



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцами не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцами формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Народный танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа рассчитана на обучение детей и подростков в возрасте от 8 до 15 лет. Срок реализации программы – 2 года.

**Направленность программы** – художественная.

**Новизна программы заключается** в том, что программа составлена с учетом мотивации, интересов и возрастных особенностей обучающихся.

Изучаемый материал составлен таким образом, что позволяет максимально отразить особенности русского народа на примере разных танцевальных композиций. Программа включает в себя не только тренировочные упражнения, определенный репертуар и беседы по искусству, но и тематику занятий по правилам общественного поведения, танцевальному этикету, музыкальной грамоте. В программе предусматривается более глубокое изучение танцевального жанра, овладение практическими умениями и навыками в танцевально-пластическом движении и импровизации «Ритмика» предусматривается выполнение минимума содержания основных образовательных программ.

**Актуальность программы:**

Комплексный подход к организации занятий с обучающимися 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 обучающихся 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.

**Форма обучения** (очная).

**Отличительной особенностью данной общеразвивающей программы** является то, что она сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

**Цель программы** - сохранение культурных традиций Белгородского края через обучение детей народному хореографическому искусству, а также развитие творческих способностей детей.

**Задачи:**

- приобщение обучающихся к хореографическому искусству;
- формирование художественного вкуса, трудолюбия, творческой дисциплины, организованности и самостоятельности, трудолюбия и целеустремленности;
- формирование выразительных двигательных навыков, умения легко и координировано танцевать, ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;
- воспитание культуры поведения и общения;
- развитие творческих способностей детей;
- развитие мышечной выразительности тела, формирование фигуры осанки, укрепление здоровья;
- пропаганда танцевального искусства, развитие концертной деятельности.

**Формы проведения занятий** - занятия-беседы, на которых осуществляется знакомство с народными традициями, особенностями народного костюма и т.д.;

занятия-игры, на которых в игровой форме разучиваются танцевальные движения, учебно-тренировочные занятия, на которых отрабатываются основы народного и классического танца, изучается техника движения, композиционно-постановочные занятия, на которых строятся танцевальные композиции, отрабатываются элементы актерского мастерства и сценические движения.

**Ожидаемые результаты**

**Знания, умения, навыки к концу 1 года обучения**

**1. Ритмика:**

- Уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- Чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- Уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- Отмечать в движении сильную долю такта;

- Уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- Отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- Иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш-песня-танец;
- Выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- Иметь навыки актёрской выразительности;
- Распознать характер танцевальной музыки;
- Иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- Иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско.

## **2. Танцевальная азбука:**

- Знать позиции ног и рук народно – сценического танца;
- Усвоить правила постановки корпуса;
- Уметь исполнять основные упражнения у станка и на середине зала;
- Знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- Знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации.

## **3.Танец :** (музыкально, красиво, эмоционально, выразительно)

В конце 1 года обучения обучающиеся должны уметь исполнить: танцевальную комбинацию народных танцев, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

## **4. Творческая деятельность:**

- Раскрытие творческих способностей;
- Развитие организованности и самостоятельности.

### **Знания, умения, навыки к концу 2 года обучения**

#### **1. Ритмика**

- Исполнять движения в характере музыки – четко, сильно, медленно, плавно;
- Уметь исполнить движение на мелодию с затактовым построением на различные виды синкоп и (переменный счет);
- Знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- Уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;

- Уметь передавать в движении музыкальный размер и ритмический рисунок, акцентировать шаг на первую долю;
- Уметь анализировать музыку разученных танцев;
- Слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

## **2. Танцевальная азбука:**

- Освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- Иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- Знать танцевальные термины: названия упражнений, адажио, арабеск, прелюдия, аллегро и т. д.;
- Знать правила исполнения упражнений народного танца и их названия;
- Знать положения и позы ног и рук в народно – сценическом танце;
- Знать положения стопы, колена, бедра – открытое, закрытое;
- Уметь исполнять простейшие дроби русского танца;
- Уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) – вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопнушкой, на полном приседе и с прыжком.

## **3. Танец (понятия: музыкально, выразительно, синхронно);**

В конце 2 года обучения, обучающиеся должны уметь исполнять: танцевальный репертуар, построенный на изученных характерных элементах и движениях народного танца и историко-бытового танца.

## **4. Творческая деятельность:**

- Развитие творческих способностей;
- Иметь представления о народных танцах.

Формы подведения **итогов** реализации программы – промежуточный и итоговый контроль (контрольное занятие, итоговое контрольное занятие).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы	1 год	2 год
1.	Элементы русского народного танца	10	
2.	Русский народный танец	62	
3.	Танец «Балалайка»	76	
4.	Разминка на середине		8
5.	Упражнения у станка		8
6.	Общеразвивающие упражнения		8
7.	Русский народный танец «Оскольская тараторочка»		40
8.	Шуточный танец «Волшебные башмачки»		40
9.	Детский танец «Солнечный зайчик»		40
	<b>ИТОГО</b>	<b>148</b>	<b>144</b>

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
<b>I.</b>	<b>Элементы русского народного танца</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	
1.	Вводное занятие	2	2		Беседа
2.	Общие теоретические понятия	2	2		Беседа
3.	Разминка на середине (марш, бег, элементы ритмики)	6	2	4	Наблюдение, устный опрос
<b>II.</b>	<b>Русский народный танец</b>	<b>62</b>	<b>18</b>	<b>44</b>	
1.	Раскрывание и закрывание рук в русском танце	4	2	2	Наблюдение
2.	Позиции ног	4	1	3	Наблюдение, опрос
3.	Поклоны	2	1	1	Наблюдение
4.	Притопы	4	1	3	Наблюдение
5.	Перетопы тройные	4	1	3	Наблюдение
6.	Простой бытовой шаг	2		2	Наблюдение
7.	Русские ходы, бег (с ударом, с соскоком)	4	1	3	Наблюдение, опрос
8.	«Гармошка»	4	1	3	Наблюдение

9.	Шаг с ударом в сторону	4	1	3	Наблюдение
10.	Перескоки с ноги на ногу на всю стопу. Подготовка к дробям)	4	1	3	Наблюдение
11.	Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах	4	1	3	Наблюдение
12.	Подскоки на месте, вперед, назад, вокруг себя	4	1	3	Наблюдение
13.	Веровочка простая	4	1	3	Наблюдение
14.	«Ковырялочка» с притопами (двойными, тройными)	4	1	3	Наблюдение, практическая работа
15.	Ключ с хлопками	4	2	2	Наблюдение
16.	Присядка для мальчиков	2	1	1	Наблюдение
17.	Подготовка к присядке по 1 позиции	2	1	1	Наблюдение
18.	Покачивание на приседании по 1 поз.	2		2	Наблюдение
<b>III.</b>	<b>Танец «Балалайка»</b>	<b>76</b>	<b>22</b>	<b>54</b>	
1.	Положение рук в танце	2	1	1	Наблюдение
2.	Основной ход, шаг: носок с ударом	4	1	3	Наблюдение
3.	Притопы одинарные	2		2	Наблюдение
4.	Хлопки в парах	4	1	3	Наблюдение
5.	Выпады в сторону, нога на каблук	4	1	3	Наблюдение
6.	Повороты на месте	4	1	3	Наблюдение
7.	Тройные притопы с поклоном	4	1	3	Наблюдение
8.	Работа с балалайкой	4	1	3	Наблюдение
9.	Шаг с каблука и поднимание балалайки	4	1	3	Наблюдение
10.	Шаги в парах по линии танца	4	2	2	Наблюдение

11.	Поочередное приседание и повороты корпуса в сторону	6	2	4	Наблюдение, опрос
12.	Стоя в колонне поочередный обход друга	6	2	4	Наблюдение
13.	Переходы в парах с приседанием	6	2	4	Наблюдение
14.	Наклоны корпуса	4	2	2	Наблюдение
15.	«Ковырялочка» с притопом	6	2	4	Наблюдение
16.	Отработка танца «Балалайка»	12	2	10	Концерт. Итоговый контроль
	<b>Всего</b>	<b>148</b>	<b>46</b>	<b>102</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (148 часов)

В задачу первого года обучения входит знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы во время исполнения простейших элементов, развитие навыков координации, изучение комбинаций русского танца и танца «Балалайка».

### **I. Элементы русского народного танца**

#### **1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (2 часа)**

#### **2. Общие теоретические понятия (2 часа)**

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног
- позиции рук
- позиции в паре
- позиции европейских танцев
- линия танцев
- направление движения
- углы поворотов.

#### **2. Разминка на середине (марш, бег, элементы ритмики) (6 часов)**

Поклон с шагом в сторону – музыкальный размер  $4/4$  темп быстрый. Поклон с отведением руки в сторону и шагами в сторону.

Марш, бег, элементы разминки.

Занятие начинается с маршеобразной музыки  $4/4$ , её можно через некоторое время изменить, внося разнообразие в её размер  $2/4$  –  $3/4$ . Это будет способствовать лучшему музыкальному развитию учащихся.

Марш на месте – энергичный шаг на каждую четверть такта.

Марш с продвижением вперёд (ход с носка) – энергичный шаг вытянутой ногой с носка на каждую четверть такта

Марш с продвижением вперёд на полупальцах. Колени во время продвижения – вытянуты.

Бег по кругу, постепенно ускоряя, а затем замедляя.

## **II. Русский народный танец (62ч)**

1. Раскрывание и закрывание рук (4 часа)

- А) одной руки
- Б) двух рук
- В) поочерёдное раскрывание рук
- Г) переводы рук в различные положения

2. Позиции ног (4 часа).

Четвертая позиция ног. Третья позиция ног.

3. Поклоны (2 часа)

- А) на месте без рук и с руками
- Б) с продвижением вперёд и отходом назад

4. Притопы(4 часа)

- А) одинарные
- Б) тройные

5. Перетопы тройные (4 часа)

6. Простой бытовой шаг (2 часа)

- А) вперёд с каблука
- Б) с носка

*Практические занятия:* добиться чёткости исполнения, притопы исполняются с согнутыми коленями.

7. Русские ходы, бег (2 часа)

Назад через полупальцы на всю стопу, с притопом и продвижением назад, с притопом и продвижением вперёд.

Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах, припадание по 3 поз.(4ч).

*Практические занятия:* чёткость исполнения, припадание-качки в стороны.

8. «Гармошка» (4 часа)

9. Шаг с ударом в сторону(4 часа)

*Практическое занятие:* чёткость, музыкальность.

10. Перескоки с ноги на ногу, на всю стопу. Подготовка к дробям(4 часа)

11. Бег на месте с продвижением вперёд на полупальчиках (4 часа)  
*Практические занятия:* умение слушать музыку, лёгкость исполнения.

12. Подскоки на месте, вперед, назад, вокруг себя (4 часа)

13. «Верёвочка» простая (4 часа).

14. «Ковырялочка» с двойным притопом, с тройным притопом(4 часа).

15. «Ключ» простой с хлопками (4 часа).

*Практические занятия:* ритмичность, прыгучесть, координация.

16. Присядки для мальчиков (2 часа)

17. Подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1 поз.(2 часа).

*Практическое занятие:* музыкальность, корпусное движение, артистичность.

18. Покачивание на приседании по 1 позиции (2 часа)

### ***III. Танец «Балалайка» (10 часов)***

Положение рук в танце (2ч) Основной ход танца (шаг с ударом) (4ч)

*Практические занятия:* ориентация в зале, ритмичность, артистичность.

Притопы одинарные (2ч). Хлопки в парах (4ч).

*Практические занятия:* корпусное движение, чувство ритма.

Выпады в сторону – нога на каблук (4ч). Поочерёдные повороты на месте (4ч).

*Практические занятия:* умение ориентироваться на сцене.

Тройные притопы с поклоном (4ч)

Работа с балалайкой (4ч).

*Практические занятия:* хорошая техника, координация движений.

Шаг с каблука и поднимание балалайки (4ч).

Шаги в парах по линии танца (4ч).

*Практические занятия:* танцевальность, выносливость.

Поочерёдные приседания и наклоны корпуса в сторону (6ч).

тоя в колонне поочерёдный обход друг друга (6ч).

*Практические занятия:* музыкальность, ритмичность, координация.

Переходы в парах с приседаниями (6ч). Наклоны корпуса (4ч).

«Ковырялочка» с притопом (6ч).

*Практические занятия:* техническое мастерство, синхронность.

Отрабатывание танца «Балалайка» (10 ч).

*Практические занятия:* ориентация в зале, музыкальность.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика (часы)
1.	<i>Разминка на середине.</i>	8	2	6
2.	<i>Упражнения у станка.</i>	8	2	6
3.	<i>Общеразвивающие упражнения.</i>	8	2	6
<b>I.</b>	<b><i>Русский танец «Оскольская тараторочка»</i></b>	<b>40</b>	<b>16</b>	<b>24</b>
1.	Раскрывание и закрывание рук с рушниками	2	1	1
2.	Бытовой шаг с притопом	2	1	1
3.	Тройной шаг с ударом	2	1	1
4.	Переменный шаг	2	1	1
5.	Девичий ход с двойным ударом	2	1	1
6.	Припадание с поворотом плеч	2	1	1
7.	Тройные удары с хлопками	2	1	1
8.	Соскоки по 4 позиции ног	2	1	1
9.	Удары в линии с соскоком ноги вперёд на каблук	4	1	3
10.	Переступание с ударом	2	1	1
11.	«Ключ» двойной и тройной	2	1	1
12.	Дробные движения	2	1	1
13.	Хлопушка по бёдрам и груди	2	1	1
14.	Работа с рушниками (завязывание на груди)	2	1	1
15.	Прочесы по линиям	4	1	3
16.	Отрабатывание танца «Оскольская тараторочка»	6	1	5
<b>II.</b>	<b><i>Шуточный танец «Волшебные башмачки»</i></b>	<b>40</b>	<b>15</b>	<b>25</b>
1.	Положение рук в массовом и парном танце	2	1	1
2.	Простые поклоны на месте без рук и с руками	2	1	1
3.	Притопы (одинарные и двойные)	2	1	1
4.	«Верёвочка» двойная с перестукиваниями в повороте	2	1	1
5.	Галопы вправо, влево, в парах с наклонам корпуса	2	1	1
6.	«Выхиястик» (ковырялочка) на месте. Бег вправо, влево с ковырялочкой	4	1	3

7.	Падебаск в паре с переходом	4	1	3
8.	Полька в паре с наклонам корпуса в повороте девочка под рукой	4	1	3
9.	Перемены в линиях	2	1	1
10.	Выпады в стороны с чередованием с галопами	2	1	1
11.	Покачивание в парах (маятник)	2	1	1
12.	Переворот девочки через спину мальчика	2	1	1
13.	«Колесо»	2	1	1
14.	Шпагат	2	1	1
15.	Отрабатывание танца «Волшебные башмачки»	6	1	5
<b>III.</b>	<b>Детский танец «Солнечный зайчик»</b>	<b>40</b>	<b>12</b>	<b>28</b>
1.	Тройной ход с подскоками с руками и наклоном корпуса	4	1	3
2.	Выпады из стороны в сторону с хлопками	4	1	3
3.	Подскоки в линиях	2	1	1
4.	Повороты корпуса в парах с работой рук	4	1	3
5.	Соскоки с поворотом на пятках	4	1	3
6.	Бег с поджатыми ногами, с паузой	4	1	3
7.	Маталочка	2	1	1
8.	Тройные подскоки с поворотом ноги	4	1	3
9.	Соскок на две ноги по 4 позиции	2	1	1
10.	До-за-до в парах	2	1	1
11.	Приседания с наклоном корпуса	2	1	2
12.	Бег по кругу «змейкой» с поднятием ног, согнутых в коленях	2	1	1
13.	Отрабатывание танца «Солнечный зайчик»	4		4
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>43</b>	<b>101</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (144 часа)**

Второй год обучения включает в себя изучение элементов у станка, а также более сложные танцевальные движения, способствующие развитию координации движений. Изучение танца «Оскольская тараторочка», «Волшебный башмачок», «Солнечный зайчик».

### ***1. Разминка на середине (8ч)***

Поклон с шагом в сторону – музыкальный размер - 4/4 темп быстрый. Поклон с отведением руки в сторону и шагами в сторону.

Марш, бег, элементы разминки.

Занятие начинается с маршеобразной музыки 4/4, её можно через некоторое время изменить, внося разнообразие в её размер 2/4 – ¾. Это будет способствовать лучшему музыкальному развитию учащихся.

Марш на месте – энергичный шаг на каждую четверть такта.

Марш с продвижением вперёд (ход с носка) – энергичный шаг вытянутой ногой с носка на каждую четверть такта

Марш с продвижением вперёд на полупальцах. Колени во время продвижения – вытянуты.

### ***2. Упражнение у станка (8ч)***

1. Приседание по 1,2 и 3 позициям (полуприседание, полное приседание)
2. Скольжение ногой по полу по 1 поз.
3. Круг ногой по полу по 1 позиции с остановками по точкам, начиная вперёд, затем назад.
4. Маленькие броски ногой на 30-45 градусов из 1 поз в сторону
5. Большие броски ногой в воздух на 80 градусов и выше из 1 поз в сторону.
6. Поднимание на полупальцы по 6 и поз
7. Перегибание корпуса назад, вправо, влево, вперёд, круговые вращения.
8. Прыжки по 1 поз.

*Практические занятия:* музыкальность, ритмичность, координация.

### ***3. Общеразвивающие упражнения (8ч)***

Упражнения на середине:

1. Упражнения для мышц шеи.
2. Упражнение для плечевого пояса и рук.
3. Упражнение для плечевого пояса.
4. Упражнение на гибкость.
5. Упражнение для мышц ног.

*Практические задания:* ритмичность, координация движений.

### ***1. Русский танец «Оскольская тараторочка» (40 ч)***

Раскрывание рук с рушниками (2ч). Бытовой шаг с притопом(2ч)

Тройной шаг с ударом по полу(2ч)

*Практические занятия:* музыкальность, ритмичность

Переменный шаг (2ч).

А) с притопом и продвижением вперёд и назад

Б) с фиксацией одной ноги и продвижением вперёд и назад

«Девичий ход» с двойным ударом (2ч)

*Практические занятия:* чёткость исполнения.

Припадание с поворотом плеч (2ч). Тройные удары с хлопками(4ч)

Соскоки по 4 позиции (2ч)

*Практические занятия:* ритмичность, музыкальность.

Удары в линии с выносом ноги вперёд на каблук (4ч)

Переступание с ударом (2ч)

*Практические занятия:* чёткость движения

Ключ двойной и тройной (2ч)

Дробные движения (2ч)

А) дроби простые на месте

Б) тройная дробь (поочерёдные выстукивания всей стопой) на месте с продвижением вперёд)

*Практические занятия:* прыгучесть, артистичность

«Хлопушка» для мальчиков хлопучка по бедрам и груди (2ч).

Работа с рушниками (завязывания на груди) (2ч)

*Практические занятия:* координация, артистичность.

Прочесы по линиям (4ч)

Отрабатывание танца «Оскольская тараторочка» (6ч).

*Практические занятия:* артистичность на сцене, координация.

## **II. Шуточный танец «Волшебные башмачки»**

Положение рук в парном и массовом танце (2ч). Простые поклоны на месте без рук и с руками (мужские и женские) (2ч). Притопы одинарные и двойные (2ч).

«Верёвочка» простая, с перестукиванием, в повороте (2ч).

Галопы вправо, влево, в парах с наклоном корпуса (2ч)

*Практические занятия:* артистизм, прыгучесть, координация.

«Выхлястик» (ковырялочка) с открыванием ноги, на месте, бег вправо, влево ковырялочкой.(4ч)

Падебекс с переходом в паре (4ч)

*Практические занятия:* прыгучесть, ритмичность.

Полька в паре с наклоном корпуса, с поворотом и с переходом под рукой) (4ч).

Перемены в линиях (2ч). Выпады в стороны с чередованиями с галопами (2ч).

Покачивание в парах (маятник) (2ч). Переворот девочки через спину мальчика (2ч). «Колесо» (2ч). «Шпагат» с предварительной растяжкой (2ч).

Отрабатывание танца «Волшебные башмачки» (6ч)

## **III. Танец «Солнечный зайчик» (40ч)**

Тройной ход с подскоком (4ч). Выпады из стороны в сторону с хлопками (4ч)

Подскоки в линиях (2ч).

*Практические занятия:* добиться ритмичности исполнения.

Повороты корпуса в парах с работой рук (4ч). Соскоки с поворотом на пятках (4ч). Бег с поджатыми ногами, с паузой (4ч). Маталочка (2ч). Тройные подскоки с поворотом ноги (4ч). Соскок на две ноги по 4 позиции (2ч). До-задо в парах (2ч). Приседание с наклоном корпуса (2ч). Бег по кругу «змейкой» с поднятием ног, согнутых в коленях(2ч). Танец полностью: техника, выразительность, координация (4ч).

## Методическое обеспечение программы

**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, сердечнососудистой 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.

## Условия реализации программы.

*Обеспечение учебным помещением.* Для того, чтобы обучающиеся усвоили необходимые знания и умения, немалую роль играет правильно оформленный кабинет, где проводятся занятия.

Для осуществления учебного процесса в кабинете имеются *инструкции по охране труда, правила поведения на занятиях, инструкция по противопожарной безопасности.* Кабинет соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения.

Инструменты и приспособления:

- хореографический станок;
- зеркальные стены;
- аудиоманитофон.

Технические средства обеспечения:

- коврики;
- аудиокассеты;
- диски.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### Цель и задачи воспитательной работы

**Цель:** создание условий для возможности полноценного развития личности обучающегося в векторе его самоопределения и социализации на основе общепринятых социокультурных, духовно-нравственных ориентиров и принятых норм поведения в обществе, действующих в интересах человека, семьи, социума и государства.

**Задачи:**

- активизировать интересы обучающихся в направлении интеллектуального, нравственного, физического и духовного развития;
- создавать благоприятную обстановку для интеллектуального, эстетического, физического, коммуникативного самовыражения личности обучающихся;
- формировать у обучающихся стремление к здоровому образу жизни;
- прививать обучающимся чувства долга и ответственности, любви к Родине, воспитывать бережное отношение к природе и окружающим живым существам;
- формировать у обучающихся потребность в саморазвитии и личностном совершенствовании;
- развивать у обучающихся культуру межличностных отношений;

- предупреждать возникновение вредных привычек, совершение правонарушений;
- формировать важные социальные навыки, позволяющие успешно адаптироваться в современном обществе;
- способствовать повышению ответственности родителей за обучение и воспитание их детей.

## Приоритетные направления воспитательной работы в творческом объединении

Направление	Задачи	Ожидаемые результаты
<b>Общеинтеллектуальное направление</b>	создание условий для проявления, развития и совершенствования интеллектуальных возможностей каждого обучающегося средствами реализации воспитательного процесса	обучающиеся обретут интерес к расширению своего интеллектуального кругозора, развитию интеллекта
	создание условий для демонстрации обучающимися своих интеллектуальных достижений	обучающиеся научатся демонстрировать свои интеллектуальные достижения
<b>Здоровьесберегающее направление</b>	создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья обучающихся	у обучающихся проявится (повысится) интерес к ведению здорового образа жизни
	формирование и развитие у обучающихся чувства ответственности за сохранность собственного здоровья	обучающиеся приобретут знания, умения и навыки в области здорового образа жизни
<b>Общекультурное направление</b>	создание условий для гражданско-патриотического, экологического воспитания обучающихся	обучающиеся получают представление о явлениях чувства долга и ответственности, любви к Родине, о бережном отношении к природе и окружающим живым существам
	приобщение обучающихся к культурному наследию (отечественному и мировому)	обучающиеся обретут опыт приобщения к культурному наследию, получат возможность развития собственного эстетического вкуса
<b>Духовно-нравственное направление</b>	создание условий для формирования у обучающихся способностей к духовному развитию, системы положительных ценностных ориентиров, основ нравственного самосознания формирование уважительного отношения к окружающим людям и самому себе	обучающиеся обретут представление о качествах доброты, вежливости, уважения, об основных моральных и нравственных принципах
<b>Социальное направление</b>	создание условий для успешной адаптации	приобщение обучающихся к общественному труду,

	обучающихся к условиям современного учебно-трудового пространства (принятие ими роли трудовой деятельности, собственных профессиональных возможностей и т.д.)	воспитание сознательного отношения к своим трудовым обязанностям, формирование культуры труда
<b>Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений</b>	совершенствование правовой культуры и правосознания обучающихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению	повышение уровня правовой культуры у обучающихся
<b>Работа с родителями</b>	создание условий для формирования системы детско-родительских отношений на основе приоритетных направлений воспитательной работы в творческом объединении	повышение родительской ответственности за обучение и воспитание своих детей

## Календарный план воспитательной работы

Направление воспитательной деятельности	Мероприятия (форма, название)
<b>сентябрь</b>	
Работа с родителями	Беседа «Адаптация ребенка к новым условиям»
Общекультурное направление	Ролевая игра «Экология и я»
Общеинтеллектуальное направление	Викторина «Юные пешеходы»
<b>октябрь</b>	
Здоровьесберегающее направление	Мини-конкурс «Лучшая физминутка»
Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений	Беседа «Не дай себе нарушить закон»
<b>ноябрь</b>	
Здоровьесберегающее направление	Игровой тренинг «Как сохранить свое здоровье на рабочем (учебном) месте»
Духовно-нравственное направление	Диспут «Грани нашей совести» (на основе произведений отечественных деятелей культуры)
<b>декабрь</b>	
Работа с родителями	Беседа с приглашенным спикером «Мой ребенок – мой жизненный проект»
Общекультурное направление	Акция «Поможем друзьям нашим меньшим!»
<b>январь</b>	
Духовно-нравственное направление	Творческий конкурс «Свод моих золотых правил нравственности...»
Социальное направление	Беседа «О значимости труда в нашей жизни»
<b>февраль</b>	
Работа с родителями	Семинар с участием приглашенных экспертов «Секреты идеального родителя»
Здоровьесберегающее направление	Спортивный праздник «Веселые старты»
<b>март</b>	
Здоровьесберегающее направление	Ролевая игра «Вред вредных привычек»
Социальное направление	Праздник для мам «Моя милая мама»
<b>апрель</b>	

Общекультурное направление	Викторина «По сказочным тропам»
Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений	Беседа «О правонарушениях и их последствиях»
<b>май</b>	
Общекультурное направление	Викторина «Юные грамотеи»
Работа с родителями	Анкетирование по результатам воспитательной работы обучающихся и их родителей (рефлексия)

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бекина С. Музыка и движение - М., 1984
2. Богаткова Л. Хоровод друзей – М., 1957
3. Варезка. Постановка Т. Устиновой // Молодежная эстрада.- 1995.-№3
4. Гопак. Украинский народный танец. Постановка З. Сизоненко // Молодежная эстрада. – 1954. - №2
5. Денисова Ф. Народные танцы – М., 1954
6. Конорова Е. Танцы в школе – М., 1960
7. Латынина Л. Приглашение к танцу – М. , 1966
8. Пасютинская Н. Волшебный мир танца - М., 1985
9. Рогозин И. Танец в коллективе художественной самодеятельности – М., 1960
10. Стриганова В. Современный бальный танец. - М., 1978
11. Устинова Т. Русские народные танцы. – М., 1960
12. Школьников Л. О танцах в шутку и в серьез – М., 1975
13. Шульгина А. Костюмы для художественной самодеятельности – М., 1976

**Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей  
программы «Народный танец»  
2025-2026 учебный год  
(1 год обучения, 1 группа)**

№ п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятий	Количество часов	Тема учебного занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09	02	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности	Учебный класс	Беседа
2.	09	04	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Общие теоретические понятия.	Учебный класс	Беседа
3.	09	09	Согласно расписания	Учебное занятие	2	Изучение простых шагов русского танца	Учебный класс	Наблюдение
4.	09	11	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Разминка на середине. Разучивание элементов ритмики.	Учебный класс	Наблюдение
5	09	16	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Разминка на середине. Разучивание элементов ритмики.	Учебный класс	Наблюдение
6.	09	18	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец.	Учебный класс	Наблюдение
7.	09	23	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец.	Учебный класс	Наблюдение
8.	09	25	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец.	Учебный класс	Наблюдение
9.	09	30	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Позиции ног.	Учебный класс	Наблюдение
10.	10	02	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Поклоны.	Учебный класс	Наблюдение
11.	10	07	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Притопы.	Учебный класс	Наблюдение
12.	10	09	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Притопы.	Учебный класс	Наблюдение
13.	10	14	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Перетопы тройные.	Учебный класс	Наблюдение
14.	10	16	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Перетопы тройные	Учебный класс	Наблюдение
15.	10	21	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Простой бытовой шаг.	Учебный класс	Наблюдение
16.	10	23	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Русские ходы, бег.	Учебный класс	Наблюдение

17.	10	28	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Движение «гармошка».	Учебный класс	Наблюдение
18.	10	30	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Движение «гармошка».	Учебный класс	Наблюдение
19.	11	06	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Движение «гармошка».	Учебный класс	Наблюдение
20.	11	11	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Шаг с ударом в сторону.	Учебный класс	Наблюдение
21.	11	13	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Шаг с ударом в сторону.	Учебный класс	Наблюдение
22.	11	18	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Перескоки с ноги на ногу.	Учебный класс	Наблюдение
23.	11	20	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Перескоки с ноги на ногу.	Учебный класс	Наблюдение
24.	11	25	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Бег с продвижением вперед и назад на полупальцах.	Учебный класс	Наблюдение
25.	11	27	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Бег с продвижением вперед и назад на полупальцах	Учебный класс	Наблюдение
26.	12	02	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Подскоки.	Учебный класс	Наблюдение
27.	12	04	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Подскоки.	Учебный класс	Наблюдение
28	12	09	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Веребочка простая.	Учебный класс	Наблюдение
29	12	11	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Веребочка простая.	Учебный класс	Наблюдение
30	12	16	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. «Ковырялочка».	Учебный класс	Наблюдение
31	12	18	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. «Ковырялочка».	Учебный класс	Наблюдение
32	12	23	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Ключ с хлопками.	Учебный класс	Наблюдение
33	12	25	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Ключ с хлопками. Промежуточная аттестация.	Учебный класс	Контрольное занятие
34	12	30	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Присядка для мальчиков.	Учебный класс	Наблюдение
35	01	13	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Подготовка к присядке по 1 позиции.	Учебный класс	Наблюдение
36	01	15	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Русский народный танец. Подготовка к присядке по 1 позиции.	Учебный класс	Наблюдение

37	01	20	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Инструктаж по ТБ	Учебный класс	Наблюдение
38	01	22	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Разучивание основного хода танца «Балалайка».	Учебный класс	Наблюдение
39	01	27	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Разучивание основного хода танца «Балалайка».	Учебный класс	Наблюдение
40	01	29	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Изучение притопов одинарных в танце «Балалайка».	Учебный класс	Наблюдение
41	02	03	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Разучивание хлопков в парах танце «Балалайка».	Учебный класс	Наблюдение
42	02	05	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Разучивание хлопков в парах танце «Балалайка».	Учебный класс	Наблюдение
43	02	10	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Изучение выпадов в танце «Балалайка».	Учебный класс	Наблюдение
44	02	12	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Изучение выпадов в танце «Балалайка».	Учебный класс	Наблюдение
45	02	17	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Разучивание поворотов на месте в танце «Балалайка».	Учебный класс	Наблюдение
46	02	19	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Разучивание поворотов на месте в танце «Балалайка».	Учебный класс	Наблюдение
47	02	24	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Изучение тройных притопов с поклоном.	Учебный класс	Наблюдение
48	02	26	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Изучение тройных притопов с поклоном.	Учебный класс	Наблюдение
49	03	03	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Работа с балалайкой в танце «Балалайка».	Учебный класс	Наблюдение
50	03	05	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Работа с балалайкой в танце «Балалайка».	Учебный класс	Наблюдение
51	03	10	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Разучивание шага с каблука и поднимание балалайки в танце.	Учебный класс	Наблюдение
52	03	12	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Разучивание шага с каблука и поднимание балалайки в танце.	Учебный класс	Наблюдение
53	03	17	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Изучение шагов в	Учебный класс	Наблюдение

						парах по линии танца. Инструктаж по ТБ		
54	03	19	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка».Изучение шагов в парах по линии танца.	Учебный класс	Наблюдение
55	03	24	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка».Разучивание поочередного приседания в танце.	Учебный класс	Наблюдение
56	03	26	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка» Закрепление поочередного приседания в танце, изучение поворотов корпуса в стороны.	Учебный класс	Наблюдение
57	03	31	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка» Закрепление поочередного приседания в танце, изучение поворотов корпуса в стороны.	Учебный класс	Наблюдение
58	04	02	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка»Разучивание поочередных обходов друга друга	Учебный класс	Наблюдение
59	04	07	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка».Соединение поочередных обходов друга друга с музыкой.	Учебный класс	Наблюдение
60	04	09	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка».Соединение поочередных обходов друга друга с музыкой.	Учебный класс	Наблюдение
61	04	14	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка».Изучение переходов в парах с приседанием в танце «Балалайка»	Учебный класс	Наблюдение
62	04	16	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка» Закрепление переходов в парах с приседанием в танце «Балалайка»	Учебный класс	Наблюдение
63	04	21	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка» Закрепление переходов в парах с приседанием в танце «Балалайка»	Учебный класс	Наблюдение
64	04	23	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка».Разучивание наклонов в танце «Балалайка»	Учебный класс	Наблюдение
65	04	28	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка».Разучивание наклонов в танце «Балалайка»	Учебный класс	Наблюдение
66	04	30	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка» Соединение наклонов в танце «Балалайка» с музыкой.	Учебный класс	Наблюдение
67	05	05	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Изучение «ковырялочки» с притопом.	Учебный класс	Наблюдение

68	05	07	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка» Изучение и отработка первой части танца «Балалайка».	Учебный класс	Наблюдение
69	05	12	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка» Оработка второй части танца «Балалайка»	Учебный класс	Наблюдение
70	05	14	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Изучение и отработка третьей части танца «Балалайка»	Учебный класс	Наблюдение
71	05	19	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Соединение всех частей танца «Балалайка»	Учебный класс	Наблюдение
72	05	21	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Соединение всех частей танца «Балалайка»	Учебный класс	Наблюдение
73	05	26	Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Соединение всех частей танца «Балалайка»	Учебный класс	Наблюдение
74	05	28	Согласно расписания	Итоговое контрольное занятие	2	Сюжетно-игровой танец «Балалайка». Промежуточная аттестация.	Учебный класс	Итоговое контрольное занятие
итого					148			

### Календарный учебный график (2 год обучения)

п/п	дата		Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема учебного занятия	Место проведения		Форма контроля
1.	09		Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Разминка на середине	Учебный класс		Беседа
2.	09		Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Разминка на середине	Учебный класс		Беседа
3.	09		Согласно расписания	Учебное занятие	2	Разминка на середине	Учебный класс		Наблюдение
4.	09		Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Разминка на середине	Учебный класс		Наблюдение
5	09		Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Разминка у станка	Учебный класс		Наблюдение
6.	09		Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Разминка у станка	Учебный класс		Наблюдение
7.	09		Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Разминка у станка	Учебный класс		Наблюдение







71	05		Согласно расписания	Учебное занятие.	2	Детский танец «Солнечный зайчик»	Учебный класс	Наблюдение
72	05		Согласно расписания	Итоговое контрольное занятие	2	Детский танец «Солнечный зайчик»	Учебный класс	Итоговое контрольное занятие