

Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение  
Свердловской области «Дворец молодёжи»  
(ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»)

Отделение художественно-эстетического образования

Принята на заседании  
научно-методического совета  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
Протокол № 4 от 04.06.2020 г




УТВЕРЖДАЮ:  
Заместитель директора  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
А.Н. Слизько  
Приказ № 58-д от 15.06.2020г.

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в  
области хореографического искусства  
«Хореографическое творчество»

Предметная область  
ПО.01. Хореографическое исполнительство

**Программа по учебному предмету**  
**ПО.01.УП.05.«НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»**  
**Возраст от 10 до 18 лет**  
Срок освоения программы – 5 лет

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник ОХЭО  
 Н.Н. Пирогова

Составители:  
Зверева Виктория Николаевна,  
старший методист ОХЭО  
Гарбуличева Александра  
Владимировна, педагог-организатор  
Пирогова Наталья Николаевна,  
начальник ОХЭО

Екатеринбург, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. **Пояснительная записка**
  - *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
  - *Срок реализации учебного предмета;*
  - *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
  - *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
  - *Цели и задачи учебного предмета;*
  - *Обоснование структуры программы учебного предмета;*
  - *Методы обучения;*
  - *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;*
2. **Содержание учебного предмета.**
  - *Сведения о затратах учебного времени;*
  - *Годовые требования по классам;*
3. **Требования к уровню подготовки обучающихся**
4. **Формы и методы контроля, система оценок**
  - *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
  - *Критерии оценки;*
5. **Методическое обеспечение учебного процесса**
  - *Методические рекомендации педагогическим работникам;*
  - *Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;*
6. **Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

## **Пояснительная записка**

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

Программа учебного предмета «Народно-сценический танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Учебный предмет «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.

Народно-сценический танец является одним из основных предметов предметной области «Хореографическое исполнительство». В соответствии с учебными планами ДПОП «Хореографическое творчество» предмет «Народно-сценический танец» изучается с 4 по 8 год обучения (8-летний срок обучения). Возраст обучающихся – от 10 до 18 лет.

#### **Срок реализации учебного предмета**

Содержание учебного предмета «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 освоения предмета** «Народно-сценический танец» при 8-летней образовательной программе составляет 5 лет (с 4 по 8 год обучения).

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

## на реализацию учебного предмета

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

Таблица 1

Год обучения	Распределение по годам обучения					
	4	5	6	7	8	9
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33	33	33	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	2	2	2	2	2
Общее количество часов на аудиторные занятия	330					66
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные)	2	2	2	2	2	2
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные)	66	66	66	66	66	66
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные)	330					66
Объем времени на консультации (по годам)	4	4	4	4	4	6
Общий объем времени на консультации	30					8

Аудиторная нагрузка по учебному предмету обязательной части образовательной программы в области хореографического искусства распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

### Форма проведения учебных аудиторных занятий

Занятия проводятся в группах, численностью от 4 до 12 человек, продолжительность урока – 45 минут. Мелкогрупповая форма позволяет педагогу лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

### Цели 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.

#### **Задачи:**

- обучение основам народноготанца,
- развитие танцевальнойкоординации;
- обучение виртуозностиисполнения;
- обучение выразительному исполнению и эмоциональной раскрепощенности в танцевальной практике;
- развитие физическойвыносливости;
- развитие умения танцевать вгруппе;
- развитие сценическогоартистизма;
- воспитаниедисциплинированности;
- формирование волевых качеств.

#### **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 развитияобучающегося);
- 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.

Предложенные методы работы в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

#### **Материально технические условия реализации учебного предмета**

Необходимый минимальный перечень материально-технического обеспечения для реализации программы «Народно-сценический» включает в себя:

- спортивно-хореографический зал, балетные станки, зеркала;
- наличие музыкального инструмента (фортепиано/синтезатора);
- малый зал для просмотра и прослушивания аудио- и видео материалов.
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для обучающихся и педагогов.

В ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта спортивно-хореографического и малого залов, костюмерной.

## **Содержание учебного предмета**

### **Распределение материала по годам обучения**

4 год обучения - первый год обучения народно-сценическому танцу.

5 год обучения - второй год обучения народно-сценическому танцу.

6 год обучения - третий год обучения народно-сценическому танцу.

7 год обучения - четвертый год обучения народно-сценическому танцу.

8 год обучения - пятый год обучения народно-сценическому танцу.

9 год обучения - шестой (дополнительный) год обучения народно-сценическому танцу.

### **4 год обучения**

#### **Содержание первого года обучения**

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

1. Вырабатываются первоначальные представления о характере исполнения изучаемых движений.

2. Вырабатываются элементарные навыки танцевальной координации движений:

– постановка корпуса, ног, рук и головы (у станка и на середине); понятие «противоход»;

– позиционный:

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 танцевальных движений всех национальностей.

#### Движение у станка

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

- Plie по I, II, V позициям, а также по I прямой позиции.
- Battement tendu из V позиции «носок-каблук».
- Battement tendu jete pour le pied.
- Подготовка к «веревочке» - скольжение работающей ноги по опорной.
- Подготовка к «каблучному»: маленькое «каблучное».
- Flic- fla из V позиции во всех направлениях.
- Перегибы корпуса в I прямой позиции на вытянутых ногах на всей стопе.
- Relever на 90° с сокращением стопы.
- Grand battement jete, в соответствии с изучением на занятии классического танца.

#### Движения на середине

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 с plie и без plie.
3. «Ковырялочка» из III свободной позиции:
  - в сторону;
  - назад (с поворотом на 180°).
4. «Припадание» в сторону из III свободной позиции.
5. Подскоки.

6. Русский бег.
7. «Перескоки».
8. «Молоточки».
10. Простой русский ход с носка в продвижении вперед и назад.
11. Переменный ход в продвижении вперед и назад.
12. Поясной русский поклон.
13. Притопы:
  - одинарные;
  - двойные;
  - тройные.
14. Перетопы с «противоходом».
15. Хлопушки в парах.

#### Белорусский народный танец

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

1. Основные положения рук.  
Позиции ног. Основные положения в паре.
2. 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;
  - галопиного различныеразновидности; прыжки свытянутыми 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:



- основнойход;
- приставной шаг из стороны всторону;
- «тропинка»;
- dos a dos на различныхдвижениях.

#### Комплекс упражнений для занятий с мальчиками

1. Одинарные фиксирующие и скользящие хлопки иудары:
  - владоши;
  - победру;
  - по голенищу сапога.
- 2.Присядки:
  - подготовка кприсядке;
  - «мячик» по I прямой и I свободнойпозициям;
  - полуприсядка по I свободной позиции с выносом ноги на каблук в сторону в пол (наместе);
  - полуприсядка по I свободной позиции с выносом ноги на воздух вперед и в сторону (наместе);
  - «разножка» в сторону на ребро каблука (упалки).
3. Прыжки:
  - малые и большие подскоки с двух ног на две (с вытянутыми ногами и с согнутыми в коленях ногами);
  - подскок с согнутыми назад ногамии одновременным ударом ладонями по голенищам.

#### Украинский народный танец «Коломийка»

1. «Присядка-винт» по I прямой позиции с вырастанием на каблочки двух ног (противоход –бёдра).
2. Прыжок «разножка» (в воздухе широкая Ппозиция).

#### 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 на35°.

### 5 год обучения

#### Содержание второго года обучения

##### Основные задачи и навыки:

1. Изучаются движения у станка (кроме ronddejambe par terre и battement fondu).

2. Развитие элементарных навыков танцевальной координации движений.
3. Вседвижения комбинации движений начинаются с открывания рук (I-II позиции, т.е preparation). Изучается 7-я позиция рук (кисть на кисть за спиной).

Со II полугодия постепенно соединяются движения ног с переводом рук.

4. 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 tendu – «носок - каблук» с окончанием в plie (каблук).
3. Battements tendu jete pour-le-pied в сочетании с прыжками.
4. Подготовка к «веревочке» - разворот бедра в закрытое - открытое положение.
5. «Каблучное» - маленькое с 2-мударом.
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. Pastortilla – 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 sou-de-pied.
10. Relevelent и battement derelore – с сокращением стопы с окончанием в demi-plie на каблук.
11. Grand battement jete во всех направлениях из V позиции с окончанием в demi-plie на каблук.

#### Движения на середине

Региональный танец (по выбору педагога)

#### 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.
5. «Маятник» в прямом положении.
6. «Моталочка» в прямом положении.
7. «Переборы» подушечками стоп.
8. Шаги:
  - со скользящим ударом;

- с подбивкой накаблук.
- 9. Дробныевыстукивания:
  - «разговорные»дроби;
  - «двойнаядробь»;
  - «ключ» дробный (простой с одним и двумя двойнымиударами).
- 10. Вращения:
  - на двух подскоках полныйповорот;
  - «припаданием» на месте.

#### Белорусский народный танец

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

1. Основное положение рук иног.
2. Основное положение впаре.
3. Основной ход польки«Крутуха».
4. Основной ход польки«Трясуха».
5. Галоп.
6. Вращения на месте и в продвижении (на основе движенийтанцев «Крутуха» и «Трясуха»).

#### Украинский народный танец

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

2. Основные положенияног.
3. Основные положениярук.

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

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

4. «Веревочка»:
  - простая;
  - с продвижениемназад.
5. Притопы:
  - одинарный;
  - двойной (перескок с двумя поочередными ударами стоп по 1-й прямой позиции).
6. «Голубцы» одинарные в сторону спритопом.
7. «Дарижка проста» («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 (*rique*) – с продвижением вперед, назад;
- удар носком по полу (*rique*) с подскоком – на месте, с продвижением назад;

- поочередные удары носком и ребром каблука по полу с подскоками – на месте, с продвижением назад.

5. *Jete-rique* (на месте и с отходом назад *arlie*).

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

7. Соскоки на полупальцы в 5-й позиции на *plie* (и на месте, и в повороте).

8. *Pasechappe* (соскоки на II позицию).

9. Бег – *pasemboite* – на месте, с продвижением вперед.

10. Основной ход с *pasballone* (с фиксацией на *cou-de-pied*).

11. Подскоки на *demi-plie* на месте и споворотом:

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

12. *Pasdebasque* (тройные перескоки по 5-й прямой позиции с согнутыми вперед коленями на  $90^0$  (на месте и в продвижении вперед, назад, споворотом).

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

### **Комплекс упражнений для занятий с мальчиками**

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 45°.

### 6 год обучения

#### Содержание третьего года обучения

##### 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 (подзатылок).

#### Движение у станка

1. Plie - добавляется резкое demi-plie.

2. Battement tendu:

– с работой опорной пятки;

– «веер» поточкам.

3. Battement tendu jete - с работой опорной пятки.

4. Подготовка к «веревочке» - разнообразные сочетания переноса ноги и поворотов бедра, вносится ритмическое разнообразие в движения.

5. «Каблучное» - маленькое во всех направлениях:

– duple;

– demi-rond;

– большое каблучное.

6. «Качалочка».

7. Rond de jambe a terre

– подготовка - rond de pied

– с выведением на носок и каблук.

8. Battement fondu:

– на всей стопе на 45° 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:
  - с подскоком на опорной ноге;
  - с переходом на рабочую ногу.
12. Battement developpe на demi-plie с последующим одинарным ударом опорной пятки.
13. Grand battement jete с «ножницами» с окончанием на plie на каблук.

#### Упражнения на середине

Региональный танец (по выбору педагога)

Русский народный танец

Усложняются сочетания ранее пройденных элементов:

1. Боковая «моталочка».
  2. «Веревочка»:
    - с «косичкой»;
    - с «косыночкой»;
    - с «ковырялочкой»;
    - синкопированная;
    - в повороте (поточкам).
    - Дробные выстукивания с продвижением.
    - Вращения:
      - русский бег в повороте;
      - через sou-de-pied с выносом ноги на каблук в стороны (на 45°-90°).
- 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 каблук.
3. Pas de basque:
  - на трех переступаниях;
  - на 45° вперед.
4. «Бигунец».
5. «Поход-вильный» - стелящиеся прыжки вперед в длину.
6. «Дорижка плетена» («припадание» - шаги в сторону с последующими поочередными переступаниями в перекрещенное положение спереди и сзади).

7. «Выхилиясник» 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 *crasballonne* с последующим открыванием ноги вперед.
2. *Pasbalance*.
3. *Jete* на носок с *demirond*.
4. «Веер» и «веер» в повороте (разучивается устанка).
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  $180^\circ$  (через резкий наклон корпуса вперед и с остановкой с открытой ногой в *attitude* вперед).
8. *Dos a dos* 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 «скаблука».
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  $45^\circ$ ).
8. Подскок на одной ноге и с двойным ударом каблука другой ноги, вынесенной вперед на  $30^\circ$ .

Комплекс упражнений для занятий с мальчиками

### Русский народный танец

1. Тройные (строенные хлопки и удары):
  - скользящий хлопок и два удара победру;
  - скользящий хлопок и два удара по голенищамсапог;
  - скользящий хлопок и два удара по голенищусапога;
  - фиксирующий хлопок и два удара.
2. «Присядки»:
  - «разножка» вперед-назад с поворотом на 180°;
  - «закладка».
3. Прыжки с поджатыми ногами и с ударом по голенищусапога.

### 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 прямойпозиции.
2. Хлопушки фиксирующие и скользящие:
  - владоши;
  - победру;
  - по голенищу;
  - по каблуку (простые сочетанияударов).

## 7 год обучения

### Содержание четвертого года обучения

#### Основные задачи и навыки:

1. Освоение более сложных танцевальных комбинаций с широким использованиемракурсов.
2. Развитие силы и выносливостиучащихся.
3. Работа над выразительностью и выявление творческой индивидуальностиучащихся.
4. Активное формирование навыков ансамблевогоисполнения.

#### Движение у станка

1. Plie - в прямых позициях и полупальцах:
  - - «винт» в I прямой позиции (с двумя разворотами бедер).
2. Battement tendu- из выворотного в прямое положение в сторону II



позиции.

3. Battementt endu- на demi-plie:
  - с riques на plie с опорной пятки во всехнаправлениях;
  - balensuare на plie с опорнойпятки.
4. Подготовка к «веревочке» - пройденные ранее движенияисполняются на полупальцах.
5. «Каблучное»:
  - «большое»duble;
  - «большое» cdemi-rond.
6. Rondde jambe parter –«восьмерка» с остановкой и без остановки в сторону.
7. Battement fondu на полупальцах.
8. Перегибыкорпуса:
  - Одной рукой за палку в I и IV прямых позициях на двух ногах и одной ноге;
  - в сторону (лицом кпалке).
9. Pastortie с приема jete всторону.
10. Battement developpe – резкое двойным ударом опорной пятки («венгерское»).
11. Flic- flas с переступанием.
12. Grand battement jete – с переходом на рабочую ногу и ударом подушечкой опорной ноги.

#### Движения на середине

Региональный танец (по выбору педагога)

#### Русский народный танец

1. Шаги и «припадания» собираются в связки, добавляются подвороты, flic и другие связующиедвижения.
2. Игра с платочком удевушек.
3. «Веревочка»:
  - с открыванием ноги накаблук;
  - с перекатами черезкаблучок;
  - с полным поворотом на полупальцах.
5. Боковая «моталочка».

В качестве хорошего дополнения и развития уже выученных движений обучающимся 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, вповороте);
- *jete* с подскока на опорной ноге (с акцентом ксебе);
- тройные переборыногами;
- *tombe* вперед с наклоном корпуса;
- переборы с выносом ноги накаблучок;
- синкопированные подскоки и соскоки на одну и двеноги.

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

#### 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» впаре.
3. «Боказо» («ключ»):
  - жесткий (отскок с акцентированной приставкой в I прямую позицию одинарные и двойные (черезпаузу);
  - мягкий (согнутой ногой в сторону с подъемом на полупальцы).
4. «Люлька» (с движениемрук).
5. Резкие тройные полуповороты бедер и ног по V свободной позиции и соскоком на одну ногу вполуприседание.
6. «Цифро» («веревочка» с подъемом на полупальцы (с акцентированным окончанием иподряд).
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 впаре.
3. Притопы:
  - одинарные;
  - двойные (перескок с последующимпритопом).
4. «Ключ» одинарный идвойной.
5. Ходы:
  - подскоки ибег;
  - шаг с последующим броском (*jete*) ноги впереди соскоком в полуприседание на две ноги в I прямую позиции.

6. «Цвал» (галоп).
7. «Голубец» одинарный и двойной спритопом.
8. Pasbalance.
9. «Кшесанэ» с притопом.
10. Pasdebasque.

Комплекс упражнений для занятий с мальчиками  
Русский народный танец

1. Ударыкомбинированные:
  - хлопучечный«ключ»;
  - удары по подошве сапога и обпол.
2. Присядки:
  - присядка в соединении с ударом по голенищу сапогаладонью;
  - «качалочка»;
  - «закладка» в продвижении всторону;
  - «закладка» в сочетании с«качалочкой».
3. Прыжки:
  - «стульчик».

## 8 год обучения

### Содержание пятого года обучения

#### 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 и областных особенностей Русского танца.

#### Движение у станка

1. Plie- сочетания выворотных и прямых позиций, резких и мягких plie.
2. Battement tendu:
  - с переходом с опорной ноги нарабочую;
  - с увеличенным количеством переводов стопы«носок-каблук».
3. Battement tendu jete - с balensuare через проскальзывание опорной
4. «Каблучное» - с «ковырялочкой» на90°.
5. Rondde jambe parter:
  - «восьмерка» (без остановки в сторону на вытянутой опорной ноге и с ronddepied опорной ноги.
6. Battement fondu на 90°.
7. Flic-flac:

- с пружинящими переступаниями на полупальцах(цыганское);
- dupleflic.
- 8. Battement developpe–резкие с двойным ударом опорной пятки в момент открывания ноги
- 9. Grand battement jete:
  - с двойным ударом подушечкой опорнойноги;
  - с balensuare на90<sup>0</sup>.

#### Движения на середине

Региональный танец (по выбору педагогов)

#### Русский народныйтанец

1. Ход кадильный (с каблучка).
2. «Веревочка» - собираем в развернутые комбинации (добавляем различные украшения: хлопки, подвороты, соскоки).
3. Дробные выстукивания - дробная «дорожка» (на16-е).
4. Вращения:
  - черезкаблучки;
  - - бегунец с прыжочками (поджатые ноги).
5. «Игра с платочком» (удевушек).

За полный курс обучения народному танцу обучающимися должны быть освоены наиболее распространенные рисунки танца, положения рук, ходы и движения. На следующем этапе обучения, обучающиеся должны познакомиться с характерными особенностями танцев разных областей России: каждая территория имеет свои обычаи, традиции, колорит, свою окраску, свой ритмический пульс в зависимости от географических, этнографических и музыкальных компонентов культуры данногокрая.

#### Молдавский народный танец

- 1.Основные положения рук, ног, корпуса. Положение в парном танце.
2. Ходы:
  - подскоки и бег (всочетаниях);
  - «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 на35<sup>0</sup> (женское движение), шаг в сторонус выведением другой ноги в перекрещенное положение на 45<sup>0</sup>.

3. Шаг-соскок с ребра каблука на всю стопу в полуприседание и броском согнутой ноги назад на  $45^{\circ}$  ( $90^{\circ}$ ).
4. «Ключ» (молдавский с прыжком с поджатыми ногами).
5. Вращения в паре.

#### Польский народный танец

1. Отбианэ (вперед).
  2. «Голубец» в повороте.
  3. Dos a dos на различных сочетаниях движений.
  4. Резкие развороты в паре (с ударом ведущей ноги на сильную долю).
  5. «Обертас» - характерное вращение с наклоном корпуса (наместе).
- 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 pasdebasque с перескока по I свободной позиции (высокий)
  - тройной бег.
3. Pasdebasque по I прямой позиции crigue.
4. Pasbalance:
  - из стороны в сторону
  - вперед и назад.
5. «Ковырялочка».
6. Шаг в сторону с подскоком (на plie), подведение другой ноги к икре сзади.
7. Pasballonne 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 (sissonne ouverte в сторону и тройным (pasdebourree) переступанием).
9. Tombe-coupe (из позы в позу) в IV свободной позиции.
10. Соскоки в V позиции с jete-passe в сторону на  $90^{\circ}$ .
11. Поворот на одной ноге (endedans с замаха другой ногой ( $90^{\circ}$ ) в перекрещенном положении.
12. Dos a dos на различных движениях и связках.

#### Комплекс упражнений для занятий с мальчиками

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 каблук в стороны через полупальцы во II закрытой позиции;
- усложнение техники присядок и «закладки» в комбинации.

## 3. Прыжки:

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

## 9 год обучения

### Содержание шестого года обучения

#### Сценический танец

Сценический танец 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).

#### Движения на середине

##### Польский сценический танец «Мазурка»

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.
2. Положение рук иног.
3. Волнообразное движение руки.
4. Поклоны.
5. «Ключ» (одинарный, двойной).
6. «Заключение» (одинарное).
7. Pasbalance.
8. Перебор (pasdebourree) по I прямой позиции с demi-plie.
9. Pasmarche.
10. Pasgala (вперед).

##### Венгерский сценический танец

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

2. Положение рук иног.
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.
8. «Голубец» - прыжок с двойным ударом стоп по I прямой позиции.
9. Переборы (pasdebourree) по I прямой позиции на полупальцах с demi-plie.
10. «Веревочка» с проскальзыванием на полупальцах (на месте, с продвижением назад)

## 9 год обучения

### Содержание седьмого года обучения

Этот год обучения является дополнительным годом обучения по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». Обучение учащихся 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 педагога)

Областные особенности Русского народного танца

Средняя полоса России (Орловская область)

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 сударом;
  - сдвоенная дробь;
  - дробь «подключая»;
  - тройной притоп (сакцентом).
4. Мужские движения:
- хлопушка в ладоши спереди и сзади с боковыми ударами;
  - хлопушка по бедрам и ладоши;
  - присядка-«разножка»;
  - шаг скаблука.

Изучается танцевальная композиция «Роза-белорозовая».

Север России (Архангельская область)

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения. Характерные рисунки танца.
2. Основные положения 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 «Восьмёрка»

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» (pas de basque) и с переступанием;
  - «веревочка» простая и с переступанием;
  - сибирский ключ «отбой»
  - «припадание»;



- полька;
- галоп (вперед).
- 4. Мужские движения:
- простая присядка;
- присядка – «качалка»;
- «голубец» и притопом (подбивка).

#### Краснодарский край (Кубань)

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.
2. Основные положение 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 grond);
  - «голубцы»;
  - pasdebasque.

Изучается танцевальная композиция «Кубанская полька».

#### Курс сценического танца

- Польский сценический танец «Мазурка».
- Венгерский сценический танец.
- Испанский сценический танец (на примере «Сегидилья»).
- 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.

#### Движения на середине

#### **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. Dos a dos 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.
9. Обвод девушки за руку (партнер стоит на выпаде или наколене).

### **Венгерский сценический танец**

1. Положение корпуса и рук в парном танце.
2. Dos a dos на различных движениях.
3. Подготовка к парному вращению (с окончанием ударом всей стопой в пол в прямом положении вперед на demi-plié).
4. Вращение в паре endedans.
5. Developpe вперед:
  - с проскальзыванием на опорной ноге;
  - с подбиванием другой ногой сзади по V открытой позиции.
6. «Веревочка» споворотом.
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-plié.
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-plié.
7. Шаг по диагонали вперед или назад, с одним или двумя ударами подушечкой стопы по V свободной позиции, сзади или спереди.
8. Sissonne ouverte в сторону на 45°.
9. Pasdebasque.

10. Pasbalance.

### **Цыганский сценический танец**

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

2. Основные положение 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 сноска;
- скользящие шаги на полупальцах;
- переменный ход с остановкой на третьем шаге и *riques* согнутой сзади ногой (вперед и назад);
- шаг на II закрытую позицию («винт») и окончанием в *plié* 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.

### **3. Требования подготовке обучающихся**

В процессе освоения программы учебного предмета «Народно-сценический танец» обучающиеся должны приобрести определенные комплексы 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;
- 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, система оценок**

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

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных занятиях, зачетах, экзаменах, концертах, конкурсах и фестивалях разного уровня.

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

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

Контрольные занятия, зачеты и экзамены могут проходить в виде

просмотров концертных номеров. 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 по окончании года обучения.

Требования к содержанию и процедуре промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяются на основании ФГТ Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» по дополнительным предпрофессиональным программам в области искусств.

Итоговая аттестация проводится в форме выпускных экзаменов.

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

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы и средства контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

### Система оценок

По итогам исполнения программы на контрольном занятии и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 4

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 невыразительное, 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» (безотметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. Фонды оценочных средств обеспечивают оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся к возможному продолжению профессионального образования в области хореографического искусства.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы учащегося;
- оценка на экзамене;
- другие выступления обучающегося в течение учебного года.
- годовые оценки выставляются по итогам контрольных занятий, промежуточной аттестации по окончании каждого полугодия учебного года.

### **Методическое обеспечение**

В работе с учащимися педагог 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 педагог 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.

Занятия 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, ходом развития техники народно-сценического танца, практической работой у станка и на середине зала, работой над этюдами и освоении методики

танцевальных движений.

### Список литературы

1. Заикин Н. Фольклорный танец и его сценическая обработка. - Орел, Труд,1999.
2. Заикин Н., Заикина Н. Областные особенности русского народного танца. – Орел, «Труд», 1999,1 том; 2 том –2004.
3. Зацепина К., Климов А. Народно-сценический танец. - М.,1976.
4. Климов А. Основы русского народного танца. - М.: Искусство,1981.
5. Ткаченко Т. Народные танцы. - М.: Искусство,1974.

#### *Дополнительная литература*

1. Бурнаев А. Мордовский танец. Саранск,2002.
2. Богданов Г. Русский народный танец. М.,1995.
3. Власенко Г. Танцы народов Поволжья. – Самара:СГУ,1992.
4. Гербек Г. Характерный танец: настоящее и будущее. // Советский балет, 1990: №1.
5. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Ферменянц Е., Народно-сценический танец, ч.1. М.,1976.
6. Королева Э. Хореографическое искусство Молдавии. –Кишинев, 1970
7. Курбет В., Ошурко Л. Молдавский танец. –Кишинев,1967.
8. Ласмаке М. Латышские народные танцы. Рига,1962.
9. Лопухов А., Ширяев А, Бочаров А. Основы характерного танца,Л.-М., 1939.
10. Мальми В. Народные танцы Карелии. – Петрозаводск,1977.
11. Моисеев И. Голос дружбы. // Советский балет, 1983: №5.
12. Степанова Л. Танцы народов России. - М.: Советская Россия,1969.
13. СтуколкинаИ. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. М.,1972.
14. Уральская В. Поиски и решения.- М.: Искусство,1974.
15. Устинова Т. Русские народные танцы. М.,1950.
16. Хворост И. Белорусские народные танцы.- Минск,1976.
17. Чурко Ю. Белорусский народный танец.- Минск,1970.