

**Научно-методическое учреждение
«Национальный институт образования»
Министерства образования Республики Беларусь**

НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Программа

факультативных занятий

для II-IX классов учреждений общего среднего образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореография как вид искусства аккумулирует в себе потенциал для физического и эстетического развития, комплексного воздействия на детей, у которых в процессе занятий формируются правильная осанка, координация, выносливость, воспитывается эстетический вкус. В процессе изучения народно-сценического танца учащиеся знакомятся с различными танцевальными культурами, с бытом и историей народов.

Систематические занятия развивают у учащихся восприятие национального своеобразия танцев, манеры и характера исполнения. Учитывая возрастные особенности учащихся младшего школьного возраста, их неспособность длительное время концентрировать внимание на одном предмете, факультативные занятия на первом году обучения рекомендуется проводить на середине зала в форме игры, апеллируя к творческому сознанию учащихся через образы природных явлений. Педагог должен регулировать на занятии равновесие между дисциплиной и раскрепощенностью учащихся, добиваясь точности исполнения танцевальных *pas* и свободной выразительности.

Перед знакомством с танцами какого-либо народа педагог проводит небольшой экскурс в его историю, рассказывая о его обычаях, национальном характере, тематике танцев, хореографической лексике.

Факультативные занятия по народно-сценическому танцу призваны знакомить подрастающее поколение с основами общей культуры. В процессе занятий у детей формируются не только представление о хореографии, но и элементы общечеловеческой культуры: корректное поведение, ответственность, трудолюбие, самоконтроль. Все эти качества связаны с творчеством опосредованно, они являются базой для дальнейшего развития учащихся.

Данная программа определяет объем и последовательность изложения материала в процессе обучения. Учебный материал структурирован по степени возрастания сложности.

Белорусский танец изучается на протяжении всех лет обучения с постепенным усложнением техники и координации движений.

Программа рассчитана на 8 лет обучения.

II КЛАСС

Задачи

1. Развитие ритмичности и музыкальности.
2. Постановка корпуса – осанка.
3. Понятия «анфас», «профиль».
4. Знакомство с основными свободными позициями и положениями рук.
5. Активизация внимания, моторной памяти.

Что изучается

Осанка – правильное положение корпуса, головы.

Позиции и положения ног:

- I, II, III свободные позиции, ноги поставлены так, чтобы носки находились под углом 90°.
- I параллельная или VI позиция.

Позиции и положения рук:

- подготовительное положение – руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти повернуты ладонью к бедрам, пальцы собраны вместе.

Понятия вытянутой и сокращенной стопы.

Упражнения для развития подвижности стопы:

- отведение и приведение ноги по I свободной позиции;
- перевод ноги на каблук.

Шаги с вытянутого носка по I свободной позиции. Музыкальный размер 2/4; 4/4.

Переменный ход. Музыкальный размер 2/4; 4/4.

Положение ноги у щиколотки сбоку, с вытянутой и сокращенной стопой.

Удары ног по VI позиции с сокращенной стопой. Музыкальный размер 2/4.

Прыжки (*temps levé*) по I свободной и VI позициям. Музыкальный размер 2/4.

Подскоки поочередные на месте и с продвижением вперед, назад с вытянутой и сокращенной стопой. Музыкальный размер 2/4, 3/4.

Шаг польки.

Моталочка на месте.

Ковырялочка на месте.

Упражнения для пальцев и кистей рук. Музыкальный размер 2/4, 4/4:

- сгибание кистей вниз-вверх, руки вытянуты в стороны на уровне плеч, вперед – на уровне груди;
- «полоскание» – движение рук из стороны в сторону.

Игровые комбинации – импровизация под музыку (медведь, заяка, камыш и т.д.).

Поклон. Музыкальный размер 4/4.

Мальчики – I свободная позиция, руки опущены вдоль корпуса, голова прямо;

«раз» – шаг в сторону с вытянутого носка, голова – за ногой;

«два» – подставить другую ногу в I свободную позицию, голова – прямо;

«три» – опустить голову вниз;

«четыре» – вернуть голову в исходное положение.

Девочки – I свободная позиция, руки в IV позиции, голова прямо;

«раз» – шаг в сторону с вытянутого носка, голова – за ногой;

«два» – поставить левую ногу в I позицию, голова – прямо;

«три» – присесть, опустить голову вниз;

«четыре» – вытянуть колени, голова прямо.

К концу II класса учащиеся должны научиться слушать музыку, различать сильные и слабые доли; освоить музыкальный размер 2/4, понятия «вытянутой» и «сокращенной» стопы; освоить танцевальные движения, уметь сосредоточиться на выполняемом задании.

III КЛАСС

Задачи

1. Знакомство с основными позициями рук.
 2. Знакомство с простейшими движениями русского, белорусского танцев.
 3. Формирование творческого мышления.
- Занятия проводятся только на середине зала.

Что изучается

Позиции рук: I, II, III (открытая). Port de bras.

Упражнения для кистей рук. Музыкальный размер 2/4:

- вращательные движения наружу, внутрь;
- хлопки в ладони, по бедру (положение кисти – пальцы сгруппированы вместе и вытянуты, запястье не сгибается, рука от локтя до кончиков пальцев образует единый «рычаг»).

Отведение и приведение стопы. Музыкальный размер 2/4:

- из I свободной позиции;
- с переводом стопы на каблук.

Броски ноги на 35° из I свободной позиции, вперед. Музыкальный размер 2/4.

Полуприседания по I, II, VI свободным позициям. Музыкальный размер 2/4.

Переменный ход. Музыкальный размер 2/4:

- с каблука;
- с ударом ноги по VI позиции.

Простые шаги с шаркающим ударом каблука по VI позиции. Музыкальный размер 2/4.

Припадание по I свободной позиции. Музыкальный размер 2/4.
Выстукивающие движения по VI позиции в различных ритмических рисунках. Музыкальный размер 2/4.
Притопы – двойной, тройной. Музыкальный размер 2/4.
Галоп – по VI позиции в сторону. Музыкальный размер 2/4.
Подготовка к присяду – отведение прямой ноги назад на носок из VI позиции с приседанием на опорной ноге. Музыкальный размер 2/4.
Бег с отбрасыванием ног назад от колена. Музыкальный размер 2/4.
Полька – на месте, с продвижением вперед, назад. Музыкальный размер 2/4.
Перегибы корпуса вперед, назад, в сторону. Музыкальный размер 3/4; 4/4.
Упражнения импровизационного характера на эмоциональное состояние: гнев, радость, грусть и т.д.

К концу III класса учащиеся должны освоить движения русского, белорусского танцев; свободно, раскрепощенно имитировать повадки животных и природные явления; научиться переходить от закрепощенного состояния к свободному.

IV КЛАСС

Задачи

1. Знакомство с составными частями занятия «народно-сценический танец» (экзерсис у станка и на середине зала).
2. Знакомство с терминологией.
3. Знакомство с движениями и манерой исполнения белорусского, русского танцев.

Что изучается

Упражнения у станка.

Выворотные позиции ног: I, II, V.

Понятие preparation.

Demi plié и grand plié по I, II, V позициям. Музыкальный размер 2/4, 4/4, 3/4.

Battement tendu – с переводом стопы на каблук. Музыкальный размер 2/4.

Battement tendu jeté – музыкальный размер 2/4.

Понятие sur le cou-de-pied.

Понятие passé.

Подготовка к веревочке. Музыкальный размер 2/4.

Port de bras – вперед, назад, в сторону. Музыкальный размер 3/4, 4/4.

Упражнения лицом к станку.

Pas de bourrée – из стороны в сторону (в характере белорусского танца), музыкальный размер 2/4.

Припадание – из V позиции, музыкальный размер 2/4.

Подбивка – в характере белорусского танца, музыкальный размер 2/4.

Подготовка к качалке, качалочка, музыкальный размер 2/4.

Упражнения на середине зала. Русский танец.

Положение éraulment.

Позиции и положения рук в русском танце.

Port de bras в характере русского танца. Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4.

Основные ходы русского танца: простой, переменный, с каблука в *demi plié*, с ударом каблука по VI позиции, «горох», «трилистник», «гармошка». Музыкальный размер 2/4.

Моталочка – движение разучивается у станка по VI позиции из положения *éraulment*. Музыкальный размер 2/4.

Ковырялочка – движение разучивается у станка по VI позиции из положения *éraulment*. Музыкальный размер 2/4.

Двойная дробь – одной ногой, поочередно, с переступанием. Музыкальный размер 2/4.

Веревоочка – в характере русского танца. Музыкальный размер 2/4.

Белорусский танец.

Припадание – по VI позиции с разворотом работающей ноги из выворотного положения в невыворотное, в характере белорусского танца. Музыкальный размер 2/4.

Притоп – двойной, тройной. Музыкальный размер 2/4.

Соскоки – по VI позиции в *demi plié*, с отбрасыванием ноги назад от колена. С поднятием ног в положении *pas de passe*. Музыкальный размер 2/4.

К концу IV класса учащиеся должны знать терминологию; владеть координацией разученных движений; быстро запоминать комбинацию (8–16 тактов).

V КЛАСС

Задачи

1. Изучение новых движений у станка.
2. Аккуратность и точность при исполнении движений.
3. Внимание на суставно-связочный аппарат коленей (подготовка к присядкам).
4. Изучение движений русского, белорусского, украинского танцев.

Что изучается

Упражнения у станка.

Demi plié u grand plié по выворотным позициям. Музыкальный размер 3/4, 4/4.

Battement tendu c demi plié и ударом по V позиции. Музыкальный размер 2/4.

Battement tendu jeté с поднятием пятки опорной ноги. Музыкальный размер 2/4.

Каблучное – низкое (положение стопы в sou-de-pied с вытянутым и сокращенным подъемом). Музыкальный размер 2/4.

Понятие en dehors, en dedans.

Rond de jambe par terrée en dehors, en dedans. Музыкальный размер 2/4, 3/4.

Подготовка к веревочке, веревочка – простая, с переступанием. Музыкальный размер 2/4.

Pas tortillé. Музыкальный размер 2/4.

Battement fondu на 45° в сторону. Музыкальный размер 3/4; 4/4.

Relevé lent на 90°. Музыкальный размер 4/4.

Упражнения лицом к станку.

Голубец – в характере украинского танца. Музыкальный размер 2/4.

Присядка – простая (сесть-встать), «мяч» по I, VI позициям, с выносом ноги в сторону на 45°. Музыкальный размер 2/4.

Упражнения на середине зала. Белорусский танец.

Присюды – en face, épaulement, в повороте на 90°. Музыкальный размер 2/4.

Pas de bourrée – из стороны в сторону. Музыкальный размер 2/4.

Полька – простая. Музыкальный размер 2/4.

Моталочка – простая. Музыкальный размер 2/4.

Ковырялочка – простая. Музыкальный размер 2/4.

Основной ход «Бульбы». Музыкальный размер 2/4.

Украинский танец.

Положение рук в украинском танце:

девочки – II, III – открытая, IV позиции, «корзиночка»;

мальчики – II, III – открытая, IV позиции, «корзиночка», руки на затылке.

Бигунец – основной ход украинского танца. Музыкальный размер 2/4.

Веребочка – музыкальный размер 2/4.

Припадание – по III позиции вперед, в сторону, назад. Музыкальный размер 2/4.

Дорожка – ход накрест в продвижении в сторону. Музыкальный размер 2/4.

Выхлясник – простой, с угинанием, с упаданием. Музыкальный размер 2/4.

Голубец – на месте, в продвижении. Музыкальный размер 2/4.

Тынок – маленький. Музыкальный размер 2/4.

Присядка – с выносом ноги в сторону на 45°, «мяч». Музыкальный размер 2/4.

Парно-массовая комбинация «Гопак».

Комбинация для девочек «Веснянка».

К концу V класса учащиеся должны знать терминологию в объеме программы, определить музыкальный характер танцев Беларуси, России, Украины; грамотно исполнить движения у станка и на середине зала; уметь взаимодействовать с партнером; ориентироваться в пространстве.

VI КЛАСС

Задачи

1. Изучение новых движений у станка и на середине зала.
2. Совершенствование техники исполнения за счет ритмического рисунка, музыкального темпа, координации движений.
3. Освоение техники исполнения движений мужского украинского танца.
4. Знакомство с молдавским танцем.

Что изучается

Упражнения у станка.

Demi plié u grand plié – плавные и резкие по выворотным и параллельным позициям – I, II. Музыкальный размер 2/4.

Battemet tendu – с опусканием ноги на каблук, в demi plié на опорной ноге. Музыкальный размер 2/4.

Каблучное – с поднятием ноги до колена. Музыкальный размер 2/4.

Flic-flac – из V позиции. Музыкальный размер 2/4.

Rond de jambe par terre c demi plié на опорной ноге. Музыкальный размер 3/4; 4/4.

Développé. Музыкальный размер 4/4.

Выстукивающие движения в характере русского, молдавского танцев. Музыкальный размер 2/4.

Grand battement jeté с опусканием ноги на каблук в demi plié на опорной ноге. Музыкальный размер 2/4; 4/4.

Упражнения лицом к станку.

Дробная подбивка в характере русского танца. Музыкальный размер 2/4.

Присядки – с выносом ноги в сторону на высоту 90°, «разножка», в сторону, вперед. Музыкальный размер 2/4.

Упражнения на середине зала. Русский танец.

Веребочка в комбинации с другими движениями. Музыкальный размер 2/4.

Присядка – с выносом ноги в пол на каблук, с выносом ноги в сторону на высоту 90°, «разножка».

Дроби – одинарные, двойные, синкопированные на месте, в продвижении. Музыкальный размер 2/4.

Хлопушки – по бедру, по голенищу (спереди, внутри, снаружи). Музыкальный размер 2/4.

Прыжки (temps levé) по VI позиции в повороте на 90°, 180°. Музыкальный размер 2/4.

Молдавский танец.

Основные положения рук – II, III – открытая, IV позиции, руки на затылке.

Простые пружинистые ходы – вперед, назад, в сторону; с носка, с каблука, накрест («дорожка»). Музыкальный размер 2/4.

Удары по VI позиции – простые, синкопированные. Музыкальный размер 2/4.

Основной ход «Молдавеняски» – шаг с подскоком и подъемом ноги в положении *passé* вперед коленом; на месте, в продвижении, в повороте. Музыкальный размер 2/4.

Боковой ход – бег на одну ногу, другая нога поднимается до положения *passé* вперед. Музыкальный размер 2/4.

Подскоки с поджатыми коленями на месте. Музыкальный размер 2/4.

Ключ – поочередное вынесение ног на каблук вперед и подскок с поджатыми ногами. Музыкальный размер 2/4.

Соскок на каблук накрест опорной ноги. Музыкальный размер 2/4.

Резкое, поочередное выведение ноги вперед накрест опорной ноги на высоту 35°. Музыкальный размер 2/4.

Комбинация «Молдавеняски» на 32 такта.

Белорусский танец.

Положения рук в паре. «Лявониha», «Крыжачок».

Ход «Лявониhi». Музыкальный размер 2/4.

Основной ход «Крыжачка». Музыкальный размер 2/4.

Вереvочка в характере белорусского танца. Музыкальный размер 2/4.

Подготовка к вращениям: упражнения с головой (четкие повороты налево, направо), «точка», поворачиваясь вокруг своей оси простыми шагами. Музыкальный размер 2/4.

Присюды – в комбинациях. Музыкальный размер 2/4.

Pas de basque (na de баск). Музыкальный размер 2/4.

Вращения – на месте, в продвижении по диагонали на подскоках. Музыкальный размер 2/4.

Комбинации на 16 тактов на материале «Лявониhi», «Крыжачка».

К концу VI класса учащиеся должны овладеть техникой и манерой исполнения русского, молдавского танцев; овладеть техникой вращения в продвижении; уметь контактировать с другими участниками в массовых комбинациях.

VII КЛАСС

Задачи

1. Использование положения *épaulment croisée, effacée* у станка и на середине зала; на материале изученных народных танцев.

2. Знакомство с техникой и манерой исполнения польского танца «Краковяк».

Что изучается

Упражнения у станка.

Demi plié u grand plié по выворотным и параллельным позициям – I, II, VI.

Музыкальный размер 3/4; 4/4.

Battement tendu jeté в характере польского танца. Музыкальный размер 2/4; 3/4.

Rond de jambe par terré в характере молдавского танца. Музыкальный размер 2/4; 3/4; 6/8.

Battement fondu в характере молдавского танца. Музыкальный размер 3/4; 6/8.

Développé в характере венгерского танца. Музыкальный размер 4/4.

Grand battement jeté с «закладкой» в колено в характере украинского мужского танца. Музыкальный размер 2/4; 4/4.

Ползунец – мужской, украинский, на месте. Музыкальный размер 2/4, 4/4.

Метелочка – мужская, украинская, в продвижении по станку. Музыкальный размер 2/4.

В упражнениях у станка используются позы и движения, характерные для танцевальной культуры данного народа.

Упражнения на середине зала. Польский танец.

Основные позиции и положения рук: I, II, III – открытая, IV позиции, «корзиночка», держась за юбку одной или двумя руками, «восьмерка».

Скользкий голубец – в продвижении в сторону. Музыкальный размер 2/4.

Ключ – разведение пяток, с последующим их соединением (одинарный, двойной). Музыкальный размер 2/4.

Опускание на колено в полупрыжке (мужское). Музыкальный размер 2/4.

Краковяк. Музыкальный размер 2/4.

Основные положения рук:

- мальчик и девочка держатся за руки, опущенные вниз, поднятые вперед;
- в паре руки крест-накрест;
- мальчик держит девочку правой рукой за талию, а левой – за левую руку девочки, вытянутую вперед;
- девочка – левая рука в левой руке мальчика, правая – в IV позиции;
- танцующие стоят лицом друг к другу, держась за руки, отведенные в сторону по II позиции.

Pas de basque – па де баск, основной ход. Музыкальный размер 2/4.

Бег с отбрасыванием ног назад от колена. Музыкальный размер 2/4.

Галоп – в сторону, вперед. Музыкальный размер 2/4.

Киэсаны – флик ногой от себя и к себе. Музыкальный размер 2/4.

Тройной притон. Музыкальный размер 2/4.

Голубец – на месте, в продвижении, в повороте, в паре. Музыкальный размер 2/4.

Комбинация «Краковяк» на 32 такта.

Белорусский танец.

Комбинации на 32 такта «Лявонихи», «Крыжачка», «Бульбы».

К концу VII класса учащиеся должны овладеть точностью и законченностью позировок; обладать выразительностью, координацией движений; приобрести навыки моторной памяти; быть внимательными, предупредительными в парно-массовом танце.

VIII КЛАСС

Задачи

1. Усложнение координации движений у станка.
2. Совершенствование техники исполнения дробей, вращений, прыжков, присядок.
3. Совершенствование выразительности в комбинациях изученных народных танцев.

Что изучается

Традиционные белорусские танцы. Комбинации и этюды «Бульбы», «Лявонихи», «Крыжачка». («Митусь» или «Юрочка» по выбору педагога). Комбинации русского, украинского, молдавского, польского танцев на 32 такта.

К концу VIII класса учащиеся должны уметь видеть ошибки, находить контакт с другими участниками, владеть чувством ансамбля.

IX КЛАСС

Задачи

В IX классе особое внимание уделяется методике исполнения движений у станка и на середине зала.

Для совершенствования техники исполнения в движениях у станка применяются различные повороты: *soutenu*, туры *en dedans*, *en dehors*. В упражнениях на середине зала используется разученный материал с более сложной координацией движений, оттачиваются техника исполнения, манера, выразительность. Большое внимание уделяется технике вращений на месте и в продвижении: *tours chaines*, «блинчики», «бегунок» в комбинациях.

Мальчики отрабатывают технику присядок, прыжков: «разножка» на полу, в прыжке; «щучка», «ползунец», «метелочка», «подсечка».

Учащиеся привлекаются к сочинению комбинаций на 8–16 тактов.

Значительная часть учебного времени отводится на репетиционный процесс и производственную практику (концертную деятельность), что

позволяет закрепить знания методики, характера и манеры исполнения движений.

В IX классе на итоговом занятии учащимся должен быть продемонстрирован весь материал, изученный за предыдущие годы, показана техника исполнения присядок, прыжков, хлопнушек в мужском танце, техника вращений, дробей – в женском танце.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Васильева, Е. Танец / Е.Васильева. – М.: Искусство, 1968.
2. Гребенщиков, С. Белорусские танцы / С.Гребенщиков. – Минск: Наука и техника, 1987.
3. Зацепина, К. Народно-сценический танец / К.Зацепина [и др.]. – М.: Искусство, 1976.
4. Климов, А. Основы русского народного танца / А.Климов. – М.: Искусство, 1981.
5. Лопухов, А. Основы характерного танца / А.Лопухов, Ширяев, Н.Бочаров. – М.: Искусство, 1939.
6. Стуколкина, Н. Четыре экзерсиса / Н.Стуколкина. – М.: ВТО, 1972.
7. Ткаченко, Т. Народные танцы / Т.Ткаченко. – М.: Искусство, 1975.
8. Ткаченко, Т. Танцы народов СССР / Т.Ткаченко. – М.: Искусство, 1956.
9. Чурко, Ю. Белорусский народный танец / Ю.Чурко. – Минск: Наука и техника, 1972.