

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»
города Обнинска

Принято на заседании методического
совета

от 02.09.2020 г.

Протокол № 09-002.09.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

М.А.Хоменко

приказ № 12-о от 02.09.2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

(базовая)

Театр-студия «Улыбка»

**Общеобразовательная программа
«НАРОДНЫЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»
Модульный блок**

Возраст детей: **10-16 лет**

Срок реализации: **5 лет**

Тип программы: **модифицированная**

Автор: **Чеканова Ирина Вячеславовна, педагог
дополнительного образования высшей
квалификационной категории**
**Павлюткин Сергей Александрович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории**

г.Обнинск, 2020 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»
города Обнинска

Принято на заседании методического
совета

от 02.09.2020 г.

Протокол № 09-002.09.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор 

М.А.Хоменко

приказ № 12-о от 02.09.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

(базовая)

Театр-студия «Улыбка»

**Общеобразовательная программа
«НАРОДНЫЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»
Модульный блок**

Возраст детей: **10-16 лет**

Срок реализации: **5 лет**

Тип программы: **модифицированная**

Автор: **Чеканова Ирина Вячеславовна, педагог
дополнительного образования высшей
квалификационной категории**
**Павлюткин Сергей Александрович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории**

г.Обнинск, 2020 г.

Структура программы учебной дисциплины

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебной дисциплины;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебной дисциплины;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебной дисциплины;
- Обоснование структуры программы учебной дисциплины;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебной дисциплины;

II. Содержание учебной дисциплины

- Сведения о затратах учебного времени;
- Годовые требования по классам;

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам;

VI. Списки рекомендуемой методической литературы

- Список рекомендуемой литературы;

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебной дисциплины, ее место и роль в дополнительном образовательном процессе

Данная программа разработана с учетом специфики хореографической студии на основе типовой: «Народно-сценический танец – программа

(проект) для хореографических отделений ДШИ – 5 лет обучения, Москва 1998г.

Изменившиеся условия деятельности образовательных учреждений в области искусства диктуют особые требования к применению инновационных методик преподавания, программ, учебных планов. В связи с этим в соответствии и была разработана данная адаптированная образовательная программа по «Народно-сценическому танцу», предназначенная для хореографической детской студии.

Срок реализации данной программы составляет 5 лет. Изучение народного танца начинается с 1-го года обучения.

- в программе значительно меньше объем изучаемого материала, ниже уровень требований к способностям и физическим данным учащихся;
- значительно ниже недельная нагрузка;
- дифференцированный подход, требующий гибкого варьирования в подаче материала, его отбора с учетом возможностей каждого класса.

Содержание учебной дисциплины «Народно-сценический танец» тесно связано с содержанием учебных предметов «Классический танец», «Ритмика и танец», «Гимнастика». Учебная дисциплина «Народно-сценический танец», ориентирован на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с высшими достижениями мировой и отечественной хореографической культуры.

Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании.

Ее освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

2. Срок реализации учебного предмета

Срок освоения предмета «Народно-сценический танец» для детей, поступивших в образовательное учреждение в 5 классе в возрасте с 10 лет, составляет 5 лет.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебной дисциплины «Народно-сценический».

Таблица 1

Срок реализации адаптированной образовательной программы по предмету «Народно-сценический танец» 5-11 классы срок обучения 5 лет

Классы, количество часов	5-11 классы				
	Количество часов				
Классы	5-6	7-8	9	10	11
Количество учебных часов в неделю	3	3	3	3	3

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Групповые (от 10 человек), занятия с мальчиками и девочками по предмету «Народный танец» могут проводиться отдельно – состав учебных групп мальчиков допускается от 4-х человек, рекомендуемая продолжительность урока - 45 минут.

5. Цель и задачи учебной дисциплины

Цель: начальное хореографическое образование и эстетическое воспитание средствами народного танца. Отделение хореографического искусства не ставит своей целью подготовку профессиональных артистов, поэтому учащиеся, как правило, не имеют перспективы профессионального исполнительства, хотя для наиболее одаренных из них этот путь не исключаются.

Основная часть учащихся должна получить возможность раскрыть заложенные в каждом творческие задатки и возможно реализовать их в соответствующем репертуаре за период обучения. Но при подборе репертуара следует учитывать возрастные особенности учащихся, их технические возможности, соответствие его программе по специальным предметам по годам обучения.

Задачи:

- развитие интереса к народному танцу и хореографическому творчеству;
- овладение учащимися основными исполнительскими навыками народного танца, позволяющими грамотно исполнять музыкальные композиции, как соло, так и в ансамбле;
- развитие музыкальных способностей: слуха, ритма, памяти и музыкальности;
- стимулирование развития эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности в ансамбле;
- развитие чувства ансамбля (чувства партнерства), двигательнотанцевальных способностей, артистизма;
- приобретение обучающимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений;
- формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

6. Обоснование структуры программы учебного предмета

Обоснованием структуры программы являются все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;

- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы "Содержание учебной дисциплины".

7. Методы обучения

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

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

Предложенные методы работы при изучении народно-сценического танца в рамках адаптированной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебной дисциплины и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

8. Описание материально-технических условий реализации учебной дисциплины «Народно-сценический танец»

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным нормам, нормам охраны труда.

Для реализации предмета «Народно-сценический танец» имеется балетный зал общей площадью 71,9 кв.м, в нем пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол), балетные станки(палки) общей длиной 15,29 кв.м, зеркала на одной стороне в полный рост взрослого человека размером 3,9 кв.м.

Оборудование учебного кабинета: фортепиано, баян.

Технические средства: наличие аудио и видеозаписей, магнитофон.

II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебной дисциплины «Народно-сценический танец», на максимальную нагрузку обучающихся на аудиторных занятиях:

Таблица 2

Срок обучения 5лет

Классы	Распределение по годам обучения				
	5-6	7-8	9	10	11
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	45	45	45	45	45
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	6	6	6	6	6
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные занятия)	216	216	216	216	216

Аудиторная нагрузка по учебной дисциплине образовательной программы распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебную дисциплину.

Учебный материал распределяется по годам обучения - классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи и объем времени, предусмотренный для освоения материала.

2. Требования по годам обучения

Настоящая программа составлена традиционно: включает основной комплекс движений - у станка и на середине зала и дает право преподавателю на творческий подход к ее осуществлению с учетом особенностей психологического и физического развития детей 10-16 лет.

Обучение по данной программе позволяет изучать материал поэтапно, в развитие – от простого к сложному.

Урок состоит из двух частей – теоретической и практической, а именно:

- а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;
- б) изучения движения и работа над движениями в комбинациях. Урок состоит из трех частей – экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, работа над этюдами.

Учебный план

Срок обучения 5 лет

5-6 й класс (первый год обучения)

Аудиторные занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

В первый год обучения по предмету «Народно-сценический танец» преподаватель занимается с учащимися над выработкой навыков правильности и чистоты исполнения, приобретения навыков точной согласованности движений, закрепления развития активной выворотности, развития и закрепления устойчивости, развития координации движений, воспитание силы и выносливости, освоения простейших танцевальных элементов, развитие артистичности.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:

Постановка корпуса на середине.

1. Постановка корпуса
2. Позиции ног
3. Позиции рук
4. Положения рук

Русский танец

1. Поклоны:
2. На месте без рук и с руками,
3. Поклон с продвижением в сторону.
4. Притопы:
 - Одиночные,
 - Тройные.
 - Перетопы тройные.
5. Простой (бытовой) шаг:
 - Вперед с каблука,
 - Вперед с носка,
 - Приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.
 - Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).
6. Учебные элементы:
 - Шаг подскок на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя;
 - Галоп,
 - Танцевальный бег,
7. Подготовка к припаданию, «Ёлочка».
8. «Верёвочка» простая.
9. «Ковырялочка»:
 - С двойным притопом,
 - С тройным притопом.
10. Этюдная форма - этюд в русском характере на основе танцевальных шагов и положение рук.
11. Дроби:
 - «Притоп»,

- «Удар»,
- Вскок/соскок,
- «Печатка»,
- Дробная «дорожка».

12. Подготовка к вращению:

- Резкие повороты головой, прыжки на пол круга.

13. Хлопки и хлопущки:

- Одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие удары): в ладоши, по бедру.

В первом полугодии проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

Во втором полугодии - переводной экзамен (зачет).

Календарный учебный график 1 года обучения

Сентябрь: Постановка корпуса. Позиции ног. Позиции рук. Положения рук. Поклоны: На месте без рук и с руками, поклон с продвижением в сторону.

Октябрь: Притопы: Одиночные, Тройные. Перетопы тройные.

Ноябрь: Простой (бытовой) шаг: Вперед с каблука, Вперед с носка, Приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).

Декабрь: Учебные элементы: Шаг подскок на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя; Галоп, Танцевальный бег, Подготовка к припаданию, «Ёлочка». «Верёвочка» простая.

Январь: «Ковырялочка»: С двойным притопом, С тройным притопом.

Февраль: Этюдная форма - этюд в русском характере на основе танцевальных шагов и положение рук. Дроби: «Притоп», «Удар», Вскок/соскок, «Печатка», Дробная «дорожка».

Март: Подготовка к вращению: Резкие повороты головой, прыжки на пол круга.

Апрель: Хлопки и хлопущки: Одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие удары): в ладоши, по бедру.

Май: Хлопки и хлопушки: Одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие удары): в ладоши, по бедру.

Требования к переводному экзамену

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- основные положения позиций рук и ног в народном танце;
- положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов русского танца, освоение данных элементов на середине;
- владеть приемом: «сокращенная стопа»;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- уметь исполнять движения в характере русского танца;
- первоначальные навыки при исполнении вращений и подготовок к ним;

7-8-й класс

(второй год обучения)

Аудиторные занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжение работы над приобретенными навыками: выработки правильности и чистоты исполнения, воспитание умения гармонично сочетать движения ног, корпуса, рук и головы для достижения выразительности и осмысленности танца. Развитие внимания при освоении несложных ритмических комбинаций, проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений, выработка устойчивости на середине зала, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях, освоение более сложных танцевальных элементов, совершенствование техники, усложнение координации, развитие артистичности, чувства позы.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:

Лицом к станку

1. Позиции ног:

- 1,2,3,4,5 открытые позиции,
- 1,2,3,4,5 свободные позиции,
- 1,2 закрытые позиции,

- 1 прямая позиция.
2. Подготовка к началу движения (Preparation).
3. Полуприседание и полное приседание: по 1,2,3,5 открытым позициям.
4. Упражнение на развитие подвижности стопы (по открытым позициям):
 - С переводом рабочей ноги на каблук,
 - С работой пятки опорной ноги.
5. Маленькие броски:
 - Классический вид,
 - С работой пятки опорной ноги.
6. Круговые движения по полу:
 - Подготовка (носком рабочей ноги),
 - Подготовка (каблуком рабочей ноги),
 - Круг по полу носком рабочей ноги,
 - Круг по полу каблуком рабочей ноги.
7. Одинарные повороты.
8. Каблучные упражнения: (от щиколотки) с работой пятки опорной ноги (крестом).
9. Упражнение с ненапряженной стопой (Flic- flac):
 - Мазки «от себя» и «к себе»,
 - С добавлением удара подушечкой рабочей ноги по 3 позиции.
10. Подготовка к «верёвочке» (на полной стопе):
 - Перевод ноги, согнутой в колене, вперёд и назад,
 - Повороты согнутой ноги коленом в не выворотное и обратно в выворотное положение.
11. Дробные выстукивания:
 - Притопы всей стопой по 1 прямой позиций,
 - В сочетании двух ритмов (1/8, 1/16),
 - Притопы с подскоком,
 - Тройной притоп.
12. Раскрывание ноги на 90 градусов: мягкое.

13. Большие броски:
 - С вытянутым подъёмом,
 - С сокращённым подъёмом.
14. Подъём на полупальцы (по 1 прямой позиции),
15. Приседание по 1 прямой позиции,
16. Подготовка к присядкам (посадка в глубокое приседание): резкая и плавная по 1 свободной позиции,
17. «Мячик»,
18. Наклоны корпуса.

Занятия на середине зала

Русский танец

1. Движения рук:
 - Пластика рук - на основе первой формы port de bras,
 - «Подбочениться» (подготовка к началу движения).
2. Поклоны:
 - Простой поясной поклон на месте,
 - Поясной поклон на месте с работой руки (правая рука сгибается в локте, ладонь прижимается выше груди около плеча).
3. Ходы:
 - Танцевальные шаги - с носка, с каблука, мягкий с носка, с притопом каблука, в медленном темпе с паузой,
 - «Шаркающий шаг» - каблуком по полу, полупальцами по полу,
 - Переменный шаг вперед, назад (с фиксацией одной ноги около икры другой),
 - Ход на ребро каблука с продвижением вперед,
4. Припадание - учебная форма
5. Перескоки с ноги на ногу по 3-ей свободной позиции и продвижением в сторону.
6. Поочередное выбрасывание ноги перед собой или крест-накрест на ребро или носок каблука.
7. «Ёлочка»,
8. «Гармошка»

9. Бег с отбрасыванием согнутых ног назад.

10. Дроби:

- Всей стопой по 1-й прямой позиции,
- В сочетании с подскоком на опорной ноге,
- «Печатка» (одновременный притоп 2-мя ногами),
- Тройной притоп с de pied,
- «Ключ» - половина.

11. «Ковырялочка» с подскоками.

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

- С подскоком на опорной ноге, «Маятник» - поперечная «моталочка».

13. «Веровочка» (одинарная) на полной стопе, в повороте по четвертям класса.

- Этюдная форма.
- Хлопки и хлопушки:
 - Одинарные хлопки перед собой (фиксирующие и скользящие)
 - Одинарные фиксирующие хлопки перед собой с движением рук сверху вниз и снизу вверх
 - Одинарные фиксирующие хлопки сзади
 - Скользящие одинарные хлопки сбоку
- Полу присядки и присядки:
 - Присядка по 1 -й прямой и 1 -й свободной позиции
 - С небольшим подскоком на 2-х ногах

14. Вращения:

- На переступаниях по точкам зала на 1/8, 1/4, 1/2.

Понятие «точка» при вращениях

Белорусский танец

1. Положение рук:

- Руки на талии или тыльной стороной кисти или ладонями
- Руки скрещены на груди (локти отведены от корпуса)

- Мужское: согнутые руки лежат сзади на талии тыльной стороной
 - Женское: руки держат фартук, слегка отведены от корпуса.
2. Положения рук в парных танцах:
- «Воротца»
 - Исполнители держатся за руки, скрещенные перед собой.
 - Руки девочки на плечах мальчика, руки мальчика на талии девочки.
3. Движения танца «Бульба»
- Подскоки с тройным переступанием на месте и с продвижением.
 - Подскоки на полупальцах по 6-й позиции с поворотом корпуса вправо и влево.
 - Боковые шаги в сторону с притопом и в повороте.
 - Удары в пол левой ногой, имитирующие копку картофеля.
 - Движения рук, связанные с посадкой картофеля, и тройные переступания ногами.
4. Движения танца «Лявониha»
1. Основной ход танца
 2. Боковой ход с отбивкой (галоп) и хлопками.
 3. Ход с отбивкой вперед.
 4. Ход назад.
 5. Притопы в три удара.
 6. Присядка с подтягиванием ноги на носок по 6-й позиции.
 7. Присядка с подниманием согнутой ноги вперед.
 8. Присядка с ударом ногой впереди опорной.
5. Движение танца «Крыжачок».
1. Основной ход танца с поворотом,
 2. «Веревочка» с переступаниями
 3. Присядка с ведением ноги на носок перед собой на полупряседании,
 4. Кружения с припаданием

Теоретические занятия:

Терминология народного танца

- полуприседания и полное приседание
- упражнение на развитие подвижности стопы
- маленькие броски
- каблучное упражнение
- упражнение с ненапряженной стопой
- подготовка к «Веревочке»
- дробные выстукивания
- низкие и высокие развороты стопы
- круговые движения по полу

Требования к переводному экзамену

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать и уметь: грамотно, музыкально-выразительно исполнять программные движения (умение свободно координировать движение рук, ног, головы, корпуса);

- ориентироваться в пространстве, на сценической площадке;
- работать в паре и танцевальными группами;
- основные движения русского, белорусского танцев;
- манеру исполнения упражнений характер русский и белорусского танцев;
- технику исполнения вращений на середине зала и по диагонали;

Календарный учебный график 2 года обучения

Сентябрь: Русский танец.

Октябрь: Русский танец. Белорусский танец.

Ноябрь: Белорусский танец. Движения танца «Бульба».

Декабрь: Движения танца «Бульба». Движения танца «Лявониha».

Январь: Движения танца «Лявониha». Движение танца «Крыжачок».

Февраль: Движение танца «Крыжачок». Терминология народного танца - полуприседания и полное приседание, - упражнение на развитие подвижности стопы, - маленькие броски.

Март: Русский танец. Белорусский танец. Каблучное упражнение - упражнение с ненапряженной стопой, - подготовка к «Веревочке».

Апрель: Движения танца «Бульба». Движения танца «Лявони́ха». дробные выстукивания- низкие и высокие развороты стопы, - круговые движения по полу

Май: Движения танца «Лявони́ха». Движение танца «Крыжачок».

9-й класс (третий год обучения)

Аудиторные занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

В целом требования совпадают с 8 классом, но с учетом усложнения программы: продолжается работа над выработкой правильности и чистоты исполнения, закреплением освоенных элементов хореографической грамоты, переходом к элементам будущей танцевальности.

В 9-м классе больше внимания уделяется развитию силы стопы за счет увеличения упражнений на полупальцах, развитию устойчивости, силы ног путем увеличения количества повторов изучаемых движений, развитию различных мышц тела в исполнении одного движения.

Необходимо начать работу над техническим исполнением упражнений в ускоренном темпе и развитию танцевальности. Продолжить работу над скоординированным исполнением изучаемых движений.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:

Занятия у станка

1. Позиции ног: прямые 2,4 позиции.
2. Полуприседание и полное приседание:
 - По 4 открытой позиции,
 - По 1,2,4 прямым позициям.
3. Упражнение на развитие подвижности стопы:

- С добавлением полуприседания на опорной ноге в момент перевода рабочей ноги с носка на каблук,
 - С добавлением полуприседания на обеих ногах в момент возвращения рабочей ноги в позицию.
4. Маленькие броски:
- С полуприседанием на опорной ноге в момент открывания рабочей ноги,
 - С полуприседанием на 2-х ногах в момент возвращения рабочей ноги в позицию,
5. Круговые движения по полу:
- Круг по полу носком рабочей ноги с добавлением полуприседания на опорной ноге,
 - Круг по полу каблуком рабочей ноги с добавлением полуприседания на опорной ноге.
6. «Зигзаги»: одинарные повороты стопы в сочетании с ударами об пол рабочей ноги.
7. Каблучные упражнения (от щиколотки)
- С работой пятки опорной ноги и ударом рабочей ноги по 5 открытой позиции.
8. Упражнение с ненапряженной стопой:
- С переступанием на рабочую ногу по 3-й позиции,
 - «от себя» и «к себе» по 1-й прямой позиции.
9. Подготовка к «верёвочке»:
- Перевод согнутой ноги то вперёд, то назад в сочетании с двумя пристукиваниями (по 1-й прямой и 5-й открытой позиции).
10. Дробные выстукивания:
- Подготовка к «ключу»,
 - Удары каблуками по 1-й прямой позиции.
11. Низкие развороты ноги на 45 градусов: (в сторону).
12. Раскрывание ноги на 90 градусов (в сочетании с ударом пятки опорной ноги).

13. Большие броски: (с переступанием на рабочую ногу). Лицом к станку:
14. Подъем на полупальцы по 1-й, 2-й прямой и 1-й, 2-й, 5-й свободной позиции на 2-х и одной ноге.
15. Перегибы корпуса.
16. Присядка по 1-й свободной позиции.

Занятия на середине зала

Украинский танец

1. Позиция рук:

- Исходная - руки свободно опущены вниз по бокам;
- Первая - обе руки подняты вперед чуть ниже уровня плеч и слегка разведены в стороны, кисти ладонями вверх;
- Вторая - руки раскрыты в стороны и чуть выдвинуты вперед, кисти ладонями вверх;
- Третья - рука поднята вверх, кисть приподнята, направлена пальцами вверх, тыльной стороной в сторону.

2. Положения рук:

- Руки, согнутые в локтях, лежат кулачками на талии, локти слегка направлены вперед;
- Руки скрещены на груди.
- Локти отведены от корпуса;
- Руки плотно приложены к корпусу, кисти спрятаны.
- Руки между исходной и второй позициями, кисти направлены ладонями вперед и слегка вверх,
- Руки ладонями на затылке, локти в стороны (муж.),
- Руки держатся за ленты от венка, разведены в стороны, кисти чуть выше плеч тыльной стороной вниз (жен.),
- Одна рука ладонью на груди, придерживая бусы, другая на талии кулачком.

3. Основные движения:

- «Бегунец» (стремительный бег);

- «Тынок»;
- Медленный женский ход с остановкой на третьем шаге;
- Ход назад с остановкой;
- «Дорожка» боковой ход (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом.
- «Дорожка-Плетенка» (припадание) с продвижением в сторону, со сменой позиции вперед и назад в перекрещенном положении.
- «Веребочка» (простая, с переступанием, в повороте).
- Притопы.
- «Выхлястник» («Ковырялочка»);
- «Выхлястник» с угинанием (ковырялочка с открыванием ноги).
- «Голубец» (на месте и с продвижением в сторону).

4. Присядки:

- «Подсечка», «Ползунок».
- С вынесением ноги на каблук,
- С открыванием ноги на воздух.
- «Верёвочка» на полной стопе.

Русский танец

1. Движения рук:

- Перевод рук из стороны в сторону,
- Скрещивание рук на груди,
- Раскрывание рук в сторону через 3 позицию.

2. Поклоны: простой поясной поклон с продвижением вперёд и отходом назад.

3. Ходы:

- На ребро каблука с притопом- с продвижением вперёд,
- Боковой ход с вынесением ноги на каблук (по 3-й свободной позиции),
- «Припадание» на месте (по 1 -й прямой позиции),
- «Припадание» в повороте по четвертям класса (по 1-й прямой позиции).

4. Дроби:

- «Дробная дорожка» на месте,
- «Ключ» простой.
- «Ковырялочка» на воздух.
- «Молоточки» на месте.
- «Верёвочка»:

С двойным ударом полупальцами,
Одинарная с поочередными переступаниями,
Одинарная на полупальцах.

5. Этюдная форма.

- Хлопки и хлопущки:
- Удары по бедру (фиксирующие; скользящие к себе и от себя)
- Удары по голенищу сапога впереди и сзади (фиксирующие; скользящие впереди и сзади).
- Хлопок и удар по бедру.
- Полуприсядки и присядки:
- С вынесением ноги на каблук,
- С открыванием ноги на воздух.

6. Вращения: на подскоках (на середине зала) по 1/4 и 1/2 класса.

Молдавский танец

1. Положение рук:

- Руки, согнутые в локтях, лежат ладонями на талии; локти направлены в стороны и чуть вперед;
- Одна рука между второй и третьей позициями, другая на талии;
- Одна рука приложена ладонью сзади к затылку, другая лежит на талии.

2. Расположение танцующих и положение рук в массовых танцах:

- Исполнители стоят по кругу или в линию, боком друг к другу. Руки подняты и лежат ладонями на плечах рядом стоящих;
- Исполнители стоят по кругу или в линию, боком друг к другу и держатся за руки. Руки или опущены вниз, или подняты вверх.

3. Ходы и основные движения:

- Ход с подскоком (на месте, с поворотом, с продвижением);
- Бег (ноги отбрасываются назад);
 - Перекрестный ход со сменой позиции спереди и сзади;
- Ход на одну ногу с прыжком;
- Боковой ход с каблука;
- Выбросы ног крест накрест с подскоком на опорной ноге;
- Шаг в сторону с выносом другой ноги на 30 градусов в перекрещенное положение;
- Мелкие переступания на полупальцах на месте вокруг себя;
- Шаг на ребро каблука с последующим соскоком;
- Прыжки с поджатыми ногами;
- Опускание на колено;
- Движение головы из стороны в сторону.

Требования к переводному экзамену

По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- грамотно и выразительно исполнять программные движения и элементарные комбинации;
- передавать в движении простые ритмические рисунки русского, украинского и молдавского танцев;
- усвоение и дальнейшее развитие ансамблевого исполнения;
- ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм;
- правильно пользоваться деталями костюма, атрибутикой: ленточки, веночки, платочки, шапки, корзинки, бубны и т. д.;

Календарный учебный график 3 года обучения

Сентябрь: Украинский танец. Русский танец.

Октябрь: Украинский танец. Русский танец.

Ноябрь: Украинский танец. Русский танец.

Декабрь: Украинский танец. Русский танец. Молдавский танец.

Январь: Русский танец. Молдавский танец.

Февраль: Русский танец. Молдавский танец.

Март: Молдавский танец.

Апрель: Молдавский танец. Украинский танец. Русский танец.

Май: Молдавский танец. Украинский танец. Русский танец.

10-й класс (четвертый год обучения)

Предъявляемые требования при выполнении и изучении новых движений к учащимся 10 класса остаются в основном прежними, как и в предыдущих классах, но с учетом усложнения программы: продолжается работа над выработкой правильности и чистоты исполнения, закреплением освоения элементов хореографической грамоты, воспитанием более свободного владения корпусом, движением головы и особенно рук, укреплением устойчивости (апломба) в различных поворотах, в упражнениях на полупальцах; переходом к элементам будущей танцевальности, освоением более сложных танцевальных элементов.

Продолжается работа над развитием пластичности и выразительности рук, корпуса, выразительностью поз, совершенствованием исполнительской техники (введение различных полуповоротов и полных поворотов); подготовкой к вращению. Вводится более сложная координация движений за счет использования поз в экзерсисе у станка и на середине; усложнение учебных комбинаций, развитие артистичности, манерности; ускоряется общий темп урока.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:

Экзерсис у станка

1. Полуприседание и полное приседание:
 - На полупальцах по прямым открытым позициям.
2. Упражнение на развитие подвижности стопы:

- По первой прямой позиции;
 - С двумя переводами рабочей ноги на ребро каблука.
3. Маленькие броски:
- С полуприседанием и работой пятки опорной ноги.
4. Круговые движения по полу:
- «восьмерка».
 - «Зигзаги»:
 - Одинарные повороты стопы со сменой рабочей ноги (с поворотом к станку).
5. Упражнение с не напряженной стопой: с подскоком на опорной ноге.
6. Подготовка к «верёвочке»:
- Перевод ноги, согнутой в колене, то вперед, то назад (с подъемом на полупальцы);
 - Повороты согнутой ноги коленом из выворотного положения в невыворотное (с подъемом на полупальцы).
 - Низкие развороты ноги на 45 градусов: вперед и назад
7. Каблучные упражнения: с разворотом бедра
8. Дробные выстукивания:
- Удары полупальцами по третьей свободной позиции;
 - Двойная дробь (с двойным ударом одной ногой по первой прямой позиции).
9. Раскрывание ноги на 90 градусов: с добавлением подъема на полупальцы опорной ноги.
10. Большие броски: с увеличением размаха.

Лицом к станку.

1. Перекаты через высокие полупальцы;
2. Полуприсядка с открыванием ноги на носок и на каблук «ковырялочка»;
3. Опускание на колено.

Занятия на середине зала

Русский танец

1. Поклоны:
 - Хороводный праздничный поклон (жен.);

- Мужской праздничный обрядовый поклон;
2. Расположение танцующих в массовых танцах:

Фигуры:

- «Круг», «Два круга рядом», «Круг в круге»;
- «Звездочка»;
- «Карусель» или большая «звездочка»;
- «Корзиночка»;
- «Цепочка»;
- «Улитка»;
- «Змейка»;
- «Воротики»;
- «Колонна»;
- «Стенка»;
- «Гребень».

3. Ходы:

- Быстрый скользящий шаг;
- «Припадание» по третьей позиции (на месте и с продвижением в сторону);

Итальянский танец

1. Основные позиции рук и ног;
2. Основные движения танца «Тарантелла»:
3. Простейшие навыки владения тамбурином; Перескоки с ноги на ногу;
4. Танцевальный бег: откидывая ноги назад; с выносом ноги вперед; Прыжки в позах;
5. Соскоки во вторую позицию с последующим вращением на подскоках; Вращения: на месте; на подскоках;
6. Скольжение носком вперед в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в полуприседании.

Календарный учебный график 4 года обучения

Сентябрь: Русский танец.

Октябрь: Русский танец. Итальянский танец.

Ноябрь: Русский танец. Итальянский танец.

Декабрь: Русский танец. Итальянский танец.

Январь: Русский танец. Итальянский танец.

Февраль: Русский танец. Итальянский танец.

Март: Русский танец. Итальянский танец.

Апрель: Русский танец. Итальянский танец.

Май: Русский танец. Итальянский танец.

Требования к переводному экзамену

По окончании четвертого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- исполнять грамотно и выразительно экзерсис у станка и на середине зала;
- передавать национальный характер русского, итальянского танцев;
- ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм;
- исполнять сложные движения народно-сценического танца: вращения, дроби – для девочек; различные виды присядок, «хлопушек» - для мальчиков;
- правильно распределять силы во время исполнения танцевальных комбинаций, воспитывать выносливость;

11-й класс (пятый год обучения)

Главная задача в 11 классе - это подготовка учащихся к представлению выпускной программы в максимально готовом виде. На протяжении всего учебного года закрепляется весь программный материал, изученный за все годы обучения: продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью, точностью исполнения с использованием более сложных сочетаний пройденных движений; происходит дальнейшее освоение техники

движений; развитие виртуозности и артистичности; приобретение законченной танцевальной формы.

Увеличиваются нагрузки в упражнениях у станка и на середине зала: осваиваются более сложные танцевальные элементы, дальнейшее развитие силы и выносливости, совершенствование исполнительской техники, совершенствование координации, развитие артистичности, манерности, чувство позы, а также подготовка к вращениям по диагонали.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений

Экзерсис у станка

1. Полуприседание и полное приседание с перегибами корпуса.
2. Упражнение на развитие подвижности стопы: в сочетании с *passee par terre*.
3. Маленькие броски: *balansuar* с работой пятки опорной ноги.
4. Круговые движения по полу:
 - Круг носком по полу с подворотом пятки опорной ноги
 - Круг каблуком по полу с подворотом пятки опорной ноги
5. «Зигзаги»: двойные повороты стопы.
6. Каблучные упражнения: от голени и от колена.
7. Упражнение с ненапряженной стопой: двойные мазки от себя.
8. Подготовка к «верёвочке»:
 - Перевод ноги, согнутой в колене, вперёд и назад (с полуприседанием на опорной ноге),
 - Поворот согнутой ноги коленом из невыворотного положения в выворотное.
9. Дробные выстукивания (в характере семейского танца):
 - «ключ»,
 - «горох»,
 - дробь с каблука.
10. Низкие развороты ноги на 45 градусов: во всех направлениях (с подъёмом на полупальцы).
11. Раскрывание ноги на 90 градусов: в сочетании с ударом пятки опорной ноги.

12. Большие броски: в сочетании с опусканием на колено.

Лицом к станку:

- Прыжок с открыванием ноги в сторону на каблук на полуприседании и пол ном приседании

13. Наклоны и перегибы корпуса (одна нога на станке)

14. Присядка с проскальзыванием во 2 позицию

Русский танец (Казачий)

1. Позиции и положения рук;

Ходы и основные движения:

- Основной ход (с каблука, с носка);

- Шаг-бег на всю стопу, припечатывая каждый шаг (на полуприседании);

- «Припадания» и «упадания»;

- Ход переступаниями: носок - каблук (вперёд; в сторону);

2. «Ключ» - усложнённый (окончание движений);

3. Удары каблуками перед собой с переступанием;

4. Дробь каблуком с разворотом стопы рабочей ноги возле щиколотки опорной из невыворотного положения в выворотное (с последующими переступаниями по 3-й свободной позиции);

5. Удары полупальцами справа и слева от опорной ноги (рабочая нога, сгибаясь в колене, отбрасывается в сторону с последующим ударом полупальцем об пол);

6. «Хлопушки» скользящие - по бедру, голенищу, подошве сапога, об пол;

7. Тройные (строенные) удары и хлопки: а) скользящий хлопок и 2-а удара по голенищу сапога; б) скользящий хлопок и 2-а удара по бедру;

- Хлопушечный ключ.

8. Присядка по 1-й свободной позиции в сочетании с хлопками и ударами;

9. Присядка - «разножка» (в стороны, на ребро каблука; вперёд- назад);

10. Вращения на месте припаданиями по 3-й позиции

Русский народный танец (Калужской области)

Основные положения рук в сибирских танцах:

1. Крест на крест

2. В звездочке
3. Парные положения
4. Основные движения:
5. Основной ход
6. Тройной русский
7. Шаркающий тройной
8. Тройной с ударом каблука
9. Простая дробь
10. Двойной дробный ход
11. Боковой шаг
12. Боковой ход
13. Боковой дробный
14. Притоп
15. Припляс
16. Ключ
17. Присядка качалка
18. Галоп
19. Боковой скользящий

Испанский танец.

1. Поочередные выстукивания.
2. Па де баск, 1 -й вид.
3. Глиссад.
4. Балансе.
5. Удлиненный шаг.
6. Прыжок на одну ногу в сторону.
7. Па де баск, 2-й вид.
8. Па де баск, 3-й вид.
9. Па де буре.
10. Прыжок с отбрасыванием ноги назад.

Венгерский танец «Чардаш»

1. Положение рук.

2. Ходы и основные движения:
3. ход вперед с выбросом ноги и разворотом её;
4. шаги с приставкой в 6-ю позицию и двумя приседания
5. "голубцы" (одинарные из стороны в сторону);
6. "голубцы" (двойные: два вправо - два влево);
7. "ключ", начиная с "веревочки" назад и заканчивая двумя притопами;
8. основное движение: лицом друг к Другу, держась за две руки в паре;
9. парное вращение лицом друг к другу в сочетании с "голубцом";
10. парное вращение лицом друг к другу, акцентируя ногу, выходящую вперед (руки юношей на талии девушек, руки девушек на плечах юношей).
11. Мужская хлопушка с ударами по бедру.

Календарный учебный график 5 года обучения

Сентябрь: Русский танец. (Казачий)

Октябрь: Русский танец. (Казачий) Русский народный танец (Калужской области).

Ноябрь: Русский танец. (Казачий) Русский народный танец (Калужской области) Испанский танец.

Декабрь: Русский танец. (Казачий) Русский народный танец (Калужской области) Испанский танец.

Январь: Русский танец. (Казачий) Русский народный танец (Калужской области) Испанский танец. Венгерский танец «Чардаш».

Февраль: Русский танец. (Казачий) Русский народный танец (Калужской области) Испанский танец. Венгерский танец «Чардаш».

Март: Русский танец. (Казачий) Русский народный танец (Калужской области). Испанский танец. Венгерский танец «Чардаш».

Апрель: Русский танец. (Казачий) Русский народный танец (Калужской области). Испанский танец. Венгерский танец «Чардаш».

Май: Русский танец. (Казачий) Русский народный танец (Калужской области). Испанский танец. Венгерский танец «Чардаш»

Требования к выпускной программе

Выпускной экзамен должен выявить у учащихся полученные знания, умения, навыки за весь срок обучения:

- исполнять грамотно, выразительно и технично экзерсис у станка и на середине зала;

- передавать национальный характер русского «Казачий», «Калужской области», испанского, венгерского «Чардаш» танцев;

- ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм;

- исполнять сложные движения народно-сценического танца: вращения, дробь – для девочек; различные виды присядок, «хлопушек» - для мальчиков;

- правильно распределять силы во время исполнения танцевальных комбинаций, воспитывать выносливость;

- уровень исполнительской техники и артистичности в соответствии с программными требованиями;

- освоение законченной танцевальной формы;

- знание и использование методики исполнения изученных движений;

- знание терминологии движений;

- знания об исполнительских средствах выразительности танца;

владение осознанным, правильным выполнением движений, самоконтроль над мышечным напряжением, координацией движений.

- знание правил выполнения того или иного движения, ритмической раскладки;

- умение обоснованно анализировать свое исполнение и анализировать исполнение движений друг друга;

- умение находить ошибки, как у себя, так и в исполнении других;
- анализировать музыку с точки зрения темпа, характера, музыкального жанра;

Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебной дисциплины «Народно-сценический танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание рисунка народно-сценического танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- знание терминологии;
- знание элементов и основных комбинаций народно-сценического танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- знание средств создания образа в хореографии;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- умение исполнять на сцене различные виды народно-сценического танца, произведение учебного хореографического репертуара;
- умение исполнять народно – сценические танцы на разных сценических площадках;
- умение исполнять элементы и основные комбинации различных видов народно-сценических танцев;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении народно-сценического танца;

- умение понимать и исполнять указания преподавателя;
- умение запоминать и воспроизводить текст народно-сценических танцев;
- навыки музыкально-пластического интонирования, а так же: знания исторических основ танцевальной культуры, самобытности и образности танцев нашей страны и народов мира;
- знание канонов исполнения упражнений и танцевальных движений народно-сценического танца в соответствии с учебной программой;
- владение техникой исполнения программных движений, как в экзерсисах, так и в танцевально-сценической практике;
- использование и владение навыками коллективного исполнительского творчества;
- знание основных анатомно-физиологических особенностей человека;
- применение знаний основ физической культуры и гигиены, правил охраны здоровья.

Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.

Оценка качества реализации адаптированной программы "Народно-сценический танец" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, экзаменах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебную дисциплину.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов и экзаменов.

Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Экзамены проводятся в пределах аудиторных учебных занятий.

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением.

Итоговая аттестация проводится в форме выпускных экзаменов.

По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

2. Критерии оценок

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам исполнения программы на контрольном уроке и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;

2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области хореографического искусства.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на экзамене;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании полугодий учебного года.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

При работе над программным материалом преподаватель должен опираться на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;
- строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца.

С каждым годом обучения усложняется и становится разнообразнее танцевальная лексика различных народностей, изучаемая в соответствии с программой, вводится ряд новых приемов в изучении техники вращений на середине класса, по диагонали и по кругу класса.

Урок по народно-сценическому танцу состоит из трех частей:

- 1.Экзерсис у станка.
- 2.Экзерсис на середине класса.
- 3.Работа над этюдами, построенными на материале русского танца и танцев народов мира (национальный материал может варьироваться).

Преподавание народно-сценического танца заключается в его поэтапном освоении, которое включает ознакомление с историей возникновения и ходом развития техники народно-сценического танца, практической работой у станка и на середине зала, работой над этюдами и освоении методики танцевальных движений.

В начале каждого года преподаватель составляет для учащихся календарно-тематический план, который утверждается директором. При составлении календарно-тематического плана следует учитывать индивидуально - личностные особенности и степень подготовки обучающихся. В календарно-тематический план необходимо включать те движения, которые доступны по степени технической и образной сложности. Календарно-тематические планы вновь поступивших обучающихся должны быть составлены к концу сентября после детального

ознакомления с особенностями, возможностями и уровнем подготовки учеников.

VI. Список методической литературы

1. Заикин Н. Фольклорный танец и его сценическая обработка. – Орел, Труд, 1999
2. Заикин Н., Заикина Н. Областные особенности русского народного танца. – Орел, «Труд», 1999, 1 том; 2 том – орел, 2004
3. Зацепина К., Климов А. Народно – сценический танец. – М., 1976
4. Климов А. Основы русского народного танца. – М.: Искусство, 1981
5. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: Искусство, 1967
6. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: Искусство, 1974

Дополнительная литература

1. Бурнаев А. Мордовский танец. Саранск, 2002
2. Богданов Г. Русский народный танец. М., 1995
3. Власенко Г. Танцы народов Поволжья. – Самара: СГУ, 1992
4. Гербек Г. Характерный танец: настоящее и будущее. // Советский балет, 1990: № 1
5. Корлева З. Хореографическое искусство Молдавии. – Кишинев, 1970
6. Курбет В., Ошурко Л. Молдавский танец. – Кишинев, 1967
7. Ласмаке М. Латышские народные танцы. Рига, 1962
8. Мальми В. Народные танцы Карелии. – Петрозаводск, 1977
9. Моисеев И. Голос дружбы. // Советский балет, 1983: № 5
10. Степанова Л. Танцы народов России. – М.: Советская Россия, 1969
11. Уральская В. Поиски и решения. – М.: Искусство, 1974
12. Хворост И. Белорусские народные танцы. – Минск, 1976
13. Чурко Ю. Белорусский народный танец. – Минск, 1970

Календарный учебный график 1 года обучения

Сентябрь: Постановка корпуса. Позиции ног. Позиции рук. Положения рук. Поклоны: На месте без рук и с руками, поклон с продвижением в сторону.

Октябрь: Притопы: Одиночные, Тройные. Перетопы тройные.

Ноябрь: Простой (бытовой) шаг: Вперед с каблука, Вперед с носка, Приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).

Декабрь: Учебные элементы: Шаг подскок на месте, с продвижением

вперед, назад и вокруг себя; Галоп, Танцевальный бег, Подготовка к припаданию, «Ёлочка». «Верёвочка» простая.

Январь: «Ковырялочка»: С двойным притопом, С тройным притопом.

Февраль: Этюдная форма - этюд в русском характере на основе танцевальных шагов и положение рук. Дроби: «Притоп», «Удар», Вскок/соскок, «Печатка», Дробная «дорожка».

Март: Подготовка к вращению: Резкие повороты головой, прыжки на пол круга.

Апрель: Хлопки и хлопучки: Одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие удары): в ладоши, по бедру.

Май: Хлопки и хлопучки: Одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие удары): в ладоши, по бедру.

Календарный учебный график 2 года обучения

Сентябрь: Русский танец.

Октябрь: Русский танец. Белорусский танец.

Ноябрь: Белорусский танец. Движения танца «Бульба».

Декабрь: Движения танца «Бульба». Движения танца «Лявониha».

Январь: Движения танца «Лявониha». Движение танца «Крыжачок».

Февраль: Движение танца «Крыжачок». Терминология народного танца - полуприседания и полное приседание, - упражнение на развитие подвижности стопы, - маленькие броски.

Март: Русский танец. Белорусский танец. Каблучное упражнение - упражнение с ненапряженной стопой, - подготовка к «Веревочке».

Апрель: Движения танца «Бульба». Движения танца «Лявониha». дробные выстукивания- низкие и высокие развороты стопы, - круговые движения по полу

Май: Движения танца «Лявониha». Движение танца «Крыжачок».

Календарный учебный график 3 года обучения

Сентябрь: Украинский танец. Русский танец.

Октябрь: Украинский танец. Русский танец.

Ноябрь: Украинский танец. Русский танец.

Декабрь: Украинский танец. Русский танец. Молдавский танец.

Январь: Русский танец. Молдавский танец.

Февраль: Русский танец. Молдавский танец.

Март: Молдавский танец.

Апрель: Молдавский танец. Украинский танец. Русский танец.

Май: Молдавский танец. Украинский танец. Русский танец.

Календарный учебный график 4 года обучения

Сентябрь: Русский танец.

Октябрь: Русский танец. Итальянский танец.

Ноябрь: Русский танец. Итальянский танец.

Декабрь: Русский танец. Итальянский танец.

Январь: Русский танец. Итальянский танец.

Февраль: Русский танец. Итальянский танец.

Март: Русский танец. Итальянский танец.

Апрель: Русский танец. Итальянский танец.

Май: Русский танец. Итальянский танец.

Календарный учебный график 5 года обучения

Сентябрь: Русский танец. (Казачий)

Октябрь: Русский танец. (Казачий) Русский народный танец (Калужской области).

Ноябрь: Русский танец. (Казачий) Русский народный танец (Калужской области) Испанский танец.

Декабрь: Русский танец. (Казачий) Русский народный танец (Калужской области) Испанский танец.

Январь: Русский танец. (Казачий) Русский народный танец (Калужской области) Испанский танец. Венгерский танец «Чардаш».

Февраль: Русский танец. (Казачий) Русский народный танец (Калужской области) Испанский танец. Венгерский танец «Чардаш».

Март: Русский танец. (Казачий) Русский народный танец (Калужской области). Испанский танец. Венгерский танец «Чардаш».

Апрель: Русский танец. (Казачий) Русский народный танец (Калужской области). Испанский танец. Венгерский танец «Чардаш».

Май: Русский танец. (Казачий) Русский народный танец (Калужской области). Испанский танец. Венгерский танец «Чардаш».

