

**Министерство образования и науки Самарской области**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**



Принята на заседании  
методического совета  
от « 31 » 08 2020 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
И.О. директора ГБПОУ "ПГК"



Е.М. Садыкова/  
«    »    202\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ**

**танцевальная студия «Виразж»**

Возраст обучающихся 15 -18 лет  
Срок реализации 2 года

Автор-составитель:  
Ушакова Е.А.,  
педагог-дополнительного  
образования

**Самара, 2020**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ .....	8
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	19
5. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	20

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа обучения танцевальному искусству в коллективе студентов «Виразж» ГБПОУ «ПГК» рассчитана на 2 года. За это время студенты осваивают несколько направлений в хореографии: классический танец, народно-сценический танец, современную пластику.

«Классический танец» является фундаментом всего комплекса танцевальных дисциплин, источником высокой исполнительской культуры. В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики. Занятия классическим танцем оказывают также общеобразовательное воздействие: у студентов вырабатываются такие качества, как трудолюбие, целеустремленность, творческая дисциплина, коллективизм.

**Воспитательной направленностью** программы является развитие способностей студентов в области классического танца, воспитание профессионального и творческого мышления, инициативы и самостоятельности на базе его выразительных, специфических средств и особенностей.

Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа, дает возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, сложностью их темпов и ритмов.

**Основные принципы обучения:** целенаправленность учебного процесса, систематичность и регулярность занятий, постепенность в развитии природных данных студентов, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами танца («от простого к сложному»).

Особое внимание следует уделять такому немаловажному фактору как дыхание у учащихся. Правильно поставленное дыхание имеет иногда решающее значение для усвоения танцевальной техники, особенно если учитывать частую смену темпов и ритмов национальных танцев.

**Направленность программы** танцевальной студии «Виразж» - художественная.

### **Новизна программы:**

Создание танцевального коллектива «Виразж» в ГБПОУ «ПГК» это возможность самовыражения студентов средствами хореографического искусства, что помогает формированию творческой целостной личности в дополнение к основному освоению студентами выбранной профессии.

**Актуальность** программы состоит в том, что она способствует формированию социально-активной личности, ориентированной на самореализацию.

**Педагогическая целесообразность** программы нацелена на формирование личности инициативной, самостоятельной, ориентированной на культурные ценности. Одной из целевых установок, обеспечивающих эффективную интеграцию обучающихся в общество, является предоставление максимальных возможностей для формирования у них установки на творческую деятельность.

#### **Цель программы:**

1. Эстетическое воспитание и художественное образование средствами хореографического искусства в области танцевальной культуры;
  2. Социальная адаптация и интеграция воспитанников в национальную культуру.
- Под художественным образованием подразумевается не только ознакомление учащихся с произведениями искусства, но и сообщение им знаний и навыков, необходимых для полного владения специфическими выразительными средствами данного искусства.

#### **Задачи программы:**

##### **1. Творческие задачи :**

- сохранять и преобразовывать традиции русской хореографии;
- создавать новые сценические произведения, развивающие стиль и традиции;
- отражать характерные особенности культуры народов Поволжья (бодрость, жизнерадостность, целеустремленность, широту и благородство)

В творческой деятельности коллектива особую значимость приобретает принцип коллективного художественного творчества, столь близкий к фольклору и предполагающий участие всех членов коллектива в создании того или иного сценического произведения, формирования у них навыков самостоятельной работы.

##### **2. Обучающие задачи:**

- обучение основам хореографического искусства;
- формирование умений и навыков, позволяющих правильно, красиво и выразительно танцевать;
- формирование умений и навыков в понимании языка хореографического искусства, в достижении художественных образов и форм хореографического искусства;
- формирование интереса к миру национальной культуры разных народов;
- овладение навыками техники исполнительской культуры;
- формирование образного мышления;

##### **3. Развивающие задачи:**

- развитие танцевальных способностей личности;
- общее физическое развитие;
- развитие музыкальности, выразительности;
- развитие координации движений и ловкости

##### **4. Воспитательные задачи:**

- общего и эстетического воспитания;

- воспитание сознательного отношения к систематическим занятиям;
- воспитание потребности быть сопричастным ко всему происходящему в коллективе;
- воспитание художественного вкуса;
- воспитание сознательного отношения к делу;
- воспитание коллективистских качеств;
- воспитание сопричастности к национальной культуре разных народов.

**Возраст обучающихся:** 15–18 лет.

**Сроки реализации:** 720 часов.

**Формы обучения:** очная.

**Формы организации деятельности:** коллективная, по группам, индивидуальная.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю, по 3 часа.

**Ожидаемый результат:**

К концу курса обучения студенты:

- будут знать произведения хореографического искусства в области танцевальной культуры разных народов;
- овладеют основами хореографического искусства, навыками техники исполнительской культуры;
- сформируют образное мышление;
- укрепят общее физическое развитие, координацию движений и ловкость;
- будут воспитаны сознательное отношение к систематическим занятиям, коллективистские качества, сознательное отношение к делу.

**Критерии и способы определения результативности:** педагогическое наблюдение и анализ умений и навыков участников коллектива. Результаты участия танцевального коллектива в конкурсах и смотрах художественной самодеятельности различных уровней (награждение дипломами и грамотами).

**Формы подведения итогов:** демонстрация достижений обучающихся (концертная деятельность, участие в конкурсах и смотрах художественной самодеятельности различных уровней).

**2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Наименование темы	1-й год обучения			2-й год обучения		
	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
<b>Раздел 1. Основы классического танца.</b>						
Тема 1.1. Экзерсис на середине зала.	6	16	22	2	14	16
Тема 1.2. Allegro (прыжки).	4	14	18	2	4	6
Тема 1.3. Танцевальные вариации.	2	6	8	2	4	6
<b>Раздел 2. Народно-сценический танец.</b>						
Тема 2.1. Элементы и движения русского танца.	4	26	30	2	12	14
Тема 2.2. Элементы и движения украинского танца.	4	26	30	2	12	14
Тема 2.3. Элементы и движения татарского танца.	4	26	30	2	12	14
Тема 2.4. Элементы и движения узбекского танца.	4	26	30	2	12	14
Тема 2.5. Элементы и движения грузинского танца.	-	-	-	6	18	24
Тема 2.6. Элементы и движения цыганского танца.	-	-	-	6	18	24
Тема 2.7. Элементы и движения испанского танца.	-	-	-	6	18	24
Тема 2.8. Элементы и движения арабских традиционных танцев.	-	-	-	6	18	24
Тема 2.9. Танцевальные комбинации.	4	16	20	2	16	18
Тема 2.10. Техника исполнительского мастерства.	4	24	28	4	16	20
<b>Раздел 3. Современная пластика.</b>	6	28	34	4	18	22
<b>Раздел 4. Формирование репертуара.</b>						
Тема 4.1. Танцевальные миниатюры.	6	24	30	6	14	20
Тема 4.2. Композиционно-постановочная работа.	10	70	80	20	80	90
<b>ИТОГО:</b>	<b>58</b>	<b>302</b>	<b>360</b>	<b>74</b>	<b>286</b>	<b>360</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ

## ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### РАЗДЕЛ 1

#### Основы классического танца

Основными задачами обучения являются: постановка корпуса, ног, рук, головы в процессе освоения основных движений классического и народного тренажа на середине зала, развитие элементарных навыков координации движений.

К концу первого года обучения у студентов развиты ноги за счет введения полупальцев в экзерсис и увеличения количества упражнений, развита устойчивость, освоена техника исполнения упражнений в более быстром темпе.

#### Тема 1.1

##### Экзерсис на середине зала – основы классического танца

1. Позиции ног: 1, 2, 3, 5, позднее - 4 (свободные, прямые, выворотные).
2. Позиции рук: подготовительное положение, 1,2,3.
3. Поклон.
4. Demi-plies по 1, 2, 3 позициям en face, позднее - epaulement.
5. Battements tendus:
  - а) с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад;
  - б) с demi-plies в 1 и 5 позициях вперед, в сторону, назад;
6. Battements tendus jetes:
  - а) с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад;
  - б) с demi-plies в 1 и 5 позиции вперед, в сторону, назад.
7. Demi-rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
8. Grand plie в 1 и 2 позициях en face, в 5 позиции en face et epaulement.
9. Положение epaulement croise et efface.
10. 1, 2, 3-е port de bras.
11. 1, 2, 3 arabesques носком в пол.
12. Battements fondus:
  - а) носком в пол во всех направлениях;
  - б) на 45 во всех направлениях.
13. Battements releves lents на 90 во всех направлениях.
14. Grands battements jetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону и назад.
15. Battements developpes вперед, в сторону, назад.
16. Releves на полупальцы в 1, 2, и 5 позициях с вытянутых ног и с demi-plies.
17. Allegro (прыжки):
  - а) Temps sauté по 1, 2, 5 позициям;
  - б) Pas echappe из 1 во 2 позицию (прямым и выворотным).

#### Тема 1.2

### ALLEGRO

1. Temps saute по IV позиции.
2. Pas assemble.
3. Petit changement de pieds en toumant на 'Л, Vi.
4. Pas echappe на II и IV позицию с окончанием на одну ногу.
5. Petit pas chasse во всех направлениях
6. Sissoune fermee во всех направлениях.

### **Тема 1.3**

#### **Танцевальные вариации**

Развивают у студентов творческие возможности, формируют стремление к самостоятельному творчеству.

Вариации на заданную тему побуждают студентов к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности.

## **Раздел 2**

### **Народно-сценический танец**

#### **Тема 2.1**

##### **Элементы и движения русского танца**

Развитие русского народного танца тесно связано со всей историей народа, с его бытом и обычаями.

Русский танец удивительно богат своими красками, большим разнообразием движений, композиционных построений. Хороводы, кадрили, переплясы и пляски объединяют в себе сюжеты лирические, игровые, веселые и удалые. В танцах часто можно встретить как простые, так и очень сложные движения, движения с ярко выраженным гротесковым характером.

- Основные положения ног: 1, 2, 3 позиции (свободные и прямые), 1 и 2 закрытые позиции.

- Основные положения рук:

а) подготовительное, 1 и 2;

б) положения рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка».

1. Раскрывание и закрывание рук:

а) одной руки,

б) двух рук,

в) поочередные раскрывания рук,

г) переводы рук в различные положения.

2. Поклоны:

а) на месте без рук и с руками;

б) поклон с продвижением вперед и с отходом назад.

3. Притопы (женские и мужские):

а) одинарные;

б) тройные.

4. Простой (бытовой) шаг:

а) вперед с каблука;

б) вперед и назад с носка.

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



6. «Гармошка».
7. «Елочка».
8. Припадание в сторону по 3 свободной позиции, вперед и назад по 1 прямой позиции.
9. Бег на месте и с продвижением вперед и назад на полупальцах.
10. «Веревочка» простая.
11. «Ковырялочка» с двойным притопом, с тройным притопом.
12. «Ключ» простой.
13. Хлопки и хлопушки (мужские) одинарные, двойные, тройные (фиксирующие и скользящие удары): в ладоши, по бедру, по голенищу сапога.
14. Присядки (мужские):
  - а) подготовка к присядке ( плавное и резкое опускание вниз ) по 1 прямой и свободной позициям;
  - б) покачивание на приседании по 1 прямой и свободной позициям;
  - в) подскоки на двух ногах по 1 прямой и свободной позициям;
  - г) присядки на двух ногах по 1 прямой и свободной позициям с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону.

## Тема 2.2

### Элементы и движения украинского народного танца

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

Элементы украинского народного танца (музыкальный размер 2/4 , 4/4).

1. Позиции и положения ног.
2. Позиции и положения рук.
3. Положения рук в парном и массовом танце.
4. Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские и мужские).
5. Притоп.
6. «Веревочка»: простая, с переступаниями, в повороте.
7. «Дорожка проста» (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом.
8. «Дорожка плетена» (припадание) с продвижением в сторону, со сменой позиции вперед и назад.
9. «Выхлястик» (ковырялочка): «выхлястик с угинанием» (ковырялочка с открыванием ноги).
10. «Бигунец».
11. «Голубец» на месте и с продвижением в сторону.

## Тема 2.3

### Элементы и движения татарского танца

Женский танец – всегда стремительный, легкий, воздушный. В то же время движения рук ограничены – нет движения кистями. Часто, танцуя, девушка придерживает за концы фартук или прикрывается от юноши платком. Мужской танец – активный и мужественный. Движения танцоров чеканные, изобилуют легкими подскоками и акцентированными притопами.

1. Положение корпуса, рук, ног, головы в сольном и парном танце.
2. Переменный шаг с прыжком.
3. Припадание.
4. Подскоки с переступаниями (двойной битек).
5. Бурма.
6. Ковырялочка.
7. Ход с каблука.
8. Основной ход.
9. Соскоки.
10. Переступания
11. Прыжки на одной и двух ногах (для юношей).
12. Хлопки, хлопущки, присядки (для юношей).

## Тема 2.4

### Элементы и движения узбекского танца

Узбекский народный танец отличается от других танцев выразительными движениями рук, кистей, плеч и головы. Танец юношей более строгий, девушек – нежный и застенчивый.

1. Положение ног, рук.
2. Поклон.
3. Движения кистей рук:
  - а) сгибания и разгибания в запястьях;
  - б) с поворотами в запястье внутрь и наружу;
  - в) щелчки пальцами;
  - г) хлопки в ладоши.
4. Движения рук:
  - а) плавные переводы рук в различные положения;
  - б) резкие акцентированные взмахи;
  - в) сгибания и разгибания от локтя;
  - г) волнообразные движения от плеча.
5. Движения плеч поочередные и одновременные:
  - а) вперед, назад;
  - б) короткие – вниз, вверх;
  - в) круговые движения;
  - г) быстрые движения (рез) – дрожание.
6. Движения головы из стороны в сторону.
7. Ходы:
  - а) шаг вперед с последующими скользящими шагами;
  - б) поочередные переступания (одна нога на полной стопе, другая – на

полупальцах).

8. «Гармошка».

9. Опускания на колени: на одно, на оба.

10. Перегибания корпуса назад, стоя на одной ноге, с другой, вытянутой вперед.

## **Тема 2.5**

### **Танцевальные комбинации**

Программа включает в себя различные виды танцевальных ходов, дробей, движений, вращений, хлопучек, используемых в народных танцах. На основе изученных движений, элементов постепенно выстраиваются танцевальные комбинации.

## **Тема 2.6**

### **Техника исполнительского мастерства**

Основной задачей является постепенное и последовательное развитие и усложнение техники исполнения, приобретение навыков и умение передавать характерные особенности того или иного народного танца.

## **Раздел 3**

### **Современная пластика**

1. Комплекс упражнений для головы:

- а) повороты вправо и влево;
- б) наклоны вперед и назад;
- в) круговые движения вправо и влево;
- г) смещение вперед-назад, вправо-влево.

2. Комплекс упражнений для плеч:

- а) поочередное вращение вперед и назад правым, затем левым;
- б) одновременное вращение вперед двумя плечами, затем назад;
- в) резкие смещения двумя плечами вперед-назад;
- г) резкие смещения двумя плечами по квадрату вперед-наверх-назад-вниз, затем в обратную сторону;
- д) резкие движения с акцентом вниз.

3. Комплекс упражнений для корпуса:

- а) наклоны вправо и влево, вперед и назад;
- б) смещение вправо и влево, вперед и назад (резкие и плавные по кругу);
- в) наклоны вниз (к правой ноге, вперед, к левой ноге).

4. Комплекс упражнений для бедер и ягодиц:

- а) смещение вправо и влево, вперед и назад (резкие и плавные по кругу);
- б) вращательное движение «восьмерка» вперед и назад.

5. Комплекс упражнений для ног:

- а) маленькие броски;
- б) большие броски;
- в) комбинированные броски с подъемом на полупальцы.

6. Комплекс упражнений для рук:

- а) вращательные движения кистями рук вперед и назад;
  - б) плавные переводы рук поочередные и одновременные в сторону.
7. Растяжка на полу.

## **Раздел 4**

### **Формирование репертуара**

#### **Тема 4.1**

#### **Танцевальные миниатюры**

Постановка сольных и массовых танцевальных миниатюр. Отработка движений (музыкальное исполнение движений и комбинаций), рисунков танцевальных миниатюр, соблюдение интервалов, четкость линий, манеры исполнения миниатюр в заданном характере.

#### **Тема 4.2**

#### **Композиционно-постановочная работа**

Гармоничное сочетание хореографии, театральной деятельности, музыкального сопровождения, рисунков танцевальных миниатюр. Свободное владение сценической площадкой и ансамблевой техникой.

## **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Раздел 1**

#### **Основы классического танца**

Основные задачи второго года обучения: повторение и закрепление всего пройденного ранее материала, проверка точности и чистоты исполнения. Дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения элементов парного танца, развивающих навыки общения с партнером, развитие пластичности и координации сложных движений, ориентация в сценическом пространстве, четкая передача рисунка и композиции танца, работа над актерским мастерством и манерой исполнения, раскрытие образа в искусстве танца.

#### **Тема 1.1**

#### **Экзерсис на середине зала**

Упражнения исполняются en face на всей стопе, с постепенным введением маленьких и больших поз.

##### **1. Battements tendus:**

- а) с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад;
- б) с demi-plies в 1 и 5 позициях вперед, в сторону, назад;
- в) в маленьких и больших позах;
- г) double во 2 позиции.

##### **2. Battements tendus jetés:**

- а) с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад;
- б) с demi-plies в 1 и 5 позиции вперед, в сторону, назад;
- в) в маленьких и больших позах;
- г) piques.

3. Demi-rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plie.
4. Demi-rond de jambe на 45 en dehors et en dedans.
5. Battements fondus:
  - а) носком в пол, на 45;
  - б) с plie-releve.
6. Grand plie в 1 и 2 позициях en face, в 5 позиции en face et epaulement.
7. 1, 2, 3-е port de bras.
8. 1, 2, 3 arabesques носком в пол, на 45; 4 arabesque носком в пол.
9. Battements releves lents на 90 во всех направлениях.
10. Grands battements jetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону и назад.
11. Battements developpes вперед, в сторону, назад.
12. Releves на полупальцы в 1, 2, и 5 позициях с вытянутых ног и с demi-plies.
13. Полуповороты на двух ногах в 5 позиции с переменной ног (начиная с вытянутых ног на полупальцах и с demi-plie).
14. Allegro (прыжки):
  - а) Temps sauté по 1, 2, 5 позициям;
  - б) Pas echarpe из 1 во 2 позицию (прямым и выворотным);
  - в) Pas coupe.

## **Тема 1.2 ALLEGRO**

1. Temps saute по IV позиции.
2. Pas assemble.
3. Petit changement de pieds en tournant на 'Л, Vi.
4. Pas echarpe на II и IV позицию с окончанием на одну ногу.
5. Petit pas chasse во всех направлениях
6. Sissoune fermee во всех направлениях.

## **Тема 1.3 Танцевальные вариации**

Развивают у студентов творческие возможности, формируют стремление к самостоятельному творчеству.

Вариации на заданную тему побуждают студентов к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности. Именно на этих занятиях раскрываются артистические способности каждого участника танцевальной студии.

1. Классическая композиция;
2. Этюд в современных ритмах.

## **Раздел 2 Народно-сценический танец**

### **Тема 2.1 Элементы и движения русского танца**

1. Бытовой шаг с притопом.

2. «Шаркающий шаг»: каблуком по полу, полупальцами по полу.
3. Переменный шаг.
4. Боковое припадание.
5. «Моталочка».
6. «Веревочка».
7. «Ковырялочка».
8. «Ключ» простой.
9. Дробные выстукивания.
10. Присядки и хлопушки (для юношей).
11. Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях, откидываются назад).

## **Тема 2.2**

### **Элементы и движения украинского танца**

1. «Веревочка» двойная.
2. «Тынок» (перескок с ноги на ногу).
3. «Выхилильник» с «угинанием».
4. «Голубцы» с притопами.
5. Pas de basque вперед.

## **Тема 2.3**

### **Элементы и движения татарского танца**

1. Положение корпуса, рук, ног, головы в сольном и парном танце.
2. Переменный шаг с прыжком.
3. Припадание.
4. Подскоки с переступаниями (двойной битек).
5. Бурма.
6. Ковырялочка.
7. Ход с каблука.
8. Основной ход.
9. Соскоки.
10. Переступания
11. Прыжки на одной и двух ногах (для юношей).
12. Хлопки, хлопушки, присядки (для юношей).

## **Тема 2.4**

### **Элементы и движения узбекского танца**

2. Положение ног, рук.
3. Поклон.
4. Движения кистей рук:
  - а) сгибания и разгибания в запястьях;
  - б) с поворотами в запястье внутрь и наружу;
  - в) щелчки пальцами;
  - г) хлопки в ладоши.

4. Движения рук:

- а) плавные переводы рук в различные положения;
- б) резкие акцентированные взмахи;
- в) сгибания и разгибания от локтя;
- г) волнообразные движения от плеча.

5. Движения плеч поочередные и одновременные:

- а) вперед, назад;
- б) короткие – вниз, вверх;
- в) круговые движения;
- г) быстрые движения (рез) – дрожание.

6. Движения головы из стороны в сторону.

7. Ходы:

- а) шаг вперед с последующими скользящими шагами;
- б) поочередные переступания (одна нога на полной стопе, другая – на полупальцах).

8. «Гармошка».

9. Опускания на колени: на одно, на оба.

10. Перегибания корпуса назад, стоя на одной ноге, с другой, вытянутой вперед.

## Тема 2.5

### Элементы и движения грузинского танца

Музыкальный размер 5/8, 6/8.

Одной из выразительных особенностей грузинского народного танца является яркий контраст в исполнении женских и мужских танцев. Девушка, словно птица, едва касаясь земли, плавно передвигается по рисунку танца и только руки переходят из одного положения в другое, скромно прикрывая лицо от горящих взглядов партнера. Танец юноши, наоборот, наполнен смелыми, энергичными, технически насыщенными движениями с прыжками и вращениями. Легкий костюм, мягкая обувь, а так же острое ритмическое музыкальное сопровождение под барабан дают возможность активно проявить себя.

Изучение грузинского народного танца студентами, способствует развитию танцевальной техники и воспитывает в исполнителе чувство гордости.

1. Положение ног.
2. Положение рук.
3. «Хелсартави» - движение кисти рук ( наружу, внутрь):
  - а) небольшие повороты (жен.);
  - б) полные повороты в запястье (муж.).
4. Движения рук:
  - а) плавные переводы в различные положения «Картули», «Давлури»;
  - б) «Самтиулуро» - сгибание рук со взмахом, одной спереди (перед грудью), другой – сзади (на уровне талии);
  - в) «Чагреха» - круговые поочередные переводы от предплечья (муж.).
5. Ходы:
  - а) «Сада сриала» - шаг вперед на всю стопу с последующими двумя скользящими шагами на полупальцах;
  - б) «Ртуала» - шаг вперед с двумя последующими шагами, где первый – на полупальцы, а другие - на всей стопе;
  - в) «Мухлура» - шаг вперед с последующим проскальзыванием («сади» или прыжком «зехтомит») и одновременным сгибанием другой ноги в прямом положении у колена (муж.);
  - г) «Свла» - тройные переступания на полупальцах с ударами подушечкой стопы по полу (с продвижением вперед, в сторону, назад и вокруг себя).
6. «Гасма» - скользящее движение ног:
  - а) «сада сриала» - три поочередных скольжения вперед;
  - б) «сарули» - три поочередных скольжения с остановкой у носка другой ноги;
  - в) «чакрули» - удар полупальцами одной ноги по 5 прямой позиции сзади и двумя проскальзываниями вперед поочередно.
7. «Чаквра» - ударные движения ног (муж.):
  - а) «сада» - два подскока на одной ноге, другая ставится на каблук, а затем на носок около носка опорной ноги;
  - б) «пехшлили» - полуприседание по 5 открытой позиции с подскоком на полупальцы во 2 закрытую позицию.

## Тема 2.6

### Элементы и движения цыганского танца

Основной особенностью цыганского танца является зажигательный темперамент как



женского, так и мужского танца, движения очень выразительные, страстные, яркие, широкие.

1. Положение ног.
2. Положение рук в сольном танце, в парном танце.
3. Перегибы корпуса.
4. Прыжок «в кольцо».
5. Выпад с перегибом корпуса.
6. Flic-flac: простой, двойной.
7. Мужская хлопушка.
8. Вращение.
9. Движение на полу: мелкая тряска плечами, «гадание на картах» (жен.).
10. Переходы из стороны в сторону по 3 свободной позиции (из закрытой в открытую поз.).

## Тема 2.7

### Элементы и движения испанского танца

Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ .

1. Положение ног.
2. Положение рук в сольном танце, в парном танце.
3. Переводы рук в различные положения.
4. Ходы:
  - а) удлиненные шаги в полуприседании с продвижением вперед в прямом положении (жен.);
  - б) удлиненный шаг вперед на всю стопу в прямом положении в полуприседании, с последующими двумя переступаниями по 1 прямой позиции ног на полупальцах или двумя небольшими шагами (с продвижением вперед).
5. Соскоки:
  - а) в 1 прямую позицию на всю стопу с вытянутыми коленями и в полуприседание;
  - б) в 1, 4 прямые и в 5 свободную позиции ног на полупальцы в полуприседание.
6. Удлиненный шаг в сторону с последующими двумя переступаниями по 5 свободной позиции ног в полуприседании (pas balance) со скользящим подведением другой ноги сзади, с поворотом корпуса и с руками.
7. Шаг в сторону в полуприседание со скользящим подведением и подъемом на полупальцы в 5 открытую позицию другой ноги вперед, с последующим переходом на нее в полуприседание (pas glissade), в координации с движением руки и наклоном корпуса.
8. Zarateado – поочередное выстукивание каблуками и полупальцами по 1 прямой позиции:
  - а) удар одной ногой полупальцами или всей стопой, с последующими ударами другой ногой каблуком и полупальцами;
  - б) шаг по диагонали вперед или назад с последующим одним или двумя ударами в полупальцами другой ноги по 5 свободной позиции сзади или спереди.
9. Опускание на колено с шага на расстоянии стопы от опорной ноги с перегибанием корпуса.
10. Движения рук (port de bras) с одновременным перегибанием корпуса, стоя на

одной ногой, с другой ногой, вытянутой назад или вперед.

## Тема 2.8

### Элементы и движения арабских традиционных танцев

1. Положение ног.
2. Положение рук в сольном танце.
3. Движения с платком.
4. Движения кистей рук (плавные и вращательные, «бабочка», «пистолет»).
5. Четкие движения бедер («удары» вверх, вниз, одинарные и двойные).
6. Плавные движения бедер («восьмерка» вперед, назад; «маятник» вверх и вниз).
7. Тряски на месте и с продвижением во всех направлениях, «турецкий бисер».
8. «Верблюжий» ход.
9. «Бочка».
10. Перегибы корпуса.
11. Движение живота («волна», «тряска»).
12. Движение плечами и корпусом.
13. Движения с тростью.
14. Движения с бубном.
15. «Припадание» в повороте (вправо и влево).
16. Ходы и вращения.

## Тема 2.9

### Танцевальные комбинации

Программа включает в себя различные виды танцевальных ходов, дробей, движений, вращений, хлопучек, используемых в народных танцах. На основе изученных движений, элементов постепенно выстраиваются танцевальные комбинации, которые усложняются движениями рук, наклонами и поворотами корпуса головы, исполняются с продвижением в разных направлениях, комбинируются с другими элементами танца.

## Тема 2.10

### Техника исполнительского мастерства

Основной задачей является постепенное и последовательное развитие и усложнение техники исполнения, приобретение навыков и умение передавать характерные особенности того или иного народного танца.

## Раздел 3

### Современная пластика

Основная задача – совершенствовать навыки, приобретенные на первом году обучения, добавить усложненные элементы в движения.

1. Разминка на середине зала (полный комплекс за первый год обучения).
2. Движения по диагонали: большие броски ног вперед и в стороны на целой стопе и на полупальцах.
3. Вращение на месте вправо и влево, позднее в продвижении по диагонали.
4. Растяжка на полу.

## **Раздел 4**

### **Формирование репертуара**

#### **Тема 4.1**

##### **Танцевальные миниатюры**

Постановка сольных и массовых танцевальных миниатюр. Отработка движений (музыкальное исполнение движений и комбинаций), рисунков танцевальных миниатюр, соблюдение интервалов, четкость линий, манеры исполнения миниатюр в заданном характере.

#### **Тема 4.2**

##### **Композиционно-постановочная работа**

Знакомство с музыкальным материалом и разводка танцевальной композиции, отработка и соединение элементов. Свободное владение сценической площадкой и ансамблевой техникой.

## **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **1. Формы и методы проведения занятий:**

#### **1.1. Традиционные:**

- Большой, светлый, хорошо проветриваемый зал для занятий;
- Деревянные полы или специальный настил из полиэстера;
- Раздевалки для юношей и девушек;
- Сценические костюмы;
- Тренировочная одежда;

#### **1.2. Активные и интерактивные:**

- Работа с видео- и аудиоматериалами;
- Внеаудиторная работа (посещение концертов с последующим анализом концертных номеров).

### **2. Учебные (дидактические) материалы:**

2.1. Видеозаписи мастер-классов по классической и современной хореографии.

### **3. Техническое оснащение:**

- 3.1. Магнитофон;
- 3.2. Аудио- и видеодиски;
- 3.3. Видеоустановка.

### **4. Формы контроля:**

#### **4.1. Промежуточный контроль:**

- Репетиции;
- Концертная деятельность.

#### **4.2. Итоговый контроль**

- Победа в смотрах и конкурсах художественной самодеятельности различных уровней.

## 5. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова Н. «Классический танец», Л., «Искусство», 1975г.
2. Бекина С.И. «Музыка и движение», М. «Просвещение», 1995г.
3. Беспятова Н.К. «Программа педагога дополнительного образования», М., «Айрисс-пресс», 2003г.
4. Богданов А.Г. «Урок русского народного танца», М., «Просвещение», 1995
5. Бочаров А., Лопухов А., Ширяев А. «Основы характерного танца», Л. –М., «Искусство», 1939г.
6. Ваганова А. «Основы классического танца», Л.-М., «Искусство», 1963г.
7. Васильева Т.К. «Секрет танца», СПб., ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997г.
8. Джавришвили Д. «Грузинские народные танцы», Тбилиси, «Ганатлеба», 1975г.
9. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е. «Народно-сценический танец», М., «Искусство», 1976г.
10. Луговская А. «Ритмические упражнения, игры, пляски», М., «Просвещение», 1991г.
11. Мессерер А. «Уроки классического танца», М., «Искусство», 1967г
12. Полятков С.С. «Основы современного танца», М., «Просвещение», 2005г.
13. Руднева С.В. «Ритмика. Музыкальное движение». М., «Просвещение», 1972г.
14. Ткаченко Н. «Народный танец», М., «Искусство», 1967г.
15. Устинова Т. «Русский народный танец», М., «Искусство», 1976г.