


«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УВР
МКОУ «КСОШ №3»
 Тарасова О.В.

«28» августа 2017г.



УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора
МКОУ «КСОШ №3» Жучков А.Н.
приказ № 30
от «30» августа 2017г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Хореография»
для обучающихся 5-9 классов**

Составитель: Панкова Л.О.

1. Пояснительная записка.

Программа кружка "Хореография" составлена на основе Закона РФ "Об образовании в РФ" № 273-ФЗ от 29.12.2012; Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; СанПиН 2.4.2 2821 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011 г., региональный номер 19993); Основной образовательной программы основного общего образования 5-9 классы МКОУ "Кондровская СОШ №3" на 2015 – 2020 уч.годы; Образовательной программы основного общего образования 6-9 классы МКОУ "Кондровская СОШ №3" на 2015 – 2019 уч.годы;

Устава школы;

Плана внеурочной деятельности МКОУ «Кондровская СОШ №3»

Во внеурочной деятельности программа «Хореография» соответствует общекультурному направлению, вид деятельности – художественное творчество.

Цель: научить детей не только правильно выполнять движения танца, но и передать национальный характер танца.

Задачи:

1. Развитие общей физической подготовка (силы, выносливости, ловкости).
2. Развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости, координации), изучение танцевальных элементов.
3. Развитие артистичности и эмоциональной выразительности.
4. Воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

Программой предусмотрены следующие виды занятий:

1. Практические и теоретические занятия.
2. Групповые просмотры концертных и видео программ, фестивалей, конкурсов, лучших хореографических коллективов, мастер-классов ведущих балетмейстеров.

Текущий контроль практически действует на протяжении всего учебного года и осуществляется по результатам выполнения учебных заданий педагога в классе и по степени участия в концертной деятельности.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Структура занятий включает в себе три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; обработка композиций и т.д. На данную часть занятия отводится примерно 75% общего времени.

Заключительная часть. Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Курс рассчитан на учащихся от 11 - 15 лет. 1 группа 5-7 классы, 2 группа 8-9 классы.

Наименование предмета	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
Хореография (1 группа)	45 минут	3 раза	3 часа	105 часов
Хореография (2 группа)	45 минут	3 раза	3 часа	105 часов

Курс «Хореография» помогает учащимся не только развивать навыки и умения, но получать социальные и общекультурные знания.

Содержание предмета взаимосвязано с содержанием предметов «История», «МХК», «Музыка», «Изобразительное искусство». Курс знакомит учащихся с наиболее важными событиями разных эпох, с костюмами и украшениями, а также со стилевыми особенностями танцев. Возникновение танцев связано с трудовыми процессами, играми, старинными обрядами, религиозными праздниками. В каждой местности они имели свои особенности. Бытовые танцы, ставшие историческими, представляют собой переработку народного танцевального материала и отражают особенности определенной эпохи или среды. Характерные черты культуры проявляются в построении и стиле танца, в его музыке, одежде танцующих, их манеры и т.д.

2. Результаты освоения курса.

Личностными результатами изучения учебного предмета «Хореография» являются:

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей. У учащихся формируются умения:
 - высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
 - решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы;
 - проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметными результатами:

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях; - сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

У учащихся формируются умения:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;
- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

Предметными результатами являются:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

У учащихся формируются умения:

- понимать роль хореографии в жизни человека; различать лирические, эпические, драматические образы в танце; определять по характерным признакам хореографических

- композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю- танец классический, народный, эстрадный, современный;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
 - понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;
 - исполнять изученные танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях класса, школы.

3. Содержание курса.

1 группа

Основными задачами является правильное усвоение постановки корпуса, ног, рук и головы в упражнениях на середине зала. Освоение основных позиций ног и рук народно-сценического танца и движений.

Все движения народно-сценического танца первоначально исполняются в “чистом” виде. По мере усвоения правильного исполнения этих движений на них составляются несложные комбинации.

Для первого года обучения рекомендуется прохождение элементов и небольших комбинаций русского, чувашского и белорусского народных танцев, а также одного из танцев прибалтийских республик.

В первом году обучения в работе используется только первая (6-я) позиция ног и первая и третья свободные позиции. Позиции и положения рук используются все.

Раздел 1. Русский народный танец.

Нет необходимости говорить о степени важности изучения русского народного танца. Его развитие тесно связано со всей историей народа, с его бытом и обычаями. Русский танец удивительно богат своими красками, большим разнообразием движений, композиционных построений. Разнообразие русского народного танца, хороводы, кадрили, переплясы и пляски, объединяют в себе сюжетные лирические, игровые, веселые и удалые. В танцах часто можно встретить как простые, так и очень сложные движения, движения с ярко выраженным гротесковым характером. Русский танец достаточно широко представлен, и поэтому предлагается его освоение в течение всего срока обучения.

Тема №1. Позиции и положения ног и рук в народно - сценическом танце.

1. Позиции ног.

а) Пять прямых:

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

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

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

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

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

б) Пять свободных.

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

в) Две закрытые.

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

2-я закрытая - обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками; каблуки разведены в стороны. Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

2. Позиции и положения рук.

а) Семь позиций:

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

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

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

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

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

б) Подготовительное положение - обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

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

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

1. Основные положения ног и рук в русском танце.

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

Основные положения рук.

1. Подготовительное, первое и второе.

2. Подготовка к началу движения.

3. Положения рук в парных и массовых танцах - «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка».

Тема 2. Элементы русского народного танца.

1. Раскрывание и закрывание рук:

а) одной руки.

б) двух рук.

в) поочередные раскрывания рук.

г) переводы рук в различные положения.

2. Поклоны:

а) на месте без рук и с руками,

б) поклон с продвижением вперед и отходом назад.

Тема 3. Притопы и перетопы.

а) одинарные

б) тройные.

Перетопы тройные.

Тема 4. Шаги.

1. Простой (бытовой) шаг:

а) вперед с каблука,

б) с носка.

2. Простой русский шаг:

а) назад через полупальцы на всю стопу,

б) с притопом и продвижением вперед,

в) с притопом и продвижением назад.

Тема 5. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.

1. «Гармошка».

2. «Елочка».

Тема 6. Припадание в сторону по 3-й свободной позиции:

а) вперед и назад по 1-й прямой позиции.

1. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции:

а.) по 1-й прямой позиции.

Тема 7. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).

1. Бег на месте и с продвижением вперед и назад на полупальцах.

2. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.

Тема 8. «Веребочка» простая.

1. «Ковырялочка» с двойным притопом:

а) с тройным притопом.

2. «Ключ» простой (с переступаниями).

Раздел 2. Белорусский народный танец.

Белорусский народный танец по своему лексическому материалу очень удобен для обучения детей. Белорусские хороводы, игровые танцы, отображающие трудовые процессы, известны во всей нашей стране и пользуются большой популярностью. Характер движений белорусских народных танцев легкий и трамплинный. Наиболее известными танцами в Белоруссии являются «Лявониха», «Крыжачок», полька. В первом году обучения предлагается танцевальный материал из танца «Крыжачок», как наиболее доступный для восприятия учащихся младших классов.

Тема 1. Положения рук и ног.

а) положение рук в сольном танце,

б) положение рук в парных и массовых танцах,

в) подготовка к началу движения.

Элементы танца «Крыжачок».

Притопы одинарные.

Тема 2. Подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте.

Тройные подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции.

Тема 3. Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад.

Основной ход «Крыжачка».

Тема 4. Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед.

Тройные притопы с поклоном.

Тема 5. Присядка на двух ногах по 1-ой прямой позиции с продвижением из стороны в сторону (для мальчиков).

Раздел 3. Чувашский танец.

Чувашский танец самобытен и мало похож на танцы других народов Поволжья, хотя в нем все же имеются общие черты с татарским и марийским танцем. Чувашский танец или пляска (по чувашки – «ташӑ») почти всегда сопровождается хлопаньем в ладоши. Танцы просты по форме и развиваются по принципу варьирования и многократной повторности основного короткого наигрыша. Размер, как правило, двух – или четырехчетвертной. Все это подчеркивает, как и вышивке, любовь чувашей к квадратной симметрии. Темповые отклонения внутри мелодии, а также сопоставление в одном танце контрастных по темпу эпизодов для чувашской народной хореографии не типичны. Для сольных танцев характерно исполнение по принципу «все по порядку», когда последовательно танцует каждый участник хоровода или игрища. По сравнению с татарскими, калмыцкими и башкирскими танцами, воспроизведение трудовых движений и картинок быта в чувашском танце выражено менее ярко. Мужской танец отличается удалью, задором, темпераментом и быстротой движений. Женский танец – мягкий, плавный, пластичный. Во время танца женщина, скользя по полу, сводя то носки, то

пятки, воспроизводит мелкие ажурные движения, напоминающие орнамент или вышивку. Парные танцы исполняют преимущественно женщинами.

Положения рук и ног.

1. Положения рук и ног.
2. Положения рук в парном и массовом танце.

Тема 1. Элементы чувашского танца.

1. Боковой ход.
2. Переменный шаг.

Тема 2. Шаг с ударом каблучком.

6. Па-де - баск.
7. Подскоки. Шаг с подскоком

Тема 3. Дроби.

- 1) Дроби.
- 2) Движение «Дроби».

Раздел 4. Танцы Прибалтийских Республик.

Эстонские, Литовские и Латвийские танцы могут быть хорошо использованы в первом году обучения. Они не очень сложны технически и доступны для усвоения детьми танцевального материала. Композиции этих танцев и их игровое содержание помогают развивать координацию и выносливость.

Движения польки.

Тема 1. Простые подскоки польки:

- а) на месте,
- б) вокруг себя,
- в) с продвижением вперед, назад и в сторону.

Тема 2. Простые подскоки с хлопками и поклонами.

1. Простые подскоки в повороте парами под руки.

Тема 3. Галоп в сторону.

Раздел 5. Вращения.

- 1) На подскоках с продвижением вперед по диагонали.

2 группа

Задачами обучения является дальнейшее развитие силы ног, навыков координации и танцевальности. Начинаем изучать движения у станка. По мере усвоения упражнений у станка, ряд из них выносятся на середину зала и исполняется в координации с движениями корпуса, рук и головы. Ряд элементов народных танцев первоначально проучиваются у станка и вводятся в комбинации, на соответствующие группы мышц. Большое значение придается воспитанию у учащихся музыкальности, умению раскрыть в народном танце характерную манеру исполнения.

Изучаются элементы русского и вводятся элементы украинского и татарского танцев.

Раздел 1. Упражнения у станка.

Тема 1. Пять открытых позиций ног - аналогичны позициям классического танца.

1. Подготовка к началу движения (preparation):
 - а) движение руки.
 - б) движение руки в координации с движением ноги.

Тема 2. Переводы ног из позиции в позицию:

- а) скольжением стопой по полу (battements tendus).
- б) броском работающей ноги на 35.

Тема 3. Приседание по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям (муз. Разм. 3/4, 4/4):

- а) полуприседания (demi- plie).
- б) полное приседание (rand plie).

Тема 4. Приседание по прямым и открытым позициям, переводя ноги в указанными приемами. Муз. разм. 3/4, 4/4.

Тема 5. Упражнение с напряженной стопой (battements tendus) из 1-й прямой позиции на каблук; (муз. разм. 4/4):

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

Тема 6. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (муз. разм 4/4):

- а) с полуприседанием на опорной ноге.
- б) с полуприседанием в исходной позиции.

Тема 7. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад (муз. разм 4/4):

- а) с полуприседанием в исходной позиции,
- б) в момент работающей ноги на каблук,
- в) при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.

Тема 8. Маленькие броски (battements tendus jetes) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям (муз. разм. 2/4, 6/8):

- а) с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание.
- б) с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги,
- в) с полуприседанием на опорной ноге.

Тема 9. Подготовка к « веревочке», скольжение работающей ноги по опорной (муз. разм. 2/4, 4/4):

- а) в открытом положении на всей стопе.
- б) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полупальцах.

Тема 10. Развертывание работающей ноги на 45 (battements developpes) вперед, в сторону и назад на вытянутой ноге и на полуприседании (муз. разм. 4/4).

Тема 11. Подготовка к «чечетке», мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (муз.раз. 2.4 4.4):

- а) в прямом положении вперед одной ноги.
- б) двумя ногами поочередно.

Тема 12. Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (муз. разм. 3/4, 4/4).

Раздел 2. Элементы русского народного танца.

Тема 1. Поочередное раскрывание рук (приглашение). Муз. разм. 2/4, 4/4.

2. Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-ю позиции.

Тема 2. Бытовой шаг с притопом.

1. « Шаркающий шаг»:

- а) каблуком по полу.
- б) полупальцами по полу.

3. « Переменный шаг»:

- а) с притопом и продвижением вперед и назад.
- 4. « Девичий ход» с переступаниями.

Тема 3. Боковое « припадание»:

- а) с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.
- б) с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.

Тема 4. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест - накрест на носок или ребро каблука. На месте и с отходом назад.

Тема 5. « Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.

Тема 6. « Веревочка»: а) с двойным ударом полупальцами,
б) простая с поочередными переступаниями.

Тема 7. « Ковырялочка» с подскоками.

Тема 8. « Ключ» простой на подскоках.

Тема 9. Дробные движения:

- а) простая дробь на месте,
 - б) простая дробь полупальцами на месте,
 - в) дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.
1. Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).

Раздел 3. Татарский танец.

В современных татарских танцах очень ярко национальные особенности, и это объясняется прежде всего органическим использованием рисунков старинного **танца**. **Женский танец** - всегда стремительный, легкий, воздушный. Танцевали девушки обычно на посиделках. Часто танцы исполнялись под народный инструмент кубыз. Танцует девушка мягко, застенчиво, со скрытым кокетством, движения ее неширокие, скользкие, без больших прыжков. **Мужской танец** - активный и мужественный. Движения танцоров чеканные, изобилуют легкими подскоками и акцентированными притопами. Танцует с девушкой, юноша держит себя уверенно, гордо, напористо.

Элементы татарского народного танца (муз. разм. 2/4, 4/4).

Тема 1. Положения рук и ног.

Положения рук в парном и массовом танце.

Тема 2. Припадание.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт. Исход. поз.: 3 позиция.

Затакт - вывести правую ногу вправо, слегка приподняв ее от пола.

На «раз» - опуститься на правую ногу (с носка на пятку), левую, согнутую в колене, повести к щиколотке правой сзади; «и» - переступить на полупальцы левой ноги, правую ногу вывести вправо, выпрямляя колено и отделив носок от пола; «два - и» - повторить движение, исполнявшееся на счет «раз - и».

Движение может исполняться в повороте.

1. Подскоки с переступаниями (двойной битек).

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 2 такта. Исход. поз.: 6 позиция.

1-й такт: на счет «раз» - сделать легкий подскок на полупальцах левой ноги. Одновременно правую ногу отделить от пола; «и» - переступить на полупальцы правой ноги накрест, впереди левой, левую ногу отделить от пола; «два» - переступить на полупальцы левой ноги; «и» - пауза.

2-й такт: на счет «раз» сделать легкий подскок на полупальцах левой ноги; правую ногу отделить от пола и вывести вправо; «и» - переступит на полупальцы правой ноги; «два» - переступит на полупальцы левой ноги; «и» - пауза. Движение исполняется на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону и в повороте.

Тема 3. Основной ход.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - с прыжка правая нога ставится на каблук; «и» - прыгнуть на правую ногу, левую сзади согнуть в колене; «два» - подскокит на правой ноге, левую ногу подставит на каблук; «и» - перескочит на левую ногу, правую, согнутую в колене, поднять сзади левой ноги.

1. Татарский ход.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт. Ноги в шестой позиции, но правая нога ставится впереди левой ноги в одну прямую линию.

На счет «раз» - носок правой ноги отвести влево, пятку левой – тоже влево; «и» - носок правой ноги отвести вправо: пятку левой ноги тоже вправо, т.е. пятую позицию; «два» - пятку правой ноги отвести влево, левую ногу вывести вперед так, чтобы пятка левой ноги касалась носка правой, носок левой ноги направлен вправо; «и» - поставить ноги в пятую позицию, левая нога впереди правой.

Тема 4. Бурма.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - шаг на левую ногу; «и» - правую ногу поставить на каблук впереди левой; «два» - удар левой ноги; «и» - пауза.

1. Ковырялочка.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 2 такт.

1-й такт: на счет «раз – и»- подскочить на левой ноге, одновременно правую ногу поставить вправо на носок, пяткой вверх; «два – и» - подскочить на левой ноге, одновременно правую ногу поставить вправо на каблук.

2-й такт: на счет «раз – и» - подскочит на левой ноге, правую ногу, согнутую в колене, поднять сзади левой; «два – и» - подскочить на левой ноге, правую ногу вывести вперед, вытянув в колене и в подъеме.

2. Бег вперед.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» сделать соскок на правую ногу, левую согнуть в колене и поднять сзади правой; «и» - подскочить на правой ноге, левую ногу вытянуть в колене и вывести вперед; «два» - сделать соскок на левую ногу, правую согнуть в колене и поднять сзади левой; «и» - подскочить на левой ноге, правую ногу вытянуть в колене и вывести вперед.

Тема 5. Ход в сторону.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - поставить правую ногу на каблук впереди левой, вес тела перенести на правую ногу; «и» - переступить на левую ногу, обе руки параллельно поднять вперед, согнув в локтях, ладонями вниз; «два» - переступить на носок правой ноги, корпус перенести на правую ногу; «и» - переступить на левую ногу, обе руки опустить а подготовительную позицию.

1. Ход с каблука.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - сделать шаг вперед правой ногой на каблук, носок поднять вверх;

«и» - носком левой ноги «придавить» носок правой к полу;

«два» - шаг вперед левой ногой на каблук, носок поднять вверх;

«и» - носком правой ноги «придавить» носком левой к полу.

Тема 6. Дробь.

Дробь в татарском танце исполняется не сильно, девушки исполняют ее особенно нежно и мягко. В татарском танце это одно из основных движений. Исполнитель может начинать танцевальную комбинацию с дроби и заканчивать ее дробью.

1. Дробь.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

Затакт – правую ногу приподнять от пола.

1-й такт: на счет «раз» поставить правую ногу на пол, ударив всей ступней, левую ногу немного приподнять от пола; «и» - поставить левую ногу на пол, ударив всей ступней, правую отделить от пола; «два» - поставить правую ногу, ударив всей ступней; «и» - пауза.

2. Первый дробный ход.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

1-й такт: на счет «раз» сделать небольшой шаг вперед правой ногой, слегка согнув ее в колене, ударяя об пол сначала каблуком, затем носком; «и» - повторить исполненное на «раз» с левой ноги; «два – и» - повторить исполненное на «раз - и».

3. Второй дробный ход.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

Затакт – сделать небольшой подскок на левой ноге.

На счет «раз – и» - сделать два притопа правой ногой в шестой позиции, приставит левую ногу к правой ноге; «два – и» - повторить исполненное на «раз – и».

4. Третий дробный ход.

Муз.раз. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» подскочить на левой ноге, одновременно приподнять правую ногу, повернув колено внутрь, и опустить ее на полупальцы возле левой ноги; «и» - опустить пятку правой ноги, носок приподнять, одновременно развернуть его вправо, опуститься на всю ступню; «два» - с акцентом притопнуть левой ногой, поставить ее рядом с правой ногой; «и» - пауза.

Раздел 4. Украинский народный танец.

Украинское народное творчество отражает многовековую историю народа. Героизм в борьбе за независимость, любовь к своей Родине, радость труда, юмор - все это находит отражение в украинских народных танцах. Исполнение женских и мужских танцев ярко отличаются друг от друга. Женские - лиричны, наполнены поэзией, мужские отличаются динамикой исполнения, широтой движений, большими прыжками и вращениями.

Элементы украинского народного танца (муз. разм. 2/4, 4/4).

- 1 Позиции и положения ног.
- 2 Позиции и положения рук.
- 3 Положения рук в парном и массовом танце.
- 4 Подготовка к началу движения.
- 5 Простые поклоны на месте без рук и с руками.
- 6 Притоп.
- 7 «Веребочка»:
 - а) простая.
 - б) с переступаниями.
 - в) в повороте.
8. « Дорижка простая» (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом.
9. « Дорижка плетена» (припадание) с продвижением в сторону, со сменой вперед и назад в перекрещенном положении.
- 10.« Выхилиястник» (ковырялочка):
 - а) «Выхилиястник с угинанием» (ковырялочка с открыванием ноги).
- 11.« Бегунец».
- 12.« Голубец» на месте и с продвижением в сторону.

Раздел 5. Вращения.

1. На полупальцах.
2. С откидыванием ног назад.

4. Тематическое планирование.

1 группа (5-7 классы) 105 часов.

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Всего часов
1.	Вводное занятие.	1
2	Раздел 1. Русский народный танец. 40 ч. Позиции рук и ног в народно – сценическом танце. Основные положения рук и ног в русском танце.	5
3	Раскрывание и закрывание рук. Поклоны.	5
4	Притопы. Перетопы тройные.	5
5	Простой (бытовой) шаг. Простой русский шаг.	5
6	Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции. « Гармошка». « Елочка».	5

7	Припадание в сторону по 3-й свободной позиции. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции.	5
8	Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям). Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя. Боковые перескоки с ноги на ногу	5
9	«Веревочка» простая. «Ковырялочка» с двойным притопом. «Ключ» простой (с переступаниями).	5
Раздел 2. Белорусский народный танец. Элементы танца «Крыжачок». 22 ч.		
10	Положения рук и ног в белорусском танце. Притопы одинарные.	5
11	Подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте. Тройные подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции.	5
12	Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад. Основной ход «Крыжачка».	5
13	Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед. Тройные притопы с поклоном.	5
14	Присядка на двух ногах по 1-й прямой позиции с продвижением из стороны в сторону (для мальчиков).	2
Раздел 3. Чувашский танец. 16ч.		
	Положения рук и ног. Положения рук в парном и массовом танце.	4
15	Элементы чувашского танца. Переменный шаг. Боковой ход.	4
16	Шаг с ударом каблукочком. Па-де - баск. Подскоки. Шаг с подскоком	4
17	Дроби.	4
Раздел 4. Танцы Прибалтийских Республик. Движения польки. 20 ч.		
18	Простые подскоки, польки.	5
19	Простые подскоки с хлопками и поклонами. Простые подскоки в повороте парами под руки.	5
20	Галоп в сторону.	5
Раздел 5. Вращения. 5 ч.		
	1. На подскоках с продвижением вперед по диагонали.	5
	Подготовка к отчетному концерту.	6

**Тематическое планирование.
2 группа (8-9 классы)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	часы
Раздел 1. Упражнения у станка.		
1	Тема 1. Пять открытых позиций ног - аналогичны позициям классического танца. Подготовка к началу движения (preparation): а) движение руки. б) движение руки в координации с движением ноги.	3
2.	Тема 2. Переводы ног из позиции в позицию: а) скольжением стопой по полу (battements tendus). б) броском работающей ноги на 35.	3
3.	Тема 3. Приседание по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям (муз.Разм.3/4, 4/4): а) полуприседания (demi- plie). б) полное приседание (grand plie).	3

4.	Тема 4. Приседание по прямым и открытым позициям, переводя ноги указанными приемами. Муз. разм. 3/4, 4/4.	3
5.	Тема 5. Упражнение с напряженной стопой (battements tendus) из 1-й прямой позиции на каблук; (муз. разм. 4/4).	3
6.	Тема 6. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (муз. разм 4/4): а) с полуприседанием на опорной ноге. б) с полуприседанием в исходной позиции.	3
7.	Тема 7. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад (муз. разм 4/4): а) с полуприседанием в исходной позиции. б) в момент работающей ноги на каблук. в) при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.	3
8.	Тема 8. Маленькие броски (battementstendus jetes) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям (муз. разм. 2/4, 6/8): а) с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание. б) с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги. в) с полуприседанием на опорной ноге.	3
9.	Тема 9. Подготовка к « веревочке», скольжение работающей ноги по опорной (муз. разм. 2/4,4/4): а) в открытом положении на всей стопе. б) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полупальцах.	3
10.	Тема 10. Развертывание работающей ноги на 45 (battements developpes) вперед, в сторону и назад на вытнутой ноге и на полуприседании (муз. разм. 2/4, 4/4): а) в прямом положении вперед одной ноги. б) двумя ногами поочередно.	3
11.	Тема 11. Подготовка к «чечетке», мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (муз.раз. 2.4 4.4): а) в прямом положении вперед одной ноги. б) двумя ногами поочередно.	3
12.	Тема 12. Растяжка из 1 -ой прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (муз. разм. 3/4, 4/4).	3
	Раздел 2. Русский народный танец. Элементы танца.	
13	Тема 1. Поочередное раскрывание рук (приглашение). Муз. разм. 2/4, 4/4. Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-ю позицию.	3
14	Тема 2. Бытовой шаг с притопом. Шаркающий шаг: а) каблуком по полу. б) полупальцами по полу. Переменный шаг: а) с притопом и продвижением вперед и назад. « Девичий ход» с переступаниями.	3
15.	Тема 3. Боковое « припадание»: а) с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги. б) с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.	3
16.	Тема 4. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест - накрест на носок или ребро каблука. На месте и с отходом назад.	3
17.	Тема 5. « Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.	3

18.	Тема 6. « Веребочка»: а) с двойным ударом полупальцами, б) простая с поочередными переступаниями	3
19.	Тема 7. « Ковырялочка» с подскоками.	3
20.	Тема 8.« Ключ» простой на подскоках.	3
21.	Тема 9. Дробные движения: а) простая дробь на месте, б) простая дробь полупальцами на месте, в) дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед. Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).	3
	Раздел 3. Татарский танец. Элементы танца.	
22.	Тема 1. Положения рук и ног. Положения рук в парном и массовом танце.	3
23.	Тема 2. Припадание. Подскоки с переступаниями (двойной битек)	3
24.	Тема 3. Основной ход. Татарский ход	3
25.	Тема 4. Бурма. Ковырялочка. Бег вперед.	3
26.	Тема 5. Ход в сторону, ход с каблука.	3
27.	Тема 6. Дроби.	3
	Раздел 4. Украинский народный танец. Элементы танца.	
28.	Тема 1. Позиции и положения ног. Подготовка к началу движения. Позиции и положения рук. Положения рук в парном и массовом танце. Простые поклоны на месте без рук и с руками.	3
29.	Тема 2. Притоп.«Веребочка»:а) простая.б) с переступаниями.в)в повороте.	3
30.	Тема 3. « Дорижка простая» (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом. « Дорижка плетена» (припадание) с продвижением в сторону, со сменой вперед и назад в перекрещенном положении.	3
31.	Тема 4. Выхилястник» (ковырялочка): а) «выхилястник с угинанием» (ковырялочка с открыванием ноги). « Бегунец».	3
32.	Тема 5. « Голубец» на месте и с продвижением в сторону.	3
33.	Раздел 6. Вращения. 1. На полупальцах. 2. С откидыванием ног назад.	3
34.	Подготовка к праздничному концерту	6

Календарно-тематическое планирование (см. приложение)

Список литературы.

1. Т. Ткаченко « Народный танец», М., «Искусство».
2. Э. Каралева « Молдавский народный танец», М., «Искусство».
3. Ю.М. Чурко «Белорусский народный танец», М., « Искусство».
4. Гай Тагиров «Татарские танцы», Казань.
5. Г.Я. Власенко «Танцы народов Поволжья».
6. Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная «Учите детей танцевать», М., «Гуманитарный издательский центр», 2003г.
7. А. Калыгина «Традиционные народные танцы и игры», М., 2005г.