

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя
общеобразовательная школа № 168**

620102 г. Екатеринбург, ул. Серафимы Дерябиной, д. 27а, телефон-факс (343) 233-40-81
e-mail: soch168@eduekb.ru
ИНН/КПП 6658066139/665801001 ОКПО 41746036

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора № 01-01-11/30
от 28.08.2025г.

Вступают в силу с 01.09.2025г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Народно-сценический танец»**

Екатеринбург, 2025 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты обучения
3. Календарный учебный график
4. Учебный план
5. Содержание программы
6. Тематическое планирование
7. Формы аттестации
8. Организационно-педагогические условия

1. Пояснительная записка

Направленность программы: художественная.

Актуальность программы

Проблема построения модели образовательного процесса на основе многовековых традиций русского народа, его богатейшего культурного наследия, в частности, народной танцевальной музыки, является в настоящее время особенно актуальной. Если музыкальное воспитание детей осуществлять с опорой на традиции народной музыки и танцевального искусства, то входя в мир народной музыки и танцев, ребенок подсознательно ощутит в себе «зов предков». Характерные для русской народной культуры звуки, тембры, орнаменты, движения, мелодии «пронизывают его насквозь». Ребенок осознаёт себя неотъемлемой частью своего общества, своей культуры. Доступность народных танцев, привлекательность и лёгкость движений принесут детям радость, создадут предпосылки для дальнейших занятий музыкой и танцами, сформируют интерес к познанию мира танца в разных его проявлениях. Воспитание ребёнка через приобщение к лучшим традициям русской народной танцевальной и музыкальной культуры, желание детей исполнять народные танцы и стремление более полно развивать у детей уже имеющиеся творческие способности, побудили меня организовать в школе танцевальный коллектив.

Педагогическая целесообразность данной программы даёт возможность обучающимся самоопределиться через реализацию творческих способностей, через создание собственного продукта (танец, танцевальная композиция) и подразумевает равные партнёрские отношения между обучающимися и педагогами.

Комплексный подход к организации занятий с детьми обеспечивает укрепление их психического и физического здоровья, положительную социализацию ребёнка.

Занятия по данной программе способствуют развитию таких качеств личности, как трудолюбие, самоконтроль, выносливость, терпение, самостоятельность, ответственность за результат своей деятельности.

Занятия и коллективные выступления с танцами перед зрителями воспитывают у учащихся чувство ответственности за общее дело, чувство дружбы и товарищества. Обучающиеся знакомятся с жизнью, бытом, костюмом, музыкой, национальными особенностями не только русского народа, но и других народов России.

Цель программы:

приобщение ребёнка к искусству хореографии через знакомство с историей народного танца, создание условий для развития творческих специальных способностей и освоения практических навыков исполнения танцевальных комбинаций.

Задачи программы:

обучающие:

- обеспечение усвоения практических умений и навыков при изучении программного материала, изучить терминологию в народном танце;
- изучение истории танцевальной культуры;
- обучение основам народного танца;
- обучение выразительному исполнению и эмоциональной раскрепощенности в танцевальной практике;
- ознакомление с элементами и основными комбинациями народно-сценического танца;
- ознакомление с рисунком народно-сценического танца, особенностями взаимодействия с партнерами на сцене;
- ознакомление со средствами создания образа в хореографии;

развивающие:

- развитие чувств ритма и музыкальности детей, их моторико-двигательной и логической памяти;
- развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце;
- развитие коммуникативных, организаторских способностей и разносторонних качеств личности, обучающихся путём приобщения их к культурному наследию своей страны, к деловому сотрудничеству в процессе коллективной деятельности;
- развитие потребности в самораскрытии и самореализации;
- развитие и формирование художественного вкуса и эстетических наклонностей в выборе своего имиджа;
- развитие танцевальной координации;

воспитательные:

- воспитание у обучающихся настойчивости и стремления преодолевать трудности, возникающие перед ними в выполнении тех или иных упражнений;
- воспитание духовно-нравственных ценностей обучающихся;
- воспитание любви и уважения к народным традициям;
- воспитание дисциплинированности.

Уровень освоения: базовый.

Возрастная категория: программа разработана для обучающихся 7-10 лет.

Форма проведения занятий – групповая.

Продолжительность одного занятия – 40 минут

Периодичность проведения занятий – 3 занятия в неделю.

Срок реализации программы: 96 часов в течение одного учебного года.

2. Планируемые результаты обучения

- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей;
- развитие творческих способностей;
- развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний;
- стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию.
- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности;
- понимание значения танца в жизни человека
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

Учащиеся научатся:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в танцевально-эстетической жизни, школы (музыкальные вечера, концерты);
- работать с разными источниками информации;
- продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач.
- различать лирические, эпические, драматические образы в танце;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных поставочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- исполнять народный танец, изученные классические танцевальные комбинации, участвовать в концертном исполнении танцевального репертуара.

3. Календарный учебный график

Утверждается ежегодно приказом директора ОУ, является приложением к данной программе. Продолжительность учебного года – 32 учебных недели.

Продолжительность каникул в течение учебного года утверждается ежегодно приказом директора ОУ и включает осенние, зимние и весенние каникулы продолжительностью не менее 7 дней каждая.

Форма организации учебного времени одной группы: 3 часа в неделю по 40 минут (32 недели, 96 часов в год).

4. Учебный план

Наименование	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Народно-сценический танец	3	96

Форма промежуточной аттестации: проведение открытых занятий для родителей, участие в концертах, фестивалях, конкурсах.

5. Содержание программы

Тема 1. Введение в программу.

Теоретические занятия: Знакомство с историей народного танца, инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия: Входная диагностика.

Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.

Теоретические занятия: Знакомство детей с танцевальной азбукой. Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: Музыка, темп, такт.

Практические занятия:

- разогрев, постепенный ввод мышц в работу (назначение - настроить на урок с полной физической отдачей и вниманием, организует и дисциплинирует, учит рациональному пользованию дыханием носом);

- упражнения для рук, кистей, и плеч;

- упражнения для ног;

- упражнения для головы;

- упражнения для корпуса.

Тема 3. Народный экзерсис у станка.

- Пять позиций ног.

- Переводы ног из позиции в позицию.

- Demi plies, grand pliés (полуприседания и полные приседания).

- Battements tendus (выведение ноги на носок).

- Battements tendus jetés (маленькие броски).

- Rond de jambe par terre (круг ногой по полу).

- Подготовка к маленькому каблучному.

- Подготовка к «веревочке», «веревочка».
- Дробные выстукивания (сочетание ритмических ударов).
- Grands battements jetés (большие броски).
- Relevé (подъем на полупальцы).
- Port de bras.
- Подготовка к «молоточкам».
- Подготовка к полуприсядкам и присядкам.
- Прыжки с поджатыми ногами.

Тема 4. Экзерсис на середине зала.

- Русский поклон: простой поясной на месте, простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении.

- Основные положения и движения рук:

- ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись);

- руки скрещены на груди, одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку, держась за одну руку, за две, под руку;

- «воротца»;
- положения рук в круге;
- держась за руки;
- «корзиночка»;
- «звездочка»;
- Движения рук:
 - подчеркнутые раскрытия и закрытия рук;
 - раскрытия рук в стороны (ладонями вверх в 3 позицию);
 - взмахи с платочком;
- Хлопки в ладоши.

- Русские ходы и элементы русского танца:

- простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах, переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочередно в точке на 30-45 градусов;

- на полупальцах - этот же ход;

- переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу, работающей ноги на воздух через 1 позицию ног;

- тройной шаг на полупальцах с ударом на четвертый шаг всей стопой в пол, шаг с мазком каблуком и вынесением сокращенной стопы на воздух на 30-45 градусов;

- Комбинации из основных шагов.

- «Припадание»:

1) по 1 прямой позиции

- 2) вокруг себя по 1 прямой позиции
 - 3) по 5 позиции
 - 4) вокруг себя и в сторону
- Подготовка к «веревочке»:
 - 1) без полупальцев, без проскальзывания
 - 2) с полупальцами, с проскальзыванием
 - 3) «Косичка» (в медленном темпе)
 - Подготовка к «моталочке»:
 - 1) по 1 прямой позиции — с задержкой ноги сзади, впереди
 - «Моталочка» в «чистом» виде.
 - «Гармошечка»:
 - 1) начальная раскладка с паузами в каждом положении
 - 2) «лесенка»
 - 3) «елочка»
 - 4) исполнение в «чистом» виде.
 - «Ковырялочки»:
 - 1) простая, в пол
 - 2) простая, с броском ноги на 45 градусов и небольшим отскоком на опорной ноге
 - 3) «Ковырялочка» на 90 градусов с активной работой корпуса и ноги в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.
 - Основы дробных выстукиваний:
 - 1) Простой притоп
 - 2) Двойной притоп
 - 3) В чередовании с приседанием и без него
 - 4) В чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши
 - 5) Подготовка к двойной дроби
 - 6) Двойная дробь
 - 7) «Трилистник»
 - 8) «Трилистник» с двойным и тройным притопом
 - 9) Переборы каблучками ног
 - 10) Переборы каблучками ног в чередовании с притопами
 - Подготовка к присядкам и присядки:
 - 1) подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 позициям)
 - 2) подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 позиции
 - 3) «мячик» по 1 прямой и 1 позиции.
 - Подскоки:

- 1) подскоки на двух ногах
- 2) поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед
- 3) присядки на двух ногах
- 4) присядки с выносом ноги на каблук
- 5) присядки с выносом ноги в сторону на 45 градусов.

Тема 5. Диагональ. Танцевальные движения.

- Комбинация простых и тройных шагов.
- Подскоки с продвижением вперед и на месте в повороте по четвертям.
- Галоп со скользящим хлопком (в белорусском характере).
- Подскоки с наклонами (в белорусском характере).
- Прыжки с поджатыми ногами с продвижением вперед.
- Шаг на одну ногу, закончить прыжком с поджатыми ногами.

Тема 6. Подготовка к вращениям на середине зала.

- Полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve
- Полуповороты по четвертям круга приемом шаг-retere.
- Полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблочки.
- Припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте

на 45 градусов

- Подскоки по той же схеме.
- «Поджатые» прыжки по той же схеме.
- Подготовка к tours (мужское).
- Поворот на 90 во всех вращениях.
- Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса:

1) приемом шаг-retere по схеме: 2 шага retere на месте, 2 - в повороте на 90 градусов, 5, 6, 7, 8 - шаги на месте, 2 шага retere на месте, 2 - в повороте на 180, 5, 6 - фиксация, 7, 8 пауза.

2) поворот на 4 шага - retere на 180 градусов.

3) подскоки - разучиваются по той же схеме.

Тема 7. Репетиционно-постановочная деятельность.

- Значение постоянной отработки исполнения технически сложных комбинаций народного танца в более сложных ритмических рисунках и ускоренных темпах.

- Объяснение процесса объединения движений в более сложные по композиции комбинации и танцевальные этюды народного танца.

- Уровень выразительности исполнения.

- Ансамблевое исполнение технически насыщенных танцев.

Тема 8. Итоговое занятие.

Теоретические занятия

- Вопросы и задания по разделам программы.

Практические занятия

- Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений.
- Разбор и оценка практической деятельности обучающихся.
- Подготовка к открытому занятию.
- Открытое занятие (концерт).

6. Тематическое планирование

№	Разделы, темы	Всего часов	из них	
			теория	практика
1.	Введение в программу	2	1	1
2.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	10	3	7
3.	Народный экзерсис у станка	20		20
4.	Экзерсис на середине зала	20		20
5.	Диагональ. Танцевальные движения	12		12
6.	Подготовка к вращениям на середине зала	12		12
7.	Репетиционно-постановочная деятельность	17	2	15
8.	Итоговое занятие. Концерт	3		3
	Итого:	96	6	90

7. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит в виде открытых занятий для родителей, участия в фестивалях и конкурсах, концертах различного уровня.

Результативность реализации программы отслеживается по отзывам родителей, дипломам и грамотам конкурсных мероприятий.

Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведения занятий методом наблюдения, беседы.

Освоение программы по 5-балльной шкале не предусмотрено.

После освоения программы документ об образовании не предусмотрен.

8. Организационно-педагогические условия

Материально-техническое обеспечение:

- танцевальный зал;
- музыкальная аппаратура;
- станок для народного экзерсиса;
- зеркала;
- коврики;
- музыкальная запись на дисках, USB, SD;
- реквизиты для народного танца;

- костюмы для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;

Методическое обеспечение

На занятиях используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлением выдающихся танцовщиц, 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 обобщение, 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.

Образовательная деятельность организована в форме практических занятий, включающих групповую и индивидуальную работу.

Занятия проводятся в здании школы. При реализации программы используется мебель, техническое оборудование школы. В здании созданы все условия, обеспечивающие выполнение санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, пожарной безопасности, охраны здоровья обучающихся.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640394

Владелец Вяткина Татьяна Олеговна

Действителен с 09.09.2025 по 09.09.2026