

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств № 6 Энгельского муниципального района»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА «ПОСТИГАЯ ПРЕКРАСНОЕ»**

ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Народный танец»

г. Энгельс 2014

<p>«Одобрено» Методическим советом Протокол № 2 « 06 » 06 2014г.</p>	<p>Директор — Апарина Ирина Юрьевна</p> <p>«Утверждаю» Приказ № 67а-ОД «01» 09 20 г.</p> 
--	--

Разработчик(и) — Щербакова О.В., преподаватель МБУДО «ДШИ № 6
ЭМР»

1. Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Народный танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом современных тенденций в области хореографического искусства.

Народно-сценический танец является одним из основных предметов цикла хореографических дисциплин, неотъемлемой частью начального образования. Народно-сценический 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 народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа, даёт возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, сложностью их темпов и ритмов. Велика роль этого предмета в эстетическом развитии учащихся, так как он приобщает их к богатству танцевального и музыкального народного творчества.

Учебный предмет «Народный танец» ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области хореографии.

Программа учебного предмета «Народный танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей.

2. Срок реализации учебного предмета

Срок реализации учебного предмета – 3 года.

Программа предназначена для детей от 9(10) -12(13) лет, не имеющих начальной хореографической подготовки.

3. Объём учебного времени и форма проведения занятий, предусмотренные на реализацию учебного предмета

Максимальная учебная нагрузка по предмету «Народный танец» составляет: 1,2,3 год обучения – по 2 часа в неделю,

Основной формой учебной работы является урок (групповая форма проведения занятий, наполняемость группы от 11 человек, или мелкогрупповая – от 4 до 10 человек). Рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут. Учебно-тематический план каждого года обучения рассчитан на 34 недели. Общий объём аудиторной нагрузки за весь период обучения составляет 204 часов.

4. Цель и задачи учебного предмета «Народный танец».

Целью учебного предмета максимально приблизить учащихся к этнической культуре и самобытности различных народов, проникнуть в исторические особенности жизни изучаемой страны и прочувствовать характерные особенности их танцевального искусства.

Задачи учебного предмета:

1. Научить точно передавать национальный стиль и манеру народного танца.
2. Воспитание эмоциональной выразительности исполнения.
3. Тренировка классических навыков в народно-сценической форме.
4. Развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных.
5. Воспитание толерантного отношения к культуре других народов.
6. Знакомство с традициями и обрядами народов, населяющих Поволжье.

5. Обоснование структуры программы

Программа учебного предмета «Народный танец» содержит:

- 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;
- методическое обеспечение учебного процесса.

6. Методы обучения

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- методы передачи учебной информации посредством практических действий. Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов;
- проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации.

Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией;

- методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося;
- методы контроля обучения (опросы, контрольные уроки, зачеты и экзамены и т.д.).

7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Минимально необходимый для реализации программы «Народный танец» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 учащихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе, аудиоаппаратуры для обеспечения звучания фонограммы;
- раздевалки для учащихся и преподавателей.

II. Содержание учебного предмета

1. Годовые требования

Первые годы обучения в детской школе искусств совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребенка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объема учебной нагрузки учащихся на каждом уроке.

Структура всех уроков имеет единую форму.

Урок делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

В первый и второй годы обучения гимнастике, когда у ребенка семи-восемью лет еще не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и связочный аппарат, упражнения основной части урока выполняются на полу (лёжа и сидя). В дальнейшем можно чередовать исходное положение с другими упражнениями: лёжа на полу, сидя на полу, стоя лицом к станку, стоя на середине зала.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, что делают, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и

практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала. В процессе обучения необходимо ознакомить учащихся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами. Учитывая большую нагрузку на мышечно-связочный аппарат, целесообразно научить их простейшим приемам массажа. На уроках гимнастики, осуществляется комплексное, методически направленное воздействие на личность ребенка, которое помогает ему достичь чувства раскрепощенности и комфорта в окружающем мире.

2. Формы и методы работы

Основной формой учебной работы является урок (состав группы в среднем 12 человек). Занятия могут проводиться отдельно с мальчиками и девочками (состав учебных групп для мальчиков допускается до 4-х человек). Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимися.

Основные методы работы:

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, желательно образное;
- творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально- двигательных образов.

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных уроках и дифференцированном зачете по окончанию курса.

3. Требования к музыкальному оформлению урока.

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Многие педагоги и концертмейстеры относятся к звучащей на уроках музыке как к положительному фону, помогающему дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Действительно, устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим ее влияние не ограничивается, возможности ее воздействия на детские личности гораздо шире и объемнее. Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

4. Требования к организации и проведению контрольного урока, зачета.

- в конце каждой учебной четверти рекомендуется проводить контрольные (открытые) уроки;
- форма и содержание контрольного (открытого) урока определяется преподавателем;
- по окончанию курса проводится итоговый контрольный (открытый) урок;
- итоги контрольного (открытого) урока обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин.

5. Учебно - тематический план:

Наименование разделов	Количество часов		
	1 год	2 год	3 год
Подготовительная часть урока	10	10	10
Основная часть урока	38	38	38
Заключительная часть урока	20	20	20
Всего:	68	68	68

6. Содержание курса

Первый год обучения

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 прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы,

5-я - обе ноги поставлены по 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.

2. Позиции и положения рук: а) Семь позиций.

1, 2, 3 позиции аналогичны 1, 2, 3 позициям классического танца.

4-я - руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, четыре других, собраны 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 согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в стороны. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

б) Подготовительное положение –

Обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу .

1-ое положение - обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и 2-ой позицией: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

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

Русский народный танец.

Основные положения ног:

Позиции ног – 1,2,3 свободные и прямые. 1 и 2 закрытые.

Основные положения рук:

1. Подготовительное, первое и второе.
2. Подготовка к началу движения.

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 с отходом назад.

3. Притопы:

- а) одинарные,
- б) тройные.

4. Простой (бытовой) шаг:

- а) вперед с каблука,
- б) с носка.
- в) назад через полупальцы на всю стопу,
- г) с притопом и продвижением вперед,
- д) с притопом и продвижением назад.

5. Боковой шаг на всей стопе по прямой позиции.

6. «Гармошка».

7. «Ёлочка».

8. Припадание в сторону по 3 свободной позиции,

- а) вперед и назад по 1 прямой позиции.

9. Боковые перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).

10. Перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции,

- а) по 1 прямой.

11. Бег на месте и с продвижением вперед и назад на полупальцах.

12. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.

13. «Ковырялочка»:

- а) с двойным притопом
- б) с тройным притопом.

Хлопки и хлопучки одинарные, двойные, тройные, (фиксирующие удары и скользящие удары).

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

Присядки (для мальчиков).

- а) Подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1 прямой и свободной позициям.
- б) Присядки на двух ногах по 1 прямой и свободной позициям с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону.

Немецкий танец

Основные движения немецких танцев (исполняются по 6-ой позиции) :

- 1) переменный ход;
- 2) ход с пятки на всю ступню;
- 3) балансе;
- 4) подскок и три шага;
- 5) шаг с подскоком и три притопа;
- б) галоп.

Танцы Прибалтийских республик.

Движения польки.

- 1. Простые подскоки польки
 - а) на месте,
 - б) вокруг себя,
 - в) с продвижением вперед, назад, и в сторону.
- 2. Простые подскоки с хлопками и с поклонами.
- 3. Простые подскоки в повороте парами под руки.
- 4. Галоп в сторону.

Второй год обучения

Упражнения у станка:

- 1. Пять открытых позиций ног аналогичны позициям классического танца (повторить).
- 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 (battement tendus),
 - б) броском работающей ноги на 35°,
 - в) поворотом стоп.
- 4. Приседания по 1, 2, 3 открытым поз. (Муз. раз.3/4, 4/4):
 - а) полуприседания (demi-plie),
 - б) полное приседание (grand-plie).
- 5. Упражнения с напряженной стопой (battement tendus) из 1 прямой поз. и 1,3,5 открытых поз. б.

- а) выведение ноги на носок, каблук, из 3 и 5 открытых поз. вперед, в сторону, назад (муз. раз. 4/4):
- б) с полуприседанием в момент перевода работающей ноги на каблук,
7. Маленькие броски (battement tendu jetes) вперед, в сторону и назад по 1, 3, 5 открытым поз.
- (муз. раз. 2/4, 6/8):
- б) с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги,
8. Подготовка к «верёвочке», скольжение работающей ноги по опорной (муз. раз. 2/4,4/4):
- а) в открытом положении на всей стопе,
- б) с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
- в) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе.
9. Развёртывание работающей ноги на 45° (battements developpes) вперед, с сторону и назад, на вытянутой ноге (муз. раз. 4/4).
10. Подготовка к «чечетке» (flic-flac), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (муз. раз. 2/4, 4/4):
- а) в прямом положении вперед одной ногой,
- б) двумя ногами поочередно.
11. Опускание на колено на расстоянии стопы от опорной ноги (муз. раз. 4/4):
- а) из 1 прямой поз.,
- б) с шага лицом к станку.
12. Растяжка из 1 прямой поз. в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (муз. раз.3/4, 4/4).
13. «Мяч», лицом к станку (для мальчиков) по 1 прямой позиции и по 1 открытой позиции, как подготовка к присядке.
14. Большие броски по 5 открытой п. вперед, в сторону и назад, в сочетании с притопами и без них.

Русский народный танец.

Элементы русского народного танца

1. Поочередное раскрывание рук (приглашение).
2. Движения рук с платком из подготовительного пол. в 1 пол. и в 4 и 5 поз. рук.
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 ноги.
 - б) с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.
8. Перескоки с ноги на ногу по 3 свободной поз. и с продвижением в сторону.

9. «Моталочка» в прямом положении на полупальцах.
10. «Верёвочка»: а) простая
б) с двойным ударом полупальцами,
в) с поочередными переступаниями,
11. «Ковырялочка» с подскоками.
12. «Ключ» простой на подскоках.
13. Дробные движения:
а) простая дробь на месте,
б) тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) на месте и с продвижением вперед,
в) дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.
14. **Вращения** на месте:
а) на полупальцах по 6-ой поз.;
б) в припадание по 1-ой и 3-ей поз.;
в) на подскоках по 6-ой поз.
15. **Присядки** (для мальчиков):
а) присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону,
б) 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) поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади,
17. Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).

Белорусский народный танец.

Положения рук:

- а) положения рук в сольном танце,
- б) положения рук в парных и массовых танцах,
- в) подготовка к началу движения.

Элементы танца «Крыжачок»:

1. Основной ход танца «Крыжачок»;
2. Основной ход танца «Крыжачок» с поворотом;
3. Притопы одинарные;
4. Тройные притопы с поклоном;
5. Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад.
6. Подскоки на двух ногах по 1 прямой позиции на одном месте.
7. Тройные подскоки на двух ногах по 1 прямой позиции.
8. Поочередное выбрасывание ног на каблук вперед.
9. Кружение с припаданием;
10. «Верёвочка» с переступаниями;
11. Присядка на двух ногах по 1 прямой позиции с продвижением из стороны в сторону
12. Присядка с выведением ноги на носок перед собой на полуприседании.

(для мальчиков).

Третий год обучения

Упражнения у станка

1. Приседания резкие и плавные по 1, 2, 5 открытым п. и 1 прямой.
2. Скольжение ногой по полу
 - а) с полуприседанием в исходной поз.
 - б) с полуприседанием при переводе раб-ей ноги на каблук и возвращение в исходную позицию;
 - в) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.
3. Маленькие броски:
 - а) с полуприседанием на опорной ноге;
 - б) сквозные по 1 открытой поз. (balancoir) 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 tortille):
 - а) одинарные,
 - б) двойные.
6. Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45° на всей стопе, (battement fondu).
7. «Каблучное»:
 - а) на прямой ноге;
 - б) с полуприседанием на опорной;
 - в) с работой каблука опорной ноги
8. Подготовка к «верёвочке»
 - а) с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно на полупальцах;
 - б) с проскальзыванием на опорной ноге на полупальцах.
9. Развёртывание ноги на 90° в полуприседание вперед, с сторону и назад (резкие и плавные).
10. Подготовка к «четке» (flic-flac) в открытом положении вперед, в сторону и назад.
11. Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги:
 - а) с шага,
 - б) на ногу открытую на носок в сторону или назад.
12. Маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной ноги «веер» с вытянутой стопой.
13. Повороты, как связующее движение в комбинациях:
 - а) плавный на обеих ногах по 5 открытой п. в полуприседание.(soutenu en tournant),
 - б) поворот на одной ноге внутрь и наружу (pirouette en dedans en dehors) с другой, согнутой в колене.
14. Подготовка к «качалке» и «качалка».

15. Выстукивания поочередные каблуками и полупальцами по 1 прямой п.
16. Растяжка на 1 прямой п. с перегибанием корпуса.
17. Большие броски по 5 открытой п. вперед, в сторону и назад, с подъёмом каблука рабочей ноги.
18. Наклоны и перегибания корпуса по 1, 4 прямой п. на полупальцах в полуприседании. Вперед, в сторону и назад (лицом к станку).
19. Маленькие «голубцы» (лицом к станку).
20. Присядка на полном приседании по 1 прямой п. с поочередным открыванием ног на каблук вперед и по 1. свободной п., открывая ноги в стороны.

Русский народный танец.

1. Боковые перескоки:
 - а) с ударами полупальцами в пол.
 - б) с ударом каблука впереди стоящей ноги.
2. «Ключ» с двойной дробью.
3. Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.
4. Дробь в «три ножки» или «трилистник».
5. «Моталочка» с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками.
6. «Молоточки»:
 - а) с одним ударом рабочей ноги;
 - б) с двойным ударом рабочей ноги;
7. «Маятник» в прямом положении из стороны в сторону.
8. «Верёвочка» двойная с поочередными переступаниями.
9. Хлопушки: (для мальчиков).
 - а) фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу.
 - б) по голенищу сапога спереди крест-накрест.
 - в) удары двумя руками по голенищу одной ноги,
10. Присядки: (для мальчиков).
 - а) присядка с «ковырялочкой»,
 - б) присядка с ударом по голенищу, ступне, спереди и сзади,
 - в) присядка «мяч»,
11. Прыжок: с поджатыми перед грудью ногами, на месте и продвижением вперед,
12. Вращения: по диагонали;
 - а) по 6-ой поз. (шене);
 - б) на подскоках с продвижением вперед по диагонали,

Танцы народов Поволжья

Татарский танец:

- Женский танец: 1. Припадание по 3-ей поз. на 1 такт. Муз. раз.- 2/4.;
2. Подскоки с переступаниями (двойной битек) на 2 такта. Муз. раз.- 2/4.;
 3. Татарский ход по 6-ой поз. на 1 такт. Муз. раз.- 2/4.;
 4. Ковырялочка на 2 такта. Муз. раз.- 2/4.;

5. Ход с каблука на 1 такт. Муз. раз.- 2/4.;

6. Дробь на 1 такт. Муз. раз.- 2/4.;

Мужской танец: 1. Прыжки со сгибанием ног на 1 такт. Муз. раз.- 2/4.;

2. Хлопки на 2 такта. Муз. раз.- 2/4.;

3. Соскоки по второй позиции на 2 такта. Муз. раз.- 2/4.;

4. Присядка по 6-ой поз

Калмыцкий танец:

Женский танец: 1. Положение рук «тюльпан»

2. Основной шаг на 1 такт. Муз. раз.- 2/4.;

3. Тряска «Чичирдык» по 6-ой поз Муз. раз.- 2/4.;

4. Первое и второе переступание по 6-ой поз на 1 такт. Муз. раз.- 2/4.;

Мужской танец: 1. Концовка по 2-ой поз.

2.«Мулунджур» с руками

3. «Качалка» с открыванием ноги в сторону на 2 такта. Муз. раз.- 2/4.;

4. Подскоки по 6-ой поз на 2 такт. Муз. раз.- 2/4.;

Марийский танец:

Женский танец: 1.Боковой ход в повороте – «гармошка» по 6-ой поз на 1 такт. Муз. раз.- 2/4.;

2. Боковой ход с поворотом рук по 6-ой поз на 1 такт. Муз. раз.- 2/4.;

3. Ёлочка с притопом по 3-ей поз. на 2 такта. Муз. раз.- 2/4.;

4. Отход назад на одну ногу по 6-ой поз на 1 такт. Муз. раз.- 2/4.;

5. Припадание накрест по 1-ой свободной позиции.

Мужской танец: 1. Приседание по 6-ой поз на 2 такта;

2. «Голубцы» на 1 такт. Муз. раз.- 2/4.;

3. Дробь на 2 такта. Муз. раз.- 2/4.;

4. Ключ горохом на 1 такт. Муз. раз.- 2/4.;

5. Переступания на полупальцах по 5-ой поз. на 1 такт. Муз. раз.- 2/4.;

Список литературы

1. Власенко Г.Я. Доцент кафедры хореографии Самарского института культуры. «Танцы народов Поволжья». Самара 1992 г.

2. Богаткова Л.Н. «Танцы разных народов» Москва 1958 г.

3. Ткаченко Т.С. «Народный танец» Москва 1967 г. Издание второе.

4. Ткаченко Т.С. «Народный танец» Москва 1975г.

5. Иноземцева Г.В. «Народный танец» Москва 1971 г.

6. Васильева «Танец». Москва 1968 г.

7. Журнал «Молодёжная эстрада» Москва 1988'03 А.Трифонова. Танцы.

8. Барышникова Т. «Азбука хореографии» Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. Санкт-Петербург 1996 г.