

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕРДКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БЕРДСКА
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ «БЕРЕГИНЯ»**



«Принято»

Педагогическим советом
МБУДО ДШИ «Берегиня»
Протокол №1 от 03.09.2025 г.

«Утверждаю»

Директор МБУДО ДШИ «Берегиня»

Щетинина Т.Н. _____

Дата: 03.09.2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА
«МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФОЛЬКЛОР»**

**Предметная область
В.00. Вариативная часть**

**ПРОГРАММА
по учебному предмету
В.01.УП.03. ФОЛЬКЛОРНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ**

Бердск, 2025

Разработчик:

Затонская О.А. – преподаватель теоретических дисциплин МБУДО ДШИ «Берегиня», высшей квалификационной категории.

Редактор:

Ткачук И.А. – методист, преподаватель высшей квалификационной категории.

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

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

II. Содержание учебного предмета

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

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

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

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации педагогическим работникам;*

VI. Список рекомендуемой учебной литературы

- *Основная литература;*
- *Дополнительная литература*

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Фольклорная хореография» разработана на основе федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области музыкального искусства «Музыкальный фольклор», а также с учетом личного опыта изучения народного танца в Школе-семинаре «По сохранению и возрождению народных традиций» по авторской методике Заслуженного деятеля искусств РФ О.А. Гуриной. Также в программе использованы материалы учебника А.Климова «Основы русского народного танца».

Предмет «Фольклорная хореография» направлен на получение учащимися специальных знаний и практическое освоение русского танцевального фольклора.

Программа по данному предмету является частью комплекса предметов предпрофессиональной общеобразовательной программы в области музыкального искусства «Музыкальный фольклор» и находится в непосредственной связи с такими предметами как: «Народное музыкальное творчество», «Сольное народное пение».

Программа разработана с учетом обеспечения преемственности дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области музыкального искусства «Музыкальный фольклор» и основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального и высшего профессионального образования в области музыкального искусства, а также с учетом сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере культуры и искусства в условиях многообразия образовательных систем, типов и видов образовательных учреждений.

Отдавая должное академическому способу обучения на классических образцах авторского искусства, необходимо помнить, что основой формирования личности, ее эстетических потребностей является гармоничное освоение, начиная с самого юного возраста, художественных ценностей традиционной национальной культуры своего народа, народов других стран, профессиональных произведений искусства, часто опирающихся на фундаментальные элементы традиционной культуры.

2. Срок реализации учебного предмета

Срок освоения предмета «Фольклорная хореография» при 5-летней образовательной программе составляет 5 лет. Предмет изучается с 1 по 5 класс.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Фольклорная хореография»:

Таблица 1

Срок обучения - 5 лет

Вид учебной работы, учебной нагрузки	1-5 классы
Максимальная нагрузка, в том числе:	340
аудиторные занятия	170
внеаудиторные занятия (самостоятельная работа)	170

Общая трудоемкость учебного предмета «Фольклорная хореография» при 5-летнем сроке обучения составляет 340 часа. Из них: 170 часов – аудиторные занятия, 170 часов – внеаудиторные занятия (самостоятельная работа).

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Уроки проводятся в форме мелкогрупповых занятий, численность группы от 4 до 10 человек, рекомендуемая продолжительность урока - 45 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

5. Цель и задачи учебного предмета

Цель:

- изучение и сохранение русского танцевального фольклора, воспитание художественного вкуса восприятия танцевального фольклора, усиление интереса к народной хореографии;
- развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных видов народных танцев.

Задачи:

- обучение основам народного танца;
- развитие танцевальной координации;

- обучение выразительному исполнению и эмоциональной раскрепощенности в танцевальной практике;
- развитие физической выносливости;
- развитие умения танцевать в группе;
- развитие сценического артистизма;
- воспитание дисциплинированности;
- формирование волевых качеств.

6. Обоснование структуры учебного предмета «Фольклорная хореография»

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- учебно-тематический план;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы "Содержание учебного предмета".

7. Методы обучения

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

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся фольклорных коллективов, посещение концертов для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы в рамках образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Минимально необходимый для реализации программы «Фольклорная хореография» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- наличие музыкального инструмента баяна в классе;
- учебные аудитории для групповых занятий;
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;

В образовательном учреждении созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания костюмерной.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Фольклорная хореография», на максимальную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

Таблица 2

Вид учебной работы, нагрузки, аттестации	Затраты учебного времени					Всего часов
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
Годы обучения						
Количество недель	34	34	34	34	34	
Количество часов в неделю	1	1	1	1	1	
Аудиторные занятия (всего в год)	34	34	34	34	34	170
Количество часов на самостоятельную работу в неделю (внеаудиторная нагрузка)	1	1	1	1	1	
Самостоятельная работа (внеаудиторная нагрузка) (всего в год)	34	34	34	34	34	170
Максимальная учебная нагрузка	68	68	68	68	68	340

Рекомендуемая недельная нагрузка в часах:

Аудиторные занятия:

- 1-5 классы – по 1 часу в неделю.

Самостоятельная работа (внеаудиторная нагрузка):

- 1-5 классы – по 1 часу в неделю.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Наименование темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
1	Роль народного танца в русской культуре.	Урок	1	-	1
2	Четвертной шаг с продвижением вперед	Урок	2,5	0,5	1
3	Четвертной шаг с продвижением назад	Урок	2,5	0,5	1
4	Хороводная фигура «Круг»	Урок	2	1	1
5	Танцевальный элемент «Кружение в паре»	Урок	2	1	1
6	Танцевальный элемент «Хлопушки»	Урок	2	1	1
7	НБТ «Во саду ли, в огороде» первый вариант	Урок	2	1	1
8	НБТ «Во саду ли, в огороде» второй вариант	Урок	2	1	1
9	Контрольный урок	Контрольный урок	2	1	1
10	Танцевальное движение «Гармошка»	Урок	2	1	1
11	Танцевальное движение «Гармошка»	Урок	2	1	1
12	Танцевальное движение «Елочка»	Урок	2	1	1
13	Танцевальное движение «Елочка»	Урок	2	1	1
14	Основные положения рук	Урок	2	1	1
15	Основные положения рук	Урок	2	1	1
16	Контрольный урок	Контрольный урок	2	1	1

17	Игровые хороводы	Урок	2	1	1
18	Хоровод-игра «Золотые ворота»	Урок	2	1	1
19	Хоровод-игра «Золотые ворота»	Урок	2	1	1
20	Хоровод-игра «Селезень»	Урок	2	1	1
21	Хоровод-игра «Чиж»	Урок	2	1	1
22	Хоровод-игра «Заинька-горностайнька»	Урок	2	1	1
23	Хоровод-игра «Как у дяди Трифона»	Урок	2	1	1
24	Хоровод-игра «Дударь»	Урок	2	1	1
25	Хоровод-игра «Царевна – дочь королева»	Урок	2	1	1
26	Контрольный урок	Контрольный урок	2	1	1
27	Хороводная фигура «Стенка на стенку»	Урок	2	1	1
28	Хороводная фигура «Стенка на стенку»	Урок	2	1	1
29	Хоровод «А мы просо сеяли»	Урок	2	1	1
30	Хоровод «А мы просо сеяли»	Урок	2	1	1
31	Хоровод-игра «Бояре»	Урок	2	1	1
32	Хоровод-игра «Бояре»	Урок	2	1	1
33	Хоровод-игра «Бояре»	Урок	2	1	1
34	Контрольный урок.	Контрольный урок	2	1	1
	ИТОГО:		68	34	34

2 год

№	Наименование темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия

1	Дробная дорожка	Урок	2	1	1
2	Дробная дорожка	Урок	2	1	1
3	Шаг с притопом вперед	Урок	2	1	1
4	Шаг с притопом назад	Урок	2	1	1
5	Дробь «Трилистник»	Урок	2	1	1
6	Дробь «Трилистник»	Урок	2	1	1
7	Дробь «Трилистник с переступанием»	Урок	2	1	1
8	Дробь «Трилистник с переступанием»	Урок	2	1	1
9	Контрольный урок	Контрольный урок	2	1	1
10	Хоровод «Плетень» первый вид	Урок	2	1	1
11	Хоровод «Плетень» первый вид	Урок	2	1	1
12	Хоровод «Плетень» второй вид	Урок	2	1	1
13	Хоровод «Плетень» второй вид	Урок	2	1	1
14	Пение с движением в хороводе	Урок	2	1	1
15	Пение с движением в хороводе	Урок	2	1	1
16	Контрольный урок	Контрольный урок	2	1	1
17	Соединение рук в хороводе	Урок	2	1	1
18	Хоровод «Два круга рядом»	Урок	2	1	1
19	Хороводная фигура «Круг в круге»	Урок	2	1	1
20	Хороводная фигура «Восьмерка»	Урок	2	1	1
21	Хороводная фигура «Змейка»	Урок	2	1	1
22	Хороводная фигура «Капустка»	Урок	2	1	1
23	Хороводная фигура «Корзиночка»	Урок	2	1	1

24	Орнаментальный хоровод	Урок	2	1	1
25	Орнаментальный хоровод	Урок	2	1	1
26	Контрольный урок	Контрольный урок	2	1	1
27	Танцевальный элемент «Звездочка»	Урок	2	1	1
28	Танцевальный элемент «Карусель»	Урок	2	1	1
29	Танцевальный элемент «Карусель»	Урок	2	1	1
30	Движение парами по кругу	Урок	2	1	1
31	Танцевальный элемент «Воротца»	Урок	2	1	1
32	НБТ «Летели две птички»	Урок	2	1	1
33	НБТ «Летели две птички»	Урок	2	1	1
34	Контрольный урок	Контрольный урок	2	1	1
	ИТОГО:		68	34	34

3 год обучения

№	Наименование темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
1	Хороводная фигура «Шен»	Урок	2	1	1
2	Хороводная фигура «Шен»	Урок	2	1	1
3	Пение с движением «Я у бабушки жила»	Урок	2	1	1
4	Пение с движением «Я у бабушки жила»	Урок	2	1	1
5	Хороводная фигура «Перечес»	Урок	2	1	1
6	Хороводная фигура «Перечес»	Урок	2	1	1
7	Пение с движением в хороводе	Урок	2	1	1

8	Пение с движением в хороводе	Урок	2	1	1
9	Контрольный урок	Контрольный урок	2	1	1
10	Танцевальный элемент «Пидманула»	Урок	2	1	1
11	Танцевальный элемент «Пидманула»	Урок	2	1	1
12	Вальсирование в паре	Урок	2	1	1
13	Вальсирование в паре	Урок	2	1	1
14	НБТ «Светит месяц»	Урок	2	1	1
15	НБТ «Светит месяц»	Урок	2	1	1
16	Контрольный урок	Контрольный урок	2	1	1
17	Танцевальное движение «Носок-пятка»	Урок	2	1	1
18	Движение «Носок-пятка» с подскоком	Урок	2	1	1
19	Движение «Носок-пятка» с подскоком	Урок	2	1	1
20	Кружение на месте	Урок	2	1	1
21	Движение по кругу с кружением	Урок	2	1	1
22	Движение по кругу с кружением	Урок	2	1	1
23	НБТ «Полечка» с кружением	Урок	2	1	1
24	НБТ «Полечка» с кружением	Урок	2	1	1
25	НБТ «Полечка» с кружением	Урок	2	1	1
26	Контрольный урок	Контрольный урок	2	1	1
27	НБТ «Полечка» с притопом	Урок	2	1	1
28	НБТ «Полечка» с притопом	Урок	2	1	1
29	НБТ «Полечка» с притопом	Урок	2	1	1
30	Пение, движение, игра на шумовых инструментах	Урок	2	1	1

31	Пение, движение, игра на шумовых инструментах	Урок	2	1	1
32	Пение, движение, игра на шумовых инструментах	Урок	2	1	1
33	Пение, движение, игра на шумовых инструментах	Урок	2	1	1
34	Контрольный урок	Контрольный урок	2	1	1
	ИТОГО:		68	34	34

4 год обучения

№	Наименование темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
1	Дробь «Ключ»	Урок	2	1	1
2	Дробь «Ключ»	Урок	2	1	1
3	Притопы	Урок	2	1	1
4	Притопы	Урок	2	1	1
5	Шаг с припаданием	Урок	2	1	1
6	Шаг с припаданием	Урок	2	1	1
7	Крутуха	Урок	2	1	1
8	Крутуха	Урок	2	1	1
9	Контрольный урок	Контрольный урок	2	1	1
10	НБТ «Марийская пляска»	Урок	2	1	1
11	НБТ «Марийская пляска»	Урок	2	1	1
12	НБТ «Краковяк» с прыжками	Урок	2	1	1
13	НБТ «Краковяк» с прыжками	Урок	2	1	1
14	НБТ «Краковяк» с хлопками	Урок	2	1	1
15	НБТ «Краковяк»	Урок	2	1	1

	с хлопками				
16	Контрольный урок	Контрольный урок	2	1	1
17	НБТ «Тустеп»	Урок	2	1	1
18	НБТ «Тустеп»	Урок	2	1	1
19	НБТ «Тустеп»	Урок	2	1	1
20	НБТ «Тустеп»	Урок	2	1	1
21	НБТ «Чижик-пыжик»	Урок	2	1	1
22	НБТ «Чижик-пыжик»	Урок	2	1	1
23	НБТ «Чижик-пыжик»	Урок	2	1	1
24	НБТ «Чижик-пыжик»	Урок	2	1	1
25	НБТ «Чижик-пыжик»	Урок	2	1	1
26	Контрольный урок	Контрольный урок	2	1	1
27	Пение, движение, игра на шумовых инструментах	Урок	2	1	1
28	Пение, движение, игра на шумовых инструментах	Урок	2	1	1
29	Пение, движение, игра на шумовых инструментах	Урок	2	1	1
30	Пение, движение, игра на шумовых инструментах	Урок	2	1	1
31	Пение, движение, игра на шумовых инструментах	Урок	2	1	1
32	Пение, движение, игра на шумовых инструментах	Урок	2	1	1
33	Пение, движение, игра на шумовых инструментах	Урок	2	1	1
34	Контрольный урок	Контрольный урок	2	1	1
	ИТОГО:		68	34	34

5 год обучения

№	Наименование темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
1	Танцевальное движение «Веревочка»	Урок	2	1	1
2	Танцевальное движение «Веревочка»	Урок	2	1	1
3	НБТ «Краковяк» тройками	Урок	2	1	1
4	НБТ «Краковяк» тройками	Урок	2	1	1
5	НБТ «Краковяк-костоломка»	Урок	2	1	1
6	НБТ «Краковяк-костоломка»	Урок	2	1	1
7	Платочек в русской пляске	Урок	2	1	1
8	Обращение с платочком	Урок	2	1	1
9	Контрольный урок	Контрольный урок	2	1	1
10	НБТ «Коробочка»	Урок	2	1	1
11	НБТ «Коробочка»	Урок	2	1	1
12	НБТ «Коробочка»	Урок	2	1	1
13	НБТ «Коробочка»	Урок	2	1	1
14	«Присядка»	Урок	2	1	1
15	«Присядка»	Урок	2	1	1
16	Контрольный урок	Контрольный урок	2	1	1
17	Сольная пляска	Урок	2	1	1
18	Сольная пляска	Урок	2	1	1
19	Парная пляска	Урок	2	1	1
20	Парная пляска	Урок	2	1	1
21	Перепляс	Урок	2	1	1
22	Перепляс	Урок	2	1	1
23	НБТ «Кадриль»	Урок	2	1	1

	с подскоком»				
24	НБТ «Кадриль с подскоком»	Урок	2	1	1
25	НБТ «Кадриль с подскоком»	Урок	2	1	1
26	Контрольный урок	Контрольный урок	2	1	1
27	Орнаментальные хороводы	Урок	2	1	1
28	Орнаментальные хороводы	Урок	2	1	1
29	Орнаментальные хороводы	Урок	2	1	1
30	Пение, движение, игра на шумовых инструментах	Урок	2	1	1
31	Пение, движение, игра на шумовых инструментах	Урок	2	1	1
32	Пение, движение, игра на шумовых инструментах	Урок	2	1	1
33	Пение, движение, игра на шумовых инструментах	Урок	2	1	1
34	Контрольный урок	Контрольный урок	2	1	1
	ИТОГО:		68	34	34

Содержание программы

Первый год обучения

Роль народного танца в русской культуре

Русский народный танец – один из наиболее распространенных и древних видов народного творчества. Он возник на основе трудовой деятельности человека и тесно связан с сельскохозяйственным календарем (посев и сбор урожая), с народным бытом, обычаями, обрядами (рождение, свадьба, игра). В танце народ передает свои мысли, чувства, настроения, отношение к жизненным явлениям.

Народный танец всегда имеет ясно выраженную тему и идею. В танце есть драматургия и сюжет, конкретные художественные образы.

Разнообразные хороводы, пляски, кадрили в каждой местности отличались особенностями исполнения. Мелодика песен, манера поведения, говор, народные костюмы, жизненный уклад в той или иной местности влияли на манеру исполнения, рождали свои самобытные, неповторимые танцы.

В танце каждый русский человек желал быть лучше, возвышеннее, чем в повседневной жизни. Он выражал в нем свои думы и мысли о красоте

человеческой, как внутренней, так и внешней. Русский человек танцевал не столько для зрителя, сколько для себя, для собственного удовольствия.

Танцами народ украшал свой быт, свою жизнь. В каждом городе или деревне были особенно излюбленные места, где в дни праздников или просто гуляний собирался народ – все водили хороводы, плясали, пели, играли в различные игры. Эти увеселения имели большое значение для общения молодежи – на них усваивались определенные нормы поведения, вырабатывались трудовые навыки, возникали чувства взаимной склонности и уважения. Они также несли в себе обрядовое начало. Игры, хороводы, пляски и песни молодежи нередко содержали не только элементы древних обрядов, но и новое, отражавшее современную жизнь.

Одним из главных компонентов танца является народный костюм. Важное условие народного танца – единство содержания, музыки и костюма.

Русский народный танец делится на два основных жанра – хоровод и пляска, которые в свою очередь состоят из различных видов. Наша программа посвящена практическому освоению этих жанров.

Четвертной шаг с продвижением вперед

На каждую четверть дается шаг вперед. Начало движения с правой ноги. Плечи расправлены, голова с достоинством приподнята, корпус подтянут и во время исполнения шагов остается спокойным.

У парней шаги широкие, у девушек меньше, короче, чем у парней. Такие шаги продиктованы длинным костюмом. Девушкам надо пройти так, чтобы сарафан не шелохнулся.

Простой шаг на каждую четверть может исполняться и на каждую восьмую или на целый такт, в зависимости от характера танца.

Четвертной шаг с продвижением назад

На каждую четверть дается шаг назад. Начало движения с правой ноги. Плечи расправлены, голова с достоинством приподнята, корпус подтянут и во время исполнения шагов остается спокойным.

Шаги ровные, но короче чем при исполнении шага вперед. Простой шаг на каждую четверть может исполняться и на каждую восьмую или на целый такт, в зависимости от характера танца.

Хороводная фигура «Круг»

Число участвующих в круге не ограничено, но их должно быть не менее трех человек. Парни и девушки, повернувшись лицом к центру круга и взявшись за руки, образуют замкнутый круг. Движение по кругу в хороводе идет по

движению часовой стрелки или «по солнцу». Сделав легкий полуоборот корпуса по ходу движения, парни и девушки идут простым или переменным шагом.

Танцевальный элемент «Кружение в паре»

Парень и девушка стоят друг к другу правыми плечами, соединив руки под локоть. Начинается движение по кругу по часовой стрелке.

Положение пары меняется. Парень и девушка поворачиваются друг к другу левыми плечами, соединив левые руки под локоть. Движение осуществляется против часовой стрелки.

Танцевальный элемент «Хлопушки»

Для русской народной пляски характерны хлопки в ладоши. Исполняются они сильно, четко, в среднем и быстром темпах. Они хорошо сочетаются и комбинируются со многими элементами русского танца. Исполняются в паре парнем и девушкой, повернувшись лицом друг к другу.

Народно-бытовой танец «Во саду ли, в огороде» первый вариант

8 тактов Участники танца идут по кругу друг за другом по часовой стрелке простым четвертным шагом.

8 тактов Участники танца идут по кругу друг за другом против часовой стрелки

8 тактов Все разворачиваются лицом в круг и идут в центр круга.

8 тактов Движение назад четвертным шагом, возвращение к исходному положению.

4 такта Парень и девушка разворачиваются лицом друг к другу. Хлопки в ладоши.

4 такта Кружение в паре по часовой стрелке.

4 такта Хлопки в ладоши.

4 такта Кружение в паре против часовой стрелки.

Народно-бытовой танец «Во саду ли, в огороде» второй вариант

8 тактов Участники танца идут по кругу, взявшись за руки, по часовой стрелке простым четвертным шагом.

8 тактов Участники танца идут по кругу, взявшись за руки, против часовой стрелки простым четвертным шагом.

4 такта Все разворачиваются лицом в круг. Идут в центр круга, взявшись за руки. В конце движения все делают три притопа.

4 такта Движение назад четвертным шагом, возвращение к исходному положению. В конце движения все делают три притопа.

4 такта Все разворачиваются лицом в круг. Идут в центр круга, взявшись за руки. В конце движения все делают три притопа.

4 такта Движение назад четвертным шагом, возвращение к исходному положению. В конце движения все делают три притопа.

4 такта Пары – парень и девушка – разворачиваются лицом друг к другу. Хлопки в ладоши.

4 такта Кружение в паре по часовой стрелке.

4 такта Хлопки в ладоши.

4 такта Кружение в паре против часовой стрелки.

4 такта Хлопки в ладоши.

Танцевальное движение «Гармошка»

Движение ног в этом элементе напоминает углы межев гармошки или движение мехов гармошки.

Движение занимает 1 такт.

«И» (затакт) каблук правой и носок левой ноги слегка приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«Раз» каблук и носок опускаются на пол, носки соприкасаются, каблуки разведены в стороны.

«И» носок правой и каблук левой ноги слегка приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо

«Два» каблук и носок опускаются на пол, каблуки соприкасаются, носки разведены в стороны.

Гармошкой можно двигаться как вправо, так и влево, а также поворачиваться вокруг своей оси по кругу. Движение «Гармошка» раскрывает лирические стороны характера, величавость, достоинство. Движение ног дополняют разнообразные движения рук.

Танцевальное движение «Елочка»

Движение занимает 1 такт.

«И» (затакт) носки обеих ног слегка приподнимаются над полом и, соединенные вместе, скользящим движением переводятся вправо. Тяжесть корпуса – на каблуках обеих ног.

«Раз» соединенные носки обеих ног опускаются на пол, направленные немного в сторону вправо. Корпус остается прямым.

«И» каблуки обеих ног слегка приподнимаются над полом и, соединенные вместе, скользящим движением, переводятся вправо. Тяжесть корпуса – на носках обеих ног.

«Два» каблуки обеих ног опускаются на пол. Носки ног теперь направлены влево. Положение корпуса не меняется.

«Елочкой» можно двигаться как вправо, так и влево, а также по кругу, поворачиваясь вокруг своей оси. «Елочка» исполняется плавно, без рывков.

Основные положения рук

Руки в русском танце очень выразительны и разнообразны. В сочетании с движением головы и корпуса они передают характер, настроение исполнителя, придают танцевальному движению национальную окраску.

1. Обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти повернуты ладонями к корпусу.
2. Обе руки согнуты в локтях и находятся на талии. Локти направлены в стороны и находятся на одной линии с плечами. Кисть руки не прогибается. У девушек пальцы сжаты в кулачки, тыльная сторона кисти направлена строго вперед. У парней кисти рук, как правило, обхватывают талию. Руки не должны сдвигаться к животу.
3. Обе руки, свободные в локтях, подняты вперед на уровне груди, локти направлены вниз, кисти повернуты ладонями вверх, пальцы вытянуты и соединены друг с другом.
4. Обе руки широко раскрыты в стороны на уровне груди, ладони направлены вперед-вверх, пальцы вытянуты и соединены друг с другом.
5. Обе руки скрещены на уровне груди накрест.
У девушек левая рука лежит поверх правой, руки свободно прикасаются к корпусу. Это положение создает впечатление домашнего тепла, уюта.
У парней левая рука лежит поверх правой, руки к корпусу не прикасаются.
Руки создают впечатление уверенности и силы.

Игровые хороводы

Содержание песен разыгрывается внутри круга, слова песни иллюстрируются движениями. Содержание песни разыгрывается в лицах, и исполнители с помощью пляски, мимики, жестов создают различные образы и характеры героев. Иногда содержание песни разыгрывается всеми участниками одновременно. Персонажами песни могут быть птицы, животные, и тогда участники хоровода подражают их движениям и повадкам. Также темы для игровых хороводов содержатся в песнях, отражающих жизнь и быт народа: трудовые процессы, выбор жениха или невесты, сказочные темы.

Хоровод-игра «Золотые ворота»

Двое участников игры образуют воротца из поднятых рук. Остальные участники за ведущим проходят в воротца. Тот, на ком воротца закрываются, становится в круг и дополняет число участников, образующих воротца. Игра продолжается до тех пор, пока все участники игры не встанут в круг.

Хоровод-игра «Селезень»

Мальчик и девочка – «селезень» и «утка», играют в догонялки между участниками хоровода, образующими воротца. Участники хоровода стараются помочь «утке» уйти от «селезня», периодически опуская руки. Игра продолжается до тех пор, пока «селезень» не поймает «утку».

Хоровод-игра «Чиж»

Участники хоровода идут по кругу друг за другом, подражая движениям «чижика», который идет за кругом, навстречу. Текст песни:

По дубочку постучишь, вылетает синий чиж.

У чижа, у чижика хохолочек рыженький.

Чиж по полю летал одной ножкой все кивал.

Чиж, чиж не зевай – себе пару (тройку, четверку) выбирай!

Участники хоровода соединяются в группы, названные ведущим. Тот, кому не хватило пары, становится ведущим – «чижиком».

Хоровод-игра «Зайка-горностаинька»

Участники игры встают в хоровод, держась за руки. Участник, изображающий зайку, сидит в центре круга. Хоровод движется по часовой стрелке, поднимая руки при изображении города, опуская руки при изображении замочка. В момент, когда зайке предлагается поскакать, все хлопают в ладоши, «зайка» прыгает, затем кланяется следующему участнику, изображающему главную роль.

Хоровод-игра «Как у дяди Трифона»

Играющие образуют круг. В центре стоит ребенок, показывая различные движения. Все должны, подражая ему, быстро проделать то же самое. Кто не успеет или неправильно сделает движение, выбывает из игры. Участник, сумевший повторить все правильно, водит.

Хоровод-игра «Дударь»

Играющие образуют круг. В центре стоит ребенок, изображающий дударя. Он указывает на различные части тела, которые у него как будто болят. Участники хоровода, продолжают движение по кругу, взявшись за указанные части тела.

Хоровод-игра «Царевна – дочь королевна»

Участники хоровода, соединив руки ладонь к ладони образуют «город». Девушка-«царевна» ходит сначала за кругом, затем в центре круга, подбочивается и кланяется молодцу. Далее продолжает игру мальчик «Царевич-сын королевич».

Хороводная фигура «Стенка на стенку»

Два ряда участников хоровода образуют две параллельные линии, стоящие на небольшом расстоянии лицом друг к другу. Эти две линии сходятся либо одновременно, либо одна линия может стоять, а другая идти на нее, либо одна линия может отступать, другая идти на нее. В одной линии стоят парни, в другой – девушки, линии могут быть и смешанными. Участники хоровода держатся за руки и движутся простым или «шаркающим» шагами.

Хоровод «А мы просо сеяли»

Хоровод «стенка на стенку». Две группы участников стоят в две параллельные линии лицом друг к другу. Поочередно линии идет навстречу друг другу и отходят назад. Текст песни содержит диалог участников. Каждая группа движется на свои слова.

Хоровод-игра «Бояре»

Хоровод «стенка на стенку». Две группы участников стоят в две параллельные линии лицом друг к другу. Поочередно линии идет навстречу друг другу и отходят назад. Текст песни содержит диалог участников. Каждая группа движется на свои слова.

Второй год обучения

Дробная дорожка

Простая мелкая непрерывная дробь с одинарным ударом каблука, поочередно то с одной, то с другой ноги. Движение может выполняться на месте, с продвижением вперед и в повороте.

Шаг с притопом вперед

Движение занимает 1 такт.

«Раз» шаг правой ногой вперед.

«И» шаг левой ногой.

«Два» шаг правой ногой, одновременно левая нога слегка поднимается над полом.

«И» удар всей стопой левой ноги в пол.

Следующий шаг после притопа делается с левой ноги.

Шаг с притопом назад

Движение занимает 1 такт.

«Раз» шаг правой ногой назад.

«И» шаг левой ногой.

«Два» шаг правой ногой, одновременно левая нога слегка поднимается над полом.

«И» удар всей стопой левой ноги в пол.

Следующий шаг после притопа делается с левой ноги.

Дробь «Трилистник»

Движение занимает 2 такта.

«Раз» удар пяткой правой ноги в пол

«И» опускается вся стопа

«Два» удар всей стопой левой ноги в пол

«Три» удар всей стопой левой ноги в пол

«Четыре» удар всей стопой левой ноги в пол

Дробь «Трилистник с переступанием»

Движение занимает 4 такта.

«Раз» удар пяткой правой ноги в пол

«И» опускается вся стопа

«Два» удар всей стопой левой ноги в пол

«Раз» удар пяткой правой ноги в пол

«И» опускается вся стопа

«Два» удар всей стопой левой ноги в пол

«Раз» удар пяткой правой ноги в пол

«И» опускается вся стопа

«Два» удар всей стопой левой ноги в пол

«Три» удар всей стопой левой ноги в пол

«Четыре» удар всей стопой левой ноги в пол

Хоровод «Плеть» первый вид

Хоровод изображал не только переплетение реального деревенского плетня, но и имел более глубокий смысл – сложности и переплетения человеческих судеб и семейных отношений.

Участники хоровода стоят в линию, взявшись за руки. Ведущая – хороводница – ведет за собой всех участников хоровода в ворота, образованные последним и предпоследним участником. Предпоследний участник кладет руку на свое плечо, не размыкая рук с рядом стоящими участниками хоровода. Далее движения повторяются следующими исполнителями. После того как все участники хоровода с переплетенными руками становятся в линию друг за другом, они останавливаются, притопывают и приплясывают.

Далее «плетень» начинает «расплетаться» – это вторая часть хоровода. Это происходит быстрее «заплетения». Мелодия остается той же. Меняются лишь слова песни. Хороводница, слегка нагнувшись, начинает двигаться под соединенными руками исполнителей. За ней, не разрывая рук, постепенно один за другим исполнители разворачиваются и проходят под руками. Остальные, стоя на месте, поют и приплясывают, дожидаясь своей очереди.

Основной ход хоровода – небольшой шаг на всю стопу, на каждую восьмую такта.

Хоровод «Плетень» второй вид

Участники хоровода стоят в линию, взявшись за руки. Ведущая – хороводница – ведет за собой всех участников хоровода в ворота, образованные самой ведущей и вторым участником хоровода. Положив руку себе на плечо, хороводница заводит линию в ворота между вторым и третьим участником хоровода, и так далее. Движения повторяются следующими исполнителями. После того как все участники хоровода с переплетенными руками становятся в линию друг за другом, они останавливаются, притопывают и приплясывают. «Расплетение» происходит так же как в первом виде «плетня». Текст песни сохраняется.

Соединение рук в хороводе.

Соединение рук танцующих придает особую красоту рисунку хоровода.

1. Стоящие рядом участники хоровода держатся за руки. Положение рук свободное, руки чуть отведены в стороны.
2. Стоящие рядом участники хоровода держатся за руки. Руки согнуты в локтях.
3. Стоящие рядом участники хоровода прикасаются друг к другу тыльной стороной ладони. Руки согнуты в локтях.
4. Участники хоровода кладут руки на талию стоящих рядом с каждой стороны.
5. Стоящие через одного участники хоровода держатся за руки. Положение рук свободное, руки отведены в стороны. Данное соединение рук является исходным для хороводной фигуры «Корзиночка».

Хоровод «Два круга рядом»

Круги находятся на небольшом расстоянии друг от друга или рядом друг с другом. Каждый круг может двигаться как по направлению движения часовой стрелки, так и против ее движения. Повороты обоих кругов происходят одновременно или в одну или в разные стороны. Парни и девушки двигаются простым или переменным шагом. Участники хоровода могут двигаться:

- держась за руки лицом в круг;
- держась за руки спиной в круг;

- друг за другом, разомкнув руки.

Хороводная фигура «Круг в круге»

Один круг большой, а внутри него круг поменьше. Внешний круг движется по солнцу, а внутренний может двигаться как по солнцу, так и в противоположную сторону.

Хороводная фигура «Восьмерка»

Эта фигура образуется из двух кругов, стоящих рядом. Круги движутся в различные стороны. В определенный момент ведущие одновременно разрывают круги, и участники через одного переходят из одного круга в другой, их общее движение образует рисунок, похожий на цифру «8». Круги как бы переливаются один в другой. Руки разрываются только в момент перехода из одного круга в другой. Иногда участники за руки не держатся, а идут в своих кругах в затылок друг другу. «Восьмерку» лучше всего исполнять простым или переменным шагом.

Хороводная фигура «Змейка»

Фигура «змейка» может начинаться из линии, но чаще она является развитием круга. Ведущий хоровода, разорвав круг и продолжая двигаться внутри него, начинает делать повороты вправо и влево, подражая изгибам змеи. Все исполнители, не разрывая рук, следуют за ведущим. Двигаться «Змейка» может и медленно и довольно быстро, простым или переменным шагом, шагом с притопом или дробной дорожкой.

Хороводная фигура «Капустка»

Эта фигура образуется из круга. Ведущий хоровода разрывает общий круг и, продолжая движение по спирали в том же направлении, но уже внутри круга, делает как бы новый круг, но меньший по диаметру, чем первый. Затем он «завивает», заводит второй, третий круги по концентрической окружности, круги становятся все меньше и меньше, а все идущие за хороводником точно повторяют рисунок его движения. Число кругов зависит от количества людей, участвующих в хороводе.

Хороводная фигура «Корзиночка»

Фигура образуется из двух кругов – круг в круге. Внешний состоит из парней, внутренний – из девушек. В кругах должно быть равное количество участников. Стоя лицом к центру, парни и девушки берутся за руки, образуя каждый свой круг. Сделав шаг к кругу девушек, парни поднимают соединенные руки и через головы девушек опускают их на руки девушек, причем партнера

находится справа от партнера. Образуется единый переплетенный круг – «Корзиночка». Число пар, участвующих в построении этой фигуры, не ограничено, однако их должно быть не менее четырех. «Корзиночка» движется различными шагами – «гармошкой» или «припаданием» в любую сторону.

Орнаментальный хоровод

Песня в таком хороводе служит музыкальным сопровождением. Уже освоенные хороводные фигуры чередуются, соединяясь в один танец.

Танцевальный элемент «Звездочка»

Фигура может быть построена из одинакового числа парней и девушек или же только из одних парней или из одних девушек. Здесь может быть как четное, так и нечетное количество участников. Но исполнителей должно быть не менее трех и не более восьми человек. Исполнители двигаются по кругу простым или переменным шагом, шагом с переступанием, дробной дорожкой, бегом.

Танцевальный элемент «Карусель»

В основе этой фигуры лежит «звездочка». В построении участвует не менее трех пар. Юноши, подав друг другу правые руки, образуют «звездочку», а левыми держат правые руки девушек. Левые руки девушек свободно опущены вдоль корпуса либо подняты на уровне груди. В другом варианте «звездочку» образуют девушки, а юноши держат их за руки. Исполнители двигаются по кругу простым или переменным шагом, шагом с переступанием, дробной дорожкой, бегом. Руки девушек и парней в «карусели» могут быть соединены и при помощи платков, лент, поясов.

Движение парами по кругу

Парни и девушки, парами, взявшись за руки двигаются по кругу. Исполнители двигаются по кругу простым или переменным шагом, шагом с переступанием, дробной дорожкой.

Танцевальный элемент «Воротца»

Пара, состоящая из парня и девушки, образует воротца из соединенных рук, поднятых над головой. Поочередно участники пары проходят в воротца, образованные ими.

Народный бытовой танец «Летели две птички»

На запев парни и девушки, парами, взявшись за руки двигаются по кругу. Исполнители двигаются по кругу простым шагом. На припев пара образует

воротца из соединенных рук, поднятых над головой. Поочередно участники пары проходят в воротца, образованные ими.

Третий год обучения

Хороводная фигура «Шен»

Парни и девушки стоят в парах по кругу, затем пары одновременно поворачиваются лицом друг к другу и берутся правыми руками, левые руки у всех свободно опущены. Все начинают двигаться по кругу, подавая друг другу поочередно то правые, то левые руки до тех пор пока не встретятся со своим партнером. Девушки двигаются по движению часовой стрелки. Парни – в противоположном направлении. Исполнители могут не брать за руки, а обходить друг друга то правым, то левым плечом, иногда с поклоном, иногда с кивком головы. Эти переходы могут исполняться также парами и тройками. «Шен» может быть исполнен не только по кругу, но и по прямой линии. Исполнители могут двигаться различными шагами, бегом, дробной дорожкой и припаданием.

Хороводная фигура «Перечес»

Две линии исполнителей, выстроившись друг против друга «стенкой», движутся навстречу простым или переменным шагом. Руки исполнителей свободно опущены вниз. Обе линии встречаются, и исполнители, продолжая двигаться, проходят сквозь линии правым или левым плечом. Линии меняются местами.

Пение с движением в хороводе

Движение большой массы участников сочетается с исполнением песни. Возможно разыгрывание в лицах содержания песни. Движения участников выбираются в зависимости от жанра и характера исполняемого произведения.

Танцевальный элемент «Пидманула»

Парень и девушка, взявшись противоположными руками (парень левой, девушка правой), отклоняются друг от друга, делая шаг назад, и наклоняются друг к другу делая одновременный шаг вперед. Каждое движение сопровождается троекратным притопом.

Вальсирование в паре

Парень держит девушку, обнимая ее за талию левой рукой. Правая рука девушки лежит у парня на плече. Правая рука парня и левая рука девушки соединены, будучи чуть согнутыми в локте. Парень наступает на девушку,

девушка одновременно отступает. Далее наоборот. При этом пара совершает круговое движение вокруг себя.

Народный бытовой танец «Светит месяц»

Участники стоят в парах лицом друг к другу, коридором.
Мальчики через правое плечо поворачиваются вокруг себя
Девочки через правое плечо поворачиваются вокруг себя
Берутся за руки – левой рукой мальчик за правую руку девочку.
Два приставных шага в одну сторону, два приставных шага в другую.
Отклоняются друг от друга («пидманула») и переходят на вальсирование.

Танцевальное движение «Носок-пятка»

Поворот корпуса влево на левой ноге. Правая нога делает сильный взмах от колена назад-вправо. Правая нога, полусогнутая в колене, которое направлено влево, опускается носком в пол, пятка направлена вправо. Поворот корпуса к правой ноге. Одновременно с поворотом корпуса правая нога, вытягиваясь в колене, поднимается вперед на 45 градусов. Правая нога, вытянутая в колене, опускается на ребро каблука, носок направлен вверх. При продолжении движения с другой ноги центр тяжести переносится на правую ногу, которая переходит с ребра каблука на полную стопу. Завершается движение тремя переступаниями или тремя притопами.

Танцевальное движение «Носок-пятка с подскоком»

Одновременно с подскоком на левой ноге и поворотом корпуса влево, правая, сгибаясь в колене, делает взмах от колена назад-вправо. Правая нога, полусогнутая в колене, которое направлено влево, опускается носком в пол, пятка направлена вправо. Одновременно с легким подскоком на левой ноге корпус и голова поворачиваются вправо, к правой ноге. Одновременно с поворотом корпуса правая нога, вытягиваясь в колене, поднимается вперед на 45 градусов. Правая нога, вытянутая в колене, опускается на ребро каблука, носок направлен вверх. При продолжении движения с другой ноги делается легкий подскок на правой ноге, центр тяжести переносится на правую ногу. Завершается движение тремя переступаниями или тремя притопами.

Кружение на месте

Парень берет девушку правой рукой. Девушка многократно заходит в воротца, образованные между нею и парнем.

Движение по кругу с кружением

Парень берет девушку правой рукой. Девушка многократно заходит в воротца, образованные между нею и парнем. Пара в это время продвигается по кругу против солнца.

Народный бытовой танец «Полечка» с кружением

Положение пары: девушка подняла свою правую руку к правому плечу и держится за руку парня, левую руку – опустила вниз и тоже держится за руку партнера. Парень держит девушку за руки, как бы обнимает ее со спины.

8 шагов по кругу переменным шагом, начиная с правой ноги (2 раза)

Пятка-носок, перетоп 1-2-3 (2 раза)

Партнерша кружится под правой рукой партнера и весь круг движется

Народный бытовой танец «Полечка» с притопом

Положение пары: девушка подняла свою правую руку к правому плечу и держится за руку парня, левую руку – опустила вниз и тоже держится за руку партнера. Парень держит девушку за руки, как бы обнимает ее со спины. Восемь шагов по кругу переменным шагом, начиная с правой ноги. Два притопа правой ногой, два притопа левой ногой. Движение повторяется два раза. Далее девушка переходит к следующему парню по ходу движения круга. Все движения повторяются сначала.

Четвертый год обучения

Дробь «Ключ»

Движение занимает два такта. Может выполняться как с правой, так и с левой ноги.

«Раз» правая нога опускается на полную стопу

«И» удар правой пяткой в пол, следом левая нога опускается на полную стопу

«Два» правая нога опускается на полную стопу

«И» левая нога опускается на полную стопу

«Раз» стоим

«И» правая нога опускается на полную стопу

«Два» левая нога опускается на полную стопу

«И» стоим

Притопы

Сильный удар в пол ногой называется притопом. Притопы входят почти в любое дробное движение, они являются одной из составных частей дроби. Но притопы могут быть и самостоятельным элементом в пляске. С притопов можно начинать и заканчивать не только любое движение – колено, но и всю пляску. Из

одних притопов можно сочинить и своеобразную дробь. Притоп можно выполнять как одной ногой подряд, так и поочередно обеими ногами. Притопы исполняются лихо, с задором, четко.

Шаг с припаданием

Припадание исполняется плавно, задумчиво, с небольшим продвижением вперед или в сторону, шаги небольшие, осторожные, поскольку старинный женский костюм не позволял делать больших шагов. Часто припадание исполняется на месте или в медленном повороте вокруг себя. Полный поворот совершается на семь припаданий и заканчивается двумя притопами.

Крутуха

Данное движение выполняется в песнях определенного музыкального содержания. Парень приглашает девушку, подойдя к ней и притопнув. Парень и девушка выходят на середину круга, обходят друг друга спинами и, сцепившись правыми руками, кружатся. Выполнять кружение могут и все участники, разделившись на пары или на тройки и кружиться поочередно.

Народный бытовой танец «Марийская пляска»

Участники танца стоят кругом парами. Парни стоят в центре круга спиной в круг, девушки образуют внешний круг, повернувшись лицом к парням. Движение начинается с кружения. Пары кружатся, сцепившись правыми руками. Далее выполняются двойные хлопки в ладоши и притопы на месте. На следующий куплет девушка по часовой стрелке переходит к другому парню. Движения повторяются.

Народный бытовой танец «Краковяк» с прыжками

Танцующие парами, взявшись за руки, двигаются по линии танца. Выполняется три шага вперед по кругу и прыжок, повернувшись лицом друг к другу. То же самое движение выполняется в обратную сторону. На второй куплет выполняется вальсирование в паре.

Народный бытовой танец «Краковяк» с хлопками

Танцующие парами, взявшись за руки, стоят по линии танца. Начинают движение по кругу, выполняя движение «качельки» – пары отворачиваются друг от друга, руки соединены, и поворачиваются лицом друг к другу, одновременно притопывая (2 раза).

На вторую половину куплета 2 раза хлопают в ладоши перед собой, 2 раза по ладоням соседа, 2 раза перед собой и ставят руки на пояс. Движение выполняется два раза.

Тустеп

Пара встает как на вальс, мужчина спиной к центру круга

Два приставных шага по линии танца (пара двигается немного покачиваясь).

Движение на месте – у мужчины левая нога назад на носок, а наступая на девушку – вперед на пятку; притоп; у девушки – правая нога вперед на пятку, а отступая назад – на носок; притоп.

Все движения повторяются только в другую сторону.

Отклоняются друг от друга («пидманула») и переходят на вальсирование.

Народный бытовой танец «Чижик-пыжик»

Участники танца стоят «улицей» - парни напротив девушек. Движение начинает первая пара. Они идут навстречу друг другу, встречаются в середине. Идут в один конец «улицы» и возвращаются к центру. Далее пара кружится поочередно друг с другом и с другими участниками. Парень начинает кружиться с дальней девушкой, девушка с ближним парнем. Покружившись со всеми участниками, пара проходит, кружась, в конец «улицы» и встает на свои места.

Соединение пения, движения с игрой на музыкальных инструментах

Здесь соединяются все навыки, полученные учащимися в течение учебного года. Использование музыкальных инструментов может выполнять звукоизобразительную функцию, в зависимости от содержания песни, или служить аккомпанементом к песне или танцу.

Пятый год обучения

Танцевальное движение «Веревочка»

Движения ног в танце имитируют процесс завивания веревки. В то время как ноги энергично «вьют веревочку» – исполнитель стоит на одном месте, не продвигаясь ни назад, ни вперед, корпус его прямой и почти неподвижный. Движение «веревочка» состоит из закидывания одной ноги за другую.

Народный бытовой танец «Краковяк» тройками

Три участника танца, взявшись за руки, идут по кругу 8 простых шагов вперед. Далее участники делают 8 простых шагов назад.

Следующее движение – 4 простых шага вперед, 4 простых шага назад.

Стоящий в центре участник заводит стоящего с **внутренней** стороны круга в «воротца», сделанные центровым и другим участником. Три притопа.

Стоящий в центре участник заводит стоящего с **внешней** стороны круга в «воротца», сделанные центровым и другим участником. Три притопа.

Народный бытовой танец «Краковяк-костоломка»

Тройка участников двигается по кругу переменным шагом – 2 шага вперед, 2 шага назад.

Стоящий в центре участник заводит стоящего с внутренней стороны круга в «воротца», сделанные центровым и другим участником. Сам центровой прокручивается под своими руками. Участник, стоящий с внешней стороны круга, тоже прокручивается под своими руками.

Тройка участников двигается по кругу переменным шагом – 2 шага вперед, 2 шага назад.

Стоящий в центре участник заводит стоящего с внешней стороны круга в «воротца», сделанные центровым и другим участником. Сам центровой прокручивается под своими руками. Участник, стоящий с внутренней стороны круга, тоже прокручивается под своими руками.

Платочек в русской пляске

Традиционный платочек – неотъемлемая часть женского праздничного национального костюма. Платочек органично вошел в русский народный танец, и некоторые пляски и хороводы исполняются женщинами с платочком.

Платочек придает каждому движению большую выразительность, помогает в танце раскрыть характер исполнителей, подчеркивает их настроение. В некоторых хороводах и плясках с помощью платочка соединяются отдельные пары или все исполнители. В игровых хороводах разыгрываются целые сцены, в которых платочек служит своеобразным символом. Он может изображать постель, подушечку... Платочки чаще всего бывают белого цвета. Каждая девушка любовно вышивала и украшала свой платочек, и чем искуснее и талантливее была мастерица, тем наряднее и богаче он выглядел. По расшитому платочку можно было определить вкус и мастерство рукодельницы – будущей невесты. Девушки в пляске часто хвалятся друг перед другом своей работой – вышивкой и кружевами. В хороводах, кадрилих девушка дарит платочек парню, которому симпатизирует. Взмахом платочка вызывают партнера или партнершу на танец. Бывает, девушка не зная, кому отдать предпочтение, подкидывает платочек вверх, а каждый из парней старается поймать его. Платочек достается самому ловкому, быстрому и смелому.

Обращение с платочком

В танце девушки держат платочек всегда расправленным, не комкают его. Платочек берут за один из его концов или за середину. В различных плясках и хороводах, а также в различных местностях платочек держат по-разному. В хороводах, плясках, переплясах, кадрилих встречается много положений рук, каждое из которых несет определенный образный смысл.

Народный бытовой танец «Коробочка»

Участники стоят по парам, лицом друг к другу, держась за обе руки. Парни стоят спиной к центру круга.

Два приставных шага в одну сторону, потом в другую. Четыре приставных шага по линии танца.

Пары расходятся в разные стороны – по два шага вправо и мальчики и девочки. Встречаются с рядом стоящими, кивают.

Делают шаг вправо, шаг влево и меняются местами через левое плечо спинами друг к другу.

«Присядка»

Присядка – элемент мужского танца и исполняется только в мужской пляске. В основе всех присядок лежит глубокое приседание. Присядки делятся на два вида: *полуприсядка* – когда исполнитель после каждого глубокого приседания поднимается или сочетает это движение с другим, исполняющимся в полный рост, и *полная присядка* – когда исполнитель находится в положении глубокого приседания и исполняет все движения, не поднимаясь из этого положения. Полуприсядки и присядки могут исполняться на месте, с продвижением вперед или в сторону, с поворотами. Они могут сочетаться и выполняться вместе с другими элементами – «ковырялочкой», «хлопушками», прыжками и т.д.

Сольная пляска

Сольная пляска имеет импровизационный характер, поэтому она всегда очень индивидуальна, разнообразна и неповторима по своим движениям, манере исполнения, настроению. В ней отсутствует установленная последовательность фигур и движений. Пляска – это самовыражение, полная самоотдача. Здесь наиболее полно выражается индивидуальность, мастерство, изобретательность и актерское дарование исполнителя. Исполнители не только сами получают огромное удовольствие от пляски, но и своей радостью и удалью всегда вызывают восторг зрителей, заставляя окружающих переживать, веселиться и подплясывать вместе с ними. Исполнители могут передавать не только радость, удаль и веселье, но и глубокое любовное чувство, и юмор, и различные переживания.

Пляска имеет определенную форму построения. Она может начинаться с движения по кругу – проходки – или с выхода в круг и исполнения какого-либо движения на месте – с выходки. Это означает заявку на пляску, ее начало, зачин.

Парная пляска

Это исконно русская, очень красивая пляска, при исполнении которой очень большое значение имеет возраст участников. Парную пляску исполняют, в основном, парень и девушка, реже – молодые мужчина и женщина, но пожилые люди в ней участия не принимают. Пара – любящие или симпатизирующие друг другу люди. Содержание парной пляски как бы сердечный разговор, диалог влюбленных.

Парная пляска не имеет строго установленного рисунка. Она вся построена на импровизации исполнителей, и каждая пара вносит в пляску свои движения, свою манеру. Исполнители разнообразят композицию пляски, исходя из своих возможностей и способностей. Но для всех парных плясок существует одно обязательное условие – исполнители посредством разнообразных движений должны донести чистоту отношений, целомудрие и взаимную любовь.

Перепляс

Перепляс – это соревнование в силе, ловкости, изобретательности движений, показ индивидуальности исполнителя, его характера, демонстрация виртуозности исполнения движений. В переплясе нет строго установленной композиции. В основе его исполнения лежит индивидуальное творчество плясунов – постоянное сочинение и комбинирование ими движений и импровизация во время исполнения.

Народный бытовой танец «Кадриль с подскоком»

В исполнении танца участвует четыре пары. Используется шаг с подскоком. Первая и вторая пары, стоящие друг напротив друга, меняются местами. Третья и четвертая пары, стоящие друг напротив друга, меняются местами. Первая и вторая пары встречаются в центре круга, мальчики встречаются левым плечом, делают оборот против солнца. То же третья и четвертая пары. Далее все пары встречаются в центре, мальчики левыми плечами, проходят круг против солнца и возвращаются на свои места. Совершается полуоборот через спину, полный круг в обратную сторону и остановка с притопом.

Орнаментальные хороводы

Если в тексте песни, сопровождающей хоровод, нет конкретного действия, ярко выраженного сюжета, действующих лиц, то участники хоровода ходят кругом, рядами, заплетают из хороводной цепи различные фигуры-орнаменты, согласуя свой шаг с ритмом песни, являющейся для исполнителей в основном лишь музыкальным сопровождением. Иногда орнаментальные хороводы своим рисунком, построением раскрывают и передают содержание песни.

Содержание песен, сопровождающих орнаментальные хороводы, чаще всего связано с образами русской природы, с бытом народа. Эти песни отличаются

четким ритмическим построением, объединяющим участников хоровода в плавном или быстром плясовом движении. Такие песни называют хороводными. Рисунки орнаментальных хороводов различны: «заплетение плетня», «завивание капусты», «переплетение хмеля».

Исполнение каждого орнаментального хоровода отличается строгостью формы и малым количеством фигур. Весь хоровод чаще всего состоит из нескольких фигур, которые органично переходят, перестраиваются из одной в другую.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Народный танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание рисунка народно-сценического танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- знание элементов и основных комбинаций народного танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- умение исполнять на сцене различные виды народного танца, произведения учебного хореографического репертуара;
- умение исполнять народно-сценические танцы на разных сценических площадках;
- умение исполнять элементы и основные комбинации различных видов народно-сценических танцев;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении народно-сценического танца;
- умение понимать и исполнять указания преподавателя;
- умение запоминать и воспроизводить «текст» народных танцев.

А также:

- знание исторических основ танцевальной культуры, самобытности и образности танцев нашей страны;
- знание канонов исполнения упражнений и танцевальных движений народного танца в соответствии с учебной программой;
- использование и владение навыками коллективного исполнительского творчества;
- знание основных анатомо-физиологических особенностей человека;
- применение знаний основ физической культуры и гигиены, правил охраны здоровья.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации программы «Фольклорная хореография» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

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

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков.

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

2. Критерии оценок

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

Критерии оценки качества исполнения

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

Таблица 5

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	методически правильное исполнение учебно-танцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала
4 («хорошо»)	возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техническое
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, невыразительное, малохудожественное исполнение

2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой
------------------------------	--

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждого полугодия учебного года.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

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

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

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;

Занятия народным танцем не должны превращаться в уроки в традиционном понимании этого слова. Хоровод, пляска не должны стать в восприятии детей материалом для концерта, не должны стать музейным экспонатом, который надо изучать – они должны быть для учащихся определенным способом самовыражения.

VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

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

7. Волков Г.Н. Этнопедагогика. М., 2000.
8. Дети и традиционная культура. Вып.2. НИПКипРО. Школа русской традиционной культуры ДДТ Центрального района.
9. Картавцева М.Т. Концепция школы русского фольклора. М., 2001.
10. Климов. А. Основы русского народного танца. М., 1994.
11. Науменко Г.М. Фольклорный праздник.
12. Науменко Г.М. Фольклорная азбука.
13. «Основы народной хореографии». Программа для фольклорных отделений ДМШ и ДШИ. Составители Гурина О.А., Гурина А.В. Новосибирск, 2011.
14. «Фольклорный танец и его сценическое воплощение». Составитель Дивакова А.В. Могилев, 2009.
15. Шамина Л.В. Работа с самодеятельным хоровым коллективом. М., 1981.

Дополнительная литература

1. Бурнаев А. Мордовский танец. Саранск, 2002
2. Богданов Г. Русский народный танец. М., 1995
3. Власенко Г. Танцы народов Поволжья. – Самара: СГУ, 1992
4. Гербек Г. Характерный танец: настоящее и будущее. // Советский балет, 1990: № 1
5. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Ферменянц Е., Народно-сценический танец, ч.1. М., 1976.
6. Королева Э. Хореографическое искусство Молдавии. - Кишинев, 1970
7. Курбет В., Ошурко Л. Молдавский танец. – Кишинев, 1967
8. Ласмаке М. Латышские народные танцы. Рига, 1962
9. Лопухов А., Ширяев А, Бочаров А. Основы характерного танца, Л.-М., 1939
10. Мальми В. Народные танцы Карелии. – Петрозаводск, 1977
11. Моисеев И. Голос дружбы. // Советский балет, 1983: № 5
12. Надеждина Н. Русские танцы М., 1950
13. Степанова Л. Танцы народов России. - М.: Советская Россия, 1969
14. Стуколкина И. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. М., 1972
15. Уральская В. Поиски и решения. - М.: Искусство, 1974
16. Устинова Т. Русские народные танцы. М., 1950
17. Хворост И. Белорусские народные танцы.- Минск, 1976
18. Чурко Ю. Белорусский народный танец.- Минск, 1970

