

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ В.И. СУРИКОВА»**

Краснодарская ул., д. 7 Б, г. Красноярск, 660005  
Тел./факс (3912) 24-29-84, e-mail: sch1@mailkrsk.ru  
<http://школа1-суриков.рф>  
ОГРН 1022402485423, ИНН/КПП 2465040955/246501001

Согласовано:  
Педагогический совет школы  
Протокол № 8  
от 31.08.2023 года



Утверждаю: Директор  
О.Ю. Кириллова  
Приказ № 01-10-139  
от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Народный танец»**

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Автор Мариненко Н.Г., педагог дополнительного образования  
Срок реализации: 3 года

г. Красноярск, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовая база:

Рабочая программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования Федеральным государственным образовательным стандартом ООО, утвержденным приказом Министерства образования и науки от 17 декабря 2010г №1897 (с изменениями на 31 декабря 2015 года).
3. Уставом МАОУ СШ №1.
4. Положением об организации дополнительного образования МАОУ СШ №1.

### Назначение программы:

Музыкально-ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования.

Данная программа является комплексной, куда входят такие дисциплины как «Ритмика», «гимнастика», «народный танец» и постановочная работа хореографических номеров.

Для развития детей ансамбля народного танца дисциплина «Ритмика», является первой ступенью в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. А так же является базовым для овладения другими хореографическими дисциплинами: «гимнастики и народного танца».

Раздел «Гимнастика» направлена на создание условий для вовлечения учеников в процесс активного труда и развития у них разносторонних качеств, в том числе и профессиональных данных. Где целью, является; ускорить исправление физических недостатков и развить профессиональные данные детей.

Раздел «Народный танец» цель - дать широкое представление о русском народном танце, одном из наиболее распространенных и давних видов творчества русского народа, а так же предоставить возможность развить заложенные в каждом из учащихся танцевальные возможности на основе народно – сценического танца.

Изучение простейших элементов, целью которого является наиболее полное раскрытие детей в художественно-творческом плане, а также развитие выворотности, правильной осанки, гибкости, музыкальности, что способствует дальнейшим занятиям хореографией.

### **Актуальность программы:**

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

**Вид программы:** модифицированная программа.

**Программа рассчитана** на 3 года обучения.

**Для детей в возрасте** от 6 - 10 лет.

**Объем часов на 1 год, отпущенных на занятия:** 102 часов

**Продолжительность одного занятия:** 1,5 часа

**Количество занятий в неделю:** 2

Цель программы:

- социальная адаптация детей;
- эстетическое развитие;
- формирование духовно-нравственных ценностей;
- воспитание трудолюбия;
- укрепление здоровья.

Задачи программы:

- воспитание музыкальных способностей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- овладение свободой движения;
- активизация творческих способностей;
- воспитание любви и интереса к искусству хореографии;
- психологическое раскрепощение учащихся;
- приобщение к хореографическому искусству.

**Педагогические принципы и идеи:**

- возрастные особенности обучающихся;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- научности;
- интеграции;
- осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода и

воспитания личности ребенка.

Методика концептуальные основы методы и формы работы:

- материалы по хореографии;

- литература по педагогике и психологии;
- публикации о возможностях и условиях использования личностно-ориентированных подходов в педагогической практике.

Метод интеграции позволяет собрать в единое целое различные виды искусств, выбрать наиболее интересный учебный материал, который способствует приобретению качественно новых знаний у обучающихся.

### **Формы проведения занятий.**

Содержание занятий и практический материал подбирается с учетом возрастных особенностей и физических возможностей детей. Занятие предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на организм ребёнка и сопровождается объяснением, показом движений, самостоятельной работой, анализом. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть. Основное место отводится практической репетиционной работе.

### **Формы занятий:**

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- индивидуальная;
- праздник, конкурс, фестиваль;
- творческая встреча;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

### **Формы организации деятельности воспитанников на занятии:**

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально-групповая;
- ансамблевая.

### **Основные методы работы:**

- наглядный и практический качественный показ;
- словесный, объяснение, желательно образное;
- игровой, учебный материал в игровой форме;
- творческий, самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

В ходе обучения необходимо вырабатывать в коллективе межличностные отношения и систему ценностей.

В процессе реализации программы используются следующие **виды контроля**: входной (оценка здоровья), текущий, промежуточный и итоговый.

В начале учебного года проводится **входной контроль** с целью определения качества здоровья ребенка, т.к есть специальное условие.

Ребенок принимается в ансамбль по следующим специальным условиям:

- медицинская справка от врача-терапевта о состоянии здоровья ребенка на основании заключений ортопеда, кардиолога и окулиста.

Ребенок не принимается в ансамбль по следующим медицинским показаниям:

- пароксизмальная тахикардия;
- мерцательная аритмия (приступы);
- частые (больше 8 за минуту) экстрасистолы;
- сколиоз;
- варикозное расширение вен нижних конечностей 3-4 степени;
- вегето-сосудистая дистония.

Данный контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, внести изменения в учебный процесс.

В течение учебного года проводится **текущий и промежуточный контроль**, целью этого контроля является определение степени усвоения учащимися учебного материала. Текущий контроль проводится на каждом занятии в виде контроля правильности выполнения упражнений, промежуточный контроль – участие в мероприятиях МАОУ СШ №1 течение учебного года и открытый урок для родителей в конце 1 полугодия.

Итоговым контролем может быть как контрольный урок в классе, так и выступление на мероприятиях МАОУ СШ №1. На усмотрение педагога.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым ребенком, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

Организационная работа строится с учетом целей и задач, содержания и формы работы коллектива. Она заключается в составлении расписания занятий в группах (количество часов, время занятий), ведении журнала посещаемости, в выборе родительского комитета, составлении тематических планов, организации групп по возрастам. Проверке внешнего вида учеников (форма, прическа, обувь), беседах с родителями о целях и задачах, перспективном плане работы коллектива, предстоящих выступлениях и конкурсах, поездках.

## Первый год обучения.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№:	Тема:	Кол – во часов:
1	Ритмика.	20
2	Гимнастика	14
3	Элементы народного танца	34
4	Постановочная работа	20
5	Репетиционная работа	14
	итого	102

### Календарно-тематический план

I полугодие - 51 час.

№:	Практические занятия	Кол – во часов:
1	Знакомство с предметом «Ритмика». Акробатические элементы на мате.	1,5
2	Знакомство с предметом «Народный танец». Постановочная работа	1,5
3	Воспитание восприятия характера музыки: спокойный, бодрый, весёлый. Акробатические элементы на мате.	1,5
4	Хороводный шаг вперед и назад. Постановочная работа	1,5
5	Определение и передача в движении: хороводный шаг, марш, пляска. Акробатические элементы на мате	1,5
6	Шаг на полупальцах вперед, назад, в сторону, накрест. Постановочная работа	1,5
7	Упражнения на развитие ориентации в пространстве: построение в колонну, расход в разные стороны, по одному, по два. Акробатические элементы на мате.	1,5
8	Переменный шаг вперед и назад. Постановочная работа	1,5

9	Сильная доля в музыке «бабка с дедом бьёт яйцо». Акробатические элементы на мате.	1,5
10	«Елочка» Постановочная работа	1,5
11	Динамика: «лёгкие и тяжёлые руки», «ветерок». Акробатические элементы на мате.	1,5
12	«Гармошка» Постановочная работа	1,5
13	Темп: игры «поезд», «мяч». Акробатические элементы на мате.	1,5
14	Окончание музыкально. фразы – притопами. Постановочная работа	1,5
15	Танцевальная разминка «Кошкин дом». Акробатические элементы на мате.	1,5
16	Окончание музыкально. фразы – притопами. Постановочная работа	1,5
17	Закрепление пройденного материала.	3

18	Упр. на развитие ориентации в пространстве: расход парами, круг, положения в парах. Акробатические элементы на мате.	1,5
19	Топающий шаг на месте и в продвижении. Постановочная работа	1,5
20	Танцевальная разминка; « Мы хотели танцевать». Акробатические элементы на мате.	1,5
21	Перескоки с ноги на ногу на всю стопу. Постановочная работа	1,5
22	Упр.на развитие художественно – творч.способностей. «мама стирает бельё», «скакалка». Акробатические элементы на мате.	1,5
23	Удары: стопой каблуком, носком (подготовка к дробям) Постановочная работа	3
24	Упр.на развитие образно – подражательных способностей; лошадка, кошка, лисичка Акробатические элементы на мате.	1,5
25	Тройной шаг с пике. Постановочная работа	1,5
26	Упражнения на растяжку в партере; черепашка, лягушка, качелька, и т.д. Акробатические элементы на мате.	1,5
27	Подготовка к «моталочке» (маятникообразные движения) Постановочная работа	1,5
28	Упражнение на восстановление дыхания: « спящая природа».	1,5

	Акробатические элементы на мате.	
29	Закрепление пройденного материала по Ритмике. Акробатические элементы на мате.	1,5
30	Закрепление пройденного материала по Народному танцу. Постановочная работа.	1,5
31	Открытый урок.	3

### II полугодие - 51 час.

32	Позиции и положение рук. Акробатические элементы на мате.	1,5
33	Постановочная работа.	9
34	Позиции ног. Акробатические элементы на мате.	1,5
35	Репетиционная работа.	4,5
36	Поклон с продвижением и работой рук Акробатические элементы на мате.	1,5
37	Подготовка к вращению. Акробатические элементы на мате.	1,5
38	«Моталочка», «ковырялочка». Акробатические элементы на мате.	1,5
39	Припадание по VI позиции Акробатические элементы на мате	1,5
40	Хлопки и хлопущки. Акробатические элементы на мате.	1,5
41	Подготовка к присядке. Акробатические элементы на мате.	1,5
42	Закрепление пройденного материала. Акробатические элементы на мате.	1,5

43	Танцевальная разминка; «Колобок». Постановочная работа.	1,5
44	Вращение по VI прямой позиции (по диагонали «шене») Акробатические элементы на мате.	1,5
45	Ходьба разного характера по диагонали. Постановочная работа.	1,5
46	«Молоточки» Акробатические элементы на мате.	1,5
47	Упр.на развитие художественно – творч.способностей: «проснулись – потянулись». Постановочная работа.	1,5
48	«Ключ» простой.	1,5

	Акробатические элементы на мате.	
49	Упр.на развитие образно – подражательных способностей; «Зверобика». Репетиционная работа.	1,5
50	«Ковырялочка» русская простая. Репетиционная работа.	1,5
51	Упражнения на растяжку в партере: печатная машинка, телефон, панда. Репетиционная работа.	1,5
52	Перескоки с паузой и ударам каблука Репетиционная работа.	1,5
53	Развивающие игры; «Резвые ножки», «Лошадка». Репетиционная работа.	1,5
54	Присядки по VI прямой позиции. Репетиционная работа.	1,5
55	Закрепление пройденного материала. Репетиционная работа.	1,5
56	Закрепление пройденного материала. Репетиционная работа.	1,5
57	Контрольный урок.	1,5
58	Итоговый урок.	1,5

Итого 102часа.

## Второй год обучения.

Второй год обучения включает в себя продолжение разучивание элементов и движений народного танца. Особое внимание уделяется умению правильно открывать и закрывать руки. На основе изученных элементов вводятся небольшие танцевальные комбинации, что способствует развитию координации движений.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№:	Тема:	Кол – во часов:
1	Ритмика.	34
2	Элементы народного танца	34
3	Постановочная работа	20
4	Репетиционная работа (открытые уроки, закрепление пройденного материала).	14
	итого	102

### Календарно-тематический план

І полугодие - 48 час.

№:	Практические занятия	Кол – во часов:
1	Повторение пройденного материала по предмету «Ритмика», за первый год обучения.	6
2	Воспитание восприятия характера музыки: спокойный, бодрый, весёлый.	1,5
3	Музыкальное предложение.	1,5
4	Этюд на развитие танцевальности «Лошадки».	1,5
5	Танцевальные элементы, многократного повторения.	1,5
6	Подвижные танцевальные игры.	1,5
7	Ходьба разного характера.	1,5
8	Игровая гимнастика.	1,5
9	Ориентация в пространстве. Постановочная работа	1,5
10	Импровизация. Постановочная работа	1,5
11	Сильная доля. Постановочная работа	1,5

12	Сюжетный урок. Постановочная работа	1,5
13	Развивающие игры. Постановочная работа	1,5
14	Закрепление пройденного материала.	3

15	Повторение пройденного материала по предмету «Народный танец», за первый год обучения.	4,5
16	Топающий шаг на месте и в продвижении. Постановочная работа	1,5
17	Танцевальная разминка; « Колобок». Постановочная работа	1,5
18	Народные движения по кругу. Постановочная работа	1,5
19	Упр.на развитие художественно – творч.способностей. «мама стирает бельё», «скакалка». Постановочная работа	1,5
20	Удары: стопой каблуком, носком (подготовка к дробям) Постановочная работа	1,5
21	Тройной бег с пике. Постановочная работа	1,5
22	Подскок. Постановочная работа	1,5
23	Окончание музыкальной фразы. Постановочная работа	1,5
24	Упражнение на восстановление дыхания: « спящая природа». Постановочная работа	1,5
25	Закрепление пройденного материала по Народному танцу. Постановочная работа.	1,5
26	Открытый урок.	1,5

### II полугодие - 54 час.

27	Позиции и положение рук.	1,5
28	Постановочная работа.	10
29	Полька.	5
30	Приседания по позициям . Репетиционная работа.	1,5
31	Подготовка к вращению. Репетиционная работа.	1,5
32	Моталочка», «ковырялочка». Репетиционная работа.	1,5
33	Припадание по VI позиции Репетиционная работа.	1,5

34	Хлопки и хлопушки. Репетиционная работа.	1,5
35	Подготовка к присядке. Репетиционная работа.	1,5
36	Подготовка к «веревочке». Репетиционная работа.	1,5
37	Вращения. Репетиционная работа.	1,5
38	Закрепление пройденного материала.	1,5

39	Игровой урок «Путешествие».	1,5
40	Движения русского народного танца на середине зала. Репетиционная работа.	9
41	Ходьба разного характера по диагонали. Постановочная работа.	1,5
42	«Дроби» Постановочная работа.	1,5
43	«Ковырялочка» русская простая. Репетиционная работа.	1,5
44	Танцевальные игры.	1,5
45	Постановочная работа.	1,5
46	Закрепление пройденного материала.	3
47	Контрольный урок.	1,5
48	Итоговый урок.	1,5

Итого: 102 часа.

### Третий год обучения.

3 – й год обучения предполагает полное погружение в Народный танец, его дальнейшее изучение новых элементов, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. Активнее работают руки, добавляются перегибания корпуса, полуповороты.

На середине зала допускаются построение несложных комбинаций на материале украинского, молдавского, болгарского и русского танца. Активнее изучаются прыжки на одной, с одной на другую и с двух ног на одну.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№:	Тема:	Кол – во часов:
1	Русский-народный танец.	34
2	Постановочная работа	20
3	Репетиционная работа (открытые уроки, закрепление пройденного материала).	14
	итого	102

### Календарно-тематический план

#### I полугодие - 48 час.

№:	Практические занятия	Кол – во часов:
1	Повторение пройденного материала по предмету «Народный танец», за второй год обучения.	6
2	Подготовка рук к началу движений. Раскрывание и закрывание рук на середине зала.	3
3	Позиции в рус.народном танце.	1,5
4	Переводы ног из позиции в позиции.	1,5
5	Народный exsersis .	6
6	Традиционные народные движения на середине зала.	6
7	Ходьба разного характера.	3
8	Выстукивания (одинарные, двойные)	6
9	Вращения по диагонали.	1,5
10	Постановочная работа	9
11	Сильная доля.	1,5

12	Закрепление пройденного материала.	3
----	------------------------------------	---

**II полугодие - 54 час**

15	Знакомство с движениями Народов мира (украинский, молдавский, татарский и тд).	6
16	Народный exsersis .	12
17	Постановочная работа	12
18	Народные движения по кругу. Постановочная работа	6
19	Дроби.	6
20	Танцевальные комбинации многократного повторения.	6
21	Репетиционная работа.	1,5
25	Закрепление пройденного материала по Народному танцу.	3
26	Открытый урок.	1,5

Итого: 102 часа.

## Литература

1. Сборник программ общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением./Научный руководитель Н.М.Лаврухина./Под ред. О.А.Петрашевича. - Мн. - Национальный институт образования, 2005.
2. Богданов Г. Урок Русского народного танца. - М., 1995.
3. Устинова Т. Беречь красоту русского народного танца. - М., 1959.
4. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движения. - М., 1984.
5. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. - СПб, 1996.
6. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. - М., 2004.
7. Гусев Г.П. Этюды. - М., 2004.
8. ский танец. - М., 2003. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. - М., 2004.
9. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца упражнения у станка
10. Климов А. Основы русского народного танца.
11. Зацепина К., Климов А., Рихтер К. Народно-сценический танец.
12. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца этюды.
13. Пуртова Т.В., Белекова А.Н. Учите детей танцевать.
14. Михайлов М.Н., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения.
15. Ю.Мнрзлякова С.И. Воспитание и дополнительное образование детей.
16. . Чибрикова-Луговская А.Е. Музыкальное и физическое развитие на занятиях ритмикой.