

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа № 168

620102 г. Екатеринбург, ул. С. Дерябиной 27А, телефон - факс (343) 233-40-81 e-mail: [soch168@eduekb.ru](mailto:soch168@eduekb.ru)  
ИНН/КПП 6658066139/665801001 ОКПО 41746036



УТВЕРЖДЕНО  
Директором MAOY - COII № 168  
*Т.О. Вяткиной*  
Приказом № 01-01-11/69  
от «28» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

«Народно-сценический танец»

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составители:

Паршакова А.А., педагог дополнительного образования

Екатеринбург  
2020 год

## 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 самоопределиваться 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 – 2 занятия в неделю.

**Срок реализации программы:** 72 часа в течение 1 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 постановочных 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 – 36 учебных недель.

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

Форма организации учебного времени одной группы: 2 часа в неделю по 40 минут (36 недель, 72 часа в год).

### 4. Учебный план

Наименование	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Народно-сценический танец	2	72

Формы 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 - настрой на урок с полной физической отдачей и внимания, организует и дисциплинирует, учит правильному пользованию дыханием носом);

- упражнения для рук, кистей, и пальцев;

- упражнения для плеч;

- 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 каблук 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 позиции)
    - 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-каблучки.
- 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	1	0,5	0,5
2.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	5	2	3
3.	Народный экзерсис у станка	15		15
4.	Экзерсис на середине зала	15		15
5.	Диагональ. Танцевальные движения	10		10
6.	Подготовка к вращениям на середине зала	10		10
7.	Репетиционно-постановочная деятельность	14	2	12
8	Итоговое занятие. Концерт	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>4,5</b>	<b>67,5</b>

## 7. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит в форме открытого занятия для родителей, участия в фестивалях и конкурсах, концертах различного уровня.

Результативность реализации программы подтверждается отзывами родителей, дипломами и грамотами конкурсных мероприятий.

Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведения занятий методами наблюдения, бесед.

Оценивание 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;
- музыкальные записи 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.

ПРИНЯТО  
с учётом мнения коллегиального органа управления  
(протокол № 1 от 28.08.2020 г.)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575957

Владелец Вяткина Татьяна Олеговна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022