

Отдел образования Администрации муниципального района Мелеузовский район
Республики Башкортостан
Муниципальное общеобразовательное бюджетное Учреждение Лицей №6

Рассмотрено
на экспертном совете МУ ИУМЦ
Протокол № 4
от «26» августа 2009 года
Зав. му. ИУМЦ *А. Тримаев*



Утверждаю
Директор МОБУ Лицей №6
А.А. Колпаков
от «24» августа 2009 год
ПРИКАЗ №194



Дополнительная образовательная программа по хореографии
«Народно – сценический танец»
для обучающихся 1 - 11 классов

Составила:

А.И. Шиханова, педагог дополнительного
образования высшей категории

Рассмотрено на заседании
методического совета
МОБУ Лицей №6
муниципального района
Мелеузовский район РБ
протокол № от «24» августа 2009.

Мелеуз, 2009

000165

Выписка из заключения

экспертного совета МУ ИУМЦ

Муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан
г. Мелеуз, ул. Ильмина, д. 33

Протокол № 4 от «26» августа 2009г.

Экспертным советом в составе:

Гришаева Т.А. – председатель экспертного совета,

Кристапчук О.А. – секретарь экспертного совета,

Батов А.С. – член экспертного совета, ведущий инспектор отдела образования,

Патаренко Т.А. – член экспертного совета, ведущий инспектор отдела образования,

Ибатуллина Л.З. - член экспертного совета, методист МУ ИУМЦ,

Хамитова Г.Б. - член экспертного совета, методист МУ ИУМЦ.

Рассмотрена программа дополнительного образования «Народно – сценический танец» для обучающихся 1 - 11 классов.

Автор: Шиханова Алевтина Ильинична, педагог дополнительного образования МОБУ Лицей №6 муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан.

Рецензент: Преподаватель I категории Хореографического отделения БРТК Ямилева Л.Р.

Решение: рекомендовать использование программы «Народно – сценический танец» для обучающихся 1 - 11 классов в МОБУ Лицей №6 муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан в качестве программы дополнительного образования.

Председатель экспертного совета

Т.А. Гришаева

Секретарь экспертного совета

О.А. Кристапчук

Рецензия

на дополнительную образовательную программу по народно-сценическому танцу, составленную педагогом дополнительного образования Шихановой А.И.

Данная рабочая программа является методически разработанным учебным пособием по изучению народного танца

Программа рассчитана на 7 лет обучения, в разделах которых помещены сведения о задачах каждого года обучения, принципах использования предлагаемого материала.

По всей структуре программа включает:

- пояснительную записку, которая дает точное описание назначения дисциплины.
- содержание программы, дающее раскладку часов на каждый год обучения.
- список основной литературы.

Излагаемый материал основан на поэтапном освоении его по принципу «от простого к сложному».

Элементы и упражнения на середине зала, углубляют знакомство учащихся с особенностями стиля и характером проявления форм различных народов. В предлагаемой программе описание движений дается с позиций единой методики преподавания народного танца.

Программа изложена достаточно профессиональным языком, в целом соответствует основным требованиям подготовки учащихся, и рекомендуется к внедрению в практику.

Преподаватель I категории
Хореографического отделения БРТК



Ямилева Л.Р.

000167

Пояснительная записка.

Танец – самый массовый вид хореографического искусства. Он развивает пластичность, умеет стройно держать свой корпус, быть подтянутым и естественным. Он помогает детям общаться с природой, познакомиться с повадками животных, птиц, учит детей быть чуткими к окружающим.

Значительные возможности для приобщения учащихся к богатству танцевального и народного творчества предоставляет хореографическое образование и, в частности, народно-сценический танец.

Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата (развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа), дает возможность учащимся учиться разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяет и обогащает их исполнительские возможности, формирует качества и навыки, которые не могут быть развиты за счет обучения только классическому танцу.

Одним из важных разделов обучения является башкирский народный танец

По программе на начальном этапе обучения ученики изучают основы башкирского танца, затем осваивают его танцевальную лексику, далее – соответственно изучаются более сложные башкирские танцы, соединяя основу и лексику танца. Такая последовательность – продвижения от более простого к более сложному – в учебном процессе вполне целесообразна.

В учебном процессе в соответствии с программой на I году обучения должны изучаться основы техники и положения рук и ног, переменные ходы, шаги, движения на месте.

Танцевальная культура башкир имеет своеобразную хореографическую лексику, манеру исполнения, ритмический рисунок. При этом наличие самобытных, сугубо национальных характеристик в танцах современных башкир много заимствований.

Важнейшей задачей всего курса обучения является воспитание эмоциональной выразительности исполнения, умения точно передать национальный стиль и манеру народного танца. В условиях общеобразовательного учреждения народно-сценический танец играет важную роль в воспитании эмоциональной культуры, уважения народных традиций, укрепления здоровья обучающихся, создании репертуара хореографического ансамбля.

Объем программы – до 34 часов в год. Занятия представлены отдельными циклами (тематическими), рассчитанными на организацию занятий в течение учебного года в I – II классах.

1 год обучения

- цель: приобщение школьников к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса. Знакомство с особенностями народно-сценического танца.
- задача: привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать музыкальный ритм. Знакомство с основными позициями рук и ног, положение головы и корпуса, развитие навыков координации движений.

Удел. 1 Позиции ног и рук

1. Позиции ног
 - А) 5 прямых,
 - Б) 5 свободных,
 - В) 2 закрытые.
2. Позиции и положения рук (7 позиций)
3. Положения рук в русском народном танце

Удел. 2 Русский народный танец (элементы танца)

1. Раскрытие и закрытие рук:
 - а) одной руки
 - б) двух рук
 - в) поочередные раскрытия рук
 - г) переводы рук в различные положения
2. Поклоны:
 - а) на месте без рук и с руками
 - б) поклон с продвижением вперед
3. Притопы:
 - а) одинарные
 - б) двойные
 - в) тройные
4. Перетопы тройные
5. Простой бытовой шаг:
 - а) вперед с носка
 - б) вперед с каблука
6. Простой русский шаг
7. Боковой шаг "гармошка", "елочка"
8. Перескоки с ноги на ногу на всю ступню (подготовка к дробям)
9. Бег сценический
10. Подготовка к веревочке
11. Подготовка к дроби
12. Каблучные выстукивания
13. Бег на месте с продвижением вперед, назад и в повороте
14. Хлопки и хлопучки:
 - А) в ладошки
 - Б) по бедру
15. Подготовка к присядкам
16. Присядка по 1-й прямой и свободной позиции

Удел. 3 Башкирский народный танец

- Положение рук и головы в башкирских танцах.
1. Позиции рук
 2. Положение рук
- Расположение танцующих и положение рук в парных танцах
1. Постановка корпуса и положение рук, ног
 2. Положение ног
 3. Позиции ног

000169

Манера и характер исполнения башкирских танцев.

Мимика, жесты

Шаги в башкирском танце.

1. Переменный ход
2. Ход вперед
3. Ход назад
4. Дробный ход
5. Дробь с притопом
6. Простая дробь
7. Боковой ход
8. Ход назад с ударом пятки
9. Шаг с двойным ударом ступни
10. Переменный ход с ударом пятки об пол

2 год обучения

Цель: изучение элементов у станка, которые затем можно перенести на середину зала, а также в более сложные танцевальные композиции.

Задача: совершенствование навыков координаций, умение осмысленно и выразительно передавать характер и особенности той или иной национальности.

Раздел.1 Упражнения для развития техники танца.

Упражнения у станка.

1. Полуприседания и полные приседания в характере русского танца (упражнения для включения в работу мышц суставно-связочного аппарата)
2. Упражнение на развитие подвижности стопы
3. Каблукное упражнение (для развития эластичности мышц)
4. Маленькие броски с элементами танца.
5. Подготовка к "веревочке", скольжение работающей ноги по опорной
А) в открытом положении на всей стопе
6. Развертывание работающей ноги на 450
А)(battements developpes) вперед, в сторону и назад на вытянутой ноге и на полуприседании
7. Опускание на колено на расстоянии стопы от опорной ноги из 1 прямой позиции.
8. Подготовка к дробе
9. Дробное выстукивание, дробь двойная, с переступанием и поворотом
10. Большие броски – с падением на работающую ногу
11. Растяжки из 1 прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку.
12. Молоточки

Раздел. 2 Элементы русского танца.

1. Упражнения для рук (в позициях)
2. "гармошка" вправо, влево, в повороте.
3. "веревочка":
 - а) простая
 - б) двойная
 - в) с переступанием
 - г) с ударом
4. Дробный ключ
5. Дробные комбинации в характере русского танца
6. Перескоки с ноги на ногу и продвижением в сторону
7. Боковое "припадание"

000170

8. "девичий ход" с переступанием
9. "ковырялочка" с подскоком
10. Присядка для мальчиков:
 - А) присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону
 - Б) присядка с выбрасыванием ноги в воздух
 - В) присядка с продвижением в сторону
11. Хлопки и хлопушки
 - А) поочередные удары по голенищу сапога спереди
 - Б) по голенищу сапога спереди крест-накрест
12. Этюды в русском характере

Удел 3. Элементы башкирского танца.

1. Упражнения для рук (в позициях)
2. Упражнения для развития плавности рук и гибкости тела
 1. Движение «трепет кистей рук»
 2. Засучивание рукавов
 3. Трепет кистей рук с продвижением их вверх-вниз
 4. Движение «полоскание»
 5. Движение «звать к себе», щелчки пальцами рук к «себе»
 6. Движение «трясти, играть плечами в танце».
3. Дробная комбинация в характере башкирского танца.
4. Лирический этюд в характере башкирского танца

Удел 4. Элементы украинского народного танца

1. Позиции и положения ног
2. Позиции и положения рук
3. Простые поклоны на месте без рук и с руками
4. Притоп
5. "Веревочка"
 - а) простая
 - б) с переступанием
6. "дорожка простая" (припадание) с продвижением в сторону
7. "Выхилиястник" (ковырялочка) с открыванием ноги
8. "бигунец"
9. "голубец" (лицом к станку)

3 год обучения

Цель: изучение у станка более сложных элементов, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки.

Задача: совершенствование навыков координаций с добавлением рук и перегибов корпуса. Построение комбинаций и композиций на основе программного материала. Формирование ансамблевого исполнения.

Удел 1 Упражнения для развития техники танца

1. Приседания резкие и плавные по 1,2,5 открытым позициями 1 прямой
2. Скольжение стопой по полу с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги
3. Маленькие броски
 - А) с двумя ударами стопой работающей ноги по 5 открытой позиции вперед, в сторону и назад

000171

- б) с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад
- в) сквозные по 1 открытой позиции с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании
- 4. Круговые скольжения по полу
 - А) одинарные
 - Б) двойные
- 5. Повороты стопы (pas tortille)
- 6. Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45 (fondus)
 - А) на всей стопе
 - Б) с подъемом ноги на полупальцы
- 7. Подготовка к "веревочке" с поворотом колена работающей ноги в закрытое
- 8. Положение и обратно
- 9. Развертывание ноги на 90 с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании
- 11. вперед, в сторону и назад (плавные и резкие).
- 12. Подготовка к "четке" (flic-flak) в открытом
- 13. положении вперед, в сторону и назад
- 14. Опускание на колено у носа или каблук опорной ноги
 - А) с шага
 - Б) с прыжка
- 15. Поворот на одной ноге внутрь и наружу (pirouette)
- 16. Подготовка к качалке и качалка.
- 17. Растяжка из 1 прямой позиции с перегибанием корпуса
- 18. Большие броски с падением на работающую ногу
- 19. Маленькие "голубцы" лицом к станку
- 20. Присядки:
 - А) на полное приседание по 1 прямой открывая ноги в сторону
 - Б) "мяч" – лицом к станку

Мод. 2 Русский народный танец

- 1. Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги
- 2. "Ключ" – дробный
- 3. Дробная "дорожка" с продвижением
- 4. Дробь на "три ножки"
- 5. "моталочка"
 - А) с задеванием пола каблуком
 - Б) с задеванием пола полупальцами
- 6. "маятник" в прямом положении
- 7. "молоточки" с поворотом
- 8. Подбивка "голубец"
 - А) на месте
 - Б) с двумя переступаниями
- 9. Русский бег с продвижением вперед и назад
- 10. Хлопушки:
 - А) на подскоках с ударом по голенищу перед собой
 - Б) на подскоках с ударом по голенищу сзади
 - В) поочередные удары
 - Г) удары двумя руками по голенищу одной ноги
 - Д) удар по голенищу вытянутой ноги
- 11. Присядки:
 - А) присядка с "ковырялочкой"
 - Б) присядка с ударом по голенищу
 - Г) присядка "мяч"
 - Д) "гусиный шаг"
 - Е) "ползунок"

000172

12. Вращения:

- А) на подскоках с продвижением вперед по диагонали
- Б) с движением "моталочки"
- В) с обкидыванием ног назад

Раздел 3 "Украинский народный танец"

- 1. Медленный женский ход
- 2. Ход назад с остановкой на третьем шаге
- 3. "веревочка" двойная
- 4. "тынок"
- 5. "выхилиястник"
- 6. "голубцы" с притопами
- 7. "разножка" в сторону на ребро каблука (для мальчиков)
- 8. Припадание с продвижением в сторону и в повороте
- 9. "бегунец"

Раздел 4 «Башкирский народный танец»

- 1. "гармошка" вправо, влево, в повороте.
- 2. "веревочка":
 - а) простая
 - б) двойная
 - в) с переступанием
 - г) с ударом
- 3. Дробный ключ
- 4. Дробные комбинации в характере башкирского танца
- 5. Положение рук, головы и корпуса в мужском танце.

4 год обучения

Цель – развить индивидуальность каждого учащегося, воспитывать в нем способности передавать характер, манеру исполнения танца.

Задача – изучение у станка более сложных элементов, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. Изучение русского, украинского, молдавского, итальянского материала.

Раздел I. Упражнения у станка.

- 1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й, 5-й открытым и прямым позициям.
- 2. Скольжение стопой по полу:
 - а) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону.
- 3. Маленькие броски
- 4. сквозные по 1-й открытой позиции.
- 5. Круговое скольжение по полу ребром каблука около опорной ноги.
- 6. Полуприседания на опорной ноге на 90^0 на всей стопе и подниманием на полупальцы.
- 7. Подготовка к «веревочке» в открытом положении, с поворотом в закрытое положение.
- 8. Развертывание ноги на 90^0 с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону, назад.
- 2. Чететка с двумя мазками подушечкой работающей ноги стопы с акцентом от себя в прямом положении.
- 3. Растяжка из 1-й прямой позиции в сторону, в полуприседании с наклоном корпуса в координации с рукой.
- 4. Большие броски полукругом на всей стопе с проведением ноги через **000173** открытую позицию.

5. «Голубец»:
 - в сторону на 45° в прямом положении лицом к станку;
 - в сторону на 90° .
6. Подготовка к штопору по 1-й прямой позиции на полупальцах.

Удел 2. Русский народный танец.

1. Перекат – боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы.
2. Переборы.
3. «ключ» дробный сложный.
4. «ключ» хлопушечный.
5. «маятник» в поперечном движении.
6. «голубцы» поджатыми ногами с переходом на полупальцы.
7. «веревочка»:
 - А) простая,
 - Б) двойная,
 - В) с переступаниями и перетопами,
 - Г) простая и двойная с ковырялочкой.
8. Дробная дорожка.
9. Поочередные выбрасывания ног перед собой и в сторону на каблук и на всю стопу.
10. Присядки:
 - А) растяжки в стороны на носки и на каблук,
 - Б) растяжки вперед на каблук одной ноги и на носок другой.
11. «Прыжки»
 - А) с согнутыми ногами (одна спереди, другая сзади),
 - Б) одна нога прямая, другая согнута в колене спереди или сзади.

Удел 3. Башкирский народный танец

- Ход с подбивкой
- «Уксябаш»
- Ход с подбивкой и покачиванием рук
- Вращение
- на месте
- по диагонали
- Работа над развернутыми этюдами (этюды в лирическом женском характере).

Удел 4. Танцы прибалтийских республик (литовский народный танец).

- Положение рук
- положение рук в сольном танце,
- положение рук в массовых и парных танцах
- Подскоки на двух ногах по 1-ой прямой позиции на одном месте
- Тройные подскоки
- Основной ход танца
- Поочередное выбрасывание ног на каблук вперед
- Тройные притопы с поклоном.
- Простые подскоки польки:
 - а) на месте
 - б) вокруг себя
 - в) с продвижением вперед, назад и в сторону
- Простые подскоки в повороте с хлопками
- подскок с переступанием

5 год обучения

3 - формирование необходимых исполнительских навыков.

уча - продолжение изучение элементов русского, молдавского, грузинского, армянского материала.

Часть I. Упражнения у станка.

1. Полуприседания и полные приседания:
 - А) с подъемом на полупальцах и наклоном корпуса,
2. Скольжение стопой по полу:
 - А) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону,
 - Б) с полуприседанием.
3. Маленькие броски сквозные со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.
4. Круговое скольжение по полу носком или ребром каблука по полу:
 - А) в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад,
 - Б) с поворотом пятки опорной ноги,
5. Полуприседания на опорной ноге на 90^0 с наклоном корпуса в координации с движением руки.
6. Каблучные упражнения:
 - А) из 1-й прямой позиции,
 - Б) с перескоками и раскрыванием в прыжке на пятку.
7. Развертывание ноги на 90^0 с двойным ударом каблука опорной ноги в полуприседании:
 - А) поочередные удары каблуком и полупальцами в сочетании с поворотом колена и переступанием,
 - Б) поочередные удары каблуком и полупальцами в сочетании с поворотом колена работающей ноги и перескоком ноги на ногу.
9. Упражнения с ненапряженной стопой:
 - А) с подскоком и переступанием,
 - Б) с переступанием и наклоном корпуса.
10. Раскрывание ноги на 90^0 :
 - А) с ударом пятки опорной ноги,
11. Большие броски:
 - А) с ударов полупальцами опорной ноги и наклоном корпуса,

Часть II. Русский народный танец.

1. «веревочка»:
 1. простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции,
 2. простая и двойная с поворотом на 360^0 в приседании на полупальцах.
2. Присядки:
 1. растяжка через 2-ю закрытую позицию на полуприседании на каблуки в стороны,
 2. ползунок вперед и в сторону на пол и на воздух.
3. «Прыжки»
 1. одна нога открыта, другая согнута в колене,
4. Вращения:
 1. блинчик,
 2. обертас,
 3. с поджатыми.
5. Дробные комбинации.

Часть III. Молдавский народный танец.

1. Прыжок с поджатыми ногами.
2. «ключ» молдавский.

000175

3. Тройные переборы ногами.
4. Подъем девушки за талию на месте и с переносом.

Удел 4. *Итальянский сценический танец.*

1. Тройные переступания с ноги на ногу.
2. Повороты внутрь и наружу:
 1. поочередные переступания по 5-й позиции на полупальцах в приседании,
 2. на одной ноге, вытянутая стопа другой ноги у щиколотки спереди или сзади в открытом положении.
3. Скольжение на носок вперед в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в полуприседании (на месте, с продвижением назад)
4. Шаг с ударом носком по полу (pignes) с полуповоротом корпуса, с продвижением назад:
 1. с последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной ноге, на месте и с продвижением назад.
5. Бег тарантеллы (pas emboites) на месте и с продвижением назад.
6. Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене (pas ballonne)
7. Перескоки с ноги на ногу
8. Подскоки в полуприседании на полупальцах по 3-й свободной позиции на месте и в повороте
9. Соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой на крест другой

6 год обучения

цель – формирование необходимых исполнительских навыков.

задача – продолжение изучения элементов русского, польского, венгерского, испанского материала.

Удел I. *Упражнения у станка.*

1. Полуприседания и полные приседания:
 - А) с подъемом на полупальцах и наклоном корпуса,
 - Б) полные приседания с поворотом коленей.
2. Скольжение стопой по полу:
 - А) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону,
 - Б) с полуприседанием.
3. Маленькие броски сквозные со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.
4. Круговое скольжение по полу носком или ребром каблука по полу:
 - А) в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад,
 - Б) с поворотом пятки опорной ноги,
 - В) в сочетании с растяжкой.
5. Полуприседания на опорной ноге на 90^0 с наклоном корпуса в координации с движением руки.
6. Каблучные упражнения:
 - А) из 1-й прямой позиции,
 - Б) с перескоками и раскрыванием в прыжке на пятку.
7. Развертывание ноги на 90^0 с двойным ударом каблука опорной ноги в полуприседании:
 - А) с наклонами и перегибами корпуса,
 - Б) с подъемом на полупальцах.
8. Дробные выстукивания:

000176

- А) поочередные удары каблуком и полупальцами в сочетании с поворотом колена и переступанием,
- Б) поочередные удары каблуком и полупальцами в сочетании с поворотом колена работающей ноги и перескоком ноги на ногу.
- 9. Упражнения с ненапряженной стопой:
 - А) с подскоком и переступанием,
 - Б) с переступанием и наклоном корпуса.
- 10. Раскрывание ноги на 90^0 :
 - А) с ударом пятки опорной ноги,
 - Б) с прыжком,
 - В) с подскоком и продвижением.
- 11. Большие броски:
 - А) с ударов полупальцами опорной ноги и наклоном корпуса,
 - Б) с круговым движением ногой и переступанием на нее,
 - В) в сочетании с опусканием на колени

Раздел 2. Русский народный танец.

- 1. Перекат – боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы
- 2. Переборы (pas bourree)
- 3. «Ключ» дробный сложный
- 4. «Ключ» хлопучечный
- 5. «Голубцы» поджатыми ногами с приходом на полупальцы
- 6. «Веровочка»
 - А) простая двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции
 - Б) простая и двойная с поворотом (soutenu) на 360^0 в приседании на полупальцы
- 7. Три «веровочки» и подскок с поджатыми ногами.
- 8. Три дробные дорожки с заключительным ударом
- 9. Дробные комбинации
- 10. Присядки:
 - А) растяжки в стороны на носки и на каблуки
 - Б) растяжки вперед на каблук одной ноги и на носок другой
 - В) растяжка через 2-ю закрытую позицию на полуприседании на каблуки в сторону
 - Г) присядка с растяжкой в сторону
- 11. «Ползунок» впереди в сторону на пол ина воздух
- 12. Прыжки:
 - А) с согнутыми ногами (одна спереди другая сзади)

Раздел 3. Итальянский сценический танец.

- 1. Маленькие броски с поочередными ударами носком и каблуком по полу.
- 2. Маленький прыжок на одну ногу вперед с одновременным откидыванием другой ноги на 45^0 на месте и с продвижением.
- 3. Бег вперед с подскоком.
- 4. Тройные переступания с ноги на ногу.
- 5. Повороты внутрь и наружу:
 - А) поочередные переступания по 5-й позиции на полупальцах в приседании,
 - Б) на одной ноге, вытянутая стопа другой ноги у щиколотки спереди или сзади в открытом положении.
- 6. Маленькие броски с поочередными ударами носком и каблуком по полу
- 7. Маленький прыжок на одну ногу с одновременным откидыванием другой ноги на месте и с продвижением
- 8. Бег вперед и с подскоком
- 9. Тройные переступания с ноги на ногу
- 10. Поочередные переступания по 5 свободной позиции на полупальцах в полуприседании

Учеб. 4. Молдавский народный танец

1. Положения ног
2. Положение рук в сольном и массовом танце
3. Ход с подскоком (на месте, с поворотом, с продвижением)
4. Бег на месте, с поворотом, с продвижением вперед.
5. Боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено
6. Перекрестный ход
7. Ход на одну ногу с прыжком
8. Боковой ход
 1. Мелкие переступания на полупальцах на месте, вокруг себя и с продвижением.
 2. Шаг на ребро каблука с последующим соскоком.
9. Вращение в паре внутрь и наружу на подскоках.
10. Прыжок с поджатыми ногами.
11. «Ключ» молдавский.
12. Тройные переборы ногами

7 год обучения

цель – формирование необходимых исполнительских навыков.

задача – продолжение изучения элементов русского, польского, венгерского, испанского материала.

Учеб. 1. Упражнения у станка.

1. Полуприседания и полные приседания:
 - А) с подъемом на полупальцах и наклоном корпуса,
 - Б) полные приседания с поворотом коленей.
2. Скольжение стопой по полу:
 - А) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону,
 - Б) с полуприседанием.
3. Маленькие броски сквозные со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.
4. Круговое скольжение по полу носком или ребром каблука по полу:
 - А) в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад,
 - Б) с поворотом пятки опорной ноги,
 - В) в сочетании с растяжкой.
5. Полуприседания на опорной ноге на 90^0 с наклоном корпуса в координации с движением руки.
6. Каблучные упражнения:
 - А) из 1-й прямой позиции,
 - Б) с перескоками и раскрытием в прыжке на пятку.
7. Развертывание ноги на 90^0 с двойным ударом каблука опорной ноги в полуприседании:
 - А) с наклонами и перегибами корпуса,
 - Б) с подъемом на полупальцах.
8. Дробные выстукивания:
 - А) поочередные удары каблуком и полупальцами в сочетании с поворотом колена и переступанием,
 - Б) поочередные удары каблуком и полупальцами в сочетании с поворотом колена работающей ноги и перескоком ноги на ногу.
9. Упражнения с ненапряженной стопой:
 - А) с подскоком и переступанием,
 - Б) с переступанием и наклоном корпуса.
10. Раскрывание ноги на 90^0 :
 - А) с ударом пятки опорной ноги,

000178

- Б) с прыжком,
- В) с подскоком и продвижением.

11. Большие броски:

- А) с ударов полупальцами опорной ноги и наклоном корпуса,
- Б) с круговым движением ногой и переступанием на нее,
- В) в сочетании с опусканием на колено

Часть II. Русский народный танец.

1. Перекат – боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы
2. Переборы (pas bourgee)
3. «Ключ» дробный сложный
4. «Ключ» хлопучечный
5. «Голубцы» поджатыми ногами с приходом на полупальцы
6. «Веревочка»
 - А) простая двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции
 - Б) простая и двойная с поворотом (soutenu) на 360^0 в приседании на полупальцы
7. Три «веревочки» и подскок с поджатыми ногами.
8. Три дробные дорожки с заключительным ударом
9. Дробные комбинации
10. Присядки:
 - А) растяжки в стороны на носки и на каблуки
 - Б) растяжки вперед на каблук одной ноги и на носок другой
 - В) растяжка через 2-ю закрытую позицию на полуприседании на каблуки в сторону
 - Г) присядка с растяжкой в сторону
11. «Ползунок» впереди в сторону на пол и на воздух
12. Прыжки:
 - А) с согнутыми ногами (одна спереди другая сзади)
 - Б) одна нога прямая, другая согнута в колене спереди или сзади

Часть V. Цыганский народный танец.

1. Основные положения рук, ног.
2. Боковой ход.
3. Хлопушки в цыганском характере.
4. Повороты с прыжком и хлопками.
5. Беглый шаг.
6. Чечетка.
7. Переступания на полупальцах.
8. Вывод на ногу, прыжок и переступания.

Тематический план работы по народно – сценическому танцу

Первый год обучения

Преподаватель: Шиханова А.И.

Цель: приобщение школьников к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса. Знакомство с особенностями народно-сценического танца.

Задачи: привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать музыкальный ритм. Знакомство с основными позициями рук и ног, положение головы и корпуса, развитие навыков координации движений.

№	Наименование разделов	Кол-во часов
Раздел 1. Постановка корпуса, рук и головы		
1.	Приветствие, поклон	1
2.	Движения в характере и темпе музыки.	1
3.	Игры организующего порядка, с музыкальными заданиями, с моментом соревнования.	1
4.	Позиции ног	1
5.	Позиции и положения рук	1
6.	Положения рук в русском народном танце	1
Раздел 2 Русский народный танец (элементы танца)		
1.	Раскрытие и закрытие рук: а) одной руки б) двух рук в) поочередные раскрытия рук г) переводы рук в различные положения	2
2.	Поклоны: а) на месте без рук и с руками б) поклон с продвижением вперед	2
3.	Притопы: а) одинарные б) двойные в) тройные	1
4.	Перетопы тройные	1
5.	Простой бытовой шаг: а) вперед с носка б) вперед с каблука	1
6.	Простой русский шаг	1
7.	Боковой шаг "гармошка", "елочка"	1
8.	Перескоки с ноги на ногу на всю ступню (подготовка к дробям)	1
9.	Бег сценический	1
10.	Подготовка к веревочке	1
11.	Подготовка к дроби	1
12.	Каблучные выстукивания	1
13.	Бег на месте с продвижением вперед, назад и в повороте	1
14.	Хлопки и хлопучки: А) в ладошки Б) по бедру	1
15.	Подготовка к присядкам	1
16.	Присядка по 1-й прямой и свободной позиции	1
Раздел 3. Башкирский народный танец		

000180

1.	Положение рук и головы в башкирских танцах. Позиции рук Положение рук	1
2.	Расположение танцующих и положение рук в парных танцах	1
3.	Постановка корпуса и положение рук, ног Положение ног Позиции ног	1
4.	Манера и характер исполнения башкирских танцев. Мимика, жесты	1
5.	Ходы в башкирском танце. Переменный ход Ход вперед Ход назад Дробный ход Дробь с притопом Простая дробь Боковой ход Ход назад с ударом пятки Шаг с двойным ударом ступни Переменный ход с ударом пятки об пол	1
Раздел 4. Постановочная работа и концертная деятельность		5
Итого:		34 ч.

000181

Тематический план работы по народно – сценическому танцу

Второй год обучения

Методователь: Шиханова А.И.

Цель: изучение элементов у станка, которые затем можно перенести на середину зала, а также более сложные танцевальные композиции.

Задача: совершенствование навыков координаций, умение осмысленно и выразительно передавать характер и особенности той или иной национальности.

№	Наименование разделов	Кол-во часов
	Раздел 1. Упражнения для развития техники танца.	
1.	Полуприседания и полные приседания в характере русского танца (упражнения для включения в работу мышц суставно-связочного аппарата)	1
3.	Каблучное упражнение (для развития эластичности мышц) в характере русского танца.	1
4.	Маленькие броски с элементами танца.	1
5.	Подготовка к "веревочке", скольжение работающей ноги по опорной А) в открытом положении на всей стопе	1
6.	Развертывание работающей ноги на 450 (battements developpes) вперед, в сторону и назад на вытянутой ноге и на полуприседании	1
7.	Подготовка к чечетке (flip – flak) мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе	1
8.	Опускание на колено на расстоянии стопы от опорной ноги из 1 прямой позиции.	1
9.	Подготовка к дроби	1
	Дробное выстукивание, дробь двойная, с переступанием и поворотом в	1
11.	Большие броски – с падением на работающую ногу – в характере украинского танца	1
12.	Растяжки из 1 прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку.	1
13.	Молоточки	1
	Раздел 2. Элементы русского танца.	
1.	"гармошка" вправо, влево, в повороте.	1
2.	"веревочка": а) простая б) двойная в) с переступанием г) с ударом	1
3.	Дробный ключ	1
4.	Дробные комбинации в характере русского танца	1
7.	Боковое "припадание"	1
8.	"девичий ход" с переступанием	1
9.	"ковырялочка" с подскоком	1
10.	Присядка для мальчиков: А) присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону Б) присядка с выбрасыванием ноги в воздух В) присядка с продвижением в сторону	1
11.	Хлопки и хлопушки А) поочередные удары по голенищу сапога спереди Б) по голенищу сапога спереди крест-накрест	1
12.	Этюды в русском характере	

000182

Раздел 3. Элементы украинского народного танца		
1.	Позиции и положения ног	1
2.	Позиции и положения рук	1
3.	Простые поклоны на месте без рук и с руками	1
4.	Притоп	1
5.	"Веревочка" а) простая б) с переступанием	1
7.	"Выхиялятник" (ковырялочка) с открыванием ноги	1
8.	"бигунец"	1
9.	"голубец" (лицом к станку)	1
Раздел 4. Элементы башкирского танца.		1
2.	Упражнения для развития плавности рук и гибкости тела 1. Движение «трепет кистей рук» 2. Засучивание рукавов 3. Трепет кистей рук с продвижением их вверх-вниз 4. Движение «полоскание» 5. Движение «звать к себе», щелчки пальцами рук к «себе» 6. Движение «трясти, играть плечами в танце»	1
3.	Дробная комбинация в характере башкирского танца	1
4.	Лирический этюд в характере башкирского танца	1
Итого		34 часа

Тематический план работы по народно – сценическому танцу

Третий год обучения

Преподаватель: Шиханова А.И.

Цель: изучение у станка более сложных элементов, требующих соответствующей координации исполнения и силовой нагрузки.

Задача: совершенствование навыков координаций с добавлением рук и перегибов корпуса.

Содержание: построение комбинаций и композиций на основе программного материала. Формирование ансамблевого исполнения.

Наименование разделов	Кол-во часов
Раздел. 1 Упражнения для развития техники танца	
Приседания резкие и плавные по 1,2,5 открытым позициям 1 прямой	1
Скольжение стопой по полу с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги	1
Маленькие броски	
а) с двумя ударами стопой работающей ноги по 5 открытой позиции вперед, в сторону и назад	1
б) с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад	1
в) сквозные по 1 открытой позиции с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании	1
Круговые скольжения по полу	1
а) одинарные	
б) двойные	
Повороты стопы (pas tortille)	1
Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45 (fondus)	1
а) на всей стопе	
б) с подъемом ноги на полупальцы	
Подготовка к "веревочке" с поворотом колена работающей ноги в закрытое	1
Положение и обратно	
Развертывание ноги на 90 ⁰ с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад (плавные и резкие)	1
Подготовка к "чечетке" (flic-flak) в открытом положении вперед, в сторону и назад	1
Опускание на колено у носа или каблук опорной ноги	1
а) с шага	
б) с прыжка	
Поворот на одной ноге внутрь и наружу (pirouette)	1
Подготовка к качалке и качалка.	1
Растяжка из 1 прямой позиции с перегибанием корпуса	1
Большие броски с падением на работающую ногу	1
Маленькие "голубцы" лицом к станку	1
Присядки:	1
А) на полное приседание по 1 прямой открывая ноги в сторону	
Б) "мяч" – лицом к станку	
Раздел. 2 Русский народный танец	
Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги	1
"Ключ" – дробный	1
Дробная "дорожка" с продвижением	1
Дробь на "три ножки"	1
"Моталочка"	1
а) с задеванием пола каблуком	

000184

а) с задеванием пола полупальцами	
"маятник" в прямом положении	1
"молоточки" с поворотом	1
Подбивка "голубец"	1
а) на месте	
б) с двумя переступаниями	
Русский бег с продвижением вперед и назад	
Хлопушки:	1
а) на подскоках с ударом по голенищу перед собой	
б) на подскоках с ударом по голенищу сзади	
в) поочередные удары	
г) удары двумя руками по голенищу одной ноги	
д) удар по голенищу вытянутой ноги	
Присядки:	1
А) присядка с "ковырялочкой"	
Б) присядка с ударом по голенищу	
Г) присядка "мяч"	
Д) "гусиный шаг"	
Д) "ползунок"	
Вращения:	1
А) на подскоках с продвижением вперед по диагонали	
Б) с движением "моталочки"	
В) с обкидыванием ног назад	
Раздел. 3 "Украинский народный танец"	
Ход назад с остановкой на третьем шаге	1
"тынок"	1
"выхлястник"	1
Раздел. 4 «Башкирский народный танец»	
"веревочка"	1
а) простая	
б) двойная	
в) с переступанием	
г) с ударом	
Дробный ключ	1
Итого	34 часа

Тематический план работы по народно – сценическому танцу

Четвертый год обучения

Преподаватель: Шиханова А.И.

Цель – развить индивидуальность каждого учащегося, воспитывать в нем способности передавать характер, манеру исполнения танца.

Задача – изучение у станка более сложных элементов, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. Изучение русского, украинского, молдавского, румынского материала.

Наименование разделов	Кол-во часов
Раздел I. Упражнения у станка.	
Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й, 5-й открытым и прямым позициям.	1
Скольжение стопой по полу: а) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону.	1
Маленькие броски сквозные по 1-й открытой позиции.	1
Круговое скольжение по полу ребром каблука около опорной ноги.	1
Полуприседания на опорной ноге на 90° на всей стопе и подниманием на полупальцы.	1
Подготовка к «веревочке» в открытом положении, с поворотом в закрытое положение.	1
Развертывание ноги на 90° с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону, назад.	1
Чететка с двумя мазками подушечкой работающей ноги стопы с акцентом от себя в прямом положении.	1
Растяжка из 1-й прямой позиции в сторону, в полуприседании с наклоном корпуса в координации с рукой.	1
Большие броски полукругом на всей стопе с проведением ноги через 1-ю открытую позицию.	1
«Голубец»: - в сторону на 45° в прямом положении лицом к станку; - в сторону на 90°.	1
Револьтад на полу (без прыжка).	1
Подготовка к штопору по 1-й прямой позиции на полупальцах.	1
Раздел II. Русский народный танец.	
Перекал – боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы.	1
Переборы.	1
«ключ» дробный сложный.	1
«ключ» хлопушечный.	1
«маятник» в поперечном движении.	1
«голубцы» поджатыми ногами с переходом на полупальцы.	1
«веревочка»: а) простая, б) двойная, в) с переступаниями и перетопами, г) простая и двойная с ковырялочкой.	1
Дробная дорожка.	1
Поочередные выбрасывания ног перед собой и в сторону на каблук и на всю стопу.	1
Присядки: а) растяжки в стороны на носки и на каблук, б) растяжки вперед на каблук одной ноги и на носок другой.	2

000186

«Прыжки»	1
А) с согнутыми ногами (одна спереди, другая сзади),	
Б) одна нога прямая, другая согнута в колене спереди или сзади.	
Раздел 3. Башкирский народный танец	
Ход с подбивкой	1
«Уксябаш»	1
Ход с подбивкой и покачиванием рук	1
Вращение	1
а) на месте	
б) по диагонали	
Работа над развернутыми этюдами	
а) этюд в лирическом женском характере	1
Раздел 4. Танцы прибалтийских республик (литовский народный танец).	
Положение рук	1
а) положение рук в сольном танце,	
б) положение рук в массовых и парных танцах	
Подскоки на двух ногах по 1-ой прямой позиции на одном месте	1
Тройные подскоки	1
Поочередное выбрасывание ног на каблук вперед	
Простые подскоки польки	1
а) на месте	
б) вокруг себя	
в) с продвижением вперед, назад и в сторону	
Простые подскоки в повороте с хлопками	1
Итого	34 часа

Тематический план работы по народно – сценическому танцу

Пятый год обучения

Преподаватель: Шиханова А.И.

Цель – формирование необходимых исполнительских навыков.

Задача – продолжение изучение элементов народного танца

Наименование разделов	Кол-во часов
Раздел I. Упражнения у станка.	
Полуприседания и полные приседания:	1
а) с подъемом на полупальцах и наклоном корпуса,	
б) скольжение стопой по полу:	1
а) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону,	
б) с полуприседанием.	
Маленькие броски сквозные со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.	1
Круговое скольжение по полу носком или ребром каблука по полу:	1
а) в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад,	
б) с поворотом пятки опорной ноги,	
Полуприседания на опорной ноге на 90° с наклоном корпуса в координации с движением руки.	1
Каблучные упражнения:	1
а) из 1-й прямой позиции,	
б) с перескоками и раскрытием в прыжке на пятку.	
Развертывание ноги на 90° с двойным ударом каблука опорной ноги в полуприседании:	1
Дробные выстукивания:	1
а) поочередные удары каблуком и полупальцами в сочетании с поворотом колена и переступанием,	
б) поочередные удары каблуком и полупальцами в сочетании с поворотом колена работающей ноги и перескоком ноги на ногу.	
Упражнения с ненапряженной стопой:	1
а) с подскоком и переступанием,	
б) с переступанием и наклоном корпуса.	
Раскрывание ноги на 90°:	1
а) с ударом пятки опорной ноги,	
б) большие броски:	1
а) с ударов полупальцами опорной ноги и наклоном корпуса,	
Раздел II. Русский народный танец.	
«Веревочка»:	1
а) простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции,	
б) простая и двойная с поворотом на 360° в приседании на полупальцах.	
Присядки:	2
а) растяжка через 2-ю закрытую позицию на полуприседании на каблуки в стороны,	
б) ползунок вперед и в сторону на пол и на воздух.	
«Прыжки»	2
а) одна нога открыта, другая согнута в колене,	
Вращения:	2
а) блинчик,	
б) обертас,	
а) с поджатыми.	
Дробные комбинации.	1
Раздел 3. Молдавский народный танец	
Прыжок с поджатыми ногами	1

000188

«пюч» молдавский	1
Игры переборы ногами	1
Прыжки девушки за талию на месте и с переносом	1
Урок 4. Итальянский сценический танец	
Игры переступания с ноги на ногу	1
Повороты внутрь и наружу	1
Почередные переступания по 5-й позиции на полупальцах в приседании на одной ноге, вытянутая стопа другой ноги у щиколотки спереди или сзади в открытом положении	
Прыжки на носок вперед в открытом положении с одновременным касанием пальцами на другой ноге назад в полуприседании (на месте, с продвижением назад)	2
Шаг с ударом носком по полу (pignes) с поворотом корпуса, с продвижением назад:	1
Последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной ноге, на месте и с продвижением назад	1
Шаг тарантеллы (pas emboites) на месте и с продвижением назад	1
Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене (pas ballonne)	1
Прыжки с ноги на ногу	1
Прыжки в полуприседании на полупальцах по 3-й свободной позиции на месте и в повороте	1
Прыжок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой на крест другой	1
Итого	34 часа

Тематический план работы по народно – сценическому танцу

Шестой год обучения

Преподаватель: Шиханова А.И.

Цель – формирование необходимых исполнительских навыков.

Задача – продолжение изучение элементов народного танца.

Наименование разделов	Кол-во часов
Раздел I. Упражнения у станка.	
Полуприседания и полные приседания:	1
А) с подъемом на полупальцах и наклоном корпуса,	
Скольжение стопой по полу:	1
А) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону,	
Б) с полуприседанием.	
Маленькие броски сквозные со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.	1
Круговое скольжение по полу носком или ребром каблука по полу:	1
А) в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад,	
Б) с поворотом пятки опорной ноги,	
Полуприседания на опорной ноге на 90° с наклоном корпуса в координации с движением руки.	1
Каблучные упражнения:	1
А) из 1-й прямой позиции,	
Б) с перескоками и раскрытием в прыжке на пятку.	
Развертывание ноги на 90° с двойным ударом каблука опорной ноги в полуприседании:	1
Дробные выстукивания:	1
А) поочередные удары каблуком и полупальцами в сочетании с поворотом колена и переступанием,	
Б) поочередные удары каблуком и полупальцами в сочетании с поворотом колена работающей ноги и перескоком ноги на ногу.	
Упражнения с ненапряженной стопой:	1
А) с подскоком и переступанием,	
Б) с переступанием и наклоном корпуса.	
Раскрывание ноги на 90°:	1
А) с ударом пятки опорной ноги,	
Большие броски:	1
А) с ударов полупальцами опорной ноги и наклоном корпуса,	
Раздел II. Русский народный танец.	
Перекат – боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы	1
Переборы (pas bourree)	1
«Ключ» дробный сложный	1
«Ключ» хлопучечный	1
«Голубцы» поджатыми ногами с приходом на полупальцы	1
«Веревочка»	1
а) простая двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции	
б) простая и двойная с поворотом (soutenu) на 360° в приседании на полупальцы	
Три «веревочки» и подскок с поджатыми ногами	
Дробные комбинации	1
в) растяжка через 2-ю закрытую позицию на полуприседании на каблуки в сторону	
«Ползунок» впереди в сторону на пол и на воздух	1
Прыжки с согнутыми ногами (одна спереди другая сзади)	1

000190

Раздел V. Итальянский сценический танец.	
Маленькие броски с поочередными ударами носком и каблуком по полу	1
Маленький прыжок на одну ногу вперед с одновременным откидыванием другой ноги на 45° на месте и с продвижением	1
Бег вперед с подскоком	0,5
Тройные переступания с ноги на ногу	0,5
Повороты внутрь и наружу	1
а) поочередные переступания по 5-й позиции на полупальцах в приседании	
б) на одной ноге, вытянутая стопа другой ноги у щиколотки спереди или сзади в открытом положении	
Маленькие броски с поочередными ударами носком и каблуком по полу	1
Маленький прыжок на одну ногу с одновременным откидыванием другой ноги на месте и с продвижением	1
Бег вперед и с подскоком	1
Тройные переступания с ноги на ногу	
Раздел 4. Молдавский народный танец	
Положения ног и ног	1
Ход с подскоком (на месте, с поворотом, с продвижением)	1
Бег на месте, с поворотом, с продвижением вперед	
Боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено	1
Ход на одну ногу с прыжком	0,5
Боковой ход	0,5
а) Мелкие переступания на полупальцах на месте, вокруг себя и с продвижением	1
б) Шаг на ребро каблука с последующим соскоком	
Вращение в паре внутрь и наружу на подскоках	1
«Ключ» молдавский	1
Итого:	34 часа

Тематический план работы по народно – сценическому танцу

Седьмой год обучения

Преподаватель: Шиханова А.И.

Цель – формирование необходимых исполнительских навыков.

Задача – продолжение изучения элементов русского, польского, венгерского, испанского танца

Наименование разделов	Кол-во часов
Раздел I. Упражнения у станка.	
Полуприседания и полные приседания:	1
А) с подъемом на полупальцах и наклоном корпуса,	
Б) полные приседания с поворотом коленей.	
Скольжение стопой по полу:	1
А) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону,	
Б) с полуприседанием.	
Маленькие броски сквозные со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.	1
Круговое скольжение по полу носком или ребром каблука по полу:	1
А) в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад,	
Б) с поворотом пятки опорной ноги,	
В) в сочетании с растяжкой.	
Полуприседания на опорной ноге на 90° с наклоном корпуса в координации с движением руки.	1
Каблучные упражнения:	1
А) из 1-й прямой позиции,	
Б) с перескоками и раскрытием в прыжке на пятку.	
Развертывание ноги на 90° с двойным ударом каблука опорной ноги в полуприседании:	1
А) с наклонами и перегибами корпуса,	
Б) с подъемом на полупальцах.	
Дробные выстукивания:	1
А) поочередные удары каблуком и полупальцами в сочетании с поворотом колена и переступанием,	
Б) поочередные удары каблуком и полупальцами в сочетании с поворотом колена работающей ноги и перескоком ноги на ногу.	
Упражнения с ненапряженной стопой:	1
А) с подскоком и переступанием,	
Б) с переступанием и наклоном корпуса.	
Раскрывание ноги на 90°:	1
А) с ударом пятки опорной ноги,	
Б) с прыжком,	
В) с подскоком и продвижением.	
Большие броски:	1
А) с ударов полупальцами опорной ноги и наклоном корпуса,	
Б) с круговым движением ногой и переступанием на нее,	
В) в сочетании с опусканием на колено	
Раздел II. Русский народный танец.	
Перекат – боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы	1
Переборы (pas bourree)	1
«Ключ» дробный сложный	1
«Ключ» хлопучечный	1

000192

«Голубцы» поджатыми ногами с приходом на полупальцы	1
«Веревочка»	2
А) простая двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции	
Б) простая и двойная с поворотом (soutenu) на 360 в приседании на полупальцы	
Три «веревочки» и подскок с поджатыми ногами.	1
Три дробные дорожки с заключительным ударом	1
Дробные комбинации	1
Присядки:	2
А) растяжки в стороны на носки и на коблуки	
Б) растяжки вперед на каблук одной ноги и на носок другой	
В) растяжка через 2-ю закрытую позицию на полуприседании на каблуки в сторону	
Г) присядка с растяжкой в сторону	
«Ползунок» впереди в сторону на пол ина воздух	1
Прыжки:	1
А) с согнутыми ногами (одна спереди другая сзади)	
Б) одна нога прямая, другая согнута в колене спереди или сзади	
Раздел VI. Цыганский народный танец.	
Основные положения рук, ног.	1
Боковой ход.	1
Хлопушки в цыганском характере.	1
Повороты с прыжком и хлопками.	1
Беглый шаг.	1
Чететка.	1
Переступания на полупальцах.	1
Вывод на ногу, прыжок и переступания.	1
Итого	34 часа

Список литературы

1. Бочаров А., Лопухов А., Ширяев Л. Основы характерного танца. – М. – Л.: Искусство, 1939 г.
2. Джавришвили Д. Грузинские народные танцы. – Тбилиси: Генатлеба, 1975 г.
3. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е. Народно-сценический танец. – М.: Искусство, 1976 г.
4. Каримова Р. Ферганский танец (методическое пособие). – Ташкент: Изд-во литературы и искусства Им. Гавура Гуляма, 1973 г.
5. Курбетр В., Мардарь М. Молдавские народные танцы. – Кишинев: Картя Молдавеняскэ, 1969 г.
6. Надеждина Н. Русские танцы. – М.: Госкультпросветиздат, 1951 г.
7. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: Искусство, 1976 г.
8. Устинова Т. Русские народные танцы. – М.: Культпросветиздат, 1950 г.
9. Устинова Т. . Русские народные танцы. – М.: Культпросветиздат, 1976 г.
10. Чурко Ю. Белорусский народный танец. – Минск: Наука и техника, 1972 г.
11. Ахметшин Ф., Тагирова М. Уроки башкирского характерного танца. - Уфа: «Башкортостан», 1982.
12. Башкирский государственный ансамбль народного танца. - Уфа: «Башкортостан», 1978.
13. Быстренина И. Башкирская женская пляска. - М.: МПС, 1946 (стеклогр.).
14. Гаскаров Ф. Башкирские танцы. - Уфа: Башкиркнигиздат, 1958.
15. Дубских Т. Башкирский народный танец // Тезисы доклада на научной конференции ЧГИИК. - Челябинск, 1996.
16. Нагаева Л. Башкирская народная хореография. - Уфа: «Китай», 1995.
17. Нагаева Л. Три башкирских танца. - Уфа: «Башкортостан», 1992.
18. Шитова С.Н. Башкирская народная одежда. - Уфа: «Китап», 1995.
19. Дубских Т. Башкирские и татарские танцы на Южном Урале // Учебное пособие: ЧГАКИ. - Челябинск, 2002.