Согласовано
Заместитель директора
по учебной части

_____ С.А. Жданова

Утверждаю
Директор МБОУ ДОД
«Детская школа искусств»

_____ Т.Г. Кондранина

Программа группы

УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Хореография
1 год обучения

Составитель:
преподаватель по специальности
хореографии
высшей квалификационной категории
МБОУ ДОД ДШИ
Кондранина Т.Г.

г. Партизанск
2013 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА – *прилагаемая программа с прилагаемыми методическими разработками некоторых наиболее важных разделов классического танца, материал делится на 2 части.*

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ *первой части – выработать правильную осанку, танцевальный шаг, выворотность ног, гибкость, развить чувство музыкального ритма, художественное воображение и выразительность движений.*

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ *второй части – развитие и совершенствование техники исполнения, координации движений, танцевальность и выразительность.*

ЦЕЛЬ КУРСА – *развитие творческого начала у учащихся в процессе напряженной физической работы по овладению танцевальным мастерством.*

ОСНОВЫ НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА. *Этот предмет является одной из основных дисциплин в системе хореографического образования. Народной культурой накоплено огромное песеннотанцевальное наследие, которое необходимо бережно изучать и сохранять. Этот курс дает возможность учащимся ознакомиться с лучшими образцами народно-сценической хореографии.*

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ – *дать учащимся знания элементов народных танцев и привить навыки их исполнения на основе народно-характерного тренажа. Познакомить с характерными особенностями хореографического искусства различных народов.*

ЦЕЛЬ КУРСА – *научить учащихся работе над танцевальным образом, сознательному умению распоряжаться своим телом, принимая каждое движение в его простейших элементах и сложной их координации, привить музыкальность и артистизм.*

Партерный экзерсис
Рекомендуемые упражнения партерного экзерсиса

№	Упражнение	Методические указания
Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела Для обучения детей сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц		
1	И.П. – Лежа на спине, руки лежат вдоль тела, ладони вниз, все мышцы расслаблены. На 1-й такт 4/4 – Надо вытянуть ноги и стопы; напрячь мышцы тела. На 2-й такт – Расслабиться.	Упражнение повторить 4-8- раз.
2	И.П. – Лежа на животе; руки вперед, параллельно. На 1-й такт 2/4 – Напрячь тело, растянуть позвоночник, руки и ноги вытянуть. На 2-й такт 2/4 – Расслабиться.	Упражнение способствует растягиванию позвоночника.
3	И.П. – Лежа на спине. На 1-й такт 2/4 – Лежа на спине, медленно вытянуть пальцы ног стоп, напрячь мышцы ног. На 2-й такт 2/4 – Оторвать стопы от пола, как можно выше, носки вверх (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола).	Упражнение способствует растягиванию ахиллового сухожилия, подколенных мышц и связок, создают ощущения натянутости ног. Упражнение повторить 4-16раз.
Упражнение для развития гибкости плевого и поясного суставов		
1	И.П. – Стоя на коленях. Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ноги. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед.	
2	И.П. – Сидя на полу. Натянуть колени и стопы. С абсолютно примой спиной наклоняться вперед к ногам.	Следить за тем, чтобы спина была прямая, не сгибалась.
3	«Качалка» И.П. – Лежа на животе. Согнуть руки назад, дотянуться до согнутых ног и взяться за пальцы ног. Начинайте раскачиваться.	
4	И.П. – Лечь на живот, так чтобы грудная клетка касалась пола, колени прямые, стопы вытянуты или находятся в первой позиции. Поднимать плечи вверх и назад, руки держать за головой или упираться в пол.	
5.	«Рыбка» И.П. – Лежа на животе. Упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы.	
6	«Кошечка» И.П. – Упор на коленях. На 2/4 – Спину прогнуть, голову поднять до предела вверх. На 2/4 – Спину выгнуть, голову опустить вниз.	
Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса		
1	И.П. – Лечь на спину, ноги вытянуть. Приподнять две натянутые ноги над полом. Удерживать ноги в заданном положении.	Следить за натянутостью стоп и коленей.
2	«Ножницы» И.П. – Лечь на спину. Приподнять две натянутые ноги невысоко над полом. Выполнять перекрестные движения ногами.	Следить за натянутостью и выворотностью ног.

3	И.П. – Лечь на пол на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела. На 2/4 – Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. На 2/4 – Прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На 2/4 – Вернуться в исходное положение.	
4	И.П. – Лежа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотное). Медленно поднимать обе ноги вверх, то вытягивая, то сокращая их в первую позицию.	Упражнение исправляет недостатки осанки.
5	И.П. – Лечь на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела, ладонями вниз. На 2/4 – Поднять одновременно корпус и вытянутые ноги (образовать угол). На 2/4 – Положение зафиксировать. На 2/4 – Прийти в исходное положение. На 2/4 - пауза.	Усложнить: руки поднять и раскрыть в стороны. Удержать спину в прямом положении.
6	И.П. – Лечь на спину, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз. На 2/4 – Быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам. На 2/4 – Зафиксировать положение. На 2/4 – Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение. На 2/4 – Пауза.	
Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц, голени и стопы		
1	И.П. – Сесть на пол с опорой на руки сзади. На 1/4 – Сократить стопы на себя. На 1/4 – Вытянуть стопы , стараясь коснуться большими пальцами пола.	Осанка прямая. Упражнения исполнить с большей амплитудой. Повторить 16 раз. Усложнить движение поочередным сокращением стоп.
2	И.п. – Сесть на пол с опорой на руки сзади, стопы на полу, колени вместе и согнуты. На 1 такт 4/4 – Выпрямлять колени, удерживая стопы на полу.	Повторить 8 раз.
3	И.П. – Сесть на пол с опорой на руки сзади. На 1/4 – Приподнять выпрямленную правую ногу. На 1/4 – Вращение стопы. На 1/4 – Вернуть ногу в исходное положение. На 1/4 – Пауза. Повтор с другой ноги.	Осанка прямая. Исполнить вращение стопы вовнутрь и наружу. Каждое движение повторить по 4 раза.
4	И.П. – Сесть на пол с опорой на руки. На 1 такт 4/4 – Круговой движение голеностопным суставом наружу. На 1 такт 4/4 – Пауза. На 1 такт 4/4 – Круговое движение голеностопным суставом внутрь. На 1 такт 4/4 пауза.	Осанка прямая, ноги прямые. Выполнять с максимальной амплитудой.
Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра		
1	И.П. – Лечь на спину, ноги вытянуты, повернуты внутренней стороной наружу (выворотные, первая позиция). Руки раскрыты в сторону. На 2/4 – Одну ногу, сгибая в колене, подтянуть как можно выше к плечу (другая нога натянутая и выворотная),	Позвоночник прижат к полу. При подъеме ноги, стараться удержать колено на полу в воротном положении.

	согнутая нога скользит пальцами по вытянутой ноге, не отрываясь от пола. На 2/4 – Зафиксировать положение. На 2/4 – Медленно выпрямить ногу. На 2/4 – Вернуть ногу в исходное положение.	Стараться поднимать ногу как можно выше.
2	И.П. _ Лечь на спину, ноги выворотные, руки положить вдоль тела ладонями вниз. На 1/4 – Бросок правой ногой вверх на 90. На 1/4 – Отпустить ногу в исходное положение. Выполнить упражнение правой, затем левой ногой и в стороны.	Колени и стопы натянуты. Нога лежащая на полу не подвижна и выворотная.
3	И.П. – Лечь на спину. На 1/4 – Согнуть правую ногу, взявшись руками за голень. На 1/4 – Выпрямить ногу с помощью рук. На 1/4 – Вернуть ногу в согнутое положение. На 1/4 – Вернуться в исходное положение. Исполнить с другой ноги.	Подтянуть ногу к груди. При выпрямлении втянуть колено работающей ноги, стопы натянуты. Повторить движение от 8 до 16 раз.
4	«Циркуль» И.П. – Лечь на спину, ноги вытянуть, руки положить вдоль тела. На 2/4 – Раскрыть ноги в стороны «Циркулем». На 2/4 – Возвратить ноги в исходное положение.	Раскрывать ноги следует, начиная со стопы, стараясь как можно дольше удерживать натянутыми колени ног.
Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов		
1	И.П. – Сесть на пол с опорой на руки. На 2/4 – Втянуть колени ног, так чтобы пятки оторвались от пола. На 2/4 – Вернуться в исходное положение.	Осанка прямая. Стопы ног предельно натянуты.
2	И.П. – Сесть на пол с опорой на руки. Поочередно сгибать ноги как езде на велосипеде.	Повторить 10-12 раз.
3	И.П. – Стоя на коленях, руки на поясе. На 2/4 – Сесть в право. На 2/4 – Вернуть в исходное положение. То же в другую сторону.	Повторить 10-12 раз.
4.	И.П. – Лежа на спине, ноги согнуты вверх (бедра вертикально, голени горизонтально). Повторить 10-12 раз голенями вправо. Повторить 10-12 раз влево.	Повторить 10-12 раз.
5	И.П. – Стоя на коленях, носки врозь, руки на поясе. На 2/4 – Сесть на пол между носками. На 2/4 – Вернуться в исходное положение.	
Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага		
1	И.П. – Расслабиться лежа на спине. На 2/4 – Медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь только мышцы ног. На 2/4 – Напрягая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороной наружу, так чтобы пятки коснулись друг друга, а мизинцы – пола.	Поворот в тазобедренном суставе производится мышцами, которые сокращаясь, растягиваются.
2	И.П. – Лежа на спине или сидя. На 2/4 – Вытянув ноги, развернуть их внутренней стороной наружу (выворотное), а пятками прикоснуться друг другу, мизинцы должны коснуться пола. На 2/4 – Сократить подъем ног, так, чтобы стопы образовали прямую линию (первая позиция).	Во время упражнения следить за тем, чтобы поясничная область ощущала пол. Ноги в коленях выпрямлены. Ощутить сокращение мышц, а затем расслабить мышцы.
3	И.П. – Лечь на живот. Бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью.	

	На 1/4 – Спину прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу. На 2/4 – Вернуться в исходное положение.	
4	«Лотос» И.П. – Сидя на полу, ноги согнуть в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью. На 2/4 – Опираясь руками на колени, опустить их как можно ниже к полу. На 2/4 – Пауза. На 2/4 – вернуться в исходное положение. На 2/4 – Пауза.	Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Осанка прямая. С максимальной амплитудой. Фиксация положения.
5	И.П. – Лежа на спине, руки разведены в стороны. На 2/4 – Поднять вытянутую ногу. На 2/4 – Отвести ее в сторону, удерживая таз на полу. На 2/4 – Возвратить ногу. На 2/4 – Отпустить в исходное положение.	Поясница прикасается пола. Нога, поднятая наверх, выворотная. Стопы натянуты. Плечи и бедра удержать на полу, не разворачивая за ногой.
6	И.П. – Лежа на спине. На 2/4 – Согнуть ногу в колени, бедро прижать руками к груди. На 2/4 – Пауза. На 2/4 – Выпрямить ногу. На 2/4 – Пауза. Повторить с другой ноги.	При этом нужно следить, чтобы другое бедро удерживалось на полу, колено вытянуто, таз не смещался.
7	И.П. – Сесть на пол. На 2/4 – Развести ноги в стороны до предела, одну ногу согнуть в колене перед собой, На 4/4 – Сохранить положение. На 2/4 – Прийти в исходное положение.	Осанка прямая. Ноги выворотные, стопы натянуты. разворачивать ноги напряжением мышц в тазобедренном суставе. Усложнить упражнение наклоном вперед к тому колену.
8	И.П. – Лежа на спине, ноги максимально выпрямлены, стопы натянуты. На 4/4 – Поднять прямую ногу вперед на 90. На 4/4 – Опустить ногу в исходное положение. Повторить движение с другой ноги.	Позвоночник прикасается пола. Поднятая нога выворотная. Колено не сгибать. Поднимать ногу пяткой вперед. Нога лежащая на полу, так же выворотная, стопы натянуты. Усложнить упражнение: поднятую ногу захватить руками и потянуть на себя, сгибая руки.
9	И.П. – Лежа на спине. На 4/4 – Поднять прямую правую ногу в сторону. На 4/4 – Возвратить ногу в исходное положение. Упражнение выполняем с другой стороны.	Сохранять левую ногу на полу натянутой, не смещать таз за рабочей ногой. Ноги выворотные. Усложнить движение: поднять правую ногу в сторону, затем вперед, в сторону и возвратить в исходное положение. Выполнять в медленном темпе, выворотно.

10	И.П. – Лежа на животе, руки вытянуты вперед. На 4/4 – Поднять прямую ногу назад на 90. На 4/4 – Возврат в исходное положение. Повторить упражнение с другой ноги.	Ноги выворотные, стопы предельно натянуты. При подъеме ног не сгибать колени.
11	И.П. – Лежа на спине, ноги натянуты и выворотные. На 1/4 – Бросок правой ногой вперед на 90. На 1/4 – Опустить ногу в исходное положение. На 2/4 – Упражнение с другой ноги.. Упражнение можно выполнить лежа на животе – назад.	Бросок выполнять прямой натянутой ногой, пяткой вперед. Следить за левой ногой, лежащей на полу. Корпус не смещать, поясница и таз не отрываются от опоры.
12	И.П. – Лежа на полу боком. На 4/4 – Поднять ногу в сторону на 90 и выше. На 4/4 – Опустить ногу.	Спина, плечи и бедра прижаты к полу одной стороной. Ноги натянуты и выворотные.
13	«Шпагат» Выполнить шпагат на правую, левую ногу и поперечный.	Стопы натянуты. Ноги на поперечном шпагате выворотные.
Упражнения на улучшение гибкости позвоночника		
1	И.П. – Сидя на полу. Сидя, делать повороты туловища вправо и влево с возвращением в исходное положение. Руки на полу или на поясе.	Позвоночник вытянут, плечи опустить. При усложнении упражнения руки развести в стороны. Это упражнение полезно для развития косых мышц живота.
2	И.П. – Лечь на пол, на спину, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. На 2/4 – Отвести туловище вправо, не отрывая спину от пола. На 2/4 – Вернуться в исходное положение.	Проследить за положение позвоночника. Движение повторить от 8 до 16 раз.
3	И.П. – Сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за пятки. На 1 такт 4/4 – Попытаться выпрямить ноги, не отрывая корпус от ног. На 1 такт 4/4 – Вернуться в исходное положение.	Стопы натянуты, позвоночник вытягивать вдоль. Повторить 6-12 раз.
4	И.П. – Сесть на пол, вытянутые ноги развести в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально. На 2/4 – Наклонить корпус вниз, стараясь грудью достать пол, руки вытянуть вперед. На 2/4 – Фиксация положения.	Позвоночник вытянуть вдоль. Это упражнение способствует выработке амплитуды танцевального шага.
5	И.П. – Сесть на пол, ноги, как можно шире развести врозь, руки за ГОЛОВУ. На 2/4 – Наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола, за коленом правой ноги. На 2/4 – Вернуться в исходное положение. Упражнение выполнить с другой ноги.	По ощущению движение выполняем через верх. Повторить от 8-16 раз.
6	И.П. – Лечь на спину, руки за голову, ноги согнуты. На 2/4 – Постараться коснуться коленями пола справа, голову повернуть влево. На 2/4 – Вернуться в исходное положение. Упражнение выполнить в другую сторону.	Повтор упражнения от 8 до 16 раз.

Техника и танцевальность. Используем полуповороты.
Подготовка к турам из V позиции.

№ п/п	Муз. размер	Упражнения	Общие методические указания
1.	2/4 3/4	demi grand plie	П/п, позы классического танца, I, II aradbesc, p.d.b рук, корпуса. Все это можно комбинировать g. p можно исполнять на 1/4 и 2р. подряд, но не более.
2.	2/4	Battements toundue u b.t.j	В старших классах упражнение соединяется, представляя собой небольшую вариацию, состоящую из четкой работы ног, танцевальных поз, передающих точный характер каждой позы arabesca важен ритмический рисунок. Можно исполнять на 1/4; и на 1/8 (лучше только в сторону и по I позиции). Вводим полуповороты. Подготовка к турам.
3.	3/4 2/4	Rond de jamd par terre	Исполняется как на 2/4, так и на 1/4. При хорошей технике можно и по 1/8. Комбинируем с обводкой в plie и растяжкой, с relevelant 90 градусов; с п/п, большими и маленькими позами классического танца.
4.	3/4 2/4	Foundu u frappe на 25градусов	Сложное упражнение полностью брать его на п/п не стоит, лучше чередовать. Следить за рабочей ногой и коленом, лучше отводить колено назад и сильно зафиксировать рабочую ногу в бедре. Вводим полный поворот. Подготовка к турам.
5.	2/4 4/4	Adajio	Все упражнения комбинируются и варьируются. Главное незагромождать комбинацию. Необходимо выбрать главное движение и отталкиваться от него. Характер упражнения медленный, тягучий, слитный. Требует хорошей растяжки, выворотности,

			красивых рук, натянутых ног, стоп, поз, линий. Используем полуповороты, чтобы упражнение продолжить с другой ноги; возможно это будет продолжение комбинации, либо повтор, но с другой ноги. Используем подготовку к туру из V позиции, п/п, большие позы классического танца.
6.	2/4	Grand battement jeite	Пробуем подготовку и тур из v позиции. Можно использовать маленькие и большие позы классического танца.

Большие позы классического танца ecarte вперед, назад не проучиваем в связи со сложностью и требующих физических данных. Другие позы как:crouse вперед, назад, efasse вперед, назад проучиваются и включаются в экзерсис и выносятся на середину, но требуют тащательного проучивания, и характера исполнения.

Середина

Упражнения переносятся на середину зала.

Упражнения на середине не должны быть легче, чем у палки. Все должно быть постепенно от простого к сложному, чтобы у учащихся остались силы на allegro

Allegro

Усовершенствуем проученные прыжки, комбинируем с танцевальными РА

Сам урок состоит из 1. Экзерсиса у палки
2. Середины
3. Allegro

. Экзерсис может быть и скучноват в своем однообразии, хотя это однообразие можно нарушить, делая движения в различных делениях на 2/4, 1/4, 1/8 меняя их, чтобы дети не делали ничего машинально. В этих классах закладывается основа развития мускулатуры, эластичности связок. Все достигается систематичностью, повторением одного движения, значительное число раз.

Танцевальные способности следует развивать в равной степени работой над движением рук и ног. Если внимание уделять только ногам, то никогда не будет достигнуто гармонии.

В старших классах экзерсис у палки кажется сравнительно коротким по времени, но это не так – это благодаря развитой технике, он берется в быстром темпе. Экзерсис на середине комбинируется из тех же РА, что и у палки. Затем переходим на adajio и завершается урок por de bra . Оно восстанавливает дыхание, приводит организм в нормальное состояние.

В процессе занятий необходимо вырабатывать у учащихся умение выполнять движение по музыку не схематично, а творчески воспринимать характер музыкальное сопровождение. Для этого педагог и концертмейстер должны располагать разнообразными примерами классической музыки из репертуара русских и зарубежных композиторов.

Пояснительная записка

Предмет народно-сценический танец (характерный танец) является одной из дисциплин в системе хореографического образования.

Танец - вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение. Особенности искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела (скульптурно-графическую выразительность движений, жестов, поз актера- танцовщика).

Исходные позиции для воспитания пластичности тела, развития его двигательной культуры создают танцевальные упражнения (экзерсис).

Экзерсис- это постоянная и последовательная тренировка костного и суставно- мышечного аппарата, а так же психическая настройка обучающегося, способствующая развитию волевых качеств, двигательной памяти, ритмичности, музыкальности.

Экзерсис воспитывает высокий уровень координации движений, что крайне необходимо танцору.

Важнейшим видом учебной работы является освоение движений народно-характерного экзерсиса, основанного на элементах народно-характерного танца. Народно- характерный экзерсис, готовит учащихся к исполнению характерных народных танцев, развивает нужную для этих танцев **технику.**

Экзерсис у палки

Пройденные в предыдущих классах упражнения – в более сложных комбинациях и ритмических рисунках. Комбинации, тренирующие технику танца. Добавляются:

1. **Flic-flac с поворотом стопы и со скачком.**
2. **«Веер» на 25° со скачком.**
3. **Battement fondu с прыжком.**
4. **Опускание на подъем с поворотом на 180° и тур на присогнутом колене.**
5. **Круговой grand battement.**
6. **Grand développé с прыжком.**
7. **Опускание на подъем и переход на другое колено** (поворот к палке и от палки).
7. **Усложненные упражнения в восточном характере.**
8. **Cabriole «след в след»** (для мальчиков).
9. **Cabriole на 90°.**

Упражнения на середине зала

ЭЛЕМЕНТЫ ВЕНГЕРСКОГО ТАНЦА

1. **Ход с cabriole** (solo и в паре).
2. **Опускание на подъем с прыжка.**
3. **Ход с тройным переступанием.**
4. **Венгерское «allegro»** (сочетание элементов для быстрой части венгерского танца) – ус-

ложненное по сравнению с 3 годом обучения.

5. Перенос партнерши за талию и за руки.

ЭЛЕМЕНТЫ ИСПАНСКОГО ТАНЦА

1. Двойной rond de jambe с прыжком и перегибом.

2. Renversé:

а) в **attitude croisée** на п\п с приходом в **demi-plié**;

б) с прыжком;

в) со скачком в пол.

3. Перегибы на колене с двумя руками, идущими по кругу.

4. Pas de bourrée из танца «Фанданго» из балета «Дон Кихот», хореография Ф. Лопухова.

ЭЛЕМЕНТЫ ГРУЗИНСКОГО ТАНЦА

Движения из танца «Картули»

1. Сада сриала – скользящий ход (женский).

2. Ртула – усложненный мужской ход.

3. Женский боковой ход в «3 удара».

4. «Гасма» – 3 вида.

5. «Чаквра» – 1-й вид (Лезгинка).

6. Вращения в мужском танце.

7. Переход с колена на колено (с поворотом).

8. Руки в мужском и женском танце.

ЭЛЕМЕНТЫ ПОЛЬСКОГО ТАНЦА

1. Pas galá с поворотом.

2. Опускание на колено с проскальзывания и с прыжка.

3. «Голубец-подсекач».

4. Два вида «обертас» (в паре):

а) опускание вниз с вытянутой ногой;

б) опускание на колено.

ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО НАРОДНОГО ТАНЦА

1. Ходы:

а) «девичья проходка»;

б) проходка с вывертом (муж).

2. Полная присядка: «ползунок» – открывание ног на воздух.

3. Вращение:

а) бег с откидыванием согнутых ног назад (по диагонали, по кругу) – для девочек;

б) одинарный поворот в прыжке, ноги согнуты спереди (для мальчиков).

5. Большие прыжки (для мальчиков):

а) **«Щучка»;**

б) «**Разножка».**

Экзерсису у палки уделяется 5–10 минут. Он состоит из пройденных элементов, но исполняется в более трудных ритмах и темпах. Комбинации технически усложняются. На середине зала, прежде чем приступить к показу фрагментов из репертуара, необходимо прорабатывать материал в этюдах. Добавляются следующие элементы цыганского и грузинского танцев.

ЭЛЕМЕНТЫ ГРУЗИНСКОГО ТАНЦА

1. Мужской ход горской лезгинки: 1-й вид (без прыжка и с прыжком).

2. «Чаквра». Усложненный вид.

3. «Сванури».

4. «Шиперхили» (ножницы).

ЭЛЕМЕНТЫ ЦЫГАНСКОГО ТАНЦА

1. Основной ход вперед.

2. Ход с продвижением назад.
3. Чечетка.
4. Ход с чечеткой.
5. Повороты.
6. Женский боковой ход.
7. Чечетка с откидыванием ноги назад и поворотом корпуса.
8. «Голубец» с пристукиванием (два вида).
9. Хлопки (для мальчиков).
10. «Дрожь» плечей (для девочек).
11. Опускание на колени:
а) на одно;
б) на два;
в) с прыжка с поджатыми ногами.
12. Перегибы корпуса:
а) на выпаде в IV поз.;
б) круговое **port de bras** на одном и двух коленях.

Примечание. Более детальное описание исполнения движений приводится в учебно-методическом пособии: Блатова А. Н. «Программа по народно-характерному танцу» (Л., 1966).

Композиция учебных этюдов в различных характерах. Особенности, стиль и характер танцевальных форм разных народов.

Тема 1. Особенности, стиль и характер русского танца

Связь русского народного танца с историей, бытом и обычаями народа. Разнообразие русского народного танца: хороводы, кадрили, переплясы и пляски. Сюжеты лирические, игровые, веселые, удалые. Богатство русского народного танца: краски, движения, композиционное построение. Движение рук как средство передачи характера, настроения, придания танцевальному движению национальной окраски.

Музыкальный размер: 2/4.

Тема 2. Особенности, стиль и характер украинского танца

Украинские народные танцы. Отражение в танцах истории народа. Отличие исполнений женских и мужских танцев. Лиричность как основная особенность исполнения женского танца. Динамичность, широта движения как характерная особенность исполнения мужского танца.

Музыкальный размер – 2/4, 4/4.

Тема 3. Особенности, стиль и характер венгерского сценического танца

Венгерский народный танец как основа венгерского сценического танца. Первое появление венгерского танца на сцене. Эмоциональность и порывистость исполнения как характерные черты венгерского танца. Основные отличия исполнения движений венгерского танца в спокойном (adagio и andante) и быстром (allegro) темпе.

Музыкальный размер – 2/4, 4/4.

Тема 4. Особенности, стиль и характер польского сценического танца

Польские народные танцы полонез, краковяк и мазурка как широко распространенные танцы в оперных и балетных спектаклях. Сценическая мазурка. Истоки сценической мазурки. Гордая осанка, отклоненный от партнера корпус, легкость, грациозность как основные черты, присущие женскому исполнению мазурки. Мужественность, элегантность, динамичность, строгие манеры как основные черты мужского исполнения мазурки. Основная задача педагога при изучении мазурки.

Музыкальный размер – 3/4.

Тема 5. Особенности, стиль и характер итальянского танца

Тарантелла как основа итальянского сценического танца. Близость сценической и народной тарантеллы. Жизнерадостный и темпераментный характер танца. Основные требования к исполнению сценической тарантеллы. Возможные ошибки. Сходство и отличие мужского и женского танцев. Музыкальный размер – 6/8 или 2/4.

Тема 6. Особенности, стиль и характер испанского сценического танца

Испанский народный танец как основа испанского сценического танца. Выражение национального характера в народном танце. Влияние классического балета на манеру исполнения испанского сценического танца. Выстукивания zapateado как характерная черта испанского сценического танца.

Основные отличия исполнения мужского и женского танцев.

Требования предварительной подготовленности учащегося к изучению испанского сценического танца.

Тема 7. Особенности, стиль и характер венгерского народного танца

Венгерский народный танец, его связь с народной музыкой и песней. Отличия женских и мужских танцев. Лиричность, плавность как характерная особенность женских танцев. Прыжки, вращения, хлопушки как характерная особенность мужских танцев.

Синкопированный ритм музыки, своеобразное положение и движение рук, встречающиеся в венгерском народном танце и связанные с этим требования к уровню подготовки учащихся.

Музыкальный размер – 2/4.

Тема 8. Особенности, стиль и характер польского танца «Краковяк»

Краковяк как один из самых любимых и популярных танцев польского народа. Отражение наиболее характерных национальных черт польских танцев в танце «Краковяк». Характерное положение корпуса, точность положения рук и головы при исполнении танца. Обязательные черты исполнения краковяка.

Тема 9. Особенности, стиль и характер татарского танца

Большой внутренний темперамент исполнения татарских танцев. Их игровой характер. Основные отличия движений, манеры исполнения танцев юношей и девушек.

Музыкальный размер 2/4.

Тема 10. Особенности, стиль и характер молдавских народных танцев. «Молдовеняска» и «Хора».

Молдавские народные танцы, их жизнерадостный характер и темперамент. Отражение труда, быта, характера людей в молдавских народных танцах «Молдовеняска», «Хора», «Сырба». Основные элементы молдавских танцев.

Тема 11. Особенности, стиль и характер восточного танца

Понятие восточного танца. Пластика тела, мягкость и грациозность движений восточного танца. Ведущая роль рук. Особенности движения рук, ног, положения корпуса в восточном танце.

Музыкальный размер – 3/4, 4/4, 6/8.

Тема 12. Особенности, стиль и характер цыганского танца

Влияние на цыганский танец народных танцев той страны, где кочевали цыгане. Основные движения сценического цыганского танца старого балетного спектакля. Невыворотные положения ног как особенность цыганского танца. Основные движения мужских и женских цыганских танцев.

Музыкальный размер 2/4.

Тема 13. Особенности, стиль и характер грузинского танца

Контраст в исполнении женских и мужских танцев. Основные движения женского и мужского грузинских танцев. Мягкость и легкость передвижения девушек, смелость и энергичность движений юношей с прыжками и вращениями. Особенности костюма, обуви и музыкального сопровождения.

Музыкальный размер – 5/8, 6/8.