Приложение

к дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе

художественной направленности по хореографии «Адажио»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу «Народный танец: его разнообразие, красота, выразительность движений»**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**По курсу «Народный танец: его разнообразие, красота, выразительность движений».**

*Третий год обучения*

По окончании изучения программы по курсу «Игры, постановки, упражнения для хореографического движения» дети должны:

 **Знать:**

- название движений (французская терминология), их перевод и значение,

- образно-народные названия движений русского народного танца

**Владеть**:

- постановкой корпуса, рук, ног, головы,

 - навыками координации движений

**Уметь:**

- передавать в движении характерные особенности русского народного танца, танцев других народов: украинского, донского казачества

 - исполнять движения и танцевальные комбинации в характере русского   народного танца.

**Содержание по курсу**

**«Народный танец: его разнообразие, красота, выразительность движений».**

**1. Полуприседание**

Резкое и плавное полуприседание (demi-plie)

**2. Полное приседание**

Резкое и плавное полное приседание (grand plie)

**3. Упражнение для развития подвижности стопы**

Упражнение для развития подвижности стопы (battements tendu) из V-ой позиции:

а) с поворотом в закрытое положение и выведением ноги в сторону;

б) с поворотом в закрытое положение и выведением ноги в сторону в полуприседании.

**4. Маленькие броски**

 Маленькие броски (battements jete):

 а) с коротким ударом по полу носком или ребром каблука;

 б) с полуприседанием на опорной ноге и работой пятки опорной ноги

**5. Маленькая форма каблучного**

 Маленькая форма каблучного:

 а) с одним ударом;

 б) с двойным ударом по пятой позиции

**6. Упражнение с ненапряженной стопой**

 Упражнение с ненапряженной стопой (flic-flac):

 а) мазки «от себя» и «к себе» с последующим переступанием на рабочую ногу

**7. Дробные выстукивания**

 Дробные выстукивания в характере русского танца:

 а) комбинирование упражнений второго года обучения с русским ключом;

 б) каблучная дробь (пятка, носок)

**8. Круг ногой по полу**

Rond de jambe parterre (круг ногой по полу) ребром каблука с остановкой в сторону или назад.

**9.** **Зигзаги**

 Pas tortille (зигзаги):

 а) одинарные;

 б) двойные

**10.** **Опускание на колено**

Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги на ногу, открытую на носок, в сторону или назад.

**11. Большие броски**

Большие броски (grand battements jete) с приседанием в момент опускания рабочей ноги на ребро каблука.

**12.** **Упражнения на середине**

 а) подготовка к «качалочке»;

 б) «качалочка»;

 в) «штопор»;

 г) низкий «голубец» с одной ноги на одну ногу в характере украинского танца

**13. Припадание**

Припадание с двойным ударом полупальцами с продвижением в сторону, на месте и в повороте на 90 градусов.

**14. «Верёвочка»**

 «Верёвочка» на полу пальцах:

 а) простая;

 б) двойная;

 в) с переступаниями и выносом ноги на каблук в сторону и вперёд;

 г) с «ковырялочкой»

**15. Двойная дробь**

а) в повороте

б) на месте

в) по диагонали

**16. Двойная дробь с «ключом»**

а) двойная дробь

 б) с ключом

**17. Подбивка**.

а) в паре

б) в повороте

в) по диагонали

**18. Вращения**

Вращение движением

а) с моталочкой

б) с ковырялочкой

**19. Вращение «блинчики».**

а) знакомство с вращением «блинчики»

**20. «Молоточки»**

«Молоточки»

а) в повороте

б) по диагонали

в) в сочетании с бегом в повороте

**21*.* Упражнения для мальчиков:**

 а) присядка с «ковырялочкой»;

 б) хлопушки на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой;

 в) хлопушки на подскоках с ударом по голенищу сапога сзади;

 г) «гусиный шаг»;

 д) «ползунок» вперёд

**22. Женский ход**

а) медленный женский ход

б) с остановкой на третьем шаге

**23. Правила постановки корпуса**

а) Работа рук. (Рог de bras)

**24. «Дорожка плетенка»**

а) боковой ход накрест,

б) ставя ногу то спереди, то сзади

**25. «Верёвочка»**

Совершенствование «Верёвочки»:

а) с выносом ноги на каблук

б) вперед и в сторону (простая и двойная)

**26. Положение рук**

а) на талии: 4 пальца вместе спереди, большой сзади, кисть лежит плотно, локоть в сторону.

б) во 2 позиции положение такое же, как в классическом экзерсисе, только вместо «классической» кисти в народно-сценическом танце раскрыта ладонь, повернута вверх.

**27. Низкие «голубцы»**

Знакомство с новым ходом: низкие «голубцы»

**28. Низкие «голубцы» с притопами**

 Совершенствование движений низкие «голубцы»

и низкие «голубцы» с притопами

**29. Движения для мальчиков:**

а) «подсечка»;

 б) «мельница»;

 в) «ползунок»

**30. Положения рук**

Положения рук

а) в сольном

б) в массовом танце

**31**. **Ходы («Хора»):**

 а) плавные шаги в сторону в перекрещенное положение;

 б) шаг в сторону с открыванием другой ноги вперёд в скрещенное положение, плавный с подъёмом на полупальцы;

 в) мелкие поочерёдные переступания на полупальцах в полуприседании.

**32. Шаг с подскоком**

Шаг с подскоком и подъёмом согнутой ноги вперёд на 90 градусов.

**33. Бег**

а) бег с отбрасыванием ног назад

б) на месте,

в) с поворотом,

г) с продвижением вперёд

**34. Перескоки**

 а) на полупальцах

б) на месте

в) с подъёмом согнутых ног вперёд на 90 градусов.

**35. Боковой ход**

а) боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено.

б) боковой ход с каблука

**36. Соскок**

а) соскок во вторую прямую позицию

б) соскок и бег в повороте

**37. Flic-flac**

 Упражнение с ненапряженной стопой (flic-flac)

 а) c подскоком на опорной ноге

 б) по выворотной и невыворотной позиции

**38. Подготовка к веревочке**

 а) подготовка к «верёвочке»

 б) упражнение для бедра на полупальцах

**39. Выстукивание в характере испанского танца:**

 а) шаги вперед и назад с последующим ударом ноги

 по 3-й позиции (удары одиночные и двойные);

 б) Zapateado – поочередные перестукивания на низких полупальцах ударом каблучков.

**40. Зигзаги (pastortilla):**

 а) одинарное с ударом стопы;

 б) двойное с ударом стопы

**41.Большие броски**

Большие броски с полуприседанием (grand battements jete с demi-plie) в момент броска.

**42.** **Portdebras**

 Portdebras с растяжкой на опорной ноге.

***Элементы русского танца***

**43.** **«Веревочка»** на полупальцах (простая, двойная):

 а) в повороте на 90 и 180 градусов;

 б) с прыжками на опорной ноге;

 в) «косыночка»

**44**. **Основные ходы танца** «Когда казаки плачут»».

а) трилистник с притопом

б) переменный шаг

**45.** **Шаги по линиям**

а) переменный ход

б) шаг с приседанием

в) приставной шаг

**46. Вращения по диагонали и на месте**

а) блинчики

б) тour chaine

 ***Упражнения для мальчиков:***

**47.Хлопушки**

 а) хлопушка с поочерёдными ударами по бёдрам;

 б) хлопушка с поочерёдные удары по голенищу спереди и сзади на подскоках;

**48.Присядки**

 а) присядка по диагонали в продвижении

 б) присядка с ударом по голенищу, ступне спереди и сзади;

 в) прыжок с согнутыми от колен назад ногами и ударами по голенищу

**49. Шаги**

1. Шаг вперед на каблук и соскок на всю стопу

2. Боковой ход – подбивка.

3. Боковой ход с подскоками на передней ноге

**50. Вращения**

1. Вращение в паре (руки на плечи)

2. Вращение в паре (руки на талии)

**51.** **Припадания** (перекрёстный ход)

а) со сменой позиции

б) спереди и сзади

**52. Основной женский и мужской ход**

1. Основной женский ход

2. Основной мужской ход

3. Ход с каблука

**53. «Строчка»**

а) припадание без приседания

**54.** **«Верёвочка»**

а) по шестой позиции

б) косыночка

**55. Шаги**

а) простой шаг вперед

б) переменный шаг вперед

в) переменный шаг назад

г) приставной шаг

**56. Двойная дробь**

а) в повороте

б) с ключом

**57. Рor de bras**

а) 1 позиция

б) 2 позиция

в) 3 позиция

**58. Allegro  (прыжки).**

а) поджатые

б) трамплинные

**59. Падебаск**

1. Падебаск на носок

2. Падебаск на каблук

**60. Присядки**

а)в повороте с хлопком

б) присядка с хлопушкой

**61. Сценический ход  pas de basque**

а) с работой рук

б) в повороте

**62. Притопы**

а) одинарный притоп

б) одинарный притоп с подскоком

в) тройной притоп

**63. Галоп**

а) в повороте

б) в паре

**64.Промежуточная аттестация. Танец «Когда казаки плачут».**

Показать уровень освоения детьми пройденного хореографического материала, представление танца «Когда казаки плачут», где заняты все дети группы.

**Календарно-тематический планирование по курсу**

**«Народный танец: его разнообразие, красота, выразительность движений»**

*Третий год обучения*

**Количество часов: 64**

**Всего - 64**

**В неделю - 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата проведения** | **Примечание** |
|  |  |  | **По плану** | **По факту** |  |
|  | **Полуприседание** |  | 02.10 |  |  |
|  | **Полное приседание** |  | 04.10 |  |  |
|  | **Упражнение для развития подвижности стопы** |  | 09.10 |  |  |
|  | **Маленькие броски**  |  | 11.10 |  |  |
|  | **Маленькая форма каблучного** |  | 16.10 |  |  |
|  | **Упражнение с ненапряженной стопой** |  | 18.10 |  |  |
|  | **Дробные выстукивания**  |  | 23.10 |  |  |
|  | **Круг ногой по полу** |  | 25.10 |  |  |
|  | **Зигзаги** |  | 30.10 |  |  |
|  | **Опускание на колено** |  | 01.11 |  |  |
|  | **Большие броски** |  | 06.11 |  |  |
|  | **Упражнения на середине** |  | 08.11 |  |  |
|  | **Припадание** |  | 13.11 |  |  |
|  | **«Верёвочка»** |  | 15.11 |  |  |
|  | **Двойная дробь** |  | 20.11 |  |  |
|  | **Двойная дробь с «ключом»** |  | 22.11 |  |  |
|  | **Подбивка** |  | 27.11 |  |  |
|  | **Вращения** |  | 29.11 |  |  |
|  | **Вращение «Блинчики»** |  | 04.12 |  |  |
|  | **«Молоточки»** |  | 06.12 |  |  |
|  | **Упражнения для мальчиков**  |  | 11.12 |  |  |
|  | **Женский ход**  |  | 13.12 |  |  |
|  | **Правила постановки корпуса** |  | 18.12 |  |  |
|  | **«Дорожка плетенка»** |  | 20.12 |  |  |
|  | **«Верёвочка»**  |  | 25.12 |  |  |
|  | **Положение рук**  |  | 27.12 |  |  |
|  | **Низкие «голубцы»** |  | 15.01 |  |  |
|  | **Низкие «голубцы» с притопами** |  | 17.01 |  |  |
|  | **Движения для мальчиков** |  | 22.01 |  |  |
|  | **Положения рук** |  | 24.01 |  |  |
|  | **Ходы («Хора»)** |  | 29.01 |  |  |
|  | **Шаг с подскоком** |  | 31.01 |  |  |
|  | **Бег**  |  | 05.02 |  |  |
|  | **Перескоки**  |  | 07.02 |  |  |
|  | **Боковой ход** |  | 12.02 |  |  |
|  | **Соскок** |  | 14.02 |  |  |
|  | **Flic-flac** |  | 19.02 |  |  |
|  | **Подготовка к веревочке** |  | 21.02 |  |  |
|  | **Выстукивание в характере испанского танца** |  | 26.02 |  |  |
|  | **Зигзаги (pastortilla)** |  | 28.02 |  |  |
|  | **Большие броски**  |  | 04.03 |  |  |
|  | **Portdebras** |  | 06.03 |  |  |
|  | **«Веревочка»** |  | 11.03 |  |  |
|  | **Основные ходы танца «Когда заки плачут»** |  | 13.03 |  |  |
|  |  **Шаги по линиям** |  | 18.03 |  |  |
|  | **Вращения по диагонали и на месте** |  | 20.03 |  |  |
|  | **Хлопушки** |  | 25.03 |  |  |
|  | **Присядки** |  | 27.03 |  |  |
|  | **Шаги** |  | 01.04 |  |  |
|  | **Вращения** |  | 03.04 |  |  |
|  | **Припадания**  |  | 08.04 |  |  |
|  | **Основной женский и мужской ход** |  | 10.04 |  |  |
|  | **«Строчка»**  |  | 15.04 |  |  |
|  |  **«Верёвочка»**  |  | 17.04 |  |  |
|  | **Шаги**  |  | 22.04 |  |  |
|  | **Двойная дробь**  |  | 24.04 |  |  |
|  | **Рor de bras** |  | 29.04 |  |  |
|  | **Allegro  (прыжки).** |  | 06.05 |  |  |
|  | **Падебаск** |  | 08.05 |  |  |
|  |  **Присядки** |  | 13.05 |  |  |
|  | **Сценический ход  pas de basque** |  | 15.05 |  |  |
|  | **Притопы**  |  | 20.05 |  |  |
|  | **Галоп** |  | 22.05 |  |  |
|  | **Промежуточная аттестация. Танец «Когда казаки плачут».** |  | 27.05 |  |  |