

ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»  
ГОРОДА СМОЛЕНСКА

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4 от 31.05.2023г.



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «ДТДМ»  
М. В. Дмитриев  
Приказ № 79 от 02.06.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Народный танец»**

Возраст обучающихся: 9–15 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Григорьева Светлана  
Анатольевна, педагог дополнительного  
образования

Смоленск  
2023

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Народный танец» в студии фламенко и современного танца является программой художественной направленности, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и образовательного учреждения:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устав МБУ ДО «Дворец творчества детей и молодежи».

**Актуальность программы**

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение народного творчества, возрождение традиций.

Народный танец способствует формированию нравственных представлений в социуме и содействует творческому и всестороннему развитию детей.

Занятия народными танцами отличаются большим многообразием форм, которые требуют от обучающихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности в творческих процессах.

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.

Программа построена на принципах последовательного, поэтапного, систематического и непрерывного обучения.

### **Педагогическая целесообразность программы**

заключается в формировании целостной, духовно - нравственной, гармонично развитой личности, сохранении и развитии национально-культурных традиций, пробуждении мотивации занятием народным танцем, раскрытии индивидуальных творческих способностей, развитии творческой инициативы, приобщении к концертным выступлениям, способствующих положительной самооценке, а главное в сохранении и укреплении здоровья.

Педагогическая целесообразность программы является возможность использования познавательных и воспитательных задач, которые

способствуют формированию и развитию у обучающихся творческих способностей, чувства прекрасного, эстетического вкуса, нравственности, гуманизма, патриотизма.

Программа предполагает освоение азов «Народного танца», изучение танцевальных элементов, исполнение «Народного танца» как средство воспитания, способностей к танцевально музыкальной импровизации. В программу по хореографии включены упражнения и движения Народного танца, доступные детям, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, рук, ног, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

### **Новизна программы**

заключается в том, что она является дополнительной к основной программе «Основы танца фламенко». Данная программа направлена на расширение танцевального кругозора, обогащения лексики и ознакомление обучающихся студии, традициям и культуре русского и других народов.

**Адресат программы** : дети **9-12** лет, обучающиеся в студии фламенко и современного танца « Дуэндэ», прошедшие базовый уровень подготовки.

### **Доступность программы для различных категорий детей**

В данной группе, у детей отсутствуют физические и психологические отклонения. **Программа не доступна для детей с ОВЗ и детей-инвалидов.**

Программа предусматривает обучение детей с выдающимися способностями. Для этих детей предусмотрено участие в конкурсах, фестивалях, выставках, соревнованиях, олимпиадах различного уровня.

Программа подходит для работы с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, а также для детей из малообеспеченных семей, так как есть возможность приобретения танцевальной одежды и обуви в дар или бывшей в использовании.

**Объём программы** составляет 72 часа.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 45 минут, с 10 минутным перерывом после каждого часа на проветривание.

**Форма организации учебного процесса:** очная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Виды занятий:**

- практическое занятие;
- теоретическое занятие;
- постановка и репетиция танцев;
- индивидуальная работа над номером

**Цель программы:**

Развитие творческих способностей детей, посредством формирования знаний и практических навыков в области народного танца.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формировать определенные знания и умения в области народного танца;
- знать и уметь пользоваться терминологией народного танца;
- обучать необходимым теоретическим и практическим знаниям, умениям и навыкам;
- расширять знания в области хореографического искусства;
- изучать танцевальные элементы народного танца;
- научить передавать характер и сценическую манеру исполнения народного танца;
- удовлетворять познавательные интересы обучающихся, приобщая их к истокам народного творчества.

**Воспитательные:**

- воспитывать стремление к познанию и творчеству;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и воспитательной деятельности;

- воспитывать чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, самостоятельность, навыки общения в коллективе;
- воспитывать художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству;
- приобщать к истокам народной культуры с учетом регионального компонента;
- адаптировать к современной жизни на основе общей культуры, знаний, навыков.

#### Развивающие:

- развивать мотивацию на творческую деятельность;
- укреплять опорно-двигательный аппарат и мышцы;
- развивать танцевальные данные (выворотность, гибкость, прыжки, шаги, устойчивость, координацию);
- развивать силу мышц, выносливость, музыкальные способности;
- развивать координацию движений и технику исполнения;
- развивать точность и внимание в исполнении движений;
- совершенствовать пространственную ориентировку;
- способствовать реализации творческого самовыражения;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- развивать артистизм и индивидуальные возможности детей;
- развивать эмоционально-волевые качества;
- развивать умения коллективной и творческой деятельности.

#### **Планируемые результаты:**

##### Личностные:

- научиться правильно исполнять элементы народного экзерсиса у станка;
- владеть своим мышечным аппаратом;
- владеть навыками координации движения;

- эмоционально и выразительно исполнять элементы на середине зала;
- владеть навыками вариативного мышления и самовыражения;
- создавать танцевальные образы в этюдах;
- проявлять артистизм;
- исполнять народно-сценический экзерсис у станка, танцевальные комбинации на середине зала с использованием координационных движений, танцевальную композицию (по выбору педагога).

#### Метапредметные:

- владеть навыками вариативного мышления и самовыражения;
- анализировать свою работу и работу других обучающихся;
- использовать полученные знания, умения и навыки в социальной среде.

#### Предметные:

- знать историю народного танца, терминологию танцевальных элементов изученных по программе;
- знать основные позиции и положения рук и ног, головы и корпуса;
- выполнять экзерсис народного танца;

### Условия реализации программы

Для занятий в образовательном учреждении выделяется помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям: сухое, светлое, с естественным доступом воздуха.

На занятиях по хореографии обучающийся должен надеть специальную форму (трико, купальник), Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

В хореографическом зале обучающийся должен заниматься в сменной жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на уроках

народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

Обучающийся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.

Оборудование, используемое на занятиях:

- хореографический класс с зеркальным оформлением стены;
- станок вдоль стены с зеркалами;
- музыкальный центр;
- возможность использования сцены для репетиций и выступлений.

### **Формы аттестации/контроля:**

***Вводный контроль*** проводится в сентябре-месяце, в начале обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Он проходит в форме собеседования, педагогического наблюдения, контрольного занятия.

***Текущий контроль*** осуществляется на каждом занятии. Он проводится в форме педагогического наблюдения и анализа выполнения учащимися упражнений.

***Промежуточный контроль*** осуществляется 2 раза в год (в январе и мае) в течение всего срока обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Формы проведения: собеседование, контрольное занятие.

***Итоговый контроль*** проводится в мае-месяце, в конце обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Он проходит в форме смотра знаний и умений, выполнения практического задания, открытого занятия, отчетного концерта.

### **Контрольно-измерительные материалы**

При оценке результатов обучения детей по программе применяются таблицы «Входной контроль», «Промежуточный контроль», «Итоговый контроль» (см. приложение).

Личностные и метапредметные результаты обучающихся оцениваются с использованием методик Л.Н. Буйловой и Н.В. Клёновой.

В течение года проводится мониторинг не только знаний, умений и навыков, полученных обучающимися, но и их уровень мотивации, желания работать и получать новые знания и умения. Данный мониторинг разработан по методике Н.Г. Лускановой.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
1	Введение	2	2	-	Устный опрос
2	Азбука народного танца	50	4	46	Педагогическое наблюдение за выполнением упражнений
3	Композиция и постановка танца	20	-	20	Педагогическое наблюдение за исполнением танцевальных этюдов, оценка исполнительского мастерства
Итого:		72	6	66	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### *Раздел 1. «Введение»*

Теория: история развития народного танца, география, особенности. Величайшие представители народно-сценического танца, знаменитые коллективы.

### *Раздел 2. «Азбука народного танца».*

Теория: лексика народного танца, объяснение традиционных элементов и движений, дошедших до нас от предков и продолжающие жить до настоящего времени.

Практика: выполнение упражнений у станка и на середине зала, шагов, ходов, ударов, дробей и выстукиваний, соскоков и подскоков, разнообразных наклонов, поворотов и вращений, а также положений головы, рук, корпуса.

### *Раздел 3. «Композиция и постановка танца»*

Практика: создание хореографического номера на основании пройденного материала.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол- во часо в</b>	<b>Форма контроля</b>
1-2	сентябрь	Введение	Теоретическое занятие	2	Фронтальный устный опрос
3-4	сентябрь	Позиции ног, корпус	Практическое занятие	4	Наблюдение педагога за выполнением упражнений
5-6	октябрь	Азбука народного танца	Теоретическое занятие	4	Фронтальный устный опрос
7-8	октябрь	Руки в народном танце	Практическое занятие	4	Наблюдение педагога за выполнением упражнений
9- 10	ноябрь	проходки	Практическое занятие	4	Наблюдение педагога за выполнением упражнений
11	ноябрь	Приседания	Практическое занятие	2	Наблюдение педагога за выполнением упражнений
12	ноябрь	Комбинация плие	Практическое занятие	2	Наблюдение педагога за выполнением упражнений
13- 15	декабрь	Упражнения для развития стопы, Дробные выстукивания	Практическое занятие	6	Наблюдение педагога за выполнением упражнений
16	декабрь	Маленькие броски	Практическое занятие	2	Наблюдение педагога за

					выполнением упражнений
17- 18	январь	Проведение ногой по полу	Практическое занятие	4	Наблюдение педагога за выполнением упражнений
19- 22	февраль	Развороты бедра, Большие броски	Практическое занятие	8	Наблюдение педагога за выполнением упражнений
23	март	Веровочка	Практическое занятие	2	Наблюдение педагога за выполнением упражнений
24	март	Моталочка-ковырялочка	Практическое занятие	2	Фронтальный устный опрос
25- 26	март	Прыжки, вращения	Практическое занятие	4	Наблюдение педагога за выполнением упражнений
27- 30	апрель	Танцевальный этюд	Практическое занятие	8	Наблюдение педагога за выполнением упражнений
31- 34	май	Постановка номера	Практическое занятие	8	Наблюдение педагога за выполнением упражнений
35	май	Репетиция	Практическое занятие	2	Наблюдение педагога за исполнением танцевальног о номера
36	май	Открытое занятие	Практическое занятие	2	Наблюдение педагога за исполнением

					танцевальног о номера
		<b>Итого:</b>		72	

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Информационное обеспечение программы методическими видами продукции, необходимыми для ее реализации:

- Видео- материалы;
- лекции по фламенко;
- мастер-классы

### Описание общей методики работы

#### 1. Экзерсис у станка.

Предлагаются следующие упражнения: полуприседания и глубокие приседания (demi plie и grand plie). Приседание – важный раздел занятий у станка, поскольку развивают мягкость, эластичность движения, в коленном, тазобедренном, голеностопном суставах и суставах стоп, способствуют развитию прыжка.

В 1 семестре полуприседание и глубокие приседания исполняются по 1, 2, 3, 5-й позициям о всех возможных вариантах. Музыкальный размер 3/4, 4/4.

#### 2. Battement tendus (носок, каблук).

Упражнение на развитие подвижности стопы исполняется в характере русского танца. Исходное положение – 3-я или 5-я позиции. Музыкальный размер 2/4. После изучения данного упражнения в чистом виде добавляются следующие разновидности:

Полуприседания на обеих ногах в момент возврата работающей ноги в исходную позицию.

Полуприседания в момент перевода работающей ноги с носка на ребро каблука.

Battement tendus с отделением пятки опорной ноги.

### 3. Каблучные упражнения.

Вынесение ноги на каблук крестом с работой пятки опорной ноги. Исходное положение – 3-я позиция. Исполняется в характере русского (или иного) танца. Музыкальный размер 2/4. Выполняется на полуприседании, не поднимаясь в рост. Упражнения 2 и 3 могут комбинироваться.

### 4. Flic-flac.

Упражнение с ненапряженной стопой. Исходное положение – 3-я позиция. Музыкальный размер 2/4.

мазки «от себя» и «к себе». Мазки, акцентируя движение «к себе». Мазки «от себя» и «к себе» с добавлением удара подушечкой стопы работающей ноги после мазков. Мазки, акцентируя движение «к себе» с ударом подушечкой стопы работающей ноги. Дубль – флики – двойные мазки «от себя» вперед и в сторону. Двойные мазки с последующим ударом подушечкой стопы работающей ноги по 3-й позиции.

Сценический вид. Исходное положение – 3-я позиция (правая нога сзади левой ноги).

### 5. Passe – подготовка к «веревочке».

Исходное положение – 3-я позиция. Музыкальный размер 2/4. Исполняется в характере русского (венгерского, матросского) танца.

Проучиваются следующие виды упражнений:

Упражнение с подъемом вверх работающей ноги и с одновременным полуприседанием на опорной ноге.

Упражнение с подниманием на полупальцы опорной ноги одновременно с подъемом вверх работающей ноги.

Перевод согнутой ноги то вперед, то назад в сочетании с двумя пристукиваниями.

Закрытый и открытый разворот ноги, согнутой в колене, опуская то в 6-ю, то в 3-ю позицию.

6. Дробные выстукивания в характере русского танца.

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение – 6-я позиция.

Проучиваются следующие виды дробных выстукиваний:

Дробные выстукивания всей ступней;

На всей ступне в сочетании с двумя ритмами – восьмыми и шестнадцатыми.

Упражнение занимает 2 такта;

На всей ступне в сочетании с двойным ударом в пол одной ногой;

Подготовка к «ключу» 1-го вида;

Подготовка к «ключу» 2-го вида;

Русский «ключ»;

Пятко - носковая дробь. Исходное положение – 3-я позиция;

Удары с поворотом стопы по 6-й и 3-й позициям;

Удары с переносом стопы по 3-й позиции.

7. Battement fondus.

Низкие и высокие развороты ноги. Исходное положение – 3-я (5-я) позиция.

Музыкальный размер 3/4, 4/4 (2/4). Проучиваются 2 вида:

1-й вид – низкое fondu (45°).

2-й вид – высокое fondu (90°).

8. Rond – круг ногой по полу.

круг ногой по полу носком работающей ноги. Исходное положение 3-я (5-я) позиция ног. Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ .

Круг ногой по полу пяткой рабочей ноги. Исходное положение – 3-я (5-я) позиция. Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ .

9. *Battement developpes* – раскрытие ноги на 90°.

Проучиваются следующие упражнения:

Раскрытие ноги на 90°. Исходное положение – 3-я или 5-я позиция.

Музыкальный размер 4/4;

То же упражнение с последующим ударом пятки опорной ноги. Исходное положение и музыкальный размер – те же;

Раскрытие ноги на 90°, не фиксируя ее в позиции, а проходя через нее.

Исходное положение и музыкальный размер те же;

Раскрытие ноги на 90° с опусканием на колено. Исходное положение – 4-я позиция на носке сзади. Музыкальный размер 4/4.

10. *Pas tortilles* – зигзаги.

Одинарный поворот стопы. Мягкий музыкальный размер 2/4. Исполнение мягкое. Легатированное.

Одинарный поворот стопы (резкий) с ударом работающей стопы.

Музыкальный размер 2/4. Данные упражнения используются в танцах русского, венгерского характера.

11. *Grand battements* – большие броски. Выполняются следующие виды:

Большие броски с переступанием на работающую ногу (с *tombe*). Исходное положение – 3-я (5-я) позиция. Музыкальный размер 2/4, 4/4;

Большие броски в позицию в одном направлении или крестом. Подъем, может быть вытянут или сокращен.

Присядки со вскакиванием на носки и переводом на каблуки.

Занятия на середине зала.

Простейшие тренировочные движения на середине зала. Изучаются отдельные движения и даются небольшие танцевальные комбинации на материале русского, украинского и др. танцев.

Дробные ходы:

Переменный дробный ход.

Дробный боковой ход.

Мелкий дробный ход с каблука.

Дробный ход с ударом каблука и подушечкой стопы.

Ход с подскоком и ударами каблуком и всей ступней об пол.

Дробь в сочетании с подскоком на опорной ноге.

Дробь «трилистник».

Дробь «трилистник» с последующими двумя притопами одной и другой ногой.

Концовки.

Хлопушки:

Тройная хлопушка с притопом.

Хлопушка по голенищу сапога выдвинутой вперед ноги.

Хлопушка по ноге, поднятой назад.

Поворот с хлопушками.

Хлопки и хлопушки в чередовании с шагами.

Хлопушки по голенищам сапог скрещенных ног.

Перескоки с хлопушками.

Ключ с хлопушкой.

Движения на месте:

«Веревочка».

«Двойная веревочка».

«Веревочка с переступанием».

«Веревочка с шагом вперед на каблук».

«Ковырялочка».

«Веревочка с ковырялочкой».



«Гармошка».

«Моталочка».

### **Методы обучения:**

**Словесный:** рассказ, объяснение, пояснение о характере танца и средствах передачи выразительности его образов; объяснение, напоминание – в тренинге; оценка исполнения.

**Наглядный:** показ, демонстрация видео, фото материалов.

**Практический:** упражнения воспроизводящие, тренировочные и т.д.

**Эвристический:** творческие задания импровизационного характера, этюды, самостоятельные постановки.

### **Технологии обучения**

В образовательном процессе применяются следующие технологии обучения:

-Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии – создание у детей положительной эмоциональной настроенности на урок. На уроке, физическая нагрузка применяется с чередованием силовых упражнений и расслабляющих. В разминке используются элементы йоги.

-Технологии личностно-ориентированного обучения

Технология разноуровневого обучения. Каждому ученику отводится необходимое ему время, соответствующее личным способностям и возможностям. Наиболее способные ученики исполняют более сложные элементы в танце.

Все вышеизложенные приёмы, новые технологии, применяемые на занятиях и внеурочное время, дают возможность обучающемуся работать творчески, способствуют развитию любознательности, повышают активность, приносят радость, формируют у ребёнка желание учиться.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца – Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М: Владос, 2004.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. – М: Владос, 2005.
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды. – М: Владос, 2004.
4. Звягин Д.Е. Народно-характерный танец. Первый год обучения: методическая разработка для студентов хореографического отделения.– СПб, 1999.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813664

Владелец Дмитриев Максим Вячеславович

Действителен с 30.03.2023 по 29.03.2024