

Администрация муниципального округа города Кировска  
с подведомственной территорией Мурманской области

МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ХИБИНЫ» ГОРОДА КИРОВСКА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «01» сентября 2024 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОДО ЦДТ «Хибины»  
Е. В. Каравая  
«\_\_» \_\_\_\_\_ я 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ»**

Направленность: художественная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст учащихся: 10-12 лет  
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор составитель:  
Поликанова Татьяна Ивановна,  
педагог дополнительного образования

г. Кировск  
2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ .....	5
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА ВЕСЬ ПЕРИОД.....	5
1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА .....	6
1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	8
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	9
2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	9
2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	9
2.3 ФОРМА АТТЕСТАЦИИ.....	9
2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....	10
2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	11
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	144
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.....	15

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Народный танец» разработана с учетом требований, следующих правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ " Об образовании в РФ";
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2023 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года N 678-р с изменениями на 15 мая 2023 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Санитарные правила санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 года № 06 - 1844 " О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18. 11.2015 № 09 - 3242" О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ";
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года N 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

С целью воспитания данная Программа по хореографии знакомит через народный танец обучающихся с культурой и национальными традициями других народов. В процессе занятий педагог делает небольшой экскурс в историю данного народа, рассказывая об его обычаях, характере, тематике танцев, темпераменте, хореографической лексике и костюме. Таким образом, во время занятий формируются представления об общечеловеческой культуре.

Народный танец строится на разнообразии движений корпуса, головы, рук и ног, что способствует укреплению мышечного аппарата обучающихся, совершенствует координацию движений, формирует двигательные умения и навыки, улучшает кровообращение и обмен веществ, благотворно влияет на дыхание.

Систематические занятия народным танцем дают возможность развить у обучающихся восприятие национального своеобразия, манеры, эмоции, характер, душу той или иной народности. Обучающиеся во время занятий овладевают разнообразием и манерой исполнения танцев, расширяют и обогащают свои индивидуальные исполнительские возможности.

Во время обучения народным танцам воспитывается корректное поведение, развивается ответственность, трудолюбие, самоконтроль, что является базой для дальнейшего развития творческой жизни подростков.

Коллективные выступления перед зрителем являются главным воспитательным средством. Переживание успеха приносит моральное удовлетворение. Создаются условия для самореализации творческого потенциала, воспитываются чувства ответственности, дружбы, товарищества.

Занятия танцем хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию, и в целом повышают трудовой и жизненный тонус обучающегося.

Занятия танцами помогают организовать свободное время детей, вовлекая их в прекрасный мир танца. Дети приобретают богатый опыт совместной деятельности. Учатся жить и работать с другими людьми, учатся познавать себя и окружающий мир.

Благодаря занятиям формируется культура личности. Дети овладевают

общечеловеческими нормами нравственности. Развиваются такие свойства личности как: интеллигентность, креативность, адаптивность, чувство собственного достоинства, ответственность в поступках.

**Актуальность общеразвивающей программы.** Танцевальное воспитание детей предполагает не только приобретение навыков и знаний в области хореографии, умения красиво и свободно двигаться, но и формирует художественный вкус, осуществляет духовно-нравственное развитие на основе изучения народных традиций. В программе «Народный танец» обучающимся предоставляется возможность изучить культуру родного края через знакомство с историей костюмов.

За основу разработки взята программа Дмитриевой Ольги Евдокимовны, педагог дополнительного образования.

**Направленность:** художественная.

**Уровень программы:** стартовый.

**Отличительные особенности** общеразвивающей программы является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего периода обучения.

**Новизна** данной Программы выражается в создании целостной культурно-эстетической среды для успешного развития обучающегося, внедрении в учебный процесс элементов модульной системы обучения, и заключается в индивидуальном подходе к каждому ребенку, в работе с подгруппами детей, в учете их возрастных особенностей, способствующих успешному личностному самовыражению обучающегося и обеспечении оптимальной физической нагрузки.

**Педагогическая целесообразность** данной программы является возможность использования познавательных и воспитательных задач, которые способствуют формированию и развитию у обучающихся творческих способностей, чувства прекрасного, эстетического вкуса, нравственности, гуманизма.

**Адресат** программы – обучающиеся в возрасте 10-12 лет, проявляющий интерес к танцам и выступлению на сцене. Дети принимаются на основе индивидуального просмотра.

**Объем программы** – 144 часа.

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации образовательного процесса:** коллективная, групповая и индивидуальная.

Участие в конкурсных и концертных мероприятиях является результатом образовательного процесса и не входит в содержание и учебный план программы.

Программа реализуется с использованием следующих форм организации учебной деятельности обучающихся: групповая (все участники группы), сольная и индивидуальная (трудности, пропуски, болезни и пр.).

**Виды занятий:** беседы о танцевальном искусстве, концертная деятельность, посещение концертов с участием танцевальных коллективов, просмотр видеофильмов.

**Принципы построения программы:** разноуровневость, дифференциация, системность.

**Форма подведения результатов.** Открытые занятия, отчетные выступления, концертная деятельность, участие в смотрах, конкурсах

**Срок освоения программы** – 1 год.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час длится 45 минут). Режим занятий соответствует требованиям СанПиН. Соблюдается режим проветривания помещений, санитарное содержание помещений и площадок проведения занятий.

**Наполняемость группы** – 12-15 человек.

## 1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** развитие личности детей средствами народной хореографии, раскрытие индивидуальных возможностей и творческих способностей, профессиональная ориентация и адаптация к условиям современной жизни.

Для реализации поставленной цели решаются следующие задачи:

**Образовательные (обучающиеся):**

- сформировать определенное количество навыков и умений по народному танцу.
- организация постановочной и концертной деятельности.
- развить танцевальность, выразительность.

**Развивающие:**

- развитие у обучающихся способности к самостоятельной и коллективной работе.
- развитие мотивации на творческую деятельность.

**Воспитательные:**

- создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности.
- создание условий для общения.
- адаптация к современной жизни с помощью общей культуры, знаний, навыков.

## 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА ВЕСЬ ПЕРИОД «Народный танец»

№	Тема занятия	всего	теория	практика	Форма аттестации
1	<b>Вводное занятие.</b> Знакомство с программой. Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в организации	2	1	1	Опрос, беседа, демонстрации, показ.
1.1	Введение в дисциплину Понятия «народный», «фольклорный», «народно-сценический» танец	4	2	2	Опрос, беседа, демонстрации, показ
2	Постановка корпуса и головы.	28	2	26	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
3	Изучение позиций ног применительно к народному танцу	24	1	23	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
4	Позиции, положения и движения рук	26	2	24	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг

5	Положения рук в парных и массовых танцах	20	1	19	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
6	Изучение элементов русского танца.	36	2	34	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
7	<b>Итоговые занятия</b>	4		<b>4</b>	Выступление Мониторинг
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>	

### 1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.

#### **1. Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в организации**

*Теория:* Цели и задачи программы «Народный танец». Правила и законы русского танца. Общие сведения о стили, характер и манере исполнения русского танца.

#### **Инструктаж по технике безопасности.**

*Теория:* Общие требования безопасности перед началом и во время занятия. Требования безопасности в экстремальных ситуациях. Личная гигиена. Форма и обувь для занятий.

#### **1.1. Введение в дисциплину. Понятия «народный», «фольклорный», «народно-сценический» танец. Т**

Танец - это самый древний и богатый вид искусства: очень интересный, многогранный, яркий, несущий в себе огромный эмоциональный заряд.

Танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Со временем искусство танца стало приобретать характерные черты, присущие только племени, а впоследствии и народности, заселявшей данные территории.

Искусство танца, мастерство и неповторимость оттачивались и шлифовались, ведь в танце народ мог выразить боль и радость, уважение и бесстрашие. Танец развивался вместе с человеком. Человек развивался вместе с танцем.

Танец позволяет создать своеобразную атмосферу, ритм общения и сам выступает как язык общения. Эта природа танца, заложенная еще при его зарождении, получая многообразные формы, остается неизменной. Со временем искусство танца развивалось, многообразие форм и стилей было выделено в отдельные виды. Такие как: классический танец, историко-бытовой, эстрадный, бальный, модерн. Среди всего этого многообразия народный танец был и остается одним из основных видов хореографического искусства.

В свою очередь народный танец можно разделить на народный, фольклорный и народно-сценический.

Народно-сценический танец:

а) в целостном понимании это народный танец и варианты его интерпретации в рамках сценического пространства и по законам театрального действия.

б) в структурном плане термин отражает стили исполнения, связанные со средой возникновения и существования: народный (бытовой, фольклорный) с традициями исполнения и национальным многообразием; сценический (родившийся в недрах балетного спектакля), по своей выверенности, координационному совершенству предполагающий крепкую основу школы классического танца.

Народно-сценический танец можно определить, как исторически выработанную, устойчивую систему выразительных средств хореографического искусства в сценической

трактовке многообразия танцев, сложившихся на протяжении нескольких веков у многих народов.

## **2. Постановка корпуса и головы.**

Педагогу следует следить за тем, чтобы корпус удерживался прямо, живот втянут. Повороты головы координируются с движениями ног и корпуса; постановка рук и позиции ног (применительно к народному танцу).

## **3. Изучение позиций ног применительно к народному танцу.**

Позиции ног:

Пять прямых: 1-ая - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп (6-ая позиция ног); 2-ая - обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга; 3-ая - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук одной ноги находится у середины стопы другой; 4-ая - обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы.

Пять свободных: во всех пяти свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми и прямыми позициями.

Во всех перечисленных позициях ног тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ноги, колени вытянуты.

## **4. Позиции, положения и движения рук.**

I. Пять позиций: 1-я, 2-я, 3-я позиции аналогичны 1-ой, 2-й позициям рук классического танца.

II. 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. Запястье одной лежит на запястье другой руки.

II. Положение рук: подготовительное положение - обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу; 1-е положение - обе руки, округлены в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и 2-й позицией: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх; 2-е положение - обе руки округлены в локтях, раскрыты в стороны на высоте между 3-й и 2-й позициями; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

III. Движения рук:

1. Раскрывание и закрывание рук:

- a) одной руки;
- b) двух рук;

2. Взмахи с платочком,

3. Хлопки в ладоши.

## **5. Положения рук в парных и массовых танцах**

- положения рук в парах:

- a) держась за одну руку,
- b) за две,
- c) под руку,
- d) «воротца».

- положения рук в круге:

- a) держась за руки,
- b) «корзиночка»,
- c) «звёздочка»

## **6. Изучение элементов русского танца.**

Нет необходимости говорить о степени важности изучения русского народного танца. Его развитие тесно связано со всей историей народа, с его бытом и обычаями. Русский танец удивительно богат своими красками, большим разнообразием движений, композиционных

построений, форм (хороводы, кадрили, переплясы и пляски), сюжетов (лирические, игровые, веселые и удалые). В танцах можно встретить как простые, так и очень сложные движения, с ярко выраженным гротесковым характером. Русский танец может быть представлен достаточно широко, и поэтому его освоение предлагается в течении всего срока обучения.

1. Русский поклон:
  - а) простой поясной на месте
2. Притопы:
  - а) одинарные;
  - б) двойные;
3. Простой (бытовой) шаг:
  - а) вперёд с каблука;
  - б) с носка.
4. Простой русский шаг:
  - а) назад через полупальцы на всю стопу;
  - б) с притопом и продвижением вперед;
  - с) с притопом и продвижением назад;
5. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по 6-й позиции (1-й прямой).
6. «Гармошка».
  - а) начальная раскладка с паузами в каждом положении
7. «Елочка».
8. Припадание:
  - а) в сторону по 3-й свободной позиции;
  - б) вперёд и назад по 6-й поз (1-й прямой).
9. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).
10. Бег на месте, с продвижением вперед и назад.
11. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.
12. «Ковырялочка»:
  - а) с двойным притопом;
  - б) с тройным притопом.
13. «Моталочка».
14. «Ключ» простой (с переступаниями).
15. Упражнения на «точку» (подготовка к вращениям).
16. Хлопки и хлопушки для мальчиков (разница между хлопком и ударом)
17. Подготовка к присядкам и присядки:
  - а) подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1-й прямой и 1-й позициям),
  - б) подкачивание на приседании по 1-й прямой и 1-й позиции,
  - с) «мячик» по 1-й прямой и 1-й позициям — 2 полугодие.

#### **7. Итоговые занятия.**

Выступление в актовом зале на сцене ЦДТ «Хибины», открытые занятия для родителей обучающихся.

### **1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **К концу обучения обучающиеся будут:**

Знать и понимать:

- взаимосвязь танца и музыки
- танцевальную терминологию.
- названия основных танцевальных движений и элементов

Уметь:



- различать характер музыки
- красиво и точно исполнять танцевальные элементы
- реагировать на замечания педагога
- координировать свои движения
- ориентироваться в классе и на сцене
- самостоятельно импровизировать
- работать в коллективе

Владеть:

– базовыми движениями русского народного танца: двойные и тройные притопы, «елочку», «ковырялочку», «маятник», «гармошку», приставные шаги, галоп, бег, подскоки.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Количество учебных часов на год: 1 год обучения – 144 академических часа.

Учебный график обучения рассчитан на 36 учебных недель. Занятия по программе проводятся со сентября по 31 мая каждого учебного года, включая каникулярное время, кроме зимних каникул (праздничных дней).

Занятия и контроль обучающихся проводятся в соответствии с календарно-учебным графиком (Приложение №1).

### **2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для занятий по программе требуется спортивный или хореографический зал с со звуко-техническим оборудованием. Зал должен быть площадью не менее 60 м<sup>2</sup>. (на 12 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие, балетные станки (палки), зеркала на стене.

Необходимо предусмотреть раздевалки для обучающихся.

**Комплект для занятий:**

- зеркало травмобезопасное;
- станок хореографический двухрядный;
- гимнастические коврики.

Оборудование:

- музыкальный центр;
- компьютер, проектор для просмотра видеоматериалов.

**Требования к музыкальному оформлению занятия.** Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Музыкальный материал на занятиях особенно важен, т.к. 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 к ее выбору, предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

### **2.3 ФОРМА АТТЕСТАЦИИ**

**Способы определения результативности:**

1. Педагогическое наблюдение.
2. Педагогический анализ.
3. Мониторинг.

В программу заложены этапы педагогического контроля:

**Промежуточный контроль** осуществляется в форме **контрольного занятия** внутри учебного объединения.

**Итоговый контроль** осуществляется по результатам обучения в форме **контрольного занятия** в формах: зачет, открытое занятие, концертное выступление.

Педагог осуществляет оценку личностного и творческого роста, учитывая выступление обучающихся в конкурсах и фестивалях (городских, региональных, всероссийских), в составе концертной группы.

#### **Оценка освоения программного материала**

Усвоения программного материала детьми, и развитие других качеств обучающихся определяются по трем уровням:

**Высокий уровень** – программный материал усвоен обучающимся полностью, точное знание терминологии и правил исполнения танцевальных движений, музыкальность, выразительность исполнения танцевальных композиций, умение работать в хореографическом коллективе, техника исполнения высокая, владение навыками сольного исполнения танцевального номера, имеются высокие достижения (победы в международных, всероссийских, областных конкурсах детского творчества);

**Средний уровень** – неполное владение теоретическими знаниями, недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций, с точки зрения музыкальности, координации движений, умение работать в хореографическом коллективе, у техника исполнения низкая, участвует в фестивалях и конкурсах детского творчества на уровне образовательного учреждения, города;

**Низкий уровень** – слабое усвоение теоретического программного материала, техника исполнения низкая, недостаточное владение навыками работы в хореографическом коллективе, частичный ввод в репертуар ансамбля, участвует в концерте на уровне коллектива.

#### **2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

№	Параметры результативности освоения программы	Оценка педагогом результативности освоения программы		
		1 балл (низкий уровень)	2 балла (средний уровень)	3 балла (высокий уровень)
1	Опыт освоения теории			
2.	Опыт освоения практической деятельности			
3.	Опыт творческой деятельности			
4.	Опыт эмоционально-ценностных отношений			
5.	Опыт социально-значимой деятельности			
<b>Общая сумма баллов</b>				

Оценка педагогом результативности освоения программы в целом (оценивается по общей сумме баллов): 1-4 балла – программа в целом освоена на низком уровне; 5-10 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне; 11-15 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне.

## 2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методические материалы.

#### Формы организации занятий по народному танцу предусматривают

Форма проведения занятия:

1. Занятия-беседы, на которых осуществляется знакомство с народными традициями, особенностями народного костюма и т.д.;
2. Занятия-игры, на которых в игровой форме разучиваются танцевальные движения.
3. Учебно-тренировочные занятия, на которых отрабатываются основы народного и классического танца, изучается техника движения.
4. Композиционно-постановочные занятия, на которых строятся танцевальные композиции, отрабатываются элементы актерского мастерства и сценические движения.

**Структура занятий** включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

**Подготовительная часть занятия.** Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*Методические особенности.* Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

**Основная часть занятия.** Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; элементы классического, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

*Методические особенности.* На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

**Заключительная часть занятия.** Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

*Методические особенности.* В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

При реализации программы «Народный танец» используются следующие методы и приемы:

**Метод использования слова** — универсальный метод обучения. С его помощью

решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Этот метод используется на занятиях-беседах, учебно-тренировочных занятиях и других.

**Методы наглядного восприятия** способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися программы «Народный танец», повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично. Это метод используется на всех формах занятий.

**Практические методы** основаны на активной деятельности самих учащихся. Это методы целостного освоения упражнений, ступенчатый метод и игровой.

**Метод целостного освоения упражнений и движений** объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

**Ступенчатый метод** широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

**Игровой метод** используется при проведении музыкально – ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышения ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Все вышеперечисленные методы и приемы способствуют освоению программы «Народный танец».

Для обеспечения выполнения программы используется следующее дидактический материал:

– *таблицы*: «Позиция ног», «Позиция рук», «Положение ноги», «Положение рук», «Положение корпуса», «Положение головы», «Положение кисти», «План зала» (для построения композиции танца и расположения танцующих) и др.;

– *музыкальные произведения («Народный танец»)*: «Хорошенький, молоденький», «Матаня», «Акулинка», «Кадриль», «Смоленский гусачок», «Барыня», «Поддай балалайку», «Белолица, круглолица»; *авторские песни*: Н. Бакалейников «Вальс «Грусть», Г. Пономоренко «Ивушка»;

– *музыкальные произведения («Классический танец»)*: Чайковский «Мазурка», «Ноктюрн», Шопен Ф. «Классический танец», вальс «Семинос», «Прелюдия ля-мажор», Шуберт «музыкальный момент»;

– *видеоматериалы*: выступления Государственного Академического русского народного хора им. Пятницкого (рук. Е.А. Пермякова), Государственного Академического ансамбля «Березка» им. Н.С. Надеждиной (рук. М.М. Кольцова), Государственного Академического ансамбля народного танца им. И. Моисеева, Государственного

Академического ансамбля танца Сибири им. Годенко, Воронежского Государственного Академического народного хора.

#### **Педагогические технологии**

- Разноуровневый подход – ориентация на разный уровень сложности программного материала, доступного ученику;
- Дифференцированный подход – выделение групп детей по возрастным особенностям;
- Индивидуальный подход – распределение детей по способностям;
- Субъектно-личностный подход – отношение к каждому ребёнку как к уникальности, несхожести, неповторимости;
- Здоровьесберегающие.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

1. Богданов, Г. Урок русского народного танца. / Г. Богданов. – М.: Просвещение, 2015. – 150 с.
2. Голейзовский, К. Образы русской народной хореографии. / К. Голейзовский. – М.: Искусство, 2014. – 367 с.
3. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца (танцевальные движения и комбинации на середине зала). / Г.П. Гусев. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 207 с.
4. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца (упражнения у станка). / Г.П. Гусев. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 207 с.
5. Климов, А. Основы русского танца. / А. Климов. – М.: Искусство, 2004. – 270 с.
6. Стуколкина, Н.М. Уроки характерного танца. / Н.М. Стуколкина. – М.: Всероссийское театральное общество, 2012. – 399 с.
7. Ткаченко, Т. Народный танец. / Т. Ткаченко. – М.: Искусство, 2007. – 654 с.
8. Устинова, Т.А. Русские танцы. / Т.А. Устинова. – М.: Молодая гвардия, 2005. – 261 с.

### Для обучающихся:

1. Богданов, Г. Урок русского народного танца. / Г. Богданов. – М.: Просвещение, 2005. – 150 с.
2. Голейзовский, К. Образы русской народной хореографии. / К. Голейзовский. – М.: Искусство, 2014. – 367 с.

## Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Комплексное занятие	2	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в организации	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Опрос, беседа, демонстрации, показ
2.		Комплексное занятие	2	Введение в дисциплину Понятия «народный», «фольклорный», «народно-сценический» танец	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Опрос, беседа, демонстрации, показ
3.		Комплексное занятие	2	Введение в дисциплину Понятия «народный», «фольклорный», «народно-сценический» танец.	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Опрос, беседа, демонстрации, показ.
4.		Комплексное занятие	2	Постановка корпуса и головы.	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
5.		Комплексное занятие	2	Постановка корпуса и головы.	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
6.		Комплексное занятие	2	Постановка корпуса и головы.	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
7.		Комплексное занятие	2	Постановка корпуса и головы.	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
8.	Октябрь	Комплексное занятие	2	Постановка корпуса и головы.	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
9.		Комплексное занятие	2	Постановка корпуса и головы.	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический

						анализ, мониторинг
10.		Комплексное занятие	2	Постановка корпуса и головы.	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
11.		Комплексное занятие	2	Постановка корпуса и головы.	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
12.		Комплексное занятие	2	Постановка корпуса и головы.	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
13.		Комплексное занятие	2	Постановка корпуса и головы.	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
14.		Комплексное занятие	2	Постановка корпуса и головы.	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
15.		Комплексное занятие	2	Постановка корпуса и головы.	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
16.		Комплексное занятие	2	Постановка корпуса и головы.	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
17.	Ноябрь	Комплексное занятие	2	Постановка корпуса и головы.	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
18.		Комплексное занятие	2	Изучение позиций ног применительно к народному танцу	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ	Наблюдение, педагогический



					«Хибины»	анализ, мониторинг
19.		Комплексное занятие	2	Изучение позиций ног применительно к народному танцу	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
20.		Комплексное занятие	2	Изучение позиций ног применительно к народному танцу	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
21.		Комплексное занятие	2	Изучение позиций ног применительно к народному танцу	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
22.		Комплексное занятие	2	Изучение позиций ног применительно к народному танцу	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
23.		Комплексное занятие	2	Изучение позиций ног применительно к народному танцу	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
24.		Комплексное занятие	2	Изучение позиций ног применительно к народному танцу	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
25.	Декабрь	Комплексное занятие	2	Изучение позиций ног применительно к народному танцу	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
26.		Комплексное занятие	2	Изучение позиций ног применительно к народному танцу	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
27.		Комплексное занятие	2	Изучение позиций ног применительно к народному танцу	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ	Наблюдение, педагогический

				танцу	«Хибины»	анализ, мониторинг
28.		Комплексное занятие	2	Изучение позиций ног применительно к народному танцу	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
29.		Комплексное занятие	2	Изучение позиций ног применительно к народному танцу	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
30.		Комплексное занятие	2	Позиции, положения и движения рук	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
31.		Комплексное занятие	2	Позиции, положения и движения рук	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
32.		Комплексное занятие	2	Позиции, положения и движения рук	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
33.	Январь	Комплексное занятие	2	Позиции, положения и движения рук	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
34.		Комплексное занятие	2	Позиции, положения и движения рук	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
35.		Комплексное занятие	2	Позиции, положения и движения рук	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, педагогический анализ, мониторинг
36.		Комплексное занятие	2	Позиции, положения и движения рук	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ	Наблюдение, педагогический

					«Хибины»	анализ, мониторинг
37.		Комплексное занятие	2	Позиции, положения и движения рук	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Педагогическое наблюдение
38.		Комплексное занятие	2	Позиции, положения и движения рук	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Педагогическое наблюдение
39.		Комплексное занятие	2	Позиции, положения и движения рук	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Педагогическое наблюдение
40.	Февраль	Комплексное занятие	2	Позиции, положения и движения рук	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
41.		Комплексное занятие	2	Позиции, положения и движения рук	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
42.		Комплексное занятие	2	Позиции, положения и движения рук	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
43.		Комплексное занятие	2	Положения рук в парных и массовых танцах	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
44.		Комплексное занятие	2	Положения рук в парных и массовых танцах	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
45.		Комплексное занятие	2	Положения рук в парных и массовых танцах	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
46.		Комплексное занятие	2	Положения рук в парных и массовых танцах	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
47.		Комплексное занятие	2	Положения рук в парных и массовых танцах	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
48.	Март	Комплексное занятие	2	Положения рук в парных и массовых танцах	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ	

					«Хибины»	
49.		Комплексное занятие	2	Положения рук в парных и массовых танцах	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
50.		Комплексное занятие	2	Положения рук в парных и массовых танцах	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
51.		Комплексное занятие	2	Положения рук в парных и массовых танцах	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
52.		Комплексное занятие	2	Положения рук в парных и массовых танцах	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
53.		Комплексное занятие	2	Изучение элементов русского танца	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
54.		Комплексное занятие	2	Изучение элементов русского танца	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
55.		Комплексное занятие	2	Изучение элементов русского танца	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
56.	Апрель	Комплексное занятие	2	Изучение элементов русского танца	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
57.		Комплексное занятие	2	Изучение элементов русского танца	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
58.		Комплексное занятие	2	Изучение элементов русского танца	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
59.		Комплексное занятие	2	Изучение элементов русского танца	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
60.		Комплексное занятие	2	Изучение элементов русского танца	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	

61.		Комплексное занятие	2	Изучение элементов русского танца	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
62.		Комплексное занятие	2	Изучение элементов русского танца	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
63.		Комплексное занятие	2	Изучение элементов русского танца	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
64.		Комплексное занятие	2	Изучение элементов русского танца	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	
65.	Май	Комплексное занятие	2	Изучение элементов русского танца	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Педагогическое наблюдение
66.		Комплексное занятие	2	Изучение элементов русского танца	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Педагогическое наблюдение
67.		Комплексное занятие	2	Изучение элементов русского танца	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Педагогическое наблюдение
68.		Комплексное занятие	2	Изучение элементов русского танца	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Педагогическое наблюдение
69.		Комплексное занятие	2	Изучение элементов русского танца	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Педагогическое наблюдение
70.		Комплексное занятие	2	Изучение элементов русского танца	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Педагогическое наблюдение
71.		Комплексное занятие	2	Итоговые занятия.	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Педагогическое наблюдение
72.		Комплексное занятие	2	Итоговые занятия.	ул. Советская д.8 МАОДО ЦДТ «Хибины»	Педагогическое наблюдение
<b>Всего часов по программе</b>			<b>144,0</b>	<b>часов</b>		

