

**Рабочая программа по курсу**  
**«Народный танец»**  
**1 год обучения**  
(детское творческое объединение  
«Карусель»,  
руководитель Садриева Т.С.)

## Учебный (тематический) план по курсу «Народный танец»

№	Тема занятия	1 год		Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	
1.	Организационное	1	1	Открытое занятие, творческий отчет
2.	Элементы классического экзерсиса	6	28	
3.	Элементы народно-характерного экзерсиса	6	28	
4.	Партерная гимнастика	2	29	
5.	Танцевальная композиция	4	30	
6.	Этюды, массовые танцы	2	23	
7.	Постановочная работа	5	30	
8.	Концертная деятельность	1	20	
всего		<b>216</b>		

### Содержание учебного (тематического) плана

#### Тема 1. Организационное занятие.

Цели, задачи, перспектива обучения. Правила поведения. Инструктаж по технике безопасности. План занятия воспитательной и концертной деятельности. Перспективный план занятий. Форма одежды и внешнего вида.

#### Тема 2. Элементы классического экзерсиса.

Развитие мышечных ощущений. Основные позиции рук и ног. Постановка корпуса у станка и на середине класса. Релеве по 1, 2, 6 позиции. Деми плие по 1 и 2 позиции. Батман тандю по 1 позиции лицом к станку. Пор де бра для корпуса и рук. Прыжок «соте» по 6 и 1 позиции. Релеве на середине класса.

#### Тема 3. Элементы народно-характерного экзерсиса.

Основные позиции рук ног и постановка корпуса, лицом к станку. Батман тандю по 1 позиции с сокращенной стопой. Дегаже лицом к станку. Большие броски спиной к станку из 6 позиции. Бег и шаги по диагонали, по кругу. Шаг с носка, с пятки, приставной шаг. Шаги на полупальцах. Прыжки с вытянутыми ногами и с поджатыми. Подскоки, галоп. Перестроения: круг, линии, колонны, диагональ, в парах и по одному.

#### **Тема 4.** партерная гимнастика.

Упражнения на полу для развития гибкости, растяжки, укрепления мышц. Натягивание и сокращение стопы и коленей. Упражнения выполняются сидя, лежа на спине и животе. Стоя на коленях, сидя на пятках.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

#### **Тема 5.** Танцевальная композиция.

Танцевальная картинка «На вечерке». Основные шаги с пятки. Повороты в паре. Мальчики играют на музыкальных инструментах. Соло девочек, соло мальчиков. Общий хоровод. Хороводный танец «Плетень». Комбинация «воротца». Линейная кадрили. Повороты в паре, поклон и расход. Учимся отражать характер и манеру танца. Пляска «Порушка-Параня».

#### **Тема 6.** Этюды, массовые танцы.

Этюды на основе бега, галопа, подскоков. Притопы в комбинации с поворотами. Каблучки с ковырялочкой. Танец «Прогулка», «Зимний вальс», «Зимние забавы», «Солдатушки – бравы ребятушки».

#### **Тема 7.** Постановочная работа.

Разводка этюдов и танцевальных номеров. Рассказ о танце, манере, характере, образе. Распределение ролей, разводка отдельных частей номера: комбинаций, этюдов, сольных кусков. Распределение и размещение на танцевальной площадке или сцене.

#### **Тема 8.** Концертная деятельность.

Участие в концертах, конкурсах, праздничных программах. Календарных праздниках.