


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств № 2» г. Новоалтайска Алтайского края

Одобрено:  
Заместитель директора по увр  
 И.В. Зыкова  
12 января 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

Предметная область  
«исполнительская подготовка»

учебный предмет

«НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ»

срок освоения 4 года

Составитель:  
преподаватель хореографического  
отделения  
Снеженко И.Ю.

Обсуждена и принята на заседании Совета школы  
Протокол № 1 от 19 января 2023 г.

## Пояснительная записка.

Велико и разнообразно танцевальное наследие русского народа, накопленное веками и хотя время не пощадило многого, однако, сохранившееся позволяет судить о большом художественном хореографического творчества и ёмкости его содержания. Русский танец прошёл в своём развитии долгий путь, тесно связанный с историей и эстетическими воззрениями его создателей. Обширность территории расселения русских, замкнутость отдельных мест, различное природное окружение, характер обычаев, консервативность крестьянского образа жизни, приверженность устоявшимся нормам быта и художественным понятиям обусловили возникновение многообразнейших региональных вариантов танца.

Русский народный танец в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности учащихся, формируя у них качества и навыки, которые не могут быть развиты за счёт обучения только классическому танцу. Обучение русскому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа.

Велика роль этого предмета в эстетическом развитии учащихся, так как он приобщает их к богатству танцевального и музыкального народного творчества. Обучение русскому танцу тесно связано со всем циклом танцевальных дисциплин и прежде всего, с классическим танцем, являющимся фундаментом этого цикла.

Учащиеся хореографических отделений школы искусств, как правило, не имеют в дальнейшем перспективы профессионального исполнительства, поэтому они должны иметь возможность максимального развития заложенных в каждом из них задатков в стенах самой школы и реализовать их в соответствующем репертуаре.

Ограниченность физических данных большинства учащихся заставляет проявлять в этих условиях большую осторожность в подходе к изучению материала.

Первый год обучения русского народного танца не предусматривает прохождения танцевальных элементов у станка.

Занятия начинаются на середине зала с освоением элементов русского танца в тех формах и с той степенью технической сложности и нагрузкой на мышечный аппарат, которые доступны учащимся. На начальном этапе обучения (1 год) на «середине» изучаются позиции рук, ног, осваивается простейшая координация, а также элементы танцев удобные и понятные детям.

В процессе освоения материала программы педагог должен строго соблюдать принцип «от простого к сложному». На базе тех навыков и умений, которые формируются на первом году обучения, на втором году педагог начинает проходить основные элементы у станка, освоив которые, учащиеся приступают к их совершенствованию с применением на первых парах несложные комбинации.

Дальнейшее увеличение мышечной нагрузки в течение всего периода обучения производится постепенно и планомерно: усложнение лексики, введение новых технических приёмов, усложнение композиции заданий и танцевальных этюдов.

Особое внимание следует уделять такому немаловажному фактору, как дыхание у учащихся. Правильное поставленное дыхание имеет иногда решающее значение для усвоения танцевальной техники русского танца, особенно если учитывать частую смену темпов и ритмов урока. Важной задачей всего курса обучения является воспитание эмоциональной выразительности исполнения, точная передача манеры русского танца.

В конце каждого года обучения необходимо использовать небольшой законченный танец. Усвоение программы должно опираться на дифференцированный подход к детям. Много зависит от физических данных учащихся, от степени их способности к восприятию предлагаемого материала.

Руководствуясь основными принципами, изложенными в настоящей программе, педагог может уменьшить или увеличить объём и степень технической сложности материала в зависимости от состава класса и условий конкретной работы. Педагог не должен стремиться к прохождению максимального объёма материала в ущерб правильности исполнения и задачам эстетического воспитания учащихся.

## **Первый год обучения**

В задачу первого года обучения входит знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов, освоение этих элементов на «середине», развитие элементарных навыков координации движений.

Для первого года обучения рекомендуется прохождение элементов и небольших комбинаций русского танца.

### **1. ПОЗИЦИИ НОГ**

#### **а). Пять прямых.**

1-я — обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп,

2-я — обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга,

3-я — обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп; каблук одной ноги находится у середины стопы другой,

4-я — обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы,

5-я — обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом; каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

б). Пять свободных.

Во всех пяти свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми и прямыми позициями.

в). Две закрытые.

1-я закрытая — обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; каблуки разведены в стороны.

2-я закрытая — обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками; каблуки разведены в стороны.

Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

## 2. ПОЗИЦИИ И ПОЛОЖЕНИЯ РУК:

а). Семь позиций.

1-я, 2-я и 3-я позиции аналогичны 1-й, 2-й и 3-й позициям рук классического танца.

4-я — руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, четыре других, собранных вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии,

5-я - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу. Пальцы, собранные вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя.

6-я - обе руки, согнутые в локтях, которые слегка приподняты и направлены в стороны. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

7-я — обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талию. Запястье одной лежит на запястье другой руки.

б). Подготовительное положение — обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу. 1-е положение — обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и 2-й позицией: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

2-е положение — обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между 3-й и 2-й позициями; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

## **РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ.**

Нет необходимости говорить о степени важности изучения русского народного танца. Его развитие тесно связано со всей историей народа, с его бытом и обычаями. Русский танец удивительно богат своими красками, большим разнообразием движений, композиционных построений.

Разнообразие русского народного танца, 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. Русский танец достаточно широко может быть представлен, и поэтому предлагается его освоение в течение всего срока обучения.

#### ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ.

1. Позиции ног—1-я, 2-я, 3-я свободные и прямые.  
— 1-я и 2-я закрытые.

#### ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК.

1. Подготовительное, первое и второе.
2. Подготовка к началу движения.
3. Положения рук в парных и массовых танцах — «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка».

#### ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО НАРОДНОГО ТАНЦА

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 отходом назад
3. Притопы;
  - а) одинарные (женские и мужские),
  - б) тройные,
4. Перетопы тройные
5. Простой (бытовой) шаг;
  - а) вперед с каблука,
  - б) с носка.
6. Простой русский шаг;
  - а) назад через полупальцы на всю стопу,
  - б) с притопом и продвижением вперед,
  - в) с притопом и продвижением назад
7. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.
8. «Гармошка»
9. «Елочка»
10. Припадание в сторону по 3-й свободной позиции,
  - а) вперед и назад по 1-й прямой позиции.
11. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции,
  - а) по 1-й прямой позиции.
12. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).
13. Бег на месте и с продвижением вперед и назад на полупальцах
14. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.

15. «Веревочка» простая.
16. «Ковырялочка» с двойным притопом
  - а). с тройным притопом
17. Ключ» простой (с переступаниями).

**ХЛОПКИ И ХЛОПУШКИ** одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие удары).

- а) в ладоши,
- б) по бедру,
- в) по голенищу сапога.

**ПРИСЯДКИ** (для мальчиков).

1. Подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1-й прямой и свободной позициям.
2. Покачивание на приседании по 1-й прямой и свободной позициям
3. Подскоки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям.
4. Присядки на двух ногах по 1-й прямой и свободной / позициям с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону.

### **Второй год обучения**

Второй год обучения включает в себя изучение элементов у станка, которые затем можно перенести на середину зала, а также более сложные танцевальные композиции.

**УПРАЖНЕНИЯ У СТАНКА:**

1. Пять открытых позиций ног — аналогичны позициям **классического танца**.
2. Подготовка к началу движения (preparation):
  - а) движение руки,
  - б) движение руки в координации с движением ноги.
3. Переводы ног из позиции в позицию:
  - а) скольжением стопой по полу (Battements tendus),
  - б) броском работающей ноги на 35°,
  - в) поворотом стоп.
4. Приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям (муз. разм. 3/4, 4/4):
  - а) полуприседания (demi-plie),
  - б) полное приседание (grand plie).
5. Приседания по прямым и открытым позициям, переводя йоги указанными приемами. Муз. разм. 3/4, 4/4.
6. Упражнение с напряженной стопой (battements tendus) из 1-й прямой позиции на каблук; (муз. разм. 4/4).
  - а) с полуприседанием (demi-plie) на опорной ноге,
  - б) с полуприседанием в исходной позиции.
7. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (муз. разм. 4/4):
  - а) с полуприседанием на опорной ноге,
  - б) с полуприседанием в исходной позиции.



8. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад (муз. разм. 4/4):
    - а) с полуприседанием в исходной позиции,
    - б) в момент перевода работающей ноги на каблук,
    - в) при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.
  9. Маленькие броски (*battements tendus jets*) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям (муз. разм. 2/4, 6/8):
    - а) с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание,
    - б) с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги,
    - в) с полуприседанием на опорной ноге,
    - г) с двойными бросками.
  10. Подготовка к «веревочке», скольжение работающей ноги по опорной (муз. разм. 2/4, 4/4):
    - а) в открытом положении на всей стопе,
    - б) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полупальцах.
  11. Развертывание работающей ноги на 45° (*battements- devcloppes*) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (муз. разм. 4/4):
  12. Подготовка к «чечетке» (**flic-flac**), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (муз. разм. 2/4, 4/4):
    - а) в прямом положении вперед одной ногой,
    - б) двумя ногами поочередно.
  13. Опускание на колено на расстоянии стопы от опорной ноги (муз. разм. 4/4):
    - а) из 1-й прямой позиции,
    - б) с шага, лицом к станку.
  14. Растяжка из 1-й. прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (муз. разм. 3/4, 4/4).
- ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО НАРОДНОГО ТАНЦА**
1. Поочередное раскрытие рук (приглашение), муз. разм. 2/, 4/4.
  2. Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-ю позиции.
  3. Бытовой шаг с притопом.
  4. «Шаркающий шаг»,
    - а) каблуком по полу,
    - б) полупальцами по полу.
  5. «Переменный шаг».
    - а) с притопом и продвижением вперед и назад,
    - б) с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад.

6. «Девичий ход» с переступаниями.
7. Боковое «припадание»:
  - а) с двойным ударом полупальцами сзади опорной йоги.
  - б) с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.
8. Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.
9. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на носок или ребро каблука. На месте и с отходом назад.
10. «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.
11. «Веревочка»:
  - а) с двойным ударом полупальцами,
  - б) простая с поочередными переступаниями,
  - в) двойная с поочередными переступаниями.
12. «Ковырялочка» с подскоками.
13. «Ключ» простой на подскоках.
14. Дробные движения:
  - а) простая дробь на месте,
  - б) тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) на месте и с продвижением вперед,
  - в) простая дробь полупальцами на месте,
  - г) дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.
15. Присядки (для мальчиков):
  - а) присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по 1-й прямой и открытой позициям,
  - б) присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону,
  - в) присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух.
16. Хлопки и хлопущки (для мальчиков):
  - а) удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед, назад и в сторону.
  - б) фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу.
  - в) поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади,
  - г) по голенищу сапога спереди крест-накрест
17. Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).

### **Третий год обучения**

3-й год обучения предлагает дальнейшее изучение элементов у станка более сложных, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. С этого года активнее работают руки, добавляются перегибания корпуса, полуповороты. На середине зала допускается построение не сложных комбинаций и композиций на материале русского танца



## Упражнения у станка.

1. Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой.
2. Скольжение стопой по полу (battements tendus) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.
3. Маленькие броски (battements tendus jetes):
  - а) с двумя ударами стопой работающей ноги по-5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад,
  - б) с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад.
  - в) сквозные по 1-й открытой позиции (balancoirs) с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.
4. Круговые скольжения по полу (rond de jombe par terre):
  - а) носком с остановкой в сторону или назад,
  - б) ребром каблука с остановкой в сторону или назад.
5. Повороты стопы (pas tortilie):
  - а) одинарные,
  - б) двойные.
6. Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45° (battements fondu):
  - а) на всей стопе,
  - б) с подъемом на полупальцы.
7. Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
8. Развертывание ноги (battements developpe) на 90° с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад (плавные и резкие).
9. Подготовка к «чечетке» (flic-flac) в открытом положении вперед, в сторону и назад.
10. Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги:
  - а) на ногу открытую на носок в сторону или назад,
  - б) с шага,
  - в) с прыжка.
11. Маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной «веер» с вытянутой стопой.
12. Повороты:
  - а) плавный на обеих ногах по 5-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах (soutenu en tournant),
  - б) позолот на одной ноге внутрь и наружу (pirouette en dedans en dehors) с другой, согнутой в колене.
13. Подготовка к «качалке» и «качалка».
14. Выстукивания поочередные каблуками и полупальцами

по 1-й прямой позиции в испанском характере (zapateado).

15. Растяжка на 1-й прямой позиции с перегибанием корпуса в испанском стиле.
16. Большие броски (grands battements) с падением на рабо-тающую ногу по 5-н открытой позиции вперед, в сторону и назад:
  - а) с одним ударом стопой и полупальцами опорной ноги.
  - б) с двумя ударами стопой и полупальцами опорной ноги.
17. Наклоны и перегибания корпуса по 1-й и 4-й прямым позициям па полупальцах в полуприседании. Вперед, в сторону и назад.
18. Маленькие «голубцы» лицом к станку.
19. Присядки:
  - а) на полном приседании по 1-й прямой позиции с поочередным открыванием ног на каблук вперед, и по первой свободной позиции, открывая ноги в стороны.
  - б) «Мяч», лицом к станку.
20. Поднимание па полупальцы в сочетании с движением рук.

### **Середина**

РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ. Муз. разм. 2/4, 4/4.

1. Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол.
2. Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги.
3. «Ключ» с двойной дробью.
4. Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.
5. Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед.
6. Дробь в «три ножки».
7. Основной ход танца «Шестера» на месте и с продвижением вперед.
8. «Моталочка»:
  - а) с задеванием пола каблуком,
  - б) с акцентом на всю стопу,
  - в) с задеванием пола полупальцами,
  - г) с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками.
9. «Маятник» в прямом положении.
10. Основной русский ход (академический).
11. Подбивка «Голубец»:
  - а) на месте,
  - б) с двумя переступаниями.
12. Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.
13. Хлопушки:
  - а) на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой,
  - б) на подскоках с ударом по голенищу сапога сзади,
  - в) поочередные удары по голенищу спереди и сзади на подскоках,
  - г) удары двумя руками по голенищу одной ноги,
  - д) удар по голенищу вытянутой ноги.

#### 14. Присядки:

- а) присядка с «ковырялочкой»,
- б) присядка с ударом по голенищу, ступне спереди и сзади,
- в) подскоки по 1-й прямой позиции из стороны в сторону с хлопком перед собой.
- г) присядка «мяч»,
- д) «гусиный шаг»,
- е) «ползунок» вперед и в стороны на пол.

#### 15. Прыжки:

- а) прыжок с поджатыми перед грудью ногами, на , месте и с продвижением вперед,
- б) прыжок с согнутыми от колена назад ногами и ударами по голенищам,
- в) прыжок с ударами по голенищу спереди.

#### 16. Вращения:

- а) на подскоках с продвижением вперед по диагонали,
- б) с движением «молоточки»,
- в) с откидыванием ног назад.

Продолжение изучения новых элементов у станка и на середине зала. Увеличение элементов парного танца, развивающих навыки общения с партнёром.

#### Упражнения у станка.

1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.
2. Скольжение стопой по полу (*battements tendus*);
  - а) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону,
  - б) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону с полуприседанием.
3. Маленькие броски (*battements tendus jetes*) сквозные по 1-й открытой позиции (*balancoirs*) со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.
4. Круговое скольжение по полу (*vond de jambe*):
  - а) ребром каблука около опорной ноги,
  - б) носком или ребром каблука по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад.
5. Полуприседания на опорной ноге на 90° (*battements fondu*):
  - а) на всей стопе,
  - б) с подниманием на полупальцы,
  - в) с наклоном корпуса в координации с движением руки.
6. Подготовка к «веревочке»:
  - а) в открытом положении,

б) с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.

7. Развертывание ноги (*battements developpe*) на 90° двойным ударом каблук опорной ноги в полуприседании, вперед, в сторону и назад:
  - а) плавное,
  - б) резкое в координации с движением руки.
8. «Чечетка» (**flic-Пас**) с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя:
  - а) в прямом положении
  - б) в открытом положении вперед, в сторону и назад,
9. Растяжка из 1-й прямой позиции (лицом к станку):
  - а) в сторону в прямом положении и полуприседании с наклоном корпуса в координации с рукой,
  - б) в сторону в открытом положении и полуприседании с наклоном корпуса.
10. Большие броски (*grands battements*) полукругом на всей стопе:
  - а) с проведением ноги через 1-ю открытую позицию (*balancoirs*).
11. «Голубец»:
  - а) в сторону станку,
  - б) в сторону на станку.
12. Револьтад на полу (без прыжка):
  - а) в прыжке на 45° лицом к станку (факультативно).
13. Подготовка к «штопору» по 1-й прямой позиции на полупальцах.
14. «Штопор».

#### РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ. Муз. разм. 2/4, 4/4.

1. Перекат — боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы.
2. Переборы (*pas bourree*).
3. «Ключ» дробный сложный.
4. «Ключ» хлопучечный.
5. «Маятник» в поперечном движении.
6. «Голубцы» поджатыми ногами с приходом на полупальцы.
7. «Веревочка»:
  - а) простая и двойная с перетопами,
  - б) простая и двойная с «ковырялочкой»,
  - в) простая и двойная с подскоками на одной ноге, другая на щиколотке спереди или сзади,
  - г) простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции.
  - д) простая и двойная с поворотом (*soutenu*) на 360° в приседании на полупальцах.
8. Три «веревочки» и подскок с поджатыми ногами.
9. Три дробные дорожки с заключительным ударом.

10. Поочередные выбрасывания ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу.
11. Присядки:
  - а) растяжки в стороны на носки и на каблуки,
  - б) растяжки вперед на каблук одной ноги и на носок другой.
  - в) растяжка через 2-ю закрытую позицию на полуприседании на каблуки в стороны,
  - г) присядка с растяжкой в сторону,
13. «Ползунок» вперед и в сторону на пол и на воздух.
14. Прыжки:
  - а) с согнутыми ногами (одна спереди, другая сзади),
  - б) одна нога прямая, другая согнута в колене спереди или сзади,
  - в) «гигантские шаги» на месте и по диагонали.

### **Четвертый год обучения**

#### **Экзерсис у станка**

I. Demi-plié u grand-plié.

II. Battement tendu.

III. Battement tendu jeté.

IV. Pas tortillé.

V. Rond de jambe par terre.

VI. Flic-flac (мазок ногой к себе, от себя).

VII. Каблучное.

VIII. «Веревочка».

IX. Подготовка к battement fondu.

X. Développé.

XI. Дробные выстукивания.

XII. Grand battement jeté.

#### **Движения, изучаемые лицом к станку**

1. Relevé-plié (по 1 прямой, 1,2,5 позициям).

2. Relevé-plié (с оттяжкой от станка на каблучках назад по 1 прямой позиции).

3. «Волна».
4. Подготовка к «штопору».
5. Port de bras в сторону, назад в сочетании с движениями рук и выносом ноги на каблук вперед и в сторону, на неё, с полурастяжками и растяжками.
6. Подготовка к «сбивке».
7. Для мальчиков:
  - а) подготовка к присядкам,
  - б) присядки с выносом ноги на каблук вперед и в сторону,
  - в) мячик боком к станку,
  - г) с выведением ноги вперед.
8. Опускание на колено на расстоянии стопы из первой позиции, и с шага в сторону накрест опорной ноге.
9. Растяжка из первой позиции в полуприседании и в полном приседании.
10. С выходом во вторую позицию широкую на каблуки.
- П. «Моталочка» по первой прямой и по 5 позициям, первое полугодие с фиксацией на паузе после броска ноги вперед.
12. «Молоточки» по первой прямой и 5 позициям с фиксацией ноги сзади на паузе первое полугодие.
13. Прыжки:
  - а) поджатые в сочетании с temps levé sauté,
  - б) «итальянский» shangements de pieds.

### **Экзерсис на середине зала**

1. Русский поклон:
  - а) простой поясной с продвижением (подходом вперед и отходом назад с мягким одинарным притопом в конце);
  - б) с работой рукой, платком (мягко, лирично, резко, бодро).
2. Основные положения и движения русского танца:



а) переводы рук из одного основного положения в другое:

- из подготовительного положения в первое основное,
- из первого основного положения в третье,
- из первого основного во второе,
- из третьего положения в четвертое (женское),
- из третьего положения в первое,
- из подготовительного положения в четвертое.

б) движение рук с платочком:

- взмахи в положении присогнутой руки в локтевом суставе перед собой (в сторону, вверх, в 4 позиции),
- то же самое из положения — скрещенные руки на груди,
- работа руки из подготовительного положения в 1, 2 и 3 позиции,
- всевозможные взмахи и качания платочком,
- прищелкивания пальцами.

Все переводы рук из одного основного положения в другое могут выполняться обеими руками одновременно или поочередно каждой рукой.

3. Положения рук в парах:

- под «крендель»,
- накрест,
- для поворота в положении «окошечко»,
- правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки впереди, так же за локоть.

4. Положение рук в рисунках танца:

- в тройках,
- в «цепочках»,
- в линиях и в колоннах,

- «воротца»,
- в диагоналях и в кругах,
- «карусель»,
- «корзиночка»,
- «прочесы».

#### 5. Ходы русского танца:

- простой переменный ход на полупальцах,
- тройной шаг на полупальцах с приседанием и без него на опорной ноге и приведением другой ноги на щиколотку или у колена,
- шаг-удар по 1 прямой позиции (вперед и боковой приставной с ударом),
- шаг-удар с небольшим приседанием одновременно,
- шаг-мазок каблуком через 1 прямую позицию,
- то же самое с подъемом на полупальцах,
- ход с каблочки с мазком каблуком,
- ход с каблочки простой,
- ход с каблочки с проведение рабочей ноги у щиколотки, или у икры, или через положение у колена все на пружинистом полуприседании,
- «бегущий» тройной ход на полупальцах,
- простой бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад,
- тройной акцентированный бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад,
- бег с высоким подъемом колена вперед по 1 прямой позиции,
- такой же бег с различными ритмическими акцентами,
- комбинации с использованием изученных ходов.

#### 6. Припадания:

— припадания по 5 позиции в продвижении в сторону, вперед, с отходом назад, по диагонали,

— с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.

7. «Веревочка»:

а) подготовка к «веревочке» — первое полугодие (на высоких полупальцах),

б) «косыночка»,

в) простая «веревочка» — первое полугодие,

г) двойная «веревочка» — второе полугодие,

д) двойная «веревочка» с выносом ноги на каблук — второе полугодие.

8. «Молоточки» простые. Второе полугодие - по 5 позиции.

9. «Моталочка» в сочетании с движениями рук.

10. Все виды «гармошечек»:

— «лесенка»,

— «елочка» в сочетании с plés полупальцами с приставными шагами и припаданиями.

11. «Ковырялочка»:

— с отскоком и броском ноги на 30\*,

— с броском на 60\*,

— с неоднократным переводом ноги в положении носок-каблук,

— то же самое с переступаниями на опорной ноге.

12. Перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции:

— простые (до щиколотки),

— простые (до уровня колена),

— с ударом по 1 прямой позиции,

— двойные (до уровня колена с ударом),

— с продвижением в сторону.

13. Перескоки по 1 прямой позиции с поочередным выбрасыванием ног вперед на каблук:

— простые,

— с двойным перебором.

14. Дробные движения:

— двойные притопы,

— тройные притопы,

— аналогично с прыжком и наклоном корпуса вперед, в сторону,

— притопы в продвижении,

— притопы вокруг себя,

— ритмические выстукивания в чередовании с хлопками, с использованием одинарных, двойных, тройных притопов и прихлопов,

— простая дробь полупальцами (на месте, в повороте и в продвижении),

— простые переборы каблучками,

— переборы каблучками и полупальцами в ритмическом рисунке,

— переборы каблучками и полупальцами (на месте, в повороте и продвижения с участием работы корпуса),

— «трилистник» с притопом,

— двойная дробь с притопом,

— двойная дробь с притопом и поворотом корпуса на 45 ,

— тройные притопы с акцентированным подъемом колена (в различных ритмических рисунках, темпах, в сочетании с мелкими переступаниями),

— «горошек мелкий» — заключительный, с притопами в конце, перескок заключительный,

— «ключ» простой.

15. Полуприсядки:

- простая с выносом ноги на каблук и работой рук в различных позициях и за голову,
- с отскоком в сторону и выносом ноги на каблук,
- с выносом ноги на 45\*,
- с выносом ноги вперед, и ударом рукой по колену,
- с выходом на каблуки в широкую вторую позицию,
- с выходом на каблуки и разворотом корпуса в сторону,
- с выходом на каблуки, ноги раскрыты вперед-назад,
- аналогично с поворотом корпуса.

16. Даются танцевальные этюды на материале выше указанных движения