад.
4. Боковой ход (с каблука, на одну ногу – другая подводится сзади к колену).
5. Прыжки с поджатыми ногами.
6. Ход с носка (молдавская хора).
7. Припадание.
8. Балансе.

## ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Продолжается изучение основных элементов народного танца у станка, возможны комбинации у станка различных национальностей. Закрепляется пройденный материал третьего года обучения. Вводятся более сложные элементы украинского и молдавского танцев. Начинается изучение польского и немецкого танцев.

### Упражнения у станка:

1. Полуприседания и полные приседания по 1, 2, 4, 5, 6 позициям.
2. Battement tendu:
  - а) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону;
  - б) с полуприседанием.
3. Battement tendu jete balansuar.
4. Rond с полуприседанием (denu и полный rond).
5. Battement fondu на  $45^{\circ}$  (вперед, в сторону).
6. Двойная «веревочка».
7. Battement developpe с двойным ударом каблука опорной ноги.
8. Flic-flac в выворотном положении.
9. Grand battement jete с приседанием.

## РУССКИЙ ТАНЕЦ

1. Дробные комбинации.
2. Комбинации «веревочек».
3. «Моталочки» в комбинациях.
4. Комбинации хлопущек.
5. Присядки.
6. Вращение по диагонали.
7. Прыжки (различные варианты).

## УКРАИНСКИЙ ТАНЕЦ

1. Медленный женский ход (переменный шаг).
2. Голубцы (одинарные, вподряд).
3. Тынок (женский и мужской).
4. «Веревочка» с выкосом ноги на каблук.
5. Par de burge.
6. Дробные выстукивания (закарпатский танец).
7. Соскоки по 6 позиции.

## МОЛДАВСКИЙ ТАНЕЦ

Элементы танца «Сырба».

- а) пружинистый ход;
- б) притопы;
- в) боковой шаг (шаг спереди, шаг сзади).
- г) дробные выстукивания.

## ПОЛЬСКИЙ ТАНЕЦ

Предлагается изучение следующих польских танцев: «Куявяк», «Трояк», «Краковяк» (по выбору педагога).

Основные положения рук в польском танце:

- а) мужские и женские положения рук;
- б) в паре, в массовых танцах;
- в) «Ключ» - рукой.

### **Основные элементы польского танца:**

1. Шаги (простой, переменный).
2. «Балансе».
3. Притопы.
4. «Падебаск».
5. «Голубец».

## **НЕМЕЦКИЙ ТАНЕЦ**

Предлагается изучение танца «Драйштайрер».

Основные движения и положения рук в танце.

### **Основные движения ног:**

1. Шаг-перекат с каблука.
2. Шаг с носка.
3. Балансе.
4. Элементы хлопушек.

Перестроения в тройках.

## ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Продолжается изучение народного танца в соответствии с программой данного учебного заведения.

Продолжение закрепления пройденного материала, усложнение технического исполнения пройденных танцев.

Работа над исполнительским мастерством, выразительностью, характером танца.

Элементы у станка исполняются в комбинациях на пройденном национальном материале. На середине зала предлагается изучение следующих танцевальных этюдов: испанский, венгерский, мексиканский танцы или других национальностей.

Танцевальный материал выбирается самим преподавателем с учетом возможностей, учащихся, а также их возраста, особенностей исполнения, состава класса и т.д.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Курбет В. «Молдавские народные танцы».
2. Ткаченко Т. «Танцы народов СССР», «Танцы народов мира».
3. Климов В. «Основы русского танца».
4. Чурко Ю. «Белорусский народный танец».
5. Устинова Т. «Русские народные танцы».