

Учебно-тематический план (2 группа – 12 лет)

по курсу «Народный танец»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Общее кол-во	Теория	Практика	
Русский народный танец.					
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		Экспресс-опросы, тесты.
2	Знакомство с основами. Позиции ног и рук.	8	2	6	Открытое занятие
3	Осанка и постановка корпуса. Шаги. Основные движения: притопы, дробы, хлопушки. Экзерсис у станка (основные элементы).	26	6	20	Открытое занятие. Класс-концерт
4	Работа над координацией. Простые комбинации.	6	2	4	Открытое занятие
6	Танцевальные рисунки: круг, линия, колонна, «улитка». Хоровод. Виды и основные ходы.	6	2	4	Открытое занятие
7	Русский лирический танец. Пластика рук.	4	1	3	Открытое занятие
8	Русская пляска. Энергия и характер.	14	4	10	Открытое занятие
Концертно-исполнительская деятельность					
9	Праздничные мероприятия. Выступление – концерт для родителей.	10	-	10	Концертная деятельность
	ИТОГО:	76	19	57	

Содержание учебно-тематического плана.

Русский народный танец.

Тема 1: Вводное занятие. Техника безопасности.

Теоретическая часть:

- Беседа: «Что такое русский танец?» (многообразие, история, виды – хоровод, пляска, кадриль).
- Обсуждение формы для занятий (чешки, удобная одежда, волосы убраны).
- Инструктаж: правила поведения в зале, как правильно разминаться, чтобы избежать травм.

Практическая часть:

- Игры на знакомство и раскрепощение («Снежный ком», «Зеркало»).
- Общая разминка (разогрев всех групп мышц).
- Простейшие ритмические упражнения (хлопки, шаги под счёт и под музыку).

Тема 2: Знакомство с основами. Позии ног и рук. Осанка. Шаги.

Теоретическая часть:

- Объяснение понятий: «выворотность», «осанка», «опорная нога», «рабочая нога».
- Показ и объяснение позиций ног (I, II, III, VI) и рук (подготовительная, на поясе, «полукольцо»).

Практическая часть:

- У станка/у опоры: упражнения на постановку корпуса, изучение позиций ног.
- На середине зала:
 - Отработка позиций рук.
 - Изучение шагов: шаг с носка (плавный, лирический), приставной шаг, шаг на полупальцах.
 - Упражнения на координацию: например, шаг на полупальцах + положение рук «полукольцо».

Тема 3: Основные движения: притопы, дробь, хлопушки. Экзерсис у станка (основные элементы).

Теоретическая часть:

- Объяснение разницы между притопом, дробью и хлопушкой. Их роль в танце.
- Разбор ритмических рисунков (например, «и-раз, и-два»).

Практическая часть:

- **Притопы:** одинарный на месте, двойной на месте, с продвижением в сторону.
- **Дробь:** «малая дробь» (четкие, мелкие удары всей стопой по полу на месте).
- **Хлопушки:** в ладоши на уровне груди, по бедру (для мальчиков – по голенищу сапога).

- Составление ритмических цепочек: например, два шага – притоп – хлопок.

Теоретическая часть:

- Объяснение назначения экзерсиса (разогрев, развитие профессиональных данных).
- Знакомство с французской терминологией (plié, battement tendu, relevé) и ее русскими аналогами.

Практическая часть:

- Постановка корпуса у станка.
- **Demi-plié** (неглубокое приседание) в I и II позициях.
- **Battement tendu** (скользящее движение ноги по полу в направлении вперед, в сторону, назад).
- **Relevé** (подъем на полупальцы) во всех позициях.
- **Маховые движения** (ногой вперед, в сторону, назад) для развития подвижности тазобедренного сустава.

Тема 4: Работа над координацией. Простые комбинации.

Теоретическая часть:

- Объяснение принципа построения комбинации (начало, развитие, фиксация, окончание).

Практическая часть:

- Упражнения на разнонаправленные движения (например, рука вверх, одновременно нога в сторону).
- Разучивание коротких комбинаций на 8 счетов, включающих 2-3 изученных движения (например, шаги + притопы + положение рук).
- Выполнение комбинаций в разном темпе: медленно для отработки техники, быстро – для развития координации.

Тема 5: Танцевальные рисунки и перестроения. Хоровод. Виды и основные ходы.

Теоретическая часть:

- Понятие «рисунок танца». Показ схем перестроений на доске или на полу.
- Объяснение терминов: «диагональ», «линия», «круг», «колонна», «улитка».

Практическая часть:

- Отработка перестроений:
 - Из линии в круг и обратно.
 - Движение «змейкой».
 - Построение в две колонны и движение «линия на линию».
 - Движение по кругу в хороводе взявшись за руки.
- Упражнения на соблюдение дистанции и равенства в рисунке.

Теоретическая часть:

- Беседа о значении хоровода в народной культуре (обрядовые, сезонные хороводы).

- Разбор музыкального размера, характерного для хоровода (2/4, 4/4).
- **Практическая часть:**
- Отработка **хороводного шага**: плавный шаг с носка с акцентом на слабую долю.
- Изучение **шага с каблука**.
- Движение по кругу в одну и другую сторону.
- Разучивание простейшей композиции на основе народной песни («Во поле берёза стояла»).

Теоретическая часть:

- Беседа о лирических образах в русском фольклоре.
- Разбор отличий манеры исполнения: плавность, непрерывность движения.

Практическая часть:

- Упражнения для кистей рук («волна», «стебелёк», «раскрывание бутона»).
- Изучение движений рук: «перетяжки», «плечики», «назад в замке».
- Работа с платочком: передача из руки в руку, кружение, плавные взмахи.
- Изучение простых лирических вращений.

Тема 6: Русская пляска. Энергия и характер.

Теоретическая часть:

- Беседа о видах пляски (одиночная, парная, массовая) и ее импровизационной природе.
- Анализ музыки: быстрый темп, четкий ритм, акценты.

• **Практическая часть:**

- **Для всех:** «косичка» (простой вариант), «припадание» (поочередное сгибание ног в колене), «верёвочка» (скрестные шаги).
- **Для мальчиков:** присядка «простая», хлопушки по голенищу.
- **Для девочек:** дроби на месте, «бегунки» (мелкие перебежки).
- Комбинации в характере пляски с акцентами и фиксациями.

Тема 9: Праздничные мероприятия. Выступление – концерт для родителей.

Теоретическая часть:

- Совместный выбор музыки и обсуждение образа номера.
- Распределение мест в рисунках танца.

• **Практическая часть:**

- Разучивание танца по частям.
- Отработка сложных переходов и перестроений.
- Работа над динамикой: где танцевать ярко и быстро, где – лирично и плавно.
- Концерт для родителей.