

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 2»

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ Лицей № 2
И.В.Сосновская
Приказ № 145
от «15» июня 2016г.



СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по ВР
Л.С.Третьякова
«14» июня 2016г.

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
Протокол № 3
от «08» июня 2016г.

Программа дополнительного образования
«РОСИНОЧКА»

Возраст учащихся: 7-15 лет
Срок реализации ПДО: 1 год
Уровень ПДО: профессионально-ориентированный
Направление: художественное
Автор программы: Матвеева А.М.
педагог дополнительного образования
Год написания программы: 2016 г.

Красноярск, 2016г.

Пояснительная записка

Программа художественно-эстетической направленности «Росиночка» является модифицированной, она основана на программе эстрадно-хореографического ансамбля «Фейерверк» авторского коллектива под руководством Г.В. Боровкова.

Методика данной программы опирается на результаты многолетнего изучения разных направлений хореографического искусства: классики, народно-сценического танца, современного танца; на сценический опыт. Благодаря знакомству с разными стилями современного танца сложилась определённая система преподавания, которая помогает воспитанникам быстро овладеть основами хореографического направления.

Целью программы является физическое и эстетическое развитие ребёнка, его танцевальных, пластических и музыкальных способностей через приобщение к танцевальному миру.

Задачи программы:

- обретение знаний в области хореографической культуры (основные стили, направление и жанры) и развитие исполнительских способностей учащихся;
- обучение разнообразной стилистической манере исполнений народных, современных танцев;
- совершенствование координации движений, укрепление мышечного аппарата;
- художественное и эмоциональное обогащение ребенка, воспитание эмоциональной выразительности воспитанников.

В процессе занятий дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности. Воспитанники также осваивают музыкально-танцевальную природу искусства. У них развивается творческая инициатива, умение передать характер музыки и содержание образа движениями. Также программа «Росиночка» позволяет детям реализовать свою потребность в общении, самоутверждении и самовыражении.

Результаты

По прохождении программы ребёнок будет знать:

- основы классического танца;
- основы народного танца;
- основы современного танца;
- понятия и принципы импровизации;
- музыкальный материал, используемый в процессе обучения.

Будет уметь:

- музыкально точно выполнять движение любого характера, стиля, жанра;
- самостоятельно составлять связки на основе изученного материала;
- ориентироваться в танцевальных и музыкальных направлениях;
- уметь самостоятельно исполнять простейший классический, народный и современный танец;
- уметь исполнять движения в различных ритмах и темпах. Владеть чувством позы;
- уметь самостоятельно придумывать и исполнить простейшие танцевальные этюды.

Предполагается развить:

- эстетический вкус;
- образное мышление; способность художественно воплощать образы танца;
- умение работать с музыкальным материалом.

Предполагается воспитать:

- трудолюбие и выносливость;
- интерес к театральному, музыкальному и изобразительному искусству.
- стремление к повышению общего культурного уровня;
- стремиться выразить в танце своё внутреннее состояние. Обладать «чувством стиля».

Программа предназначена для детей от 7 до 15 лет.

Срок реализации: 5 лет.

Возраст обучающихся в группах:

1 год обучения – 7-8 лет;

2 год обучения – 8-9 лет;

3 год обучения – 9-10 лет;

4-5 год обучения – 11-15 лет (ансамбль).

Количество детей и подростков в группах: 15-20 человек.

Режим занятий:

для всех групп обучения – 2 раза в неделю по 2 часа

Данная программа разработана для детей, не имевших начальной подготовки в области танцевального искусства. Поэтому для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность образовательного процесса.

Разделы программы

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение элементов классического танца (одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития) и изучаются движения танца.

В программу каждого учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов:

- Ритмика
- Основы классического танца
- Основы русского народного танца
- Современный танец

В рамках этих разделов педагог строит работу, соблюдая закономерность целостного педагогического процесса, учитывая цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы определенных групп воспитанников. Педагог, придерживаясь содержания

программы, может творчески подходить как к проведению занятий, так и к постановочной работе, руководствуясь изложенными выше целями, задачами и конкретными условиями.

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения классического, русского и современного танцев, что способствует развитию «танцевальности» воспитанников. Ниже перечисленные разделы связаны между собой, однако каждый из них имеет конкретные задачи.

Раздел “Ритмика” предусматривает знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации и “мышечного чувства”, формирование художественно-творческих способностей.

Знание элементов музыкальной грамоты необходимо для определения характера музыки, темпа, ритма, динамики, структуры музыкального произведения.

Упражнения по развитию ориентации формируют у детей умение использовать пространственный рисунок. Упражнения по развитию «мышечного чувства» вырабатывают самоконтроль за движениями. Стремление проявить фантазию, воображение, имитацию различных трудовых процессов содействуют развитию художественно-творческих способностей детей.

Ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного психического напряжения, а, следовательно, одним из условий подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Раздел «Ритмика» рассчитан на три года обучения. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений в процессе занятий по хореографии.

Раздел “Основы классического танца” включает танцевально-тренировочные упражнения классического тренажа, формирующие у детей хорошую осанку, гибкость, координацию и культуру движений. Это способствует подготовки двигательного аппарата к выполнению более сложных танцевальных комбинаций.

В практическую часть этого раздела не включены движения, требующее высокой исполнительской техники, программой предусмотрено обучение в рамках классического подхода.

Раздел “Основы русского народного танца” предполагает изучение лексики, многочисленных видов русского народного танца: хороводы, переплясы, пляски, кадрили, разнообразную манеру исполнения в различных местностях России.

Цель его - дать широкое представление о русском народном танце как об одном из наиболее распространенных и древних видах творчества русского народа.

Русский народный танец – средство приобщения подрастающего поколения к богатству танцевального и музыкального творчества. На протяжении многовековой истории он всегда был связан с песней, бытом, трудом и обычаями русского человека.

В процессе обучения учащиеся изучают не только фольклорные первоисточники (обрядовые, ритуальные, бытовые пляски), но и знакомятся с русскими танцами в сценической обработке.

Раздел “Современный танец” основан на отечественной хореографии, танцах исторического наследия, а также популярных зарубежных танцах, европейских, латиноамериканских, уличном танце.

Задача этого раздела: дать представление о стилистических особенностях и манере исполнения историко-бытовых и современных танцев различных эпох, научить понимать характер исполнения танцев, определяемый особенностью костюма, развивать навыки самостоятельной работы по композиции, постановке танцев, научить общению партнеров, культуре поведения и т.д. В современном танце важно донести до зрителя определенный

смысл, переживание, эмоции. Изучение современного танца является наиболее доступной формой приобщения детей к хореографии.

Основой программы является репертуар, который рекомендуется для разучивания и исполнения не только на занятиях, но и праздниках, конкурсах, концертах.

Структурная модель занятия

Вводная часть:

1. Вход воспитанников в танцевальный зал (марш). Обычно дети выстраиваются по росту.
2. Построение детей в несколько линий (4 или более колонн в зависимости от размеров зала и численности группы).
3. Поклон педагогу, концертмейстеру.
4. Разминка (для головы, плеч, рук)

Основная часть:

1. Изучение музыкально – ритмического материала, тренировочных, вспомогательных элементов хореографической азбуки.
2. Работа над этюдами, элементами танцев, постановка танцев.

Финальная часть:

1. Закрепление пройденного музыкального, танцевального, информативного материала.
2. Музыкально-танцевальные импровизации.
3. Основное построение для выхода из зала.
4. Поклон педагогу и концертмейстеру.
5. Выход из танцевального зала (марш).

Формы и методы

Беседа, пояснение, сравнение (применяется при характеристике танцевальных движений, анализе музыкальных отрывков и произведений); показ, демонстрация, иллюстрация (используется при показе танцевальных движений); упражнения, репетиции, концертные, конкурсные и фестивальные выступления.

Примерный учебно-тематический план (34 уч. недели, 136 ч. в год)

Раздел Год обучения	Ритмика	Основы классического танца	Основы русского народного танца	Современный танец	Всего
1 год					
Теория	2	4	6	4	16
Практика	26	28	52	18	120
Всего	28	32	58	22	136
2 год					
Теория	2	2	8	4	16
Практика	22	28	52	20	120
Всего	22	30	60	24	136
3 год					
Теория	2	4	6	2	14

Практика	16	28	56	22	122
Всего	18	32	62	24	136

Содержание программы

Первый год обучения

1. РИТМИКА	
Содержание разделов, музыкальный и танцевальный материал	Упражнения, практические задания
<p>Знакомство с простейшими элементами музыкальной грамоты. Исполнение хлопками, притопами ритмических рисунков некоторых музыкальных произведений, включенных в программу первого года обучения. Овладение простейшими навыками координации движений. Развитие выворотности, правильной осанки, гибкости, музыкальности.</p> <p><i>Музыкальный материал: "Громче-тише", муз. В. Туманян. «Чувство», муз. М. Глинки. "Вышивание", муз. Т. Островского. "Полька", муз. П. Чайковского.</i></p>	<p>1. Элементы музыкальной грамоты. Определение и передача в движении:</p> <ul style="list-style-type: none">характера музыки (веселый, грустный);темпа (медленный, быстрый);динамических оттенков (тихо, громко);куплетной формы (вступление, запев, припев);жанров музыки (марш, песня, танец);метроритма (длительный: четверть — шаг, восьмая — бег);пауз (четвертой, восьмой). <p>2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Построение в колонну по одному, по два, расход парами, четверками в движении и на месте. Построение в круг, движение по кругу.</p> <p>3. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов.</p> <p>Напряжение и расслабление мышц рук. Сгибание кистей: вниз, вверх, вперед, назад. Поднимание рук вверх и опускание вниз. Напряжение и расслабление мышц ног. Вращение стопы: поднимание носком вверх и опускание вниз, отведение вправо, влево. Наклоны, повороты головы, круговые движения плечами.</p> <p>4. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей. "Играем в скакалку"; "в мяч", "сажаем картошку", "собираем ягоду".</p>
2. ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА	
<p>Элементарные сведения о классическом танце как азбуке танца. Постановка корпуса, ног, рук. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата. Выработка выворотности, эластичности и крепости</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Упражнения у станка (в выворотной позиции лицом к станку). Позиции ног — 1,2,3. Позиции рук — подготовительная, 1, 2, 3.</p>

<p>голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.</p>	<p>Деми плие — полуприседание. Развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног. Изучается лицом к станку по 1,2,3 позициям.</p> <p>Батман тандю — вытягивание ног в сторону, вперед и назад из 1,3 позиции. Движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах. Развивают силу и эластичность ног.</p> <p>Деми рон де жамб пар тэр (ан деор, ан дедан) — круговое движение ноги по полу. Развивает подвижность тазобедренного сустава. Изучается лицом к станку по 1 позиции по точкам — вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад.</p> <p>Батман релеве лян на 45° — медленное поднимание ноги. Развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге. Изучается: в сторону, позднее вперед, держась одной рукой за станок.</p> <p>Прыжки по 1 и 6 позициям. Подъем на полупальцах по 6 и 1 позициям. Движения рук. Пор де бра из подготовительного положения в позиции 1-ю, 3-ю, 1-ю и снова в подготовительное положение.</p>
<p>3. РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ</p>	
<p>В задачу этого года обучения входит знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов и движений на "середине", развитие координации движений. Научить детей двигаться по кругу по одному и в парах на примере несложных игровых массовых танцев.</p> <p>Тема 1. Значение танца в жизни русского народа.</p> <p>Русский народный танец — часть национальной культуры русского народа. Связь русского народного танца с песней, обычаями, обрядами, бытом народа. Разнообразие народных игр, хороводов, плясок. Русские праздничные костюмы, их связь с бытом, танцем и природой. Традиции, сложившиеся в исполнении русского народного танца. Основные позиции и положения ног и рук в русском танце. В русских</p>	<p>Основные положения рук</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовительное. 2. Первое: руки на талии. 3. Второе: руки подняты на уровне груди, вперед, ладони повернуты слегка вверх. 4. Третье: руки раскрыты в стороны. 5. Четвертое: руки скрещены на уровне груди. <p>Положения рук в парных танцах</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Руки внизу. 2. Руки впереди. 3. Руки наверху. 4. Руки сзади. 5. Руки вытянуты в локтях и согнуты. 6. Под руки. 7. Одной рукой за талию. 8. Рука на плече.

народных танцах применяются все позиции и положения ног и рук, принятые в народно-сценической хореографии.

В программе предлагаются основные положения рук в русских парных и массовых танцах, которые можно применять в практической работе при создании собственной хореографии в учебном процессе.

Руки в русских парных и массовых танцах обладают большим содержанием -и внешней выразительностью.

1. «Змейка» (танец-игра).

Массовые танцы для детей

2. "Как у наших у ворот" (муз. народная).
3. "Полянка"(муз. народная).
4. "Плетень" (танец-игра).
5. «Ручеек» (танец-игра).
6. «Змейка» (танец-игра).

Репертуар

Танец "с хлопками" — парный, построен на легком беге и хлопках.

"Вару-вару" — парный, построен на боковом шаге в сторону и с поворотом, отведение ноги вперед на носок, в сторону на каблук, хлопок в ладоши. Авторская композиция. Хореография В. Калнынь.

"Приглашение" — парный танец, построен на поклонах мальчика и девочки, простых шагах в повороте, подскоках, тройном притопах.

"Как на тоненький ледок" — парный танец, построен на переменном шаге, ковырялочке и простых притопах.

9. На плечах друг друга.

10. Крест-накрест.

11. Левые руки перед собой, правые руки над головой.

12. Стоя лицом друг к другу, руки перекрещены наверху, разведены в стороны и т. д.

Все вышеперечисленные положения рук в парах сохраняются при поворотах и вращениях в парах.

Открытие и закрытие рук

1. Открывание и закрывание одной руки в сторону.
2. Открывание и закрывание обеих рук в сторону.
3. Открывание и закрывание одной руки из 4-й позиции в 6-ю.
4. Поочередное открывание и закрывание рук.

Движения рук

Описанные ниже элементы русских народных танцев не являются локальными, принадлежащими какой-нибудь одной области России. Эта небольшая часть подобрана по принципу постепенности освоения целых групп различных движений: лирических, дробных, кадрильных, плясовых.

Движения из танцев различных областей России будут вводиться по мере усложнения:

1. простой поклон на месте;
2. простой поклон с продвижением вперед;
3. одинарный притоп;
4. тройной притоп;
5. простой шаг вперед;
6. шаг плавный, скользящий женский;
7. переменный шаг вперед;
8. быстрый шаг вперед;
9. русский галоп;
10. простая ковырялочка: носок, каблук;
11. припадание по шестой позиции вперед в продвижении;
12. подготовка к присядкам: приседания по 6-й позиции;
13. подскоки.

4.СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ	
<p>Знакомство с элементами разминки из детских современных танцев. Овладение простейшими навыками ритма, темпа в музыке и движениях.</p> <p>Введение элементов некоторых перестроений.</p> <p>Выполнение пластических упражнений, включающих в себя координацию движений рук, корпуса, ног и головы.</p> <p>Изучение танцевальных образов животных - утят, котят, зайчат, медвежат, чебурашки, лягушки.</p> <p>Массовые танцы для детей</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Танец «Антошка» - массовый, игровой, по парам.. 2.Танец утят: массовый, игровой, шустрый по парам. 3.“Чебурашка” – парный танец. 4.“Полька” – парный танец. 5. “Прыг-скок” 6.“Точка, точка, запятая” 7. «Леденцовая страна» 	<p>Элементы: па-польки по шестой позиции, па-голопа, подскоки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Движения «каблочки», кружение в парах, проходка «змейкой», выход в круг. 2.Движения руками – изображения клювиков, крылышек, хвостиков с хлопками. 3.Основной шаг – походка крокодила Гены, неваляшка, гармошка, и припадание. 4. Шаг па-польки, хлопки в ладоши и па-галоп. 5. Движения: пружинка, прыжки вправо, влево и вокруг себя. 6. Движения на координацию руками по одному и по парам, подскоки по кругу, по одному и по парам. 7. Движение: молоточки, подскоки, каблочки, подбивочка, игровые элементы.

По окончании 1-го года обучения дети должны:

Уметь различать характер и темп музыки. Уметь строиться в колонну по одному, по два, по четыре на месте и в продвижении, выполнять движения: полуприседания, танцевальный шаг с носка, одинарные и двойные притопы, боковые приставные шаги, тройные хлопки, попеременные подскоки.

Иметь представление о характере, выразительности исполняемых танцев. Знать элементарные правила общения в паре. Иметь общее понятие о танце, его видах. Передавать эмоциональный образ героев в танце.

Второй год обучения

<p>1. РИТМИКА</p> <p>Элементы музыкальной грамоты.</p> <p>Развитие ориентации в пространстве.</p> <p>Развитие "мышечного чувства".</p> <p>Развитие художественно-творческих способностей.</p>	<p>1. Элементы музыкальной грамоты Определение и передача в движении: —характера музыки (спокойный, торжественный); —темпа (умеренный); —метроритма (длительностей: половинной, целой); —размеров (2/4, 3/4); —сильных и слабых долей; —определение двудольного и трехдольного размеров.</p> <p>2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве Положение в парах. Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну. Построение из круга в одну шеренгу, в две шеренги, в четыре шеренги и обратное перестроение на месте, в продвижении.</p> <p>3. Упражнения на развитие "мышечного чувства" и отдельных групп мышц. Разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Напряжение и расслабление мышц шеи (наклоны головы). Напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса.</p> <p>4. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей: "Конники", "Канатоходцы", "Цирковые лошадки", "Спортсмены: волейболисты, хоккеисты, лыжники".</p>
<p>2. ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА</p> <p>Повторяются в более ускоренном темпе упражнения, указанные в программе первого года обучения. Дополнительно изучается уровень подъема ног, например, положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), икры и колена. Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключи-</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Постановка корпуса. Позиции ног 1, 2, 3, 5. Позиции рук 1, 2, 3; вначале изучаются на середине.</p> <p>Деми плие в 1, 2,3, 5 позициях (вначале лицом к станку, позднее боком к станку, держась одной рукой). Музыкальный размер 3/4 темпанданте.</p> <p>Батман тандю с 1-й позиции — позднее с 5^й позиции в сторону, вперед,</p>

тельных аккорда. Координация ног, рук и головы в движении (тан релеве пар тэр). Прыжки с двух ног на две. Разные этапы прыжка (тан леве сотэ): подготовка к взлёту, толчок, взлёт, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

позднее назад. Затем из 5-й позиции в сторону, вперед, назад. Размер 2/4, темп умеренно.

Батман тандю с деми плие (с пур ле пье, пассэ пар тер) с 1-й позиции, позднее с 5-й позиции (раздельно, слитно).

Батман тандю жете — натянутые движения с броском из 1-й позиции — развивают упругость ног в воздухе, лёгкость и подвижность тазобедренного сустава. Изучаются стоя лицом к станку (в сторону по 2-й позиции). Размер 2/4, характер чёткий, темп — умеренно.

Батман тандю пике — натянутой ноги колющий бросок.

Батман тандю жете со сгибом подъема работающей ноги вверх и вниз.

Релеве лян на 45°, 90° (стоя боком к станку). Размер 3/4, 4/4 по такту на движении и фиксации положения, темп — умеренно.

Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку в 1 —й позиции.

Прыжки разучиваются лицом к станку.

Тан леве соте — по 1, 2, 5 позициям.

Па эшаппе на 2-ю позицию.

Шанжман де пье.

3. РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

Этот период включает в себя продолжение разучивания элементов и движений русского народного танца. Особое внимание уделяется умению правильно открывать и закрывать руки. На основе изученных элементов вводятся небольшие танцевальные комбинации, способствующие развитию координации движений.

Массовые танцы

1. *"Где был, Иванушка?"* — музыка народная.
2. *«Ой, вставала я ранешенько»* - музыка народная.
3. *«Как на тоненький ледок»* - музыка народная.

Основные движения русского танца

1. Поклоны.
2. Простой шаг назад.
3. Переменный тройной шаг.
4. Переменный шаг с каблука.
5. Медленный русский ход.
6. Шаркающий шаг.
7. Мужской шаг с каблука.
8. "Елочка".
9. Припадание по третьей позиции.
10. Тройные переступания.
11. Переступания с выносом ноги на каблук.
12. Присядка вперед по 6 позиции с выносом ноги на каблук.
13. «Мячик» - с одинарным хлопком.
14. Быстрый бег в ритмическом разнообразии.

4.СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

Этот раздел включает в себя продолжение разучивания элементов и движений современного детского танца 1-го года обучения. Особое внимание уделяется работе корпуса рук и головы с одновременной работой ног.

Массовые танцы для детей

“Гномы и великаны”,

”Клоуны в цирке”,

“Волшебная страна”.

“Гномы и великаны” – шуточный танец построен на современных движениях.

“Клоуны в цирке” – танец построен на цирковых трюках и современных движения “Брейк- данса”:

направление “Электрик-буги” – основывается на волнах выполняемых руками, ногами и телом

“Робот” – основываются на подражание движениям робота.

“Волшебная страна” – состоит из сказочных образов “Мальвины”, “Буратино”, “Пьерро”, “Карабаса-Барабаса”.

Основные движения в современных детских танцах

1.Движение основное - движение гномов. Мелкий шаг с каблочки с маленькими приседаниями.

2.Движение великанов – большие шаги, размашистые движения рук.

3.Покачивание корпусом по одному и в парах.

4.Соревнование друг с другом.

5.Движения Мальвины – плавные, волнообразные движения рук и мелкие движения ног, вращения вокруг себя.

6.Движения Буратино – в стиле робота.

7.Движения Пьерро – в стиле “Глайд” (всевозможные скольжения ногами, лунные походки и т.д.)

8.Движения Карабаса-Барабаса – в стиле “Хип-Хоп” (основными элементами этого стиля являются “кач” тела, прыжки, падения, вращения и акробатические движения)

По окончании 2-го года обучения дети должны:

Уметь определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты: характер музыки (спокойной, торжественный), темп (умеренный).

Уметь определять двухдольный и трехдольный размеры.

Уметь передать в движении сильную и слабую доли.

Уметь выполнять подражательные движения, а также движения, передающие образы любимых героев мультфильмов.

Уметь перестраиваться из круга в шеренгу, две, четыре и обратно.

Уметь исполнять движения: шаг с подскоком, переменный шаг и попеременный вынос ноги вперед на носок и каблук, подскоки на двух ногах, двойной и тройной прыжки, ковырялочку, галоп, шаг польки и др.

Выполнять одновременно работу рук, ног, головы под музыку.

Уметь выразительно исполнять программные танцы и игры.

Третий год обучения

1.РИТМИКА	
<p>Элементы музыкальной грамоты.</p> <p>Развитие ориентации в пространстве.</p> <p>Развитие "мышечного чувства".</p> <p>Развитие художественно-творческих способностей.</p>	<p>1. Элементы музыкальной грамоты. Определение и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера; репризы.</p> <p>2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Перестроение группы из круга в квадрат. Перестроение из круга в рассыпную и снова в круг. Построение двух концентрических кругов "Воротца", "Звездочка", "Карусель", "Змейка". Движение в колонну по одному из углов по диагонали с переходом в центре через одного. Перестроение в парах: обход одним партнером другого и одной пары другой.</p> <p>3. Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц в сочетании с танцевально-тренировочными.</p> <p>4. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей: "Ветерок и ветер", "Разведка", "Трусливый заяц", "Хитрая лисица", "Антошка", "Львенок и черепаха" и т. д. Танцевальные импровизации на музыку, выбранную педагогом.</p>
2. ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА	
<p>Основные правила движения у станка. Понятия о поворотах ан деор и ан дедан. Эпольман. Эстетика, логика и техника смены польман (круазе, эффасе). Законы и эстетика равновесия в позах классического танца. Закономерности координации движений рук и головы в пор дebra.</p>	<p>Практические занятия Гранд плие по 1, 2, 5-й позициям. Размер 2/4, темп — анданте. Батман тандю с 5 позиции во всех направлениях. С затактовым построением. Дополнительно изучаются: Положение ноги сюр ле ку депье — "обхватное", развивает выворотность и подвижность ноги, "условное" — сильно выворотные</p>

	<p>пальцы работающей ноги касаются опорной.</p> <p>Батман фраппе — сильное ударяющее движение, развивает силу ног, ловкость, быстроту и подвижность колена; изучается лицом к станку вначале в сторону с выносом в пол, затем вперёд, позднее назад.</p> <p>Позы классического танца изучаются на середине зала. Поза круазе, поза эффасе (с ногой на полу).</p> <p>Па курю мелкий бег на полупальцах. Движения исполняются шестнадцатыми. Размер 4/4, 2/4, 3/4. Характер лёгкий, живой.</p>
<h3>3.РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ</h3>	
<p>Продолжается изучение элементов и движений русского танца. Учащиеся знакомятся с основным жанром русского народного танца — хороводом, его видами. Особое внимание уделяется игровым хороводам. Разучиваются основные фигуры хороводов, подчеркиваются местные особенности исполнения</p> <p>Тема 2 «Классификация русского народного танца. Хоровод – один из основных жанров, виды хороводов».</p> <p>Деление русского народного танца на жанры и виды по хореографическим (структурным) и другим устойчивым признакам.</p> <p>Основные жанры — хоровод, пляска, кадриль. Основные виды.</p> <p>Хоровод как самый распространенный и самый древний жанр. Характеристика и определения хороводов:</p> <p>вечерошние; игровые; круговые; узорчатые.</p> <p>Примеры хороводов по видам (на усмотрение педагога).</p>	<p>Положения рук в групповых танцах.</p> <p>В русских танцах исполнители держатся за руки или за платочки, образуя разнообразные построения, называемые фигурами. Разучивать фигуры нужно в движении при изучении хороводов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Круг. 2. "Звёздочка" 3. "Карусель", или большая "звёздочка". 4. "Корзиночка". 5. "Цепочка". <p>Основные фигуры хороводов</p> <p>"Круг", "два круга рядом", "круг в круге", "корзиночка", "восьмёрка", "улитка", "змейка", "колонна", "стенка", "пускать стрелу", "гребень", "полумесяц".</p> <p>Основные движения рук с платочком</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переходы в различные основные положения. 2. Обращение с платочком. <p>Основные движения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленный русский ход с открыванием ноги вперед. 2. Гармошка.

<p>Массовые танцы</p> <p>"Светит месяц." — музыка народная. "На горе-то калина" — музыка народная. "Карусель" — музыка Д. Кабалевского. "Барыня" (пляска с притопами) — музыка народная.</p> <p>Игровые хороводы</p> <p>1.«Веретенце» - музыка народная (Сибирь). 2.«Про попа» - музыка народная (брянская область)</p>	<p>3.Мячик. 4.Притопы — удары всей стопой в пол: на сильную долю, на слабую долю, двумя ногами ("печатка"). 5."Гармошка". 6."Молоточки". 7.Русские переборы. 8.Ковырялочка с подскоком. 9.Простой ключ на переступаниях. 10. Дробная дорожка каблуками. 11. Присядка в сторону на каблук. 12. Разножка на полу в стороны. 13. Простая "верёвочка". 14. "Моталочка" на полупальцах с двух ног попеременно. 15. Хлопушка (одинарные хлопки и удары, акцентирующие в ладони, по бедру, по голенищу). 16. "Мячик" — с двумя и тремя ударами в ладоши. 17. Вращение на месте с припаданием по третьей позиции.</p>
<p>4.СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ</p>	
<p>На этом этапе дети переходят от изучения игровой тематики к основам современного танца.</p> <p>Тема “Основы пластики”.</p> <p>Наряду с классической музыкой дети также знакомятся с музыкой, ритмическая основа которой соответствует характеру плавных и “текучих” движений тела, тем самым помогая сильнее и глубже переживать создаваемые ими пластические образы.</p> <p>Тема “Упражнения на вращение суставов”.</p> <p>Способствуют осознанию работы частей тела,</p>	<p>Дети выполняют специальное разогревающее позвоночник упражнение “Ролик”.</p> <p>Знакомятся с такими понятиями и упражнениями, как: “Ось” (ось позвоночника – один конец уходит в небо, другой в землю),</p> <p>“Цветок” (образ распускающегося цветка – раскрытие и закрытие грудной клетки).</p> <p>«Солнышко» (образ восходящего солнца – круговые движения руками, вращения по одному, в парах, по кругу)</p> <p>Движения рук: «Веретено», «Мельница», «Веер» Упражнения выполняются в положении стоя, сидя и лежа на полу.</p>

развивают гибкость и упругость позвоночника, пластику рук, стопы, укрепляют отдельные группы мышц, увеличивают подвижность суставов. Подготавливают к дальнейшей работе по освоению навыков пластического движения.	
---	--

По окончании 3-го года обучения дети должны:

Уметь определять структуру музыкального произведения, четырехдольный размер.

Уметь ориентироваться в пространстве, перестраиваться в различные рисунки.

Знать и уметь выполнять танцевально-тренировочные упражнения, включённые в программу третьего года обучения.

Уметь импровизировать движения на заданные темы.

Иметь представление о характере и манере исполнения танцев, включённых в программу.

Владеть методикой исполнения упражнений классического танца у станка и на середине.

Уметь правильно открывать и закрывать руки, иметь навыки для создания красивой осанки.

Знать основные позиции и т.д. Ориентироваться в зале: направление движения по линии танца, против линии танца.

Четвертый год обучения

1. ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА	
<p>Обобщение полученных практических навыков и знаний. Типы координации по степени трудности. Рисунок положений уровней ног и рук, большие и маленькие позиции рук. позы классического танца. Последовательность и расклад движений на элементы. Типы прыжков (с двух ног на две, с одной на другую, с двух на одну и с одной на две).</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Исполняются все пройденные элементы движений в различных комбинациях в более быстром темпе. Дополнительно: деми плие по 4-й позиции; гранд плие по 1, 2, 3, 5-й позициям, изучать лицом к станку, затем исполнять, держась за станок одной рукой; батман тандю с 1 -й и 5-й позиций по всем направлениям; рон де жамб пар.</p> <p>Тэр ан деор и ан дедан слитно; батман фондю — носком в пол по всем направлениям; батман фраппе — вперед, в сторону, назад носком в пол; релеве лян — во всех направлениях; перегибы корпуса — вперед, назад по 5-й позиции (держась за станок одной рукой); релеве — по 1, 2-й позициям на полупальцах; гранд батман жете — вначале изучается лицом к станку, нога идет в сторону; па ассамбле — собранный прыжок, вначале изучается лицом к станку, музыкальный размер 4/4, исполняется на один такт; па де буре — с переменной ног (стоя лицом к станку), размер 2/4, темп — модерато.</p> <p>Упражнения на середине</p> <p>Гранд плие по 1,2, 5-й позициям. Батман тандю по 1-й позиции вперед и в сторону. Позы классического танца с ногой на 45° 1-й арабеск (носком в пол).</p> <p>Музыкальный размер 3/4", темп — адажио.</p>
2.РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ	
<p>Знакомство с областными особенностями исполнения хороводов. Примеры орнаментальных или узорчатых хороводов различных местностей России. Продолжается дальнейшее изучение более сложных</p>	<p>Основные движения русского танца</p> <ol style="list-style-type: none">1. Поклоны обрядовые:2. хороводный праздничный поклон женский;3. мужской праздничный обрядовый поклон.

элементов и движений русского танца, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. Активнее работают руки.

Тема 3 «Местные особенности исполнения хороводов».

Данная тема изучается на практических занятиях. Во время занятий учащиеся усваивают манеру, характер, технику исполнения движений и комбинаций.

Начало изучения русской кадрили, формы ее построения. Деление кадрилей на группы по форме их построения:

- А) квадратные (угловые или по углам);
- Б) линейные (двухрядные);
- В) круговые.

4. Веребочка двойная.

5. Простой ключ на подскоках.

6. Дробная дорожка полупальцами.

7. Дроби:

-дробь с подскоком;

-тройные поочередные выстукивания;

-"три ножки";

-в сочетании с полупальцами и переступанием.

8. "Голубец".

9. Присядка вперед на воздух и в сторону.

10. "Гусиный шаг".

11. "Подбивка".

12. Хлопушечный ключ.

13. "Хлопушки" скользящие: в ладоши, по бедру, по голенищу, по подошве.

14. Вращения по 2-й и 4-й позициям на месте.

15. "Молоточки" с поворотом.

16. Вращение по диагонали, переступаниями, быстрым бегом.

Местные особенности исполнения орнаментальных хороводов

1. Север России - «Ходечи», «Корзиночка» (Архангельская обл.)

2. Средняя полоса России - «Стоит кузня» (Рязанская обл.)

Примеры исполнения кадрилей:

- «Карачанка»,

- «Давыдовская кадриль».

Разучивание различных движений кадрильного характера и танцевальных комбинаций

1. Сибирский кадрильный ход.

2. Танцевальные движения.

3. Основные положения в парах, вращение в паре, положение рук в паре.

3.СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

Тема “Приемы пластического движения”.

Основным приемом пластического движения является пластическая “волна” всем телом.

Дети усвоили навык пластической “волны”. Успешность выполнения этого движения зависит от хорошо развитой координации движения и гибкости и упругости позвоночника. Эти свойства позвоночника развивались в специальных упражнениях, работа над которыми продолжается.

Движение пластическая “волна” становится подобием действия только при достаточной фантазии ребенка, после того, как освоена принципиальная схема. Музыка и верно направленное воображение помогает детям вызвать нужные ассоциации и побудить их целенаправленно выполнять движение.

Прием пластической “волны” гармонично развивает пластику тела, способствует выработке выразительного жеста.

Исходное положение поза “зерна” (сидя на пятках, корпус опущен на бедра).

Медленно выпрямляем позвоночник (“Ось”), начиная от копчика. Руки внизу, голова опущена.

Далее раскрывается грудная клетка (“Цветок”), голова и руки поднимаются вверх (к небу).

В момент полного раскрытия, нижняя часть позвоночника начинает медленно опускаться вниз (к земле), постепенно увлекая за собой верхнюю часть позвоночника. “Цветок” закрывается. Движение повторяется снова, создавая ощущение непрерывно движущегося волнообразного движения всем туловищем.

После освоения навыка пластической “волны” в положении сидя на пятках можно перейти к изучению в положении стоя. Используются положения ног в 1-й (естественной) позиции, угол между ступнями 45 % и ноги на ширине плеч, стопы параллельно, ноги в коленях согнуты и слегка пружинят.

По окончании 4-го года обучения дети должны:

Владеть танцевальной терминологией классического, народного и современного танцев.

Владеть элементами сценического действия как средством выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений.

Уметь доказывать свою точку зрения при обсуждении отдельной темы, правильно оценивать полученный результат.

Знать правила исполнения основных движений народного и современного танца.

Уметь исполнять движения в различных ритмах и темпах.

Уметь работать со своим телом и развивать музыкально-двигательную память

Уметь самостоятельно придумывать и исполнить простейшие танцевальные этюды.

Пятый год обучения

1. ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА	
<p>Уделяется большое внимание музыкальным темповым обозначениям применительно к практическому материалу по классическому танцу: адажио медленно, виво — живо, ленто — протяжно, анданте — не спеша, аллегро — скоро.</p> <p>Все упражнения повторяются в более ускоренном темпе. Изучается уровень подъема ног, добавляются полупальцы опорной стопы. Продолжается изучение типов прыжков.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Усложнение различных комбинаций у станка. Дополнительно изучаются:</p> <p>Батман дубль фραπε — движение с двойным ударом. Размер 2/4, четкий, два такта на движение. Батман девелоппе — разворачивающие движения.</p> <p>Размер 3/4, 4/4, адажио, характер плавный, связный.</p> <p>Упражнения на середине</p> <p>Исполняются упражнения, изученные у станка, кроме батмана фондю, батмана фραπε.</p> <p>Пор де бра 1 -е, 2-е, 3-е, 4-е. Развивает танцевальную координацию и чувство позы. Размер 3/4, темп — анданте. Па ассамблее — с открыванием ноги в сторону и вперед (маленькое).</p>
2. РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ	
<p>Увеличение количества технически сложных движений русского танца. Работа над характером и манерой исполнения, местными особенностями некоторых элементов русского народного танца.</p> <p>Знакомство с основным жанром русского народного танца — пляской, с ее отличительными особенностями</p> <p>Тема 4. Характерные черты исполнения русской народной пляски.</p> <p>История и развитие пляски. Отличительные черты ее исполнения от хоровода. Импровизация — характерная черта русской пляски. Образ русского человека в пляске.</p>	<p>Основные фигуры групповых плясок</p> <ol style="list-style-type: none">1. "Звездочка".2. Шен ("перехватка").3. "Карусель".4. "Челнок"5. "Ручеек"6. "Волна" и т. д. <p>Виды русской народной пляски</p> <p>Одиночная мужская и женская. Парная. Перепляс. Массовый пляс. Групповая пляска.</p>

	<p>Основные движения русской пляски</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переменные шаги в сочетании с подскоками, дробями, моталочкой. 2. Беговые ходы в сочетании с моталочками, голубцами, подбивкой. 3. "Моталочка" в сочетании с поворотом, молоточками, ковырялочкой. 4. Веревочка простая и двойная, в сочетании с ковырялочкой, ножницами, различными выстукиваниями. 5. Дроби в их ритмическом разнообразии. 6. Переборы простые и сложные. 7. Вращения: дробный "ключ" в повороте; молоточки с поворотом ковырялочка с поворотом; С выниманием ноги вперед на каблук; Дробь с подскоком в повороте; Хлопушка в повороте и т.д. 8. Хлопушечные танцевальные комбинации. 9. Использование различных присядок. 10. Трюки. <p>Местные особенности исполнения групповых плясок Примеры исполнения групповых плясок (фрагментов) различных областей России: Север России: «Восьмерка» (Архангельская обл.), «Напарочка» (Вологодская обл.), Север – запад России: «Метелица» (Ленинградская обл.), Средняя полоса: «Канитель» (Ярославская обл.), «У ворот», «Вятская топотуха» (Кировская обл.).</p>
3.СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ	
<p>Тема “Пластический тренинг”. Задача - совершенствовать пластику тела, развивая принцип непрерывности движения. Через образы Вселенной, научить видеть и чувствовать красоту</p>	<p>Все пластические движения последовательно связаны между собой и образуют целостную систему из семидесяти семи упражнений, называемую “Рождение Цветка в Океане Света”.</p>

пластической формы.

Весь пластический тренинг ведется на основе единства энергий дыхания, воображения, движения. Одновременно это единство сливается в пластике танцора с энергией окружающего его пространства.

Каждое движение выполняется в ритме естественного дыхания человека (вдох-выдох). Дыхание человека, его “органичная музыка”, рождает движение, раскрывает тело при вдохе и закрывает его при выдохе.

В гармоничном движении нет поворотов под острыми углами, все повороты осуществляются по плавной кривой: по волне, по спирали, по кругу. Эти естественные линии гармонии заложены в возможных движениях отдельных частей тела и всего тела.

По окончании 5-го года обучения дети должны:

Знать правила исполнения основных движений классического танца.

Уметь правильно отвечать на вопросы о положении стопы, пятки и носка работающей ноги по отношению к опорной.

Уметь исполнять движения в различных ритмах и темпах. Владеть чувством позы.

Знать правила исполнения движений народно-сценического танца.

Знать положение стопы, колена, бедра (открытое, закрытое).

Иметь представление о видах русской народной пляски.

Уметь самостоятельно исполнять простейший народный и современный танец.

Стремиться выразить в танце своё внутреннее состояние – задор, веселье, приветливость. Обладать «чувством стиля».

Знать основные позиции в современных танцах. Иметь представление о выразительных средствах хореографии, истоках современного танца.

Список литературы:

1. Башкович Н. История хореографии всех веков и народов. М., 1908.- 79 с.
2. Борзов А.А. “Программа народно-сценического танца для хореографического отделения ДШИ” 2007г.
3. Ваганова А.Я. “Классический танец”, Санкт-петербург 2006,
4. Васильева. Е. Танец. М., 1997.
5. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец: Учеб. пособие. М.: Искусство, 1963.- 390 с.
6. Гусев В.Е. Эстетика фольклора. Л.: Искусство, 1967.
7. Конорова Е. Методические пособия по ритмике, М., 1999.
8. Королева Э.А. Танец, его происхождение и методы исследования (По работам зарубеж. ученых XX в.) // Советская этнография. 1975. N 5.
9. Народный танец (Проблемы изучения). СПб.: Наука, 1991.- 226 с.
10. Обухов Л.Ф.В Возрастная психология. - М., Российское педагогическое агентство, 1996 г.
11. Прибылов Г. “Методические рекомендации по классическому танцу ,” Москва 2006г.
12. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. “Учите детей танцевать”, Москва ГИЦ “Владос” 2004г.
13. Ткаченко “Народный танец”, Москва 2005 г.
14. Ткаченко Т.С. Народный танец. М.: Искусство, 2005.
15. Фомин А.С. Понятие "танец" и его структура // Народный танец: Проблемы изучения. СПб., 1991.

Методическое обеспечение программы

1. Урок классического танца (2 год обучения)

Основы классического танца

Повторяются в более ускоренном темпе упражнения, указанные в программе 1 года обучения. Дополнительно изучается уровень подъема ног, например, положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), «икры» и колена. Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на 2 заключительных аккорда. Координация ног, рук и головы в движении (тан релеве пар тэр). Прыжки с двух ног на две. Разные этапы прыжка (тан лева сотэ): подготовка к взлету, толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

Практические занятия

Вводная часть.

Учащиеся выполняют поклон, девочки женский поклон, мальчики мужской поклон.

Марш по кругу с носка 32 такта, полупальцы 32 такта, подъем колена 32 такта, перескоки 32 такта, марша по кругу с носка 32 такта.

Основная часть

Классический экзерсис у станка.

«Плие» музыкальный размер три четверти, 64 такта.

Исходное положение – 1 позиция, правая рука в подготовительном положении. Голова в повороте направо.

1-4 такта – «Деми плие» - по 1 позиции. Голова «ан фас» .

5-8 такты – подготовительная «пор де бра» правой рукой. (Через подготовительное положение) и 1 позицию во 2 позицию).

9-16 такты – одно «гранд плие» по 1 позиции.

2 аккорда: приемам «батман тандю» перевести в правую ногу во вторую позицию.

16-24 такты – 2 «деми плие» по 2 позиции, на 4 такта каждое. Правая рука во 2 позиции. Голова в положении «ан фас».

25-26 такты – «релеве» на низкие полупальца во 2 позиции. Положение корпуса, рук, головы сохраняется.

27 – 28 такты – полупальцы сохраняются.

29-30 такты – опуститься на всю стопу на 2 позицию.

31-32 такты через «деми ронд ан дедан» перевести правую ногу на носок вперед и поставить в 5 позицию. Положение корпуса, головы, рук сохраняется.

33-40 такты – 2 «деми плие»

41-46 такты – «релеве» по 5 позиции, рука переводится в 3 позицию, затем в 1 и во 2.

47-54 такта – «гранд плие» по 5 позиции.

55-60 такты – «релеве», по 5 позиции, руки переводятся в 3 позицию, затем в 1 и во 2.

61-64 такты – «деми плие» поворот к станку, затем левой рукой за станок, опускаемся в 5 позицию и «деми плие», ногу левую по принципу «батман тан дю» переводим из 5 позиции в 1 и начинаем выполнять комбинацию в другую сторону.

2. Техника исполнения элементов классического танца

«Батман тан дю»

Музыкальный размер – две четверти, 32 такта

Исходное положение – 1 позиция, правая рука в подготовительном положении. Голова направлена направо.

1-2 такт – 2 «батман тан дю» в сторону по 1 позиции, каждый на 2/4 такта.

3-4 такты – 1 «батман тан дю» по 5 позиции с окончанием «деми плие» и последующим углублением на третью ¼. На четвертую ¼ вытянуть колени обеих ног.

5-6 такты – 1 «батман тан дю» по 5 позиции вперед с окончание «деми плие» по раскладки 3-4 текстов. Голова в повороте направо.

7-8 такты – 1 «батман тан дю» с переменной ног по 5 позиции в сторону с окончанием «деми плие» по раскладке 3, 4 тактов.

9-14 такты – правой ногой по 2 «батман тан дю» назад, в сторону, вперед, каждый на 2/4.

15-16 такты – 1 «батман тан дю» по 1 позиции в сторону с окончанием «деми плие» по раскладке 3, 4 тактов.

17-32 такты – комбинацию исполнить в обратном направлении.

«Батман тан дю жете»

Музыкальный размер – 2/4, 16 тактов.

Исходное положение – 5 позиция, правая нога спереди.

4/4 – «препарасион» - подготовительное «пор де бра» рукой во 2 позиции.

1-2 такты – правой ногой 2 «батман тан дю жете», 1 «батман тан дю жете пике» вперед, каждое «жете» на 2/4.

3-4 такты – правой ногой повторить комбинацию 1-2 такта в сторону. Все «жете» с переменной ног.

5-8 такты – правой ногой повторить комбинацию 1, 2 такта в направлении назад и сторону.

9-10 такты – ¾ той же ногой 3 «батман тан дю жете» в сторону по 1 позиции, каждый на ¼ такта, ¼ - положение сохраняется.

11-12 такты – повторить движение 9, 10 тактов.

13-14 такты – ¾ правой ногой 3 «батман тан дю жете» в сторону по 5 позиции с переменной ног, каждое на ¼ такта. На первом «жете» правую ногу поставить вперед.

15 – 16 такты – той же ногой 2 «батман тан дю жете пике» в сторону с переменной ног, каждое на 2/4.

«Ронд де жамб пар тер»

Музыкальный размер ¾, 64 такта.

Исходное положение – 1 позиция, правая рука в подготовительном положении.

1-4 такты – правой ногой «тан релеве партер ан де дан» на последний такт перевести ногу через «деми ронд ан деор» назад на носок.

5-16 такты – 6 «ронд де жамб пар тер ан деор» каждый на 2 такта.

17-18 такты – «деми плие» на левой ноге. Правая нога вытянута назад на носок.

19-22 такты – «ронд де жемб партер ан дедан» на «деми плие» до положения на вытянутой ноги вперед на носок.

23-24 такта – углубляя «деми плие» подвести правую ногу в первую позицию. На «затакт» - вытянуться.

25-27 такты – «релеве лянт» в сторону на 90 гр.

28-29 – положение «оля нже» сохраняется.

30-32 такты – опустить ногу в 1 позицию.

33-64 такты – комбинацию выполнить в обратном направлении.

«Батман релеве лянд»

Музыкальный размер – 4/4, 22 такта.

Исходное положение 1 позиция, рука в подготовительном положении.

4/4 – подготовительное «пор де бра» рукой во 2 позицию.

1-2 такты – $\frac{3}{4}$ «релеве лянд» вперед на 90 гр., одновременно правой рукой исполнить подготовительное «пор де бра». $\frac{3}{4}$ - положение сохраняется. 2/4 – опустить ногу на носок.

3-4 такты – 2/4 «релеве лянд» вперед на 90 гр. Повторить.

2/4 – положение сохраняется.

2/4 – опустить ногу в первую позицию.

2/4 – через «бантан тан дю» перевести ногу во 2 позицию.

7-8 такты – $\frac{3}{4}$ - «батман релеве лянд» в сторону на 90 гр.

$\frac{3}{4}$ - положение сохраняется.

2/4 – опустить ногу в 5 позицию вперед. Одновременно правую руку перевести в подготовительное положение.

9-10 такты – исполнить большую позу «эфасе» вперед носком в пол.

11-12 такты – повторить позу «эфасе» и на последнюю $\frac{1}{4}$ повернуться в положение «анфас». Правую руку оставить на 2 позиции.

13-16 такты – по одному «батман релеве лянд» вперед в сторону каждый на 2 такта. Во время каждого движения правой рукой исполнять подготовительное «пор де бра» на 2 позицию. Последнее «батман тан дю» закончить в 1 позицию.

17-32 такта – комбинацию выполнить в обратном порядке.

«Гранд батман жете»

Музыкальный размер – 4/4

Исходное положение – 5 позиция, правая нога впереди.

4/4 – подготовительное «пор де бра» рукой во 2 позицию.

1 такт – 2/4 – 1 «гранд батман жете» вперед с окончанием на носок «пуанте». 2/4 – «гранд батман жете» в 5 позицию.

2 такт – 2 «гранд батман жете» вперед по 5 позиции, каждый на 2/4 такта.

3 такт – повторить движение 1 такта.

4 такт – 2/4 – «гранд батман жете» вперед в 5 позицию. 2/4 – «батман тан дю» в сторону по 5 позиции с переменной ног.

5-6 такты – исполнить большую позу «эфасе» назад носком в пол. На последнюю $\frac{1}{4}$ повернуть корпус в положение «анфас». Правую руку оставить во 2 позиции.

7-8 такты – перегиб корпуса в сторону к палке. Правую руку перевести во 2 позицию, затем в 3 и обратно во 2 позицию. На последние 2/4 «батман тан дю» в сторону в 1 позицию.

9-10 такты – 3 «гранд батман жете» в сторону по 1 позиции, каждый на 2/4. на последнюю $\frac{1}{4}$ перевести ногу через «батман тан дю» в 5 позицию вперед.

11-12 такты – повторить в направлении в сторону движения 1, 2 такта. Закончить в 5 позицию правой ногой назад.

13-24 такты – комбинацию выполнить обратно. С большой позой «эфасе» вперед носком в пол и перегибы в сторону от палки.

«Аллегро»

«Тан ливе соте»

Музыкальный размер 2/4, 24 такта.

Исходное положение – 1 позиция.

Руки в подготовительном положении.

1-2 такты – на 1 такт «деми плие» по 1 позиции, на $\frac{1}{4}$ второго такта – 1 «тан ливе соте» по 1 позиции, на вторую $\frac{1}{4}$ - вытянуть колени обеих ног.

3-4 такты – повторить движение 1, 2 такта.

5-6 такты – на первый такт «деми плие» по 1 позиции. На второй такт 2 «тан ливе соте» по 1 позиции, каждый на $\frac{1}{4}$ такта.

7 такт – 2 «тан ливе соте» по 1 позиции.

8 такт – правую ногу перевести на 2 позиции приемом «Батман тан дю» в сторону. Оую руки перевести в пониженную 2 позицию.

9-16 такты – повторить «тан ливе соте» по 2 позиции музыкальной раскладки 1, 8 тактов.

Закончить переводением правой ноги приемом «батман тан дю» в 5 позицию вперед. Обе руки опустить в подготовительное положение.

17-22 такты – повторить «тан ливе соте» по 5 позиции музыкальной раскладки 1, 6 такта.

23 такт – на первую $\frac{1}{4}$ - 1 «шанжман де пье», на вторую $\frac{1}{4}$ - вытянуть колени обеих ног.

24 такт – на первую $\frac{1}{4}$ - «деми плие» по 1 позиции, на вторую $\frac{1}{4}$ - 1 «шанжман де пье». Обе руки поднять в 3 позицию.

«Шанжман де пье»

Музыкальный размер – 2/4, 8 тактов.

Исходное положение – 5 позиция, правая нога впереди, обе руки в подготовительном положении.

«Препарасион» - на 2/4 опуститься в «деми плие» по 5 позиции.

1 такт – на первую $\frac{1}{4}$ - 1 «шанжман де пье», на вторую $\frac{1}{4}$ углубить «деми плие» 5 позицию.

2 такт – повторить движение 1 такта.

3 такт – на первую $\frac{1}{4}$ - 1 «тан ливе соте» по 5 позиции. На вторую $\frac{1}{4}$ - 1 «шанжман де пье». Обе руки оставить в подготовительном положении.

4 такт – на первую $\frac{1}{4}$ - вытянуть колени обеих ног, на вторую $\frac{1}{4}$ вновь присесть в «деми плие» по 5 позиции.

5-6 такты – повторить движение 3, 4 тактов.

7-8 такты – «шанжман де пье», каждый на $\frac{1}{4}$ такта. Обе руки оставить в подготовительном положении. На последнюю $\frac{1}{4}$ углубить «деми плие» по 5 позиции. Обе руки приоткрыть в пониженную 2 позицию. Голову повернуть налево и наклонить к правому плечу.

«Па эшапе»

Музыкальный размер 2/4, 16 тактов.

Исходное положение – 5 позиция, «анфас», правая нога впереди. Обе руки в подготовительном положении. 1, 4 такты исполнить подготовку в «па эшапе» по 2 позиции. На первый такт «деми плие» по 5 позиции. На первую $\frac{1}{4}$ второго такта – прыжок по 2 позиции. На вторую $\frac{1}{4}$ – вытянуть колени обеих ног. На 3, 4 такты исполнить в такой же музыкальной раскладке прыжок со 2 позиции в 5 позицию. Правой ногой вперед. Руки в первом прыжке перевести во 2 позицию. Во втором прыжке – вернуть в подготовительное положение. 5-6 такты – «па эшапе» по 2 позиции без перемены ног, исполняя «деми плие» на первую $\frac{1}{4}$, «па эшапе» на вторую и третью $\frac{1}{4}$ и выпрямляя колени обеих ног на четвертую $\frac{1}{4}$.

7-8 такты – 1 «па эшапе» по второй позиции с переменной ног. Исполнить в музыкальной раскладке 5, 6 тактов.

9-16 такты – повторить комбинацию 1-8 тактов с другой ноги.

3. Русский народный танец (2 год обучения)

На втором году обучения необходимо более подробно ознакомить учащихся с русским народным искусством, тесно связанным с историей русского народа, его бытом и обычаями

Программа второго года обучения предлагает ряд новых, более сложных движений народного танца, для выполнения которых необходима определенная техника. Осваивая предложенный материал (в сочетании с материалом прошлого года), Педагогу следует делать небольшие танцевальные этюды на 16- 32 такта. Необходимо обращать большое внимание на четкость технического выполнения изучаемого танцевального движения, выразительность рук и национальную окраску исполнения.

Описание движений рук, переводы их ИЗ одного положения в другое, работа руки с платочком, даны в методической разработке 1-ю года обучения русскому народному танцу. В предлагаемой методической разработке дается описание поочередного раскрывания и закрывания рук „приглашение”.

Элементы русского народного танца

1. Поочередные раскрывания и закрывания рук (приглашение)

Музыкальный размер 2/4.

Исходная позиция ног - 1-я свободная. Руки находятся в 4-й позиции. Движение занимает 4 такта при исполнении двумя руками.

1-й такт - проводя через 1-ю позицию, открыть правую руку в сторону в первое положение. Левая находится в 4-й позиции. Корпус наклонен в правую сторону. Движение головы сопровождает руку

2-й такт - вернуть правую руку в 1-ю позицию. Левая рука находится в 4-й позиции. Корпус выпрямляется. Движение головы сопровождает кисть правой руки.

3-й такт — закрыть правую руку в 4-ю позицию. Одновременно, проводя через 1-ю позицию, открыть левую руку из 4-й позиции в сторону, в первое положение. Перед корпусом левая рука проходит сверху правой.

4-й такт — проводя через 1-ю позицию, закрыть левую руку в 4-ю позицию.

При продолжении упражнения правая рука начинает открываться и проходит над левой рукой.

Упражнение выполняется слитно. Корпус каждый раз наклоняется к открывающейся руке. Движение головы сопровождает то правую, то левую руку. Это упражнение помогает танцовщикам развить координацию, кантилену и другие качества, необходимые при исполнении элементов и комбинации в русских танцах.

2. Бытовой шаг с притопом

Музыкальный размер 2/4.

Исходная позиция ног — 1 прямая. Руку в 4-й позиции. Движение занимает 1 такт.

Раз-и — сделать шаг вперед правой ногой. Юноши ставят ногу через каблук на всю стопу, шаги широкие. У девушек шаг выполняется с носка на всю стопу, мягче и короче.

Два-и - сильный удар всей стопой левой ноги по первой прямо?

ПОЗИЦИИ. Правая нога слегка сгибается. Корпус наклоняется к левой ноге, голова слегка поворачивается в левую сторону.

Иногда это движение выполняется на 1/2 такта. В.этом случае шаг делается на „раз”, а удар стопой левой ноги — на „и”.

3. «Шаркающий шаг»

а) Каблуком по полу.

Музыкальный размер 2/4.

Исходная позиция ног — 1 прямая. Руки в 4-й позиции. Движение занимает 1 такт.

Раз—и — сделать шаг вперед привой ногой с каблука или через низкие полупальцы на всю стопу. Левая нога слегка сгибается сзади от колена, стопа „сокращена”.

Два-и — сделать шаркающий удар каблуком левой ноги по 1 прямой позиции по полу и вывести ее вперед на 45°, Колено вытянуто стопа „сокращена”.

Затем движение продолжается с другой ноги.

б) Полупальцами по полу.

Музыкальный размер 2/4.

Исходная позиция ног — 1 прямая. Руки в подготовительном положении Движение занимает 1 такт.

Раз — скользящий шаг правой ногой вперед на низких полупальцах. И — скользящий шаг вперед левой ногой на низких полупальцах.

Два — повторяется движение с правой ноги.

И — повторяется движение с левой ноги.

При выполнении этого движения девушки могут поднимать руки вверх, опускать их, переводить правую руку вперед, а левую в сторону, класть обе руки на пояс и т. д.

4. «Переменный шаг»

а) С притопом и продвижением вперед и назад.

Музыкальный размер 2/4,

Исходная позиция ног -- 1 прямая. Руки в 4-й позиции. Движение занимает 1 такт.

Раз — сделать шаг вперед правой ногой через каблук или через низкие полупальцы на всю стопу.

И - сделать шаг вперед левой ногой через каблук или через низкие полупальцы на всю стопу.

Два - шаг вперед правой ногой через каблук или низкие полупальцы на всю стопу.

И — сделать притоп левой ногой по 1 прямой позиции. В момент притопа правая и левая нога слегка согнуты.

Затем движение выполняется с другой ноги.

При выполнении этого движения назад нужно сделать три поочередных шага правой, левой, правой через низкие полупальцы на всю стопу, а затем притопнуть левой ногой по 1 прямой позиции. Корпус наклоняется к левой ноге, голова слегка поворачивается в левую сторону.

б) Переменный шаг с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад.

Музыкальный размер 2/4. Исходная позиция ног, - 1 прямая. Руки в 4-й позиции. Движение занимает 1 такт.

Раз - сделать шаг вперед правой ногой на низкие полупальцы. Колено вытянуто.

И — шаг вперед левой ногой на низкие полупальцы. Колено вытянуто.

Два — шаг вперед левой ногой на низкие полупальцы. Колено вытянуто. Одновременно левая нога, согнутая в колене, подводится к икре правой ноги. Колено направлено вперед, стопа вытянута.

И —пауза.

Затем движение выполняется с другой ноги.

Во время исполнения необходимо следить за плавностью этого хода. Он должен исполняться без рывков. Руки могут находиться

в 5-й позиции, в 1-м и 2-м основных положениях или переходить плавно из одного положения в другое.

При выполнении хода назад правила исполнения движения остаются те же. Необходимо следить за тем, чтобы согнутая нога не опаздывала подводиться к икре другой ноги.

5. «Девичий ход» с пересыпаниями вперед

Музыкальный размер 2/4.

Исходная позиция ног - 1 свободная. Руки в 4-й позиции. Движение занимает 1 такт.

Раз — шаг правой ногой вперед на полупальцы.

И — шаг левой ногой вперед на полупальцы, как бы обгоняя левую.

Два — шаг правой ногой вперед на полупальцы, обгоняя левую.

И - пауза.

«Девичий ход» с переступаниями назад.

Музыкальный размер 2/4,

Исходная позиция ног 1 свободная. Руки в 4-й позиции. Движение занимает 1 такт.

Раз — небольшой шаг назад на полупальцах правой ноги.

И — шаг назад левой ногой на полупальцы, как бы обгоняя правую.

Два — шаг на низких полупальцах правой ногой, слегка приседая на ней.

И — пауза.

Затем движение повторяется с другой ноги.

Переменный шаг вперед и назад выполняется плавно без пауз в движении. Он может выполняться как на полной ступне, так и на полупальцах. Учащиеся могут исполнять переменный шаг, взявшись за руки

6. Боковое «припадание»

а) С двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.

Музыкальный размер 2/4.

Исходная позиция ног — t! открытая. Руки в 4-й позиции. Движение занимает 1/2 такта. Голова повернута в сторону движения.

Затакт — подняться на полупальцы левой ноги, колени вытянуты.

Правая нога, вытянутая в колене, открывается в сторону на 35 .

Стопа вытянута.

Раз - правая нога опускается на пол с носка на всю стопу в полуприседание, колено отведено в сторону. Левая нога отделяется от пола и Подводится сзади к щиколотке правой ноги, согнутая в колене.

И — левая нога опускается с двумя ударами полупальцами в пол сзади правой в III открытую позицию. Тяжесть корпуса переносится на левую ногу, которая вытягивается в колене. Одновременно правая нога открывается в сторону на 35 с вытянутой стопой.

Далее движение повторяется.

Во время исполнения движения в правую сторону корпус наклоняется вправо или откидывается влево. Руки могут быть в 5 и позиции. i-м или I i-м положении. Они могут переводиться из одной позиции в другую резко или плавно.

Припадание выполняется медленно и лирично из стороны в сторону, на одном месте или вокруг себя.

При быстром исполнении амплитуда движения становится меньше, но характер припадания сохраняется.

б) С двойными ударами полупальцами спереди опорной ноги.

Это движение выполняется так же, как и «припадание», только левая нога подводится к щиколотке правой спереди, после чего делает два коротких удара полупальцами в пол.

7. Перескоки с ноги на ногу по III свободной позиции и продвижением в сторону

Музыкальный размер 2/4.

Исходная позиция ног — III свободная, правая нога впереди. Руки в 4-й позиции. Движением двух ног занимает 1 такт.

Затакт — поднять правую ногу, согнутую в колене впереди левой до икры, стопа вытянута.

Раз—и - перескочить в сторону на правую ногу с полупальцев на всю стопу в небольшое приседание, колено правой ноги направлено в сторону. Одновременно поднять левую ногу, согнутую в колене, сзади правой до уровня икры, стопа вытянута, колено направлено в сторону. Голова обращена в сторону движения и слегка приподнята.

Два —и - перескочить на левую ногу, продвигаясь в правую сторону, с полупальцев на всю стопу в небольшое приседание, колено левой ноги направлено в сторону. Одновременно поднять правую ногу, согнутую в колене спереди левой до уровня икры, стопа вытянута, колено направлено в сторону. Голова сохраняет прежнее положение.

8. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на носок или ребро каблука. На месте и с отходом назад

Музыкальный размер 2/4.

Исходная позиция ног — I свободная. Руки в 4-й позиции. Движение с двух ног занимает 1 такт.

а) Пример, выбрасывания ног перед собой на месте.

Раз — на небольшом приседании резко выбросить правую ногу вперед на носок, колено и стопа вытянуты. Левая нога в полуприседании.

И — пауза.

Два - перескочить с левой ноги на правую и резко выбросить левую ногу вперед перед собой на носок. Колено левой ноги и стопа вытянуты. Правая нога в полуприседании.

И - пауза.

Во время исполнения этого движения корпус каждый раз наклоняется в сторону ноги, которая выбрасывается вперед. Он может быть

откинут назад или, наоборот, наклонен к выбрасываемой ноге.

Правила выполнения выбросов ноги на каблук остаются такими же, только стопа передней ноги не вытянута, а сокращена.

б) Пример выбрасывания ног вперед крест-накрест на месте.

Раз — на небольшом приседании правая нога выбрасывается вперед накрест левой. Колено и стопа правой, ноги вытянута. Левая нога находится в небольшом приседании. Корпус откинут от выбрасываемой вперед ноги.

И — пауза.

Два — перескочить на небольшом приседании с левой ноги на правую и резко выбросить левую ногу вперед накрест правой на носок. Колено левой ноги и стопа вытянуты. Корпус откинут от выбрасываемой ноги.

И — пауза.

Выбрасывание ноги вперед с отходом назад выполняется за счет перепрыгивания с одной ноги на другую с продвижением назад. Все остальные правила остаются прежними.

Выбрасывание ног выполняется в среднем и быстром темпах. Оно может выполняться и вокруг себя. Необходимо следить за тем, чтобы корпус на опорной ноге не поднимался вверх и не опускался вниз, а находился на одном уровне.

Руки могут быть в 1-м положении или в 5-й позиции. Они могут также переходить из одного положения в другое в процессе исполнения движения.

9. «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе

Музыкальный размер 2/4. Исходная позиция ног — 1 прямая. Руки в 4-й позиции. Движение занимает 1 такт.

Раз — сделать небольшой подскок на низких полупальцах левой ноги, согнутой в колене. Одновременно правая, сгибаясь в колене, резко поднимается вверх-назад. Стопа свободная, колени касаются друг друга. И— правая нога, опираясь через 1 прямую позицию, делает мазок (флик) от себя каблук и поднимается вперед на 45°. Колени правой ноги вытянуто, стопа „сокращена“. Левая нога согнута в колене и остается на низких полупальцах. Колени направлены вперед.

Два — сделать небольшой подскок на низких полупальцах левой ноги, согнутой и в колене. Положение правой ноги не меняется.

И - правая нога в перекрещенном положении делает мазок к себе (флик) полупальцами по полу около носка левой ноги, как бы подбивая ее.

При продолжении движения правая нога опускается на низкие полупальцы на место левой в небольшое приседание. Одновременно левая нога, сгибаясь в колене, резко поднимается вверх-назад. Стопа свободная, колени касаются друг друга и движение выполняется с другой ноги.

„Мазки“ вперед при исполнении движения „моталочка“ могут делаться полупальцами. В этом случае вместе с вытянутыми вперед коленями вытягивается и стопа.

Все остальные правила исполнения движения „моталочка“ остаются такими же. Моталочка может выполняться на одном месте, с продвижением вперед или назад, в сторону и с поворотом вокруг себя. Иногда „моталочка“ выполняется на полной стопе, что более свойственно мужчинам.

Движение может выполняться также с акцентом на „раз“ (1-я восьмая первой четверти).

При исполнении „моталочки“ с акцентом на всю стопу правила остаются прежними. Акцент делается на „раз“ в сильном приседании в начале движения, а затем повторяется уже на „раз“ следующего такта, но другой ногой.

Необходимо следить за тем, чтобы каблук и полупальцы задевали пол при исполнении мазков, тогда движение будет ритмически интересным и музыкальным. Колени широко не расходятся и всегда направлены вперед, ноги поднимать высоко не следует.

Движение „моталочка“ выполняется трамплинно, легко, но без больших прыжков. Если правая нога выходит вперед, то вперед немного подается и левое плечо. Если левая нога впереди, то вперед подается правое плечо. Голова приподнята.

„Моталочка“ выполняется в среднем (умеренном) и быстром темпах, она легко комбинируется с другими движениями. Например: с веревочкой, ковырялочкой, дробной дорожкой, присядкой.

10. «Веревочка»

а) С двойным ударом полупальцами.
Музыкальные размер 2/4.

Исходная позиция ног — III свободная.

Руки в 4-й позиции. Движение с двух ног занимает 1 такт.

Затакт — одновременно с проскальзыванием левой ноги вперед на низких полупальцах, правая, с вытянутой стопой, сгибается в колене и поднимается спереди левой, не прикасаясь к ней, до колена и на том же уровне переводится назад.

Раз — правая нога, опускаясь, делает два удара сзади левой по III позиции. Одновременно со вторым ударом остается на низких полу пальцах Колени обеих ног свободны.

И - одновременно с проскальзыванием правой ноги вперед на низких полупальцах левая с вытянутой стопой сгибается в колене и поднимается спереди правой, не прикасаясь к ней, до уровня колена правой ноги.

Два — левая нога, опускаясь, делает два удара полупальцами а пол позади правой по III позиции Одновременно со вторым ударом левая нога опускается на всю стопу.

И — пауза.

б) Простая с поочередными переступаниями.

Музыкальный размер 2/4.

Исходная позиция ног – III свободная, правая нога впереди. Руки в 4-й позиции. Движение занимает 1 такт.

Затакт — слегка присесть и проскользнуть на левой ноге вперед на низких полупальцах, колени направлены в стороны. Одновременно поднять правую ногу, согнутую в колене, впереди левой до колена левой перевести ее на том же уровне назад.

Раз - опустить правую ногу с вытянутой стопой сзади левой на низкие полупальцы в III позицию. Одновременно поднять левую ногу, согнутую в колене, впереди правой до уровня икры, стопа вытянута. Полуприседание сохраняется. Колени обеих ног направлены в стороны.

И — опустить левую ногу впереди правой на низкие полупальцы в III позицию. Одновременно поднять правую ногу, согнутую в колене, сзади левой до уровня икры, стопа вытянута. Полуприседание сохраняется, колени обеих ног направлены в стороны.

Два — опустить правую ногу с вытянутой стопой на низкие полупальцы сзади левой в III позицию. Одновременно поднять левую ногу, согнутую в колене, впереди правой до уровня икры, стопа вытянута. Приседание сохраняется, колени обеих ног направлены в стороны.

И — пауза.

Если движение повторяется с левой ноги, то на „и" исполняется „затакт" и т. д.

Это движение выполняется легко, не вставая с полуприседания. При исполнении с правой ноги левое плечо слегка подается вперед, а при исполнении с левой — правое. Голова приподнята и направлена вперед. в) Двойная с поочередными переступаниями.

Правила выполнения движения остаются такими же, как и в предыдущем движении. Только вначале делается не простая веревочка, а двойная, тес двумя ударами полупальцами в пол по III позиции на „раз", а затем исполняются поочередные переступания.

11. «Ковырялочка» с подскоками

Музыкальный размер 2/1.

Исходная позиция ног — I свободная.

Руки В 4-й позиции. Движение занимает 1 такт

Раз — подскокнуть на левой ноге, слегка согнутой в колене. Одновременно правая нога, согнутая в колоне, ставится в стороне на носок или полупальцами. Колено правой ноги повернуто влево и касается левою колена. Пятка правой ноги направлена вверх.

Правое плечо выходит вперед, взгляд направлен через правое плечо на каблук правой ноги.

Два - подскокить на левой ноге, согнутой в колене. Одновременно правая разворачивается в колене до положения вытянутой ноги и через верх опускается на каблук на пол в сторону. Колено вытянуто, стопа сокращена. Левая нога находится на всей стопе, колено согнуто и направлено в сторону. Корпус наклонен к правой ноге или откинут от нее. Взгляд направлен на носок правой ноги.

И - пауза

Затем движение выполняется с другой ноги. Не рекомендуется делать большие прыжки во время исполнения этого движения. Руки могут находиться в 5-й позиции.

12. «Ключ» простой на подскоках

Музыкальный размер 2/4.

Исходная позиция ног — 1 прямая. Руки в 4-й позиции. Движение занимает 2 такта.

1-й такт.

Раз — притоп всей стопой правой ноги, присогнутой в колене, колено левой ноги свободно.

И — слегка подскокить на левой ноге и с ударом всей стопой опуститься на пол. Одновременно правая нога согнута в колене с „сокращенной" стопой отделяется от пола и поднимается вверх до уровня икры левой ноги.

Два — правая нога с ударом всей стопой в пол опускается в 1 прямую позицию, одновременно левая нога, согнутая в колене, „сокращенной" стопой отделяется от пола и поднимается вверх до икры правой ноги.

И — левая нога с ударом всей стопой в пол опускается в 1 прямую позицию. Колени обеих ног свободны.

2-й такт.

Раз — слегка подскокить на правой ноге и с ударом всей стопой опуститься на пол. Одновременно левая нога, согнутая в колене, с „сокращенной" стопой отделяется от пола и поднимается вверх до икры правой ноги.

И — перескочить на левую ногу с ударом всей стопой в пол. Одновременно правая нога, согнутая в колене, поднимается с „сокращенной" стопой перед собой до икры левой ноги.

Два — ударить всей стопой правой ноги в пол, по 3 свободной позиции чуть впереди левой, обе ноги вытягиваются в коленях.

И - пауза.

13. Дробные движения

а) Простая дробь на месте.

Музыкальный размер 2/4.

Исходная позиция ног т- 1 прямая. Руки в 4-й позиции. Движение с двух ног занимает 1 такт

Раз — упасть на правую ногу в небольшое приседание на всю стопу.

Одновременно левая, сгибаясь назад от колена, отрывается от пола, стопа „сокращена".

И — ударить каблуком левой ноги по полу в 1 прямой позиции. Колени обеих ног слегка согнуты и направлены вперед.

Два — упасть на левую ногу в небольшое приседание на всю стопу.

Одновременно правая сгибаясь назад от колена, отрывается от пола, стопа „сокращена".

И — ударить каблуком правой ноги по полу в 1 прямой позиции. Колени обеих ног слегка согнуты и направлены вперед.

Движение выполняется слегка трамплинно. Это придает ему больше легкости. Колени широко не разводить. Удар каблуком резкий. Во время исполнения этого движения руки находятся в различных положениях или переходят из одного положения в другое.

б) Тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) на месте и с продвижением вперед.

Музыкальный размер 2/4. Исходная позиция ног — 1 прямая. Руки в 4-й позиции. Движение занимает 1 такт.

Раз — сделать шаг-удар правой ногой на всей стопе по 1 прямой позиции. Одновременно слегка оторвать левую ногу от пола, стопа „сокращена”

И - сделать шаг-удар левой ногой на всей стопе по 1 прямой позиции. Одновременно слегка оторвать правую ногу от пола, стопа „сокращена”. Два — сделать акцентированный шаг-удар правой ногой на всей стопе по 1 прямой позиции. Одновременно прижать левую ногу, согнутую в колене, к щиколотке правой ноги. Стопа левой ноги „сокращена” и находится своей серединой над косточкой щиколотки правой ноги. Колени обеих ног направлены вперед. Корпус слегка поворачивается правым плечом вперед. Голова приподнята и обращена вперед.

И — пауза.

Затем движение начинается с другой ноги.

При продвижении вперед каждый раз делается небольшой шаг правой, левой и правой ногой вперед на всю стопу. При выполнении движения необходимо следить, чтобы корпус находился на одном уровне, а при повороте корпуса бедра оставались неподвижными (это одна из распространенных ошибок).

Тройная дробь может выполняться на низких полупальцах на месте и с продвижением вперед. Правила выполнения движения остаются прежними. Тройная дробь на всей стопе и на полупальцах может выполняться из стороны в сторону с небольшим продвижением, а также вокруг себя.''

Руки могут быть в 5-й позиции, в I и II положениях и переходить из одного положения в другое.

в) Простая дробь полупальцами на месте.

Музыкальный размер 2/4.

Исходная позиция ног — 1 прямая. Руки в 4-й позиции. Движение с двух ног занимает 1 такт.

Раз — упасть правой ногой на низкие полупальцы в небольшое приседание. Одновременно левая нога, сгибаясь назад от колена, отрывается от пола, стопа „сокращена”.

И — ударить полупальцами левой ноги по полу в 1 прямой позиции. Колени обеих ног слегка согнуты и направлены вперед.

Два,— упасть на левую ногу на низких полупальцах в небольшое приседание. Одновременно правая нога, сгибаясь назад от колена, отрывается от пола, стопа сокращена.

И - ударить полупальцами правой ноги по полу в 1 прямой позиции. Колени обеих ног слегка согнуты и направлены вперед. Движение легкое, четкое. Удар полупальцами жесткий, стопа напряжена. Руки могут находиться в различных положениях.

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

Музыкальный размер 2/4.

Исходная позиция ног -> 1 прямая. Руки в 4-й позиции. Движение с двух ног занимает 1 такт.

Дробная дорожка на месте - это дробь каблуками и полупальцами.

Используется, как подготовка к дробной дорожке с продвижением.

Раз — упасть вперед на правую ногу на всю стопу в небольшое приседание. Одновременно левая нога, сгибаясь назад от колена, отрывается от пола, стопа „сокращена“.

И — ударить каблуком левой ноги по полу в 1-прямой позиции и слегка провести левую ногу вперед.-Колени обеих ног слегка согнуты и направлены вперед.

Два — упасть вперед на левую ногу на всю стопу в небольшое приседание. Одновременно правая нога, сгибаясь в колене назад, отрывается от пола, стопа „сокращена“.

И — ударить каблуком правой ноги по полу в 1 прямой позиции и немного провести правую ногу вперед. Колени обеих ног слегка согнуты и направлены вперед. Продвижение вперед зависит от того, насколько первый шаг будет длинным или коротким.

Дробная дорожка полупальцами выполняется по тем же правилам, что и каблуками, только делается на низких полупальцах.

Необходимо следить за четким ритмическим исполнением. Удары каблуками и полупальцами четкие, жесткие и острые.

14. Присядки (для мальчиков)

а) Присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по 1 прямой и открытой позициям.

Пример присядки вперед.

Музыкальный размер 2/4. Исходная позиция ног —1— прямая. Руки в 4-й позиции. Движение занимает 1 такт.

Раз - сделать полное приседание (гранд плие) на низких полупальцах по 1 прямой позиции. Колени соединены и направлены вперед. Корпус прямой.

И — пауза.

Два — не сходя с места, легко перескочить на низкие полупальцы правой ноги в полуприседание (если полупальцы слабые, то можно перескочить на всю стопу) , колени направлены вперед. Одновременно левая нога выбрасывается вперед на ребро каблука, колено вытянуто, стопа сокращена, носок стопы направлен вверх.

И — пауза.

Далее движение продолжается с другой ноги. Необходимо следить за тем, чтобы корпус во время исполнения присядки оставался прямым.

Пример присядки в сторону.

Музыкальный размер 2/4. Исходная позиция ног - 1 свободная.

Руки в 4-й позиции. Движение занимает 1 такт.

Раз - сделать полное приседание на низких полупальцах по 1 открытой позиции. Колени направлены в стороны, корпус прямой, голова направлена вперед.

И — пауза.

Два — легко перескочить на низкие полупальцы правой ноги, колено направлено в сторону. Одновременно левая нога резко выбрасывается в сторону на ребро каблука, колено вытянуто, стопа сокращена, носок левой ноги направлен вверх.

И — пауза.

Затем движение выполняется с другой ноги.

б) Присядка с открыванием ноги вперед на воздух.

Музыкальный размер 2/4. Исходная позиция ног 1 свободная. Руки в 4-й позиции. Движение занимает 1 такт.

Раз — полное и мягкое приседание на низких полупальцах обеих ног. Колени направлены в стороны.

И — пауза.

Два - небольшой подскок на полупальцах левой ноги на уровне полу-присядки, колено направлено в сторону. Одновременно правая нога с вытянутым коленом открывается вперед на 45 или выше. Стопа вытянута.

И — пауза.

Затем движение выполняется с другой ноги.

Присядка с открыванием ноги в сторону на воздух.

Раз - полное и мягкое приседание на низких полупальцах обеих ног.

Колени направлены в стороны.

И - пауза.

Два — небольшой подскок на полупальцах левой-ноги на уровне полуприседания, колено направлено в сторону. Одновременно правая нога с вытянутым коленом открывается в сторону на 45 и выше. Стопа вытянута.

И — пауза.

Затем движение выполняется с другой ноги. Во время исполнения присядки как вперед, так и в сторону, в медленном темпе, опорная нога иногда может вытягиваться в колене в момент открывания одной из ног. Остальные правила исполнения остаются прежними.

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

Музыкальный размер 2/4 Исходная позиция ног — 1 свободная. Руки в 4-й позиции. Движение занимает 1 такт.

Раз — сделать полное приседание на низких полупальцах по 1 свободной позиции. Колени направлены в стороны, корпус прямой, голова направлена вперед.

И — корпус слегка отклоняется в правую сторону, голова поворачивается налево.

Два — легко перескочить на правую ногу в сторону на низкие полупальцы в полуприседание (если полупальцы еще слабые, то можно перескочить на всю стопу), колено раскрыто в сторону. Одновременно левая нога выбрасывается в сторону на каблук, колено вытянуто, стопа сокращена, носок стопы направлен вверх. Корпус откинут в правую сторону, голова обращена к открытой левой ноге.

И - пауза.

Затем движение может продолжаться в ту же сторону или в другую. Правила исполнения движения остаются прежними.

При исполнении присядки в правую сторону правая рука может быть раскрыта во 2-е основное положение или заложена за голову в 6-ю позицию, а левая остается в 4-й позиции. Руки могут быть раскрыты: правая во 2-м положении, а левая в 1-м.

Присядка в сторону с открыванием ноги на воздух выполняется по тем же правилам, только открытая нога сильно вытягивается в воздухе в колене и стопе. Она расположена в воздухе параллельно полу. Присядка в сторону часто выполняется подряд три раза и заканчивается тройным притопом, после чего она выполняется в другую сторону. На эту комбинацию уходит 3 такта музыкального сопровождения в 2/4.

15. Хлопки и хлопушки (для мальчиков)

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

Музыкальный размер 2/4.

Исходная позиция ног — 1 свободная. Руки в 1-м положении. Движение с двух ног занимает 1 такт.

Раз — наступить на всю стопу левой ноги. Одновременно поднять правую ногу, согнутую в колене, перед собой. Колено правой ноги отведено в сторону, стопа вытянута. Правую руку поднять вверх перед собой, левая остается в прежнем положении. Кисть руки сильная, пальцы собраны вместе.

И — сильно ударить кистью правой руки по голенищу правой ноги. Два—и — повторяется движение с другой ноги.

Удары по голенищу сапога сзади.

Раз — наступить на всю стопу левой ноги. Одновременно поднять правую ногу, сильно согнутую в колене, назад-вверх. Колено правой ноги направлено влево и касается колена левой ноги, стопа вытянута. Правая рука поднимается перед собой, левая остается в 1-м положении. И — сильно ударить кистью правой руки по внешней стороне голенища правой ноги. Голова слегка поворачивается к правой ноге. Колени обеих ног слегка согнуты.

Два—и — движение повторяется с другой ноги.

Правила исполнения ударов с продвижением вперед, назад и в сторону остаются прежними, только шаг делается в соответствующем направлении.

б) Фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу.

Фиксирующие удары.

Раз — сделать шаг правой ногой на всю стопу. Одновременно поднять вперед перед собой согнутую в колене ногу. Колено отведено в сторону, голень поднята наверх, стопа сокращена.

И — ударить правой рукой по подошве левой ноги. Кисть сильная, пальцы собраны вместе. Левая рука остается в стороне. Взгляд направлен на подошву левой ноги. Корпус слегка откинут вправо. Скользящий удар выполняется правой рукой снизу-наверх.

Фиксирующие удары по груди.

Исходная позиция ног — 1 свободная. Руки перед собой в 1-й позиции или во 2-й.

Удары по груди могут выполняться на сильную или слабую долю одинарными ударами, двойными поочередными (раз-два) и тройными поочередными (раз—и-два).

Фиксирующие удары по полу.

Удары по полу выполняются сверху вниз на выпад на одну ногу или на глубоком приседании по второй свободной позиции. Движение занимает 1 такт. Исходное положение — 1 свободная позиция. Раз — сделать глубокий выпад на левую ногу в широкую вторую позицию. Правая нога вытянута в колене. Правая рука находится над головой, левая в стороне. И — пауза.

Два — сделать сильный удар правой рукой по полу. Кисть напряженная, пальцы собраны.

И — пауза.

Эти удары можно выполнять и в два раза быстрее, т. е. на „раз" — выпад, на „и" — удар рукой. Удары по второй позиции выполняются так же.

Раз - глубоко присесть, руки над головой.

И - пауза.

Два — удар рукой

И - пауза

При усвоении движение выполняется в два раза быстрее.

в) Поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади.

Музыкальный размер 2/4.

Исходная позиция ног — 1 свободная. Руки в первом положении (раскрыты в стороны). Движение занимает 2 такта.

1 такт.

Раз — наступить на всю стопу левой ноги, одновременно поднять правую ногу, сильно согнутую в колене, перед собой, колено правой ноги отведено в сторону, стопа вытянута. Правая рука поднимается вверх перед собой.

И — сильно ударить ладонью правой руки по внутренней стороне голенища правого сапога. Левая рука в 1-м положении.

Два — переступить на всю стопу правой ноги. Одновременно поднять левую ногу, сильно согнутую в колене, перед собой. Колени обеих ног соединены, стопа правой ноги вытянута. Левая рука поднимается вверх перед собой, правая возвращается в 1-е положение.

И ~ сильно ударить ладонью левой руки по внутренней стороне голенища левого сапога. Правая рука в 1-м положении. Взгляд сопровождает движение руки.

2-й такт.

Раз — наступить на всю стопу левой ноги. Одновременно поднять правую ногу, сильно согнутую в колене, назад-вверх. Колени обеих ног соединены, стопа правой ноги вытянута. Правая рука поднимается вверх перед собой, левая в 1-м положении.

И - сильно ударить ладонью правой руки по внешней стороне голенища правого сапога. Голова направлена к правой ноге. Левая рука находится в 1-м положении.

Два — переступить на всю стопу правой ноги. Одновременно поднять левую ногу, сильно согнутую в колене, назад-вверх. Колени обеих ног соединены, стопа левой ноги вытянута. Левая рука поднимается вверх перед собой, правая -- возвращается в 1-е положение.

И — сильно ударить ладонью левой руки по внешней стороне голенища левого сапога. Голова направлена к левой ноге. Правая рука в 1-м положении.

5-е положение.

Исполнители стоят рядом, как в положении № 3. Правой рукой юноша держит правую руку девушки, обе руки подняты вверх и чуть вправо, сомкнутые кисти находятся над правым плечом девушки.левой рукой юноша держит левую руку девушки, обе руки отведены влево на уровне груди. Танцующие смотрят друг на друга.

6-е положение.

Исполнители стоят друг перед другом, подняв руки невысоко вперед, и держатся за руки, локти свободны. Слегка отклонившись назад, исполнители смотрят друг на друга.

7-е положение.

Исполнители стоят друг перед другом, держась скрещенными руками: правой за правую, левой за левую. Верх корпуса слегка отклонен назад. Исполнители смотрят друг на друга.

8-е положение.

Исполнители стоят по диагонали лицом и левым плечом друг к другу, и держатся вытянутыми левыми руками. Правые руки или открыты в стороны (кисти чуть выше плеча, локти свободны), или правая рука юноши приложена к затылку, как бы придерживая папаху, правая рука девушки поднимает за кончик и отводит в сторону ленту венка. Это положение встречается в танце „Гопак“, причем исполнители двигаются: девушка лицом, юноша спиной по ходу движения.

9-е положение.

Исполнители стоят по диагонали лицом и правым плечом друг к другу. Правой рукой юноша держит девушку за талию с левого бока, правая рука девушки лежит на левом плече юноши. Левые руки обоих исполнителей или открыты в стороны, или лежат сбоку кулачками на талии. Головы приподняты и повернуты лицом одна к другой.

16. Положение рук в массовых танцах

1-е положение.

Исполнители стоят рядом, боком друг к другу, держась за руки.

Руки: а) свободно опущены вниз,

б) подняты вверх,

в) подняты в стороны, в этом случае исполнители находятся на расстоянии вытянутых рук один от другого.

При выполнении этого движения опорные ноги слегка согнуты. Движение беспрерывное. Удары руками четкие и ритмичные.

Эти хлопушки могут исполняться с перескоками с одной ноги на другую. Особенно это важно, когда темп музыки ускоряется. В хлопушке может быть изменен акцент, т. е. удар рукой осуществляется вместе с шагом той или иной ногой.

г) По голенищу сапога спереди крест-накрест.

Музыкальный размер 2/4. Исходная позиция ног — 1 свободная.

Руки в 1-м положении. Движение с двух ног занимает 1 такт.

Раз — шагнуть на всю стопу правой ноги. Одновременно поднять левую ногу, сильно согнутую в колене, перед собой. Колено левой ноги отведено в сторону, стопа вытянута. Корпус слегка поворачивается правым плечом вперед, правая рука поднимается вверх перед собой. Левая — остается в 1-м положении. Взгляд на левую ногу.

И — сильно ударить ладонью правой руки по внутренней стороне голенища левого сапога. Левая рука в 1-м положении.

Два - переступить на всю стопу левой ноги, одновременно поднять правую ногу, сильно согнув в колене, перед собой. Колено правой ноги отведено в сторону, стопа вытянута. Корпус слегка поворачивается левым плечом вперед, левая рука поднимается вверх перед собой. Правая — остается в 1-м положении. Взгляд на правую ногу.

И — сильно ударить ладонью левой руки по внутренней стороне голенища правого сапога. Правая рука — в 1-м положении. Это движение можно делать на перескоках с одной нот и на другую.

17. Прыжки с обеих ног

Музыкальный размер 2/4.

Исходная позиция ног - 1 прямая. Руки в 4-й позиции. Движение занимает 1 такт.

Раз — присесть на двух ногах.

И - сильно прыгнуть вверх, согнув колени и отведя колени назад, стопы обеих ног вытянуты. Корпус прямой, голова направлена вперед.

Два — опуститься через полупальцы на полные стопы двух ног в полуприседание. Колени направлены вперед, корпус прямой. И — подняться с полуприседания и вытянуть колени.

Если движение повторяется несколько раз, то на „два" сделать приседание и на „и" прыгнуть вверх и т. д.

Когда движение повторяется, то можно каждый раз менять голову. Поворачивая ее то направо, то налево. Прыжки должны быть эластичными, мягкими.

Овладев прыжками на месте, следует их делать из стороны в сторону, а затем вперед и назад.