Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Детская школа искусств г. Невельска»

дополнительная предпрофессиональная

общеобразовательная программа в области

хореографического искусства

**«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

Предметная область

**ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО**

программа по учебному предмету

**УП.05. «НАРОДНО – СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»**

Срок реализации 6 (7) лет

г. Невельск

2015 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено» Методическим объединением преподавателей отделения «Хореографическое искусство»Протокол № 1от 22.08.2014 года | «Одобрено»Методическим советомМБОУ ДО «ДШИ г. Невельска»Протокол № 1 от 30.08.2014 года | «Утверждаю»Директор МБОУ ДО «ДШИ г. Невельска» О. Г. Гармышева\_\_\_\_\_\_\_\_\_Приказ № 52-од от 30.08.2014 года |

Составители:

- Носкова Елена Олеговна, преподаватель отделения «Хореографическое искусство», первой квалификационной категории;

- Зиновьева Наталья Александровна, преподаватель отделения «Хореографическое искусство», первой квалификационной категории.

- Федорченко Наталья Александровна, преподаватель отделения «Хореографическое искусство».

**Структура программы учебного предмета**

1. **Пояснительная записка**
* Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
* Срок реализации учебного предмета;
* Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета;
* Форма проведения учебных аудиторных занятий;
* Цель и задачи учебного предмета;
* Обоснование структуры учебного предмета;
* Методы обучения;
* Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.
1. [**Содержание учебного предмета**](#содержание)
* Сведения о затратах учебного времени;
* Содержание разделов;
* Требования по годам обучения.
1. [**Требования к уровню подготовки учащихся**](#требования)
2. [**Формы и методы контроля. Система оценок**](#формы)
* Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
* Критерии оценки.
1. [**Методическое обеспечение учебного процесса**](#методическое)
* Методические рекомендации;
* Музыкально-ритмические игры.
1. **Список методической литературы**
* Список методической литературы;
* Интернет ресурсы.

**1**. **Пояснительная записка**

***Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе***

Программа учебного предмета «Народно-сценический танец» (далее — УП «Народно-сценический танец») составлена на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество», примерной программы учебного предмета «Народно-сценический танец» разработчик: Т. Н. Алёшкина, преподаватель Детской школы искусств имени С. И. Мамонтова города Москвы, заслуженный работник культуры Российской Федерации, **С. А. Гладких**, заместитель директора по научно-методической работе Орловской детской хореографической школы, преподаватель, **И. В. Кареева**, преподаватель Детской школы искусств имени С. П. Дягилева города Москвы**, Е. В. Ковылова**, преподаватель Детской школы искусств имени С. Т. Рихтера города Москвы, **Н. А. Минакова**, преподаватель Орловской детской хореографической школы **И. Е. Терганова**, заместитель директора по творческой работе Орловской детской хореографической школы, преподаватель, а также программы для хореографических отделений музыкальных школ и детских школ искусств, составленной профессором ГИТИСа им. А. В. Луначарского заслуженным артистом А. А. Борзовым 1987 г.

УП «Народно-сценический танец» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения народного танца, а также на воспитание нравственно-эстетического отношения к танцевальной культуре народов мира.

УП «Народно-сценический танец» является предметом обязательной части дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы «Хореографическое творчество» и одним из основных предметов предметной области «Хореографическое исполнительство».

Содержание УП «Народно-сценический танец» тесно связано с содержанием учебных предметов «Ритмика», «Гимнастика», «Подготовка концертных номеров», «Классический танец».

Полученные по этим предметам знания, умения, навыки позволяют приступить к изучению экзерсиса у станка на основе русского танца. Приобретенные музыкально-ритмические навыки дают основание изучать движения с разнообразным ритмическим рисунком, как у станка, так и на середине зала.

Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа.

Кроме того, занятия народно-сценическим танцем позволяют учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяют и обогащают их исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки.

***Срок реализации учебного предмета***

Срок освоения УП «Народно-сценический танец» при 8-летнем сроке обучении составляет 6 лет (с 3 по 8 классы).

Для поступающих в образовательное учреждение, реализующее основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства, срок обучения может быть увеличен на 1 год (7 лет — 9 классов).

В соответствии с учебными планами МБОУ ДО «ДШИ г. Невельска» УП «Народно-сценический танец» изучается с 3 по 8 (9) класс (8–9 летний срок обучения). Ввиду методической целесообразности и педагогических традиций школы обязательная часть предметной области «Хореографическое исполнительство» укреплена за счет введения с 3 класса в вариативную часть УП «Народно-сценический танец» (В.01.УП.02.).

***Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом***

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом МБОУ ДОД «ДШИ г. Невельска» на реализацию УП «Народно-сценический танец»

6 (7)-летний срок составляет:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование частей, предметных областей и учебного предмета**  | **Максимальная учебная** **нагрузка** | С**амостоятельная работа** | **Аудиторные занятия** | **Классы** |
| **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8**  | **9**  |
| Количество недель аудиторных занятий |
|  32 |  33 |  33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| **Обязательная часть** |  |
| ПО.01.УП.05. | Народно-сценический танец | 396 |  | 396 | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Вариативная часть** |  |
| В.01.УП.05 | Народно-сценический танец | 33 |  | 33 | - | - | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Общий объем за 6 (7) лет** |  |  |  | - | - | 33 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 |
| **Консультации** |  |
| **К.03.00.** | **Консультации** | Годовой объем |
|  | Народно-сценический танец |  |  |  | - | - | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **Итоговый объем за 6 (7) лет** |  |  |  | - | - | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

***Форма проведения учебных аудиторных занятий:***

мелкогрупповые занятия, численность группы от 4 до 10 человек, продолжительность урока — 45 минут.

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

***Цель и задачи учебного предмета***

***Цель:***развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных видов народно-сценических танцев, танцевальных композиций народов мира в соответствии с ФГТ, а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства и подготовка их к дальнейшему поступлению в образовательные учреждения, реализующие образовательные программы среднего и высшего профессионального образования в области хореографического искусства.

***Задачи:***

* обучение основам народного танца;
* развитие танцевальной координации;
* обучение виртуозности исполнения;
* 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.

***Обоснование структуры программы учебного предмета***

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;
* распределение учебного материала по годам обучения;
* описание дидактических единиц учебного предмета;
* требования к уровню подготовки учащихся;
* формы и методы контроля, система оценок;
* методическое обеспечение учебного процесса.

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

***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 танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей 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.

***Описание материально-технических условий реализации учебного предмета***

Материально-техническая база МБОУ ДО «ДШИ г. Невельска» соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для реализации УП «Народно-сценический танец» минимально необходимый перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

* учебные аудитории (хореографические классы), предназначенные для реализации УП «Народно-сценический танец» оснащены пианино;
* хореографические классы площадью 61 кв. м. и 32 кв. м. (на 12–14 учащихся), имеют пригодное для танца напольное покрытие (специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) вдоль трёх стен длиной 14,8 п. м. — класс № 12; 12,5 п. м. — класс № 10, зеркала вдоль трех стен размером 2,85х1,85, 5,55х1,85, 1,1х1,85 — класс № 12; 4,0х1,85, 3,25х1,85, 1,35х1,85 — класс № 10,
* 2 раздевалки и душевые для учащихся и одна для преподавателей;
* 1 костюмерная;
* сценические костюмы для сценических выступлений, для учебных занятий, репетиционного процесса.

**2. Содержание учебного предмета**

***Сведения о затратах учебного времени****,* предусмотренного на освоение УП «Народно-сценический танец», на максимальную нагрузку учащихся и аудиторные занятия

|  |  |
| --- | --- |
|  | Распределение по годам обучения |
| Классы | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Продолжительность учебных занятий (в неделях) | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Общее количество часов на аудиторные занятия | 363 | 66 |
| Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные) | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные) | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 |
| Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные)  | 363 | 66 |
| Объем времени на консультации (по годам)  |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 |
| Общий объем времени на консультации  | 30 | 8 |

Аудиторная нагрузка по УП «Народно-сценический танец» обязательной части образовательной программы в области хореографического искусства распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

**Учебно-тематический план**

**первый год обучения (3 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № темы |  Наименование темы | Кол.Час. |
| 1 | Простой бытовой шаг, ход с выносом ноги через 1 позицию  | 1 |
| 2 | Подготовка к елочке, Подготовка к гармошки, | 1 |
| 3 | Закрепление материала. | 1 |
| 4 | Бег носки до ягодиц, Комбинация по кругу из проученных шагов  | 1 |
| 5 | Закрепление материала. | 1 |
| 6 | С высоко поднятыми коленями вперед (лошадка). Шаги на полупальцах вперед и назад. | 1 |
| 7 | Контрольный урок за 1 четверть  | 1 |
| 8 | «Ёлочка», Гармошка. Комбинация на середине зала.  | 1 |
| 9 | Удары в пол и от пола, | 1 |
| 10 | Дробный ход с хлопками. | 1 |
| 11 | Комбинация на хлопках, и ударах в пол. | 1 |
| 12 | Отработка комбинации, закрепление материала. | 1 |
| 13 | Контрольный урок за 2 четверть | 1 |
| 14 | Переменный (Восьмая, восьмая, четверть), боковой ход (приставные шаги с головой), шаг с каблука.  | 1 |
| 15 | Закрепление материала. | 1 |
| 16 | Высоко поднятыми коленями вперед (лошадка), простой,  | 1 |
| 17 | Ковырялочка с головой. Комбинация на середине зала. | 1 |
| 18 | Закрепление и отработка материала. | 1 |
| 19 | Контрольный урок за 3 четверть | 1 |
| 20 | Хоровод на шагах, простейшие рисунки. | 1 |
| 21 | Закрепление материала  | 1 |
| 22 | Индивидуальная комбинация на дробях | 1 |
| 23 | Индивидуальная комбинация на дробях | 1 |
| 24 | Индивидуальная комбинация на дробях | 1 |
| 25 | Закрепление и отработка материала. | 1 |
| 26 | Хоровод в законченном виде. | 1 |
| 27 | Отработка Хоровода | 1 |
| 28 | Закрепление материала | 1 |
| 29 | Отработка материала | 1 |
| 30 | Отработка материала  | 1 |
| 31 | Отработка материала | 1 |
| 32 | Подготовка к контрольному уроку | 1 |
| 33 | Контрольный урок за 4 четверть | 1 |
| **Всего:** |  | 33 |

**второй год обучения (4 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № темы |  Наименование темы | Кол.Час. |
| 1 | Положение и движение рук (на поясе)**,** Положение и движение головы | 2 |
| 2 | Простой бытовой шаг, шаг с носка, шаг с каблука | 2 |
| 3 | Закрепление материала.  | 2 |
| 4 | Удары в пол и от пола (левой и правой ногой), на месте и с продвижением вперед и назад. | 2 |
| 5 | Отработка материала. | 2 |
| 6 | «Ковырялочка», три бега и соскок по 6 позиции | 2 |
| 7 | Контрольный урок за 1 четверть.  | 2 |
| 8 | Ход с выносом ноги через 1-ю позицию, переменный. | 2 |
| 9 | Подготовка к дробям | 2 |
| 10 | Закрепление материала. | 2 |
| 11 | Дробный по 6-й позиции (топотушка), «припадание» — боковой ход по 6-й позиции и 3-й позиции. | 2 |
| 12 | «Ковырялочка» с ударом (Одинарным, двойным без прыжка) | 2 |
| 13 | Закрепление материала. | 2 |
| 14 | «Моталочка» простая, Знакомство с рисунком танца: «по линии танца», «против линии танца» | 2 |
| 15 | Контрольный урок за 2 четверть. | 2 |
| 16 | «Гармошка» боковая по 6-й позиции, ёлочка слитнаяПодготовка к галопу  | 2 |
| 17 | Ходы все проученные ранее исполняются более эмоционально, прочувственно. | 2 |
| 18 | Отработка материала | 2 |
| 19 | Комбинации с «гармошкой», моталочкой, ковырялочкой. | 2 |
| 20 | Отработка материала | 2 |
| 21 | Подготовка к вращениям на месте | 2 |
| 22 | Отработка материала | 2 |
| 23 | Дробная дорожка, комбинированная с продвижением и на месте. | 2 |
| 24 | Контрольный урок за 3 четверть. | 2 |
| 25 | Повторение материала | 2 |
| 26 | Остановка и фиксация позиции как остановка после движения | 2 |
| 27 | Отработка материала | 2 |
| 28 | Дробная дорожка, Комбинированные танцевальные движения | 2 |
| 29 | Отработка материала | 2 |
| 30 | Простейший вид хоровода, знание рисунка: круг, линия, колонна, 2 колонны и умение самостоятельно выстраивать их | 2 |
| 31 | Отработка материала | 2 |
| 32 | Подготовка к контрольному уроку | 2 |
| 33 | Контрольный урок за 4 четверть | 2 |
| **Всего:** |  | 66 |

**третий год обучения (5 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № темы |  Наименование темы | Кол.Час. |
| 1 | Повторение материала за 2 класс | 2 |
| 2 | «Поклон», Шаги по кругу, Циркуль. | 2 |
| 3 | Хлопки с ударами и выстукивание. | 2 |
| 4 | Комбинация с гармошкой, Ковырялочка, Моталочка  | 2 |
| 5 | Контрольный урок | 2 |
| 6 | Переборы в Plie у станка, трёхлистник на месте. | 2 |
| 7 | Комбин. с хлопками и дробями | 2 |
| 8 | Элементы этюды в татарском характере. | 2 |
| 9 | Припадания, переборы, циркуль по диагонали. | 2 |
| 10 | Этюд на татарском характере. | 2 |
| 11 | Закрепление материала | 2 |
| 12 | Подготовка к контрольному уроку | 2 |
| 13 | Контрольный урок | 2 |
| 14 | Повторение элементов за 1 полугодие | 2 |
| 15 | Отработка материала | 2 |
| 16 | Подготовка к одинарному и двойного ключа | 2 |
| 17 | Отработка материала | 2 |
| 18 | Закрепление и повороты к вращениям, молоточки. | 2 |
| 19 | Одинарный и двойной ключ. | 2 |
| 20 | Отработка материала | 2 |
| 21 | Закрепление дробной комбинации | 2 |
| 22 | Подготовка к контрольному уроку. | 2 |
| 23 | Контрольный урок | 2 |
| 24 | Отработка материала | 2 |
| 25 | Plie с переходом не выворотное и выворотное поз. гармошкой, batt.tendu | 2 |
| 26 | Отработка материала | 2 |
| 27 | Rond препоросьен, подготовка к каблучному. | 2 |
| 28 | Отработка материала | 2 |
| 29 | Rond по точкам, flik-flak | 2 |
| 30 | Отработка материала | 2 |
| 31 | Закрепление материала | 2 |
| 32 | Подготовка к контрольному уроку | 2 |
| 33 | Контрольный урок | 2 |
| **Всего:** |  | 66 |

**четвёртый год обучения (6 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № темы |  Наименование темы | Кол.Час. |
| 1 | Повторение материала. | 2 |
| 2 | Plie переходом через гармошку с руками и головой, batt.tendu с работой пятки опорной ноги, патортье, вращение,  | 2 |
| 3 | Закрепление материала | 2 |
| 4 | Подготовка к fondu, Rond по точкам полный, вращение, патортье с головой,  | 2 |
| 5 | Закрепление материала | 2 |
| 6 | 1–2 дробная дорожка, подготовка к каблучному.  | 2 |
| 7 | Fondu одной рукой за палку, дроби ритмически, подготовка к вращению на каблуке. | 2 |
| 8 | Вращение по точкам класса 1 и 5, паторть с Plie и головой. Каблучный в законченном варианте. | 2 |
| 9 | Закрепление материала. (Все элементы у станка) | 2 |
| 10 | Контрольный урок. | 2 |
| 11 | Повторение материала. | 2 |
| 12 | Batt.jete изучение элементов,  | 2 |
| 13 | Движения к этюду | 2 |
| 14 | Отработка материала | 2 |
| 15 | Fondu в сочетании с классическим, выстукивающее у станка. | 2 |
| 16 | Отработка материала | 2 |
| 17 | Flik-flak по 5 поз. и по 6 поз. | 2 |
| 18 | Отработка материала | 2 |
| 19 | Дробная комбинация в русском характере.  | 2 |
| 20 | Вращение на середине из т 1 в т 1, развернутый поклон. | 2 |
| 21 | Закрепление и повторение материала. | 2 |
| 22 | Контрольный урок. | 2 |
| 23 | Повторение материала  | 2 |
| 24 | Этюд, на середине с добавлением рук и головы | 2 |
| 25 | Отработка материала | 2 |
| 26 | Этюд, на середине манера исполнения | 2 |
| 27 | Отработка материала | 2 |
| 28 | Отработка материала | 2 |
| 29 | Повторение элементов у станка. | 2 |
| 30 | Отработка материала | 2 |
| 31 | Закрепление материала | 2 |
| 32 | Подготовка к контрольному уроку | 2 |
| 33 | Контрольный урок | 2 |
| **Всего:** |  | 66 |

**пятый год обучения (7 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № темы |  Наименование темы | Кол. Час. |
| 1 | Повторение материала за 4 класс | 2 |
| 2 | Demi и grand plie с исполнением на 1 т. 2\4, 2 т. 3\4 | 2 |
| 3 | Batt.tendu носок, каблук во всех направлениях, с выносом ноги на каблук, исполнением на 2 т. 2\4  | 2 |
| 4 | Batt.jete каблучный переводом во всех направлениях с корпусом, исполнение на 1 т. 4\4 | 2 |
| 5 | Закрепление материала  | 2 |
| 6 | flik-flak по 5 поз, с одинарным и двойным ударом | 2 |
| 7 | Этюд  | 2 |
| 8 | Контрольный урок  | 2 |
| 9 | Повторение материала, за 1 четверть | 2 |
| 10 | Rond каблуком исполнением на 2 т. 2\4, 2 т. 4\4 с подъемам на 45\*с вытянутой и натянутой стопой исполняется 1 т. 4\4, 2т. 3\4 | 2 |
| 11 | flik-flak по 5 поз, по 6 поз., закрепление | 2 |
| 12 | Подготовка к верёвочке на вытянутых ногах | 2 |
| 13 | Закрепление материала  | 2 |
| 14 | Подготовка к контрольному уроку | 2 |
| 15 | Контрольный урок | 2 |
| 16 | Повторение материала за 2 четверть  | 2 |
| 17 | Этюд | 2 |
| 18 | Выстукивание в испанском характере | 2 |
| 19 | Закрепление материала | 2 |
|  20 | Отработка урока | 2 |
| 21 | Этюд отработка | 2 |
| 22 | Этюд отработка | 2 |
| 23 | Отработка урока | 2 |
| 24 | Контрольный урок | 2 |
| 25 | Повторение материала за 3 четверть | 2 |
| 26 | Верёвочке с plie в момент passé и подъем на полупальцы, упражнение для работы бедра | 2 |
| 27 | Выстукивание в испанском характере | 2 |
| 28 | Отработка материала | 2 |
| 29 | Цыганские элементы в комбинациях | 2 |
| 30 | Отработка материала | 2 |
| 31 | Закрепление материала | 2 |
| 32 | Подготовка к контрольному уроку | 2 |
| 33 | Контрольный урок | 2 |
| **Всего:** |  | 66 |

**шестой год обучения (8 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № темы |  Наименование темы | Кол. Час. |
| 1 | Повторение материала за 5 класс | 2 |
| 2 | Demi и grand plie в комб | 2 |
| 3 | Batt.tendu, Batt.jete. исполнением на 1т. 2\4  | 2 |
| 4 | Закрепление материала. Комбинаций вращения по диагонали | 2 |
| 5 | Rond восьмёрка, и комбинация. Элементы к этюду | 2 |
| 6 | Комбинация каблучного  | 2 |
| 7 | Закрепление материала. Этюд  | 2 |
| 8 | Подготовка к контрольному уроку | 2 |
| 9 | Контрольный урок | 2 |
| 10 | Повторение материала, за 1 четверть | 2 |
| 11 | Комбинация верёвочки  | 2 |
| 12 | Комбинация flik-flak  | 2 |
| 13 | Развернутый поклон | 2 |
| 14 |  Комбинация Fondu в характере  | 2 |
| 15 | Адажио в характере  | 2 |
| 16 | Подготовка к контрольному уроку | 2 |
| 17 | Контрольный урок | 2 |
| 18 | Комбинация Gr.batt | 2 |
| 19 | Закрепление материала | 2 |
| 20 | Этюд в характере по рисунку | 2 |
| 21 | Этюд в характере по рисунку | 2 |
| 22 | Закрепление материала | 2 |
| 23 | Дробная комбинация на середине | 2 |
| 24 | Закрепления комбинаций вращения по диагонали | 2 |
| 25 | Комбинации на середине зала отработка  | 2 |
| 26 | Подготовка к уроку | 2 |
| 27 | Контрольный урок | 2 |
| 28 | Отработка урока  | 2 |
| 29 | Отработка урока | 2 |
| 30 | Отработка урока | 2 |
| 31 | Отработка урока | 2 |
| 32 | Подготовка к уроку | 2 |
| 33 | Контрольный урок | 2 |
| **Всего:** |  | 66 |

**седьмой год обучения (9 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № темы |  Наименование темы | Кол. Час. |
| 1 | Demi и grand plie в комб.  | 2 |
| 2 | Batt.tendu, Batt.jete. исполнением на 1 т. 2\4  | 2 |
| 3 | Закрепление материала. Комбинаций вращения по диагонали | 2 |
| 4 | Rond восьмёрка, и комбинация. Элементы к этюду. | 2 |
| 5 | Комбинация каблучного  | 2 |
| 6 | Закрепление материала. Этюд  | 2 |
| 7 | Подготовка к контрольному уроку | 2 |
| 8 | Контрольный урок | 2 |
| 9 | Повторение материала, за 1 четверть | 2 |
| 10 | Комбинация верёвочки  | 2 |
| 11 | Комбинация flik-flak  | 2 |
| 12 | Развернутый поклон. | 2 |
| 13 |  Комбинация Fondu в характере  | 2 |
| 14 | Адажио в характере  | 2 |
| 15 | Подготовка к контрольному уроку | 2 |
| 16 | Контрольный урок | 2 |
| 17 | Комбинация Gr.batt.  | 2 |
| 18 | Этюд в характере по рисунку | 2 |
| 19 | Закрепление материала | 2 |
| 20 | Этюд с работой рук и головы | 2 |
| 21 | Отработка материала | 2 |
| 22 | Закрепление материала | 2 |
| 23 | Этюд в характере по рисунку | 2 |
| 24 | Этюд в характере по рисунку | 2 |
| 25 | Отработка материала | 2 |
| 26 | Дробная комбинация на середине | 2 |
| 27 | Отработка материала | 2 |
| 28 | Закрепления комбинаций вращения по диагонали | 2 |
| 29 | Отработка урока | 2 |
| 30 | Закрепление материала | 2 |
| 31 | Закрепление материала | 2 |
| 32 | Подготовка к контрольному уроку | 2 |
| 33 | Контрольному уроку  | 2 |
| **Всего:** |  | 66 |

**Требования по годам обучения**

Распределение материала по годам обучения

Русский народный танец изучается на протяжении всех лет обучения. В 8 классе и в 9 классе изучается русский танец с областными особенностями.

Приступая к изучению танца той или иной народности, необходимо ознакомить учащихся с этнографическими особенностями, географическим положением страны, музыкальным наследием, повлиявшим на формирование танцевального искусства.

***Первый год обучения (3 класс)***

* Региональный танец (для республик и автономных округов в составе России).
* Русский народный танец.

***Второй год обучения (4 класс)***

* Региональный танец (для республик и автономных округов в составе России).
* Русский народный танец.
* Белорусский народный танец.
* Украинский (Западная Украина) народный танец.
* Танец народов Прибалтики.

***Третий год обучения (5 класс)***

* Региональный танец (для республик и автономных округов и республик в составе России)
* Русский народный танец.
* Белорусский народный танец.
* Украинский (Центральная Украина) народный танец.
* Итальянский народно-сценический танец «Тарантелла».

***Четвертый год обучения (6 класс)***

* Региональный танец (для республик и автономных округов в составе России).
* Русский народный танец.
* Украинский (Центральная Украина) народный танец.
* Итальянский танец «Тарантелла».
* Венгерский народный танец.

***Пятый год обучения (7 класс)***

* Региональный танец (для республик и автономных округов в составе России).
* Русский народный танец.
* Молдавский народный танец.
* Венгерский народный танец.
* Польский народный танец.

 ***Шестой год обучения (8 класс)***

* Региональный танец (для республик и автономных округов в составе России).
* Русский народный танец.
* Молдавский народный танец.
* Польский народный танец.
* Испанский народный танец «Арагонская хота».
* Курс сценического танца.
* Польский сценический танец «Мазурка».
* Венгерский сценический танец.

***Седьмой год обучения (9 класс)***

* Региональный танец (для республик и автономных округов в составе России).
* Русский народный танец.
* Польский сценический танец «Мазурка».
* Венгерский сценический танец.
* Испанский сценический танец.
* Цыганский сценический танец.

***Первый год обучения***

***3 класс***

**Основные задачи и навыки:**

1. Осваиваются простейшие элементы и движения народно-сценического танца на середине зала.

2. Вырабатываются первоначальные представления о характере исполнения изучаемых движений.

3. Вырабатываются элементарные навыки танцевальной координации движений:

* постановка корпуса, ног, рук и головы (у станка и на середине);

 понятие «противоход»;

* позиции ног:

 - 5 свободных;

 - 5 прямых;

 - 2 закрытых.

* позиции и положения рук:

 - подготовительное положение (руки опущены вдоль корпуса);

 - 1, 2, 3 позиции (аналогичны позициям рук в классическом танце);

 - 4-я позиция (руки на талии).

Эти позиции рук характерны для всех национальностей.

**Середина**

**Региональный танец** (по выбору преподавателя)

**Русский народный танец**

Освоение Русского народного танца происходит в течение всего периода обучения. Русский народный танец должен быть представлен достаточно широко, так как его развитие тесно связано с историей нашего народа, с его бытом и обычаями.

1. Открывание и закрывание рук из подготовительного положения в 4-ю позицию (через 1-ю и 2-ю позиции); два положения кисти на талии:

* ладонь;
* кулачок.

2. «Гармошка» из стороны в сторону без plie.

3. «Ковырялочка» из III свободной позиции:

* в сторону.

4. Подскоки.

5. Русский бег.

6. «Перескоки».

7. Простой русский ход с носка в продвижении вперед и назад.

8. Переменный ход в продвижении вперед и назад.

9. Поясной русский поклон.

10. Притопы:

* одинарные;
* двойные;
* тройные.

11. Перетопы с «противоходом».

12. Хлопушки в парах.

13.подготовка к одинарному ключу и ключ.

***Второй год обучения***

***4 класс***

**Движение у станка**

Изучение движений у станка начинается лицом к палке; по мере усвоения материала — за одну руку.

1. Plie по I, II, V позициям, а также по I прямой позиции.

2. Battementtendu из V позиции «носок-каблук».

3. Battement tendu jete с pour le pied.

4. Подготовка к «веревочке» — скольжение работающей ноги по опорной.

5. Подготовка к «каблучному»:

* маленькое «каблучное».

6. Flic-flac из V позиции во всех направлениях.

7. Перегибы корпуса в I прямой позиции на вытянутых ногах на всей стопе.

8. Relevelent на 900 с сокращением стопы.

9. Grandbattementjete, в соответствии с изучением на уроке классического танца.

**Середина**

**Региональный танец** (по выбору преподавателя)

**Русский народный танец**

1. «Гармошка» из стороны в сторону с plie.

2. «Ковырялочка» из III свободной позиции:

* назад (с поворотом на 1800).

3. «Припадание» в сторону из III свободной позиции.

4. «Молоточки».

5. подготовка и двойной ключ

**Белорусский народный танец**

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.
2. Основные положения рук. Позиции ног. Основные положения в паре.
3. На первом году обучения предлагается изучение танцев: «Бульба», «Крыжачок» и танцев в характере польки (полька «Янка»):
* основной ход танца «Бульба»;
* основной ход танца «Крыжачок»;
* притопы;
* «перескоки»;
* «припадание» с акцентом у колена опорной ноги.

**Танцы народов Прибалтики**

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.

2. Основные положения рук. Позиции ног. Основные положения в паре, тройках.

3. Основные движения:

* соскоки;
* галоп и их различные состояния; прыжки с вытянутыми и поджатыми ногами.

**Украинский народный танец**

1. Изучение движений Закарпатских танцев. Знакомство с музыкальным материалом.
2. Основные положения рук и ног. Положения в паре.
3. Основные движения:
* основной ход;
* приставной шаг из стороны в сторону;
* «тропитка»;
* dosados на различных движениях.

**Материал для класса мальчиков**

1. Одинарные фиксирующие и скользящие хлопки и удары:

* в ладоши;
* по бедру;
* по голенищу сапога.

2. Присядки:

* подготовка к присядке;
* «мячик» по I прямой и I свободной позициям;
* полуприсядка по I свободной позиции с выносом ноги на каблук в сторону в пол (на месте);
* полуприсядка по I свободной позиции с выносом ноги на воздух вперед и в сторону (на месте);
* «разножка» в сторону на ребро каблука (у палки).

3. Прыжки:

* малые и большие подскоки с двух ног на две (с вытянутыми ногами и с согнутыми в коленях ногами);
* подскок с согнутыми назад ногами и одновременным ударом ладонями по голенищам.

**Украинский народный танец «Коломийка»**

1. «Присядка-винт» по I прямой позиции с вырастанием на каблучки двух ног (противоход — бёдра).
2. Прыжок «разножка» (в воздухе широкая II позиция).

**Белорусский народный танец**

1. Присядка «мячик» по I прямой позиции с продвижением из стороны в сторону.

2. Полуприсядка по I прямой позиции с выведением согнутой ноги вперед в пол и на 350.

***Третий год обучения***

***5 класс***

**Основные задачи и навыки:**

1. Изучаются движения у станка (кроме ronddejambeparterre и battementfondu).
2. Развитие элементарных навыков танцевальной координации движений.
3. Все движения и комбинации движений начинаются с открывания рук

(I–II позиции, т.еpreparation). Изучается 7-я позиция рук (кисть на кисть за спиной). Со II полугодия постепенно соединяются движения ног с переводом рук.

1. Разучиваются несложные танцевальные связки или этюды (1–2) из 2–3-х ранее пройденных движений (формирование навыков партнерства).

**Движения у станка**

1. Plie — с переходом из позиции в позицию через поворот стоп.
2. Battement stendu — «носок-каблук» с окончанием в plie (каблук).
3. Battements tendu jete pour-le-pied в сочетании с притопами.
4. Подготовка к «веревочке» — разворот бедра в закрытое-открытое положение.
5. «Каблучное» — маленькое с 2-м ударом.
6. Опускание на колено — у каблука опорной ноги (с поворотом к палке).
7. Перегибы корпуса — в I прямой позиции на вытянутых ногах на полупальцах.
8. Рas tor tilla — из положения pointe в сторону.
9. Flic-flac — из V позиции в V позицию во всех направлениях с ударом подушечкой стопы и сокращенной стопой на cou-de-pied.
10. Relevelent и battement developpe — с сокращением стопы с окончанием в demi-plie на каблук.
11. Grandbattementjete – во всех направлениях из V позиции с окончанием в demi-plie на каблук.

**Середина**

**Региональный танец** (по выбору преподавателя)

**Русский народный танец**

1. Простые переводы рук из позиции в позицию.
2. Земной русский поклон.
3. «Гармошка» в повороте.
4. «Веревочка»:
* простая;
* двойная;
* с переступанием.
1. «Маятник» в прямом положении.
2. «Моталочка» в прямом положении.
3. «Переборы» подушечками стоп.
4. Шаги:
* со скользящим ударом;
* с подбивкой на каблук.
1. Дробные выстукивания:
* «разговорные» дроби;
* «двойная дробь»;
* «ключ» дробный (простой с одним и двумя двойными ударами).

10. Вращения:

* на двух подскоках полный поворот;
* «припаданием» на месте.

**Белорусский народный танец**

Изучается на примере белорусских полек «Крутуха» и «Трясуха».

1. Основное положение рук и ног.
2. Основное положение в паре.
3. Основной ход польки «Крутуха».
4. Основной ход польки «Трясуха».
5. Галоп.
6. Вращения на месте и в продвижении (на основе движений танцев «Крутуха» и «Трясуха»).

**Украинский народный танец**

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.

2. Основные положения ног.

3. Основные положения рук.

Изучается I положение (руки раскрыты в сторону между подготовительным положением и 2-й позицией).

II положение (руки раскрыты в сторону между 3-й и 2-й позициями).

4. «Веревочка»:

* простая;
* с продвижением назад.

5. Притопы:

* одинарный;
* двойной (перескок с двумя поочередными ударами стоп по 1-й прямой позиции).

6. «Голубцы» одинарные в сторону с притопом.

7. «Дарижкапроста» («припадание» — шаг в сторону с последующим переступанием по 5-й свободной позиции).

8. «Переменный шаг»

**Итальянский танец «Тарантелла»**

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.

2. Основные положения ног.

3. Основные положения рук. Изучается 7-я позиция рук (кисть на кисть за спиной). Движения рук с тамбурином.

4. Battements tendu jete вперед:

* с шага и ударом носком по полу (pique) — с продвижением вперед, назад;
* удар носком по полу (pique) с подскоком — на месте, с продвижением назад;
* поочередные удары носком и ребром каблука по полу с подскоками — на месте, с продвижением назад.

5. Jete-pigue (на месте и с отходом назад на plie).

6. Jete «носок-каблук» поочередно (с подскоком).

7. Соскоки на полупальцы в 5-й позиции на рlie (и на месте и в повороте).

8. Pas echappe (соскоки на II позицию).

9. Бег — pas emboite — на месте, с продвижением вперед.

10. Основной ход с pas ballone (c фиксацией на cou-de-pied).

11. Подскоки на demi-plie на месте и с поворотом:

* на полупальцах по 5-й позиции;
* на одной ноге с ударами ребром каблука и носком по 5-й свободной позиции.

12. Pas debasque (тройные перескоки по 5-й прямой позиции с согнутыми вперёд коленями на 900 (на месте и в продвижении вперед, назад, с поворотом).

13. Проскальзывание назад на одной ноге на demi-plieс выведением другой ноги вперед на носок (на месте, с продвижением назад).

**Материал для класса мальчиков**

**Русский народный танец**

1. Двойные (сдвоенные хлопки и удары):

* хлопок и удар по бедру;
* два удара по бедру;
* хлопок и удар по голенищу сапога;
* два удара по голенищу сапога.

2. Присядки:

* «мячик» по I свободной позиции в продвижении и в повороте;
* полуприсядка с выносом ноги в сторону и вперед на воздух с продвижением;
* «разножка» вперед-назад и с поворотом корпуса «противоход»;
* «гусиный шаг».

3. Прыжки с обеих ног с одновременным сгибанием одной ноги вперед в свободном положении и удар ладонью по подошве сапога.

**Украинский народный танец**

1. Основной ход танца «Ползунец» (полный присед — скользящие с каблука длинные шаги).
2. Полное приседание с последующим отскоком в сторону в полуприседание и открывание другой ноги в сторону на 450 .

***Четвертый год обучения***

***6 класс***

**Основные задачи и навыки:**

1. Повторение и закрепление пройденного материала в более сложных сочетаниях.
2. Усложняется координация рук, ног. Активно включается работа корпуса. Темпы движений остаются умеренными.
3. Движения объединяются в композиционно развёрнутые этюды.
4. Формируются навыки выразительного исполнения движений.
5. Изучается 5-я позиция рук (руки скрещены перед грудью, у девочек — левая рука сверху) и 6-я позиция рук (под затылок).

**Движение у станка**

1. Рlie — добавляется резкое demi-plie.
2. Вattementtendu:
* с работой опорной пятки;
* «веер» по точкам.
1. Вattlement tendu jete — с работой опорной пятки.
2. Подготовка к «веревочке» — разнообразные сочетания переноса ноги и поворотов бедра, вносится ритмическое разнообразие в движения.
3. «Каблучное» — маленькое во всех направлениях:
* duble;
* demi-rond;
* большое каблучное.
1. «Качалочка».
2. Rond de jambe par terre:
* подготовка — rond de pied;
* с выведением на носок и каблук.

 8. Вattement fondu:

* на всей стопе на 45о в сторону;
* вперед-назад с demi rond.

 9. Перегибы корпуса:

* лицом к станку с plie на полупальцах;
* одной рукой за палку в I прямой позиции (полупальцы).

 10. «Штопор».

 11. Flic-flac:

* c подскоком на опорной ноге;
* с переходом на рабочую ногу.

12. Вattement developpe на demi-plie с последующим одинарным ударом опорной пятки.

13. Grand battement jete c «ножницами» с окончанием на plie на каблук.

**Середина**

**Региональный танец** (по выбору преподавателя)

**Русский народный танец**

Усложняются сочетания ранее пройденных элементов:

1. Боковая «моталочка».

2. «Веревочка»:

* с «косичкой»;
* с «косыночкой»;
* с «ковырялочкой»;
* синкопированная;
* в повороте (по точкам).

3. Дробные выстукивания с продвижением.

4. Вращения:

* русский бег в повороте;
* через cou-de-pied с выносом ноги на каблук в стороны (на 45о — 90о).

Для девочек — работа с платочком: основные положения рук с платочком и переводы из позиции в позицию.

**Украинский народный танец**

1. Положения в парах, тройках.
2. Ходы хороводные: сочетания простых и переменных шагов, на полупальцы с выносом ноги на каблучок.
3. Рas debasque:
* на трех переступаниях;
* на 45о вперед.
1. «Бигунец».
2. «Похид-вильный» — стелящиеся прыжки вперед в длину.
3. «Дорижкаплетена» («припадание» — шаги в сторону с последующими поочередными переступаниями в перекрещенное положение спереди и сзади).
4. «Выхилясник» с «угинанием» («ковырялочка» с наклоном головы (корпуса) вперед).

8. «Веревочка» в повороте.

9. «Подбивка» из стороны в сторону.

10. «Голубцы»:

* подряд в движении из стороны в сторону;
* с продвижением в сторону с поворотом на полкруга.

11 . Подготовка к вращению и вращение на месте «обертас».

**Итальянский танец «Тарантелла»**

1. Основной ход с pas ballonnec последующим открыванием ноги вперед.
2. Рas balanсe.
3. Jete на носок с demi rond.
4. «Веер» и «веер» в повороте (разучивается у станка).
5. Шаг-подскок (одна нога поднимается в attitude вперед).
6. Соскоки на II позицию с переходом на одну ногу, другая нога в attitude вперед. Так же с вращением в этом положении вокруг себя.
7. Поочередные выбрасывания ног вперед в attitude и с разворотом на 180о (через резкий наклон корпуса вперед и с остановкой с открытой ногой в attitude вперед).
8. Dosados на различных движениях.
9. Скольжение в позе arabesque (вперед, назад, вращение вокруг себя).

**Венгерский народный танец**

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.

2. Основные положения рук:

* на талии внутренним ребром ладони;
* «наматывание» — кисть вокруг другой кисти перед грудью (руки согнуты в локтях).

3. Ходы «чардаш» и ход « с каблука».

4. Соскоки на 1-й и 2-й прямые позиции с хлопками перед грудью.

5. «Ключ» со 2-й закрытой позиции.

6. Перескоки мягкие с ноги на ногу с «переступанием» в I прямой позиции и «в крест» назад за опорную ногу.

7. «Отскоки» назад на одной ноге (другая нога выбивается вперед на 450).

8. Подскок на одной ноге и с двойным ударом каблука другой ноги, вынесенной вперед на 300.

**Материал для класса мальчиков**

**Русский народный танец**

 1. Тройные (строенные хлопки и удары):

* скользящий хлопок и два удара по бедру;
* скользящий хлопок и два удара по голенищам сапог;
* скользящий хлопок и два удара по голенищу сапога;
* фиксирующий хлопок и два удара.

2. «Присядки»:

* «разножка» вперед-назад с поворотом на 1800;
* «закладка».

3. Прыжки с поджатыми ногами и с ударом по голенищу сапога.

**Украинский народный танец**

1. «Тынок» на месте и с поворотом (прыжок).

2. «Ползунок» вперед и в сторону.

3. Револьтад (разучивается у станка).

4. Большой «голубец» (разучивается у станка).

**Венгерский народный танец**

1. «Легобоказо» — прыжок с разведением ног в стороны и ударом внутренними ребрами сапог по I прямой позиции.

2. Хлопушки фиксирующие и скользящие:

* в ладоши;
* по бедру;
* по голенищу;
* по каблуку (простые сочетания ударов).

***Пятый год обучения***

***7 класс***

**Основные задачи и навыки:**

1. Освоение более сложных танцевальных комбинаций с широким использованием ракурсов.

2. Развитие силы и выносливости учащихся.

3. Работа над выразительностью и выявление творческой индивидуальности учащихся.

4. Активное формирование навыков ансамблевого исполнения.

**Движение у станка**

1. Plie — в прямых позициях и полупальцах:

* «винт» в I прямой позиции (с двумя разворотами бедер).

2. Battementtendu — из выворотного в прямое положение в сторону II позиции.

3. Battement tendu — на demi- рlie:

* с piques на рlie с опорной пятки во всех направлениях;
* balensuare на рlie с опорной пятки.

4. Подготовка к «веревочке» - пройденные ранее движения исполняются на полупальцах.

5. «Каблучное»:

* «большое» duble;
* «большое» с demi-rond.

6. Rond de jamb par terr — «восьмерка» с остановкой и без остановки в сторону.

7. Вattement fonduна полупальцах.

8. Перегибы корпуса:

* одной рукой за палку в I и IV прямых позициях на двух ногах и одной ноге;
* в сторону (лицом к палке).

9. Рas tortie с приема jete в сторону.

10. Вattement developpe — резкое двойным ударом опорной пятки («венгерское»).

11. Flic- flac c переступанием.

12. Grand tement jete — с переходом на рабочую ногу и ударом подушечкой опорной ноги.

**Середина**

**Региональный танец** (по выбору преподавателя)

**Русский народный танец**

1. Шаги и «припадания» собираются в связки, добавляются подвороты, flic и другие связующие движения.
2. Игра с платочком у девушек.
3. «Веревочка»:
* с открыванием ноги на каблук;
* с перекатами через каблучок;
* с полным поворотом на полупальцах.

5. Боковая «моталочка».

В качестве хорошего дополнения и развития уже выученных движений предлагается собрать этюдную работу на основе танца «Полянка».

**Молдавский народный танец**

Изучение возможно на основе любого танца по усмотрению преподавателя, например «Жаворонок»:

* быстрые переступания по I прямой и III свободной позиции (на месте и в продвижении в сторону, в повороте);
* jete с подскока на опорной ноге (с акцентом к себе);
* тройные переборы ногами;
* tombe вперед с наклоном корпуса;
* переборы с выносом ноги на каблучок;
* синкопированные подскоки и соскоки на одну и две ноги.

Разнообразие движений и связок движений зависит от задач, поставленных преподавателем.

**Венгерский народный танец**

1. Движение рук: круговые поочередные непрерывные движения внутри согнутых перед собой рук ладонями вперед одной рукой (мужское движение).

2. Положения корпуса и рук в парном танце («Чардаш»). Ходы «Чардаш» в паре.

3. «Боказо» («ключ»):

* жесткий (отскок с акцентированной приставкой в I прямую позицию одинарные и двойные (через паузу);
* мягкий (согнутой ногой в сторону с подъемом на полупальцы).

4. «Люлька» (с движением рук).

5. Резкие тройные полуповороты бедер и ног по V свободной позиции и соскоком на одну ногу в полуприседание.

6. «Цифра» («веревочка» с подъемом на полупальцы (с акцентированным окончанием и подряд).

7. Вращения в паре и подвороты в паре.

**Польский народный танец**

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения. Изучаем на примере танца «Краковяк».

2. Положения ног и рук. Основные положения в паре.

3. Притопы:

* одинарные;
* двойные (перескок с последующим притопом).

4. «Ключ» одинарный и двойной.

5. Ходы:

* подскоки и бег;
* шаг с последующим броском (jete) ноги вперед и соскоком в полуприседание на две ноги в Iпрямую позиции.

6. «Цвал» (галоп).

7. «Голубец» одинарный и двойной с притопом.

8. Рasbalance.

9. «Кшесанэ» с притопом.

10. Pasdebasque.

**Материал для класса мальчиков**

**Русский народный танец**

1. Удары комбинированные:
* хлопушечный «ключ»;
* удары по подошве сапога и об пол.

2. Присядки:

* присядка в соединении с ударом по голенищу сапога ладонью;
* «качалочка»;
* «закладка» в продвижении в сторону;
* «закладка» в сочетании с «качалочкой».

3. Прыжки:

* «стульчик».

**Венгерский народный танец**

По желанию преподавателя и возможностям учеников могут быть изучены основные ходы и движения мужского танца «Пантозоо».

В урок включаются комбинированные хлопушки Венгерского народного танца.

***Шестой год обучения***

***8 класс***

**Основные задачи и навыки:**

1. Освоение сложных танцевальных комбинаций, этюдов.

2. Формирование навыков осознанного освоения элементов народного танца.

3. Формирование бережного отношения к хореографическому наследию в связи с началом изучения академического танца и областных особенностей Русского танца.

**Движение у станка**

1. Plie — сочетания выворотных и прямых позиций, резких и мягких plie.

2. Battementtendu:

* с переходом с опорной ноги на рабочую;
* c увеличенным количеством переводов стопы «носок-каблук».

3. Вattementtendujete — с balensuare через проскальзывание опорной ноги.

4. «Каблучное» — с «ковырялочкой» на 90о.

5.Ronddejambeparter:

* «восьмерка» (без остановки в сторону на вытянутой опорной ноге и plie);
* сronddepied опорной ноги.

6.Вattement fonduна 90о.

7. Flic- flac:

* с пружинящими переступаниями на полупальцах (цыганское);
* dubleflic.

8. Вattementdeveloppe — резкие с двойным ударом опорной пятки в момент открывания ноги.

9.Grandbattementjete:

* с двойным ударом подушечкой опорной ноги;
* с balensuare на 900.

**Середина**

**Региональный танец** (по выбору преподавателей)

**Русский народный танец**

1. Ход кадрильный (с каблучка).

2. «Веревочка» — собираем в развернутые комбинации (добавляем различные украшения: хлопки, подвороты, соскоки).

3. Дробные выстукивания — дробная «дорожка» (на 16-е).

4. Вращения:

* через каблучки;
* бегунец с прыжочками (поджатые ноги).

5. «Игра с платочком» (у девушек).

За полный курс обучения народному танцу учащимися освоены наиболее распространенные рисунки танца, положения рук, ходы и движения, которые встречаются повсеместно.

На следующем этапе обучения учащиеся должны познакомиться с характерными особенностями танцев разных областей России, так как общие движения, рисунки, положения рук, ходы приобретают свою окраску, свой ритмический пульс в зависимости от географических, этнографических и музыкальных компонентов культуры данного края.

**Областные особенности Русского народного танца**

***Юг России (Курская область)***

Изучается танцевальная композиция «Тимоня».

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения. Характерный рисунок танца.

2. Основные характерные движения рук (женские и мужские):

* поворот кистей вправо-влево («игрушки»);
* «муку сеять»;
* «птички летят»;
* перевод рук вперед-назад (мужское).

3. Основной ход — шаг в «три ножки».

***Урал***

Изучается танцевальная композиция «Шестёра»

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения. Характерные рисунки танца.
2. Основные положения рук, ног. Поклон.
3. Основные движения в танцах областей Урала:
* уральский ход («молоточки одинарные и двойные»):
* уральский бег;
* стелющийся шаг;
* шаркающий шаг;
* приставной переменный шаг;
* «моталочка»;
* сдвоенная дробь с притопом.

 4. Мужские движения:

* «разножка» в сторону (прыжок присядка);
* присядка с «ковырялочкой» (и притопом).

***Запад России***

Изучается танцевальная композиция «Смоленский гусачок».

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.

2. Основное характерное движение рук.

3. Основной ход.

**Молдавский народный танец**

«Хора». «Молдовеняска»

1. Основные положения рук, ног, корпуса. Положение в парном танце.

2. Ходы:

* подскоки и бег (в сочетаниях);
* «дорожка»;
* шаг или прыжок в сторону на вытянутую ногу на полупальцы или в полуприседание с подбиванием другой ноги, подводящейся к икре сзади (jete в сторону с продвижением);
* шаг вперед или назад с подъемом на полупальцы и подниманием другой ноги;
* назад или вперед на 350 (женское движение), шаг в сторону с выведением другой ноги в перекрещенное положение на 450.

3. Шаг-соскок с ребра каблука на всю стопу в полуприседание и броском согнутой ноги назад на 450 (900).

4. «Ключ» (молдавский с прыжком с поджатыми ногами).

5. Вращения в паре.

**Польский народный танец**

 1. Отбианэ (вперед).

 2. «Голубец» в повороте.

 3. Dosados на различных сочетаниях движений.

 4. Резкие развороты в паре (с ударом ведущей ноги на сильную долю).

 5. «Обертас» — характерное вращение с наклоном корпуса (на месте).

Дополнительно к движениям танца «Краковяк» можно взять основные ходы и движения других польских танцев, например, «Мазур» и «Ходзоны».

**Испанский народный танец**

**«Арагонская хота»**

1. Основные положения и позиции ног, рук и корпуса. Переводы рук.

2. Основной ход:

* высокий pas debasque с перескока по I свободной позиции (высокий);
* тройной бег.

3. Рas debasque по I прямой позиции с pigue.

4. Рas balanсe:

* из стороны в сторону;
* вперед и назад.

 5. «Ковырялочка».

6. Шаг в сторону с подскоком (на plie), подведение другой ноги к икре сзади.

7. Pas ballonne вперед, с последующим шагом и подведением другой ноги сзади.

8. Понта та кона — подскок с ударом другой ноги со свободной III позиции спереди с последующим отскоком в сторону (sisson neouverte в сторону и тройным (pas debourree) переступанием).

9. Тombe-coupe (из позы в позу) в IV свободной позиции.

10. Соскоки в V позиции с jete-passe в сторону на 900.

11. Поворот на одной ноге (endedans с замаха другой ногой (900) в перекрещенном положении.

12. Dosados на различных движениях и связках.

**Материал для класса мальчиков**

**Русский народный танец**

1. Хлопушки — усложнение техники хлопушек: комбинирование различных ударов, хлопушечных «ключей» с дробными выстукиваниями и продвижением во время исполнения.

2. Присядки:

* «ползунок» с выносом ноги на воздух вперед и в сторону;
* «разножка» на каблуки в стороны через полупальцы во II закрытой позиции;
* усложнение техники присядок и «закладки» в комбинации.

3. Прыжки:

* preparation к большим прыжкам;
* большой прыжок «разножка».

**Курс сценического танца**

Курс сценического танца изучается два последних года как дополнительный материал для особо способных учащихся. К изучению предлагается:

* польский сценический танец («Мазурка»);
* венгерский сценический танец.

Задачи и навыки:

1. Осваиваются простейшие элементы и движения. Вырабатываются первоначальные представления о характере, манере и стиле исполнения изучаемых движений.
2. Знакомство с музыкальным материалом.
3. Разучиваются несложные танцевальные связки, этюды (из 2–3-х движений).

**Середина**

**Польский сценический танец «Мазурка»**

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.
2. Положение рук и ног.
3. Волнообразное движение руки.
4. Поклоны.
5. «Ключ» (одинарный, двойной).
6. «Заключение» (одинарное).
7. Pas balance.
8. Перебор (pas debourree) по I прямой позиции с demi-plie.
9. Pas marche.
10. Pas gala (вперед).

**Венгерский сценический танец**

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.
2. Положение рук и ног.
3. «Ключ» (одинарный, двойной).
4. «Заключение» (одинарное).
5. Поклоны.
6. Pasbalance с подъемом на полупальцы.
7. Developpe вперед:
* с последующими шагами;
* с шагом на полупальцы и подведение другой ноги в V открытую позицию сзади.
1. «Голубец» — прыжок с двойным ударом стоп по I прямой позиции.
2. Переборы (pasdebourree) по I прямой позиции на полупальцах с demi-plie.
3. «Веревочка» с проскальзыванием на полупальцах (на месте, с продвижением назад)

***Седьмой год обучения***

***9 класс***

Седьмой год обучения является дополнительным годом обучения по предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства. Обучение учащихся этого класса направлено на подготовку к поступлению в профессиональное образовательное учреждение.

Основные задачи и навыки:

1. Изменение структуры урока: основная часть работы — середина зала, у станка отработка трудных движений и закрепление навыков предыдущего года обучения.

2. Формирование артистического облика учащегося.

3. Совершенствование исполнительского мастерства.

**Региональный танец** (по выбору преподавателя)

**Областные особенности Русского народного танца**

***Средняя полоса России***

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.

2. Основные положения рук в танцах Орловской области. Поклон.

3. Основные движения:

* переменный ход с разворотом корпуса;
* шаркающий шаг;
* приставной шаг с ударом;
* сдвоенная дробь;
* дробь «подключа»;
* тройной притоп (с акцентом).

4. Мужские движения:

* хлопушка в ладоши спереди и сзади с боковыми ударами;
* хлопушка по бедрам и в ладоши;
* присядка-«разножка»;
* шаг с каблука.

Изучается танцевальная композиция «Роза-белорозовая».

***Север России***

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения. Характерные рисунки танца.
2. Основные положение рук, ног. Поклон с продвижением в сторону.
3. Работа с шалями.
4. Основные движения:
* переменный шаг (шаг с носка на всю стопу);
* простой шаг;
* «припадание» по I прямой позиции;
* «отбой».

 5. Мужские движения:

* шаг с ударом по бедру;
* присядка с ударом по бедрам;
* сдвоенная дробь с переступанием «плетенкой»;
* шаг «елочкой» с двумя ударами.

Изучается танцевальная композиция «Северный хоровод с шалями».

***Сибирь***

Изучается танцевальная композиция «Восьмёра»:

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения. Характерные рисунки танца.
2. Основные положения рук, ног. Поклон.
3. Основные движения:
* сибирский ход (тройной переменный: с легким приседанием, с притопом);
* боковой приставной шаг;
* боковой дробный ход;
* «припляс» (pasdebasque) и с переступанием;
* «веревочка» простая и с переступанием;
* сибирский ключ «отбой»;
* «припадание»;
* полька;
* галоп (вперед).

5. Мужские движения:

* простая присядка;
* присядка-«качалка»;
* «голубец» и притопом (подбивка).

***Краснодарский край***

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.
2. Основные положения рук, ног. Поклон.
3. Основные движения:
* шаг на полупальцах;
* боковой ход (боковой ход «накрест»);
* шаг с каблука и подбивкой;
* шаг на полупальцах;
* приставной шаг на полупальцах с опусканием на всю стопу;
* кубанский ход с дробью;
* бег.

 4. Мужские движения:

* присядка с выносом ноги на каблук;
* кубанская гасма (гасма с rond);
* «голубцы»;
* pasdebasque.

Изучается танцевальная композиция «Кубанская полька».

**Курс сценического танца**

* + Польский сценический танец «Мазурка».
	+ Венгерский сценический танец.
	+ Испанский сценический танец (на примере «Сегидильи»).
	+ Цыганский сценический танец.

Задачи и навыки:

1. Повторение и закрепление пройденного материала в более сложных сочетаниях с использованием разнообразных ракурсов.
2. Изучение новых танцевальных элементов.
3. Первоначальные навыки парного танца на основе пройденных движений, изучение различных положений рук в парном танце.

**Середина**

**Польский сценический танец «Мазурка»**

1. «Заключение» (двойное).
2. «Отбианэ» (вперед).
3. Cabriole — по полу, в прямом положении с продвижением в сторону.
4. Положение корпуса и рук в парном танце.
5. Dosados на различных движениях.
6. Подготовка к парному вращению (с акцентированным ударом всей стопой в пол спереди — колено присогнуть).
7. Вращение в паре endedans.
8. Опускание на колено (мужское движение):
* с шага;
* с соскока.
1. Обвод девушки за руку (партнер стоит на выпаде или на колене).

**Венгерский сценический танец**

1. Положение корпуса и рук в парном танце.
2. Dosados на различных движениях.
3. Подготовка к парному вращению (с окончанием ударом всей стопой в пол в прямом положении вперёд на demi-plie).
4. Вращение в паре endedans.
5. Developpe вперед:
* с проскальзыванием на опорной ноге;
* с подбиванием другой ногой сзади по V открытой позиции.

6. «Веревочка» с поворотом.

7. Опускание на колено с шага и с прыжка на одну ногу вперед.

8. Cabriole — по полу, в прямом положении подряд с продвижением в сторону.

**Испанский сценический танец**

(на примере танца «Сегидилья»)

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.
2. Положение ног и рук.
3. Portdebras (переводы рук в различные позиции и положения).
4. Ход — удлиненные шаги в прямом положении вперед на demi-plie.
5. Zapateado — выстукивания:
* поочередные, подушечками стоп и каблуками по I прямой позиции;
* удар стопой с двумя последующими поочередными ударами каблуков.

6. Соскоки в I прямую позицию на всю стопу в demi-plie.

7. Шаг по диагонали вперед или назад, с одним или двумя ударами подушечкой стопы по V свободной позиции, сзади или спереди.

8. Sissonneouverteв сторону на 45о.

9. Pas de basque.

10. Pas balance.

**Цыганский сценический танец**

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.
2. Основные положения рук, ног.

Движения рук:

* круговые переводы рук от плеча;
* взмахи от плеча и локтя;
* переводы рук «восьмеркой».

Движение кисти: взмахи, мелкие от запястья, повороты внутрь и наружу.

3. Переступания на полупальцах (характерная пружинка).

4. Ходы:

* простые шаги с носка;
* скользящие шаги на полупальцах;
* переменный ход с остановкой на третьем шаге и piques согнутой сзади ногой (вперед и назад);
* шаг на II закрытую позицию («винт») и окончанием в plie в V позиции.

 5. Чечетка:

* простая;
* с переступанием;
* с соскоком на II позицию;
* боковая от себя (flic) — с движением в сторону за работающей ногой.

 6. Прыжок в «кольцо» (женское и мужское).

 7. «Хлопушки» (мужское): в несложных связках удары в ладоши, по груди, по бедру, по голенищу, по каблуку, по полу.

**По завершению обучения по УП «Народно-сценический танец» учащиеся должны знать и уметь:**

* выполнять, не теряя методически грамотного и технически виртуозного исполнения, экзерсис у станка и на середине зала, в соответствии с программными требованиями;
* предельно достоверно и образно передавать национальный характер русского, польского, румынского, цыганского, восточного танцев, используя артистические и эмоциональные приемы и навыки в парных танцах, сольных партиях, в массовых (построенных на рисунках) этюдах;
* используя технически сложные движения народно-сценического танца, не теряя артистического исполнения, достоверно и грамотно передавать национальный колорит изучаемого хореографического материала;
* учитывая степень повышенной сложности изучаемого материала, правильно распределять силы во время исполнения танцевальных композиций, продолжать развивать физическую выносливость.
1. **Требования к уровню подготовки учащихся**

Уровень подготовки учащихся является результатом освоения программы по УП «Народно-сценический танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

* + знание рисунка народно-сценического танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
	+ знание балетной терминологии;
	+ знание элементов и основных комбинаций народно-сценического танца;
	+ знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
	+ знание средств создания образа в хореографии;
	+ знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выра­зительных средств;
	+ умение исполнять на сцене различные виды народно-сценического 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» народно-сценических танцев;
* навыки музыкально-пластического интонирования;

А также:

* знание исторических основ танцевальной культуры, самобытности и образности танцев нашей страны и народов мира;
* знание канонов исполнения упражнений и танцевальных движений народно-сценического танца в соответствии с учебной программой;
* владение техникой исполнения программных движений, как в экзерсисах, так и в танцевально-сценической практике;
* использование и владение навыками коллективного исполнительского творчества;
* знание основных анатомо-физиологических особенностей человека;
* применение знаний основ физической культуры и гигиены, правил охраны здоровья.

**4. Формы и методы контроля. Критерии оценок**

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации программы УП «Народно-сценический танец» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов и экзаменов.

Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходят 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. Экзамены проводятся за пределами аудиторных учебных занятий.

Требования к содержанию итоговой аттестации учащихся определены школой на основании ФГТ.

Итоговая аттестация проводится в форме выпускных экзаменов.

По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

**Критерии оценок**

Для аттестации учащихся созданы 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 и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Критерии оценивания выступления** |
| 5 («отлично») | методически правильное исполнение учебно-танцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала, владение индивидуальной техникой вращений, трюков |
| 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, малохудожественное исполнение, невыразительное исполнение экзерсиса у станка, на середине зала, невладение трюковой и вращательной техникой |
| 2 («неудовлетворительно») | комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой |
| «зачет» (без отметки) | отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения. |

Фонды оценочных средств, призваны обеспечивать оценку качества приобретенных учащихся знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области хореографического искусства.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

* оценка годовой работы ученика;
* оценка на экзамене;
* другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

**5**. **Методическое обеспечение учебного процесса**

***Методические рекомендации***

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;
* строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца.

С каждым годом обучения усложняется и становится разнообразнее танцевальная лексика различных народностей, изучаемая в соответствии с программой, вводится ряд новых приемов в изучении техники вращений на середине класса, по диагонали и по кругу класса.

Урок по народно-сценическому танцу состоит из трех частей:

1. Экзерсис у станка.
2. Экзерсис на середине класса.
3. Работа над этюдами, построенными на материале русского танца и танцев народов мира.

Преподавание народно-сценического танца заключается в его поэтапном освоении, которое включает ознакомление с историей возникновения и ходом развития техники народно-сценического танца, практической работой у станка и на середине зала, работой над этюдами и освоении методики танцевальных движений.

**6. Список учебной литературы**

***Основная литература***

* 1. Василенко К. Украинский народный танец. — Искусство,1981.
	2. Гусев Г. П. Методика преподавания народного — танца (Упражнения у станка). — М.: Владос, 2003.
	3. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца (Танцевальные движения и комбинации на середине зала). — М.: Владос, 2004.
	4. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца (Этюды). — М.: Владос, 2004.
	5. Королева Э., Курбет В. Молдавский народный танец. — Искусство, 1984.
	6. Лопухов А. В., Ширяев А. В., Бочарова А. И. Основы характерного танца. — С-П., М., Краснодар.: Лань, 2010.
	7. Мурошко М. Формы русского танца. — М.: Один их лучших, 2007.
	8. Матвеев В. Ф. Русский народный танец. — С-П., М., Краснодар.: Лань, 2010.
	9. Науменко Т. И., Сенченко Г. П., Троян Г. Г. В веселом хороводе. — Киев.: Музыкальная Украина, 1987.
	10. Слыханова В. Формирования движенческих навыков мужского танца (Движения и элементы мужского народного танца). — М.: 2007.
	11. Томилин Д. Формирования движенческих навыков мужского танца ХЛОПУШКИ. — М.: 2010.
	12. Ткаченко Т. Народный танец. — М.: Искусство, 1967.
	13. Ткаченко Т. Народные танцы. — М.: Искусство, 1974.
	14. Чурко Ю. М. Белорусский народный танец. — Искусство, 1991.

***Дополнительная литература***

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

16. Хворост И. Белорусские народные танцы. — Минск, 1976.

17. Чурко Ю. Белорусский народный танец. — Минск, 1970.

**Интернет ресурсы**

1. htth://piruet.info
2. htth://www.monlo.ru/time2
3. http://piruet.info
4. http://www.monlo.ru/time2
5. www. psychlib.ru
6. www. horeograf.com
7. www.balletmusic.ru
8. http://pedagogic.ru
9. http://spo.1september.ru
10. http://www.fizkultura-vsem.ru
11. http://www.rambler.ru/
12. www.google.ru
13. www.plie.ru