

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУЛЬТУРЫ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЙ ЦЕНТР «ЗАРЕЧЬЕ»**

**(МБУК КДЦ «Заречье»)**

**Методическое пособие  
по работе и построению занятия  
по народным танцам.**

**Направленность: художественная  
Возрастная категория: 6 +**

**Автор: Зайчук Яна Эдуардовна  
Руководитель клубного формирования «Граектория»**

г. Одинцово, р.п. Заречье

2025г.

1. Введение.
2. Цель.
3. Тема.
4. Основные принципы работы.
5. Оформление, информационно-презентационные материалы.
6. Оборудование и технические средства.
7. Содержательная часть.
8. Анализ проведенного мероприятия (самоанализ). Возможное обсуждение с коллегами, гостями. Описание опыта или разработка методических рекомендаций. Распространение опыта работы (проведение открытого мероприятия или семинара). Обобщение опыта работы в СМИ.
9. Требования к педагогу.
10. Заключение.

## 1. Введение

Народный танец – это не только вид искусства, но и часть культурного наследия, отражающая историю, традиции и дух народа. Обучение народному танцу способствует всестороннему развитию личности: физическому (координация, выносливость, гибкость), эстетическому (чувство ритма, музыкальность, выразительность), интеллектуальному (память, внимание, логическое мышление) и социально-эмоциональному (чувство коллективизма, дисциплина, патриотизм).

Культура народа является частью его истории. Ее становление, последующее развитие тесно связано с теми же историческими факторами, которые воздействуют на становление и развитие хозяйства страны, ее государственности, политической и духовной жизни общества. В понятие культуры входит, естественно, все, что создано умом, талантом, рукоделием народа, все, что выражает его духовную сущность, взгляд на мир, природу, человеческое бытие, на человеческие отношения. Богата Россия традициями и праздниками. Веками русский народ свято чтит и хранит свои традиции, передавая их из поколения в поколение. И сегодня, спустя уже десятки и даже сотни лет, многие обычаи до сих пор не утратили для нас интерес. Так, например, на Масленицу, как и сто лет назад, сжигают чучело, пекут блины, устраивают веселые игрища. А на народных гуляниях и на днях города продолжают разыгрывать сценки из древнерусских обрядов. В быту и культуре любого народа есть много явлений, сложных по своему историческому происхождению и выполняемым функциям. Одними из самых ярких и показательных явлений такого рода являются народные обычаи и традиции. Для того, чтобы понять их истоки, надо, прежде всего, изучать историю народа, его культуру, соприкоснуться с его жизнью и бытом, попытаться понять его душу и характер. Любые обычаи и традиции в своей основе отражают жизнь той или иной группы людей, а возникают они как результат эмпирического и духовного познания окружающей действительности.

Данное методическое пособие призвано помочь руководителям кружков, педагогам и хореографам в систематизации работы и эффективном построении занятий по народному танцу, независимо от уровня подготовки учащихся и их возраста.

## 2. Цели и задачи обучения народному танцу

Общая цель: Развитие творческой личности через освоение техники и выразительности народного танца, приобщение к национальной культуре.

Задачи:

### 1. Образовательные:

- \* Обучение основным элементам и комбинациям народных танцев.
- \* Освоение характерной манеры исполнения различных народных танцев.
- \* Формирование навыков импровизации и композиции в рамках народного стиля.
  - \* Знакомство с историей, костюмами и обычаями, связанными с танцами изучаемых народов.

### 2. Развивающие:

- \* Развитие координации движений, чувства равновесия, гибкости и выносливости.
- \* Развитие музыкальности, чувства ритма и темпа.
- \* Развитие выразительности, артистизма и эмоциональной отзывчивости.
- \* Развитие памяти, внимания и творческого воображения.

### 3. Воспитательные:

- \* Формирование любви и уважения к народному искусству и культуре.
- \* Воспитание чувства коллективизма, ответственности и дисциплины.
- \* Привитие эстетического вкуса.
- \* Развитие уверенности в себе и умения выступать на сцене.

## 3. Тема

Люди древней Руси, независимо от того, были они крещены или нет, продолжали верить в прадедовскую дуалистическую схему сил, управляющих миром, и всеми архаичными мерами старались оградить себя, своё жилище и имущество от действия различно нечисти. При князьях Игоре, Святославе и Владимире язычество стало государственной религией Руси, религией князей и дружинников. Язычество укреплялось и возрождало старинные, начавшие отмирать, обряды. Приверженность молодого государства прадедовскому язычеству была формой и средством сохранения государственной политической самостоятельности. Обновлённое язычество X в. формировалось в условиях соперничества с



христианством, что казалось не только в устройстве пышных княжеских погребальных костров, в гонениях на христиан и разрушении православных церквей Святославом. Принятие христианства в очень малой степени изменило религиозный быт русской деревни X – XI вв. Единственным новшеством было прекращение трупосожжений. Языческие верования, обряды, заговоры, формировавшиеся тысячелетиями, не могли бесследно исчезнуть сразу после принятия новой веры. В результате целого ряда сложных явлений на Руси к началу XI в. создалось и в деревне, и в городе своеобразное двоеверие, при котором деревня просто продолжала свою религиозную прадедовскую жизнь, числясь крещёной, а город и княжеско-боярские круги, приняв многое из церковной сферы и широко пользуясь социальной стороной христианства, не только не забывали своего язычества с его богатой мифологией, укоренившимися обрядами и жизнерадостными карнавалами с их танцами, но и поднимали свою старинную, гонимую церковью религию на более высокий уровень, соответствующий расцвету русских земель в XII в. Все это является предпосылками материала данной работы в контексте народного фольклорного танца XVII – XVIII вв.

#### 4. Основные принципы работы

1. Принцип постепенности и последовательности: от простого к сложному, от известного к неизвестному.
2. Принцип доступности: учет возрастных и физиологических особенностей учащихся.
3. Принцип наглядности: использование показа, видеоматериалов, иллюстраций.
4. Принцип системности: регулярность занятий, взаимосвязь элементов.
5. Принцип индивидуального подхода: учет способностей каждого учащегося в рамках группового занятия.
6. Принцип эмоциональности: создание позитивной атмосферы, стимулирование выразительности.
7. Принцип безопасности: соблюдение правил травмобезопасности.

#### 5. Оформление, информационно-презентационные материалы.

В качестве оформления возможно использование помещения (холл, сцена, фойе, вестибюль и т.д.) или открытые уличные пространства предварительно подготовленные или имеющие ровные грунтовые покрытия (парк, уличная сцена, иные пространства) оформленные в стиле мероприятия. Рекомендуется использовать бытовую утварь русской усадьбы – скамейки, половики, плетень и иные атрибуты. В качестве информационно-презентационных материалов возможно использование живого музыкального сопровождения в качестве музыкального оркестра, аккомпанемента баяна, бубна и т.д. Костюм ведущего мероприятия или отдельные его атрибуты (платок, сарафан, шаль).

## 6. Оборудование и технические средства

Микрофоны для ведущих мероприятия. Музыкальные инструменты.

## 7. Содержательная часть

Структура занятия по народному танцу

Каждое занятие по народному танцу, независимо от его продолжительности (обычно 60-90 минут), должно иметь четкую трехчастную структуру.

1. Подготовительная часть (разминка) – 10-15% времени занятия

- Цель: Подготовка организма к физическим нагрузкам, разогрев мышц, суставов и связок, настройка на работу.

- Содержание:

- \* Построение, приветствие.

- \* Элементы общего разогрева: Ходьба, легкий бег, прыжки (на месте, с продвижением), повороты, махи.

- \* Общеразвивающие упражнения:

- \* Для головы и шеи (наклоны, повороты).

- \* Для плечевого пояса и рук (круговые движения, махи, сгибания-разгибания).

- \* Для корпуса (наклоны, повороты, прогибы).

- \* Для ног (разнообразные махи, круговые движения в тазобедренных и коленных суставах, упражнения для стоп).

- \* Элементы партерной гимнастики (для младших групп или при необходимости): упражнения на растяжку и укрепление мышц.

\* Начальные танцевальные движения: Простейшие танцевальные шаги и элементы на месте или с продвижением, выполняемые под музыку для активации чувства ритма и координации.

- Методические указания: Все упражнения выполняются в умеренном темпе, с постепенным увеличением амплитуды и интенсивности. Важно следить за правильным дыханием.

## 2. Основная часть – 70-80% времени занятия

- Цель: Изучение нового танцевального материала, отработка ранее изученного, развитие танцевальных навыков.

### Танцевальные игры.

#### Улица.

Разбиваемся по парам. Парни встают с одной стороны а девушки с другой (при равном количестве) в рисунок «Улица» примерно в 2 метра между участниками.

Движения исполняются участниками в паре с каждой улицы по центру и заканчиваются в конец улицы.

Первый выход пар: обходят друг друга спиной, обходят друг друга под руку в половину круга, затем в другую сторону так же под руку два круга, затем подхватывают в вальсовое движение и двигаются последним движением в конец улицы. Как только они доходят до конца – толкаются ладонками и расходятся на свои места.

Второй выход пар: обходим друг друга спиной, затем под локти половина круга и в обратном направлении также половину круга. Затем под локти с парой из улицы и снова со своей парой в центре улицы. Так до самого конца, пока не пройдут все.

Третий выход пар: обход спиной, вальс, под локти половина круга и в обратном направлении половина круга. Затем змейкой (шеном) с участниками улицы и до конца, затем переходят на свою сторону обратно.

Четвертый выход пар: обходим спиной, под локти половина и в другую сторону тоже половина, подхватываем вальс. Затем, мужчина идет за линией мужчин, а девушка двигается по центру улицы до конца. (Другие мужчины могут подхватывать девушку на танец, а тот, что идет за линией, должен успеть ее забрать и довести до конца улицы)



Важно: улица всегда двигается вперед, что бы первая пара начинала с одного места. В конце каждого рисунка все вместе на конец фразы делают хлопок. Возможно добавление припевов. Линия девушек всегда проходит по мужской стороне а мужская по стороне девушек (при соблюдении условия, что в игре находится равное количество мужчин и девушек)

В данном варианте исполнения предлагается использовать следующие движения:

- основные шаги кадрили:

при передвижении нога выполняет скользящий шаг пяткой с ударом ребром каблук.

- притопы на месте.

Раз Притоп правой ногой с ударом на всю ступню.

и Притоп левой ногой с ударом на всю ступню.

Два Притоп правой ногой с ударом на всю ступню.

и Пауза.

1-й такт

Раз Притоп правой ногой или чуть заметный подскок на всей ступне обеих ног по 6-й позиции. Колени присогнуты и направлены вперед.

и Исполнитель делает маленький подскок и опускается на всю ступню левой ноги, колено присогнуто. Правая нога слегка отделяется от пола, согнутая в колене, которое направлено вперед, с невытянутым подъемом.

Два Правая нога с ударом опускается на всю ступню по 6-й позиции.

и Левая нога отделяется от пола, согнутая в колене, с невытянутым подъемом.

Левая нога с ударом опускается на пол на всю ступню около правой ноги по 6-й позиции.

2-й такт

Раз Маленький подскок на всей ступне правой ноги, чуть проскальзывая вперед, колено присогнуто. Левая нога отделяется от пола, присогнутая в колене, которое направлено вперед.

и Левая нога с ударом опускается на всю ступню по 6-й позиции. Правая нога слегка отделяется от пола, согнутая в колене, которое направлено вперед, подъем не вытянут.



Два Правая нога с ударом опускается на всю ступню около левой ноги по 6-й позиции. Колени свободны.

и Пауза.

Хороводный танец.

Участники встают в круг и берутся за руки. В одном месте разрываем круг и тот, кто заводит начинает вести линию рисунка «таптающими» шагами. Когда все участники или ведущий начинает тянуть ногу или слово рисунок должен обратно вернуться в круг.

Шаги должны быть в темпе музыки, желательно в быстром темпе. Двигаемся только с места.

«Улитка» - Эта фигура образуется из круга. Ведущий разрывает общий круг и, продолжая движение в том же направлении, заводит новый круг внутри большого, затем заводит второй, третий и т. д. Развитие фигуры может быть разным.

1 вариант: продолжая движение, ведущий делает разворот влево на 180 градусов и начинает выводить хороводную цепь по образовавшемуся между кругами коридору. Движение идёт постепенно увеличивающимися кругами до образования первоначального круга.

2 вариант: хоровод останавливается, участники стоят лицом к центру круга. Ведущий, пригнувшись, проходит под руками одной пары первого внутреннего круга, затем второго и т. д., пока не выйдет из последнего внешнего круга, ведя за собой хороводную цепь.

3 вариант: развивает «улитку» второй ведущий, находящийся на другом конце хороводной цепи. Все участники начинают движение в обратном направлении, повторяя тот же рисунок, что и при «завивании». Круги идут по концентрической окружности, но постепенно увеличиваясь.

«Звездочка» - может быть построена из одинакового числа парней и девушек или же только из одних парней или из одних девушек. Но исполнителей должно быть не менее трех или более восьми человек. Наиболее распространенная «звездочка» - состоит из четырех человек: два парня и две девушки. Парень и девушка одной пары, повернувшись правыми плечами, подают друг другу правые руки, другая пара кладет свои соединенные правые руки крестообразно на их кисти. Исполнители могут

соединяться и левыми руками, тогда правые руки будут открыты в стороны или находиться на талии.

Развитием фигуры «звездочка» является «карусель». В построении этой фигуры может участвовать не менее трех пар. Юноши, подав друг другу правые руки, образуют звездочку, а левыми держат правые руки девушек. В другом варианте звездочку образуют девушки, а юноши держат их за руки.

«Челнок» - эту фигуру может исполнять любое четное число пар. Исходным положением чаще всего бывают две параллельные линии, стоящие на небольшом расстоянии друг от друга. Повернувшись лицом друг к другу, парень и девушка, составляющие пару, подают обе руки, которые могут находиться и в параллельном и перекрещенном положении. Пары, стоящие в одной линии, располагаются по отношению к парам в другой линии таким образом: девушки стоят спиной друг к другу, а парни - лицом. Может быть и, наоборот, в зависимости от условий пляски. Все пары одновременно начинают двигаться навстречу друг другу, и на середине, держа равнение, проходят между двумя парами. Линии меняются местами. Не меняя положения, пары возвращаются на свои места, проходя вновь меж теми же парами.

«Воротца» - исполнители стоят двумя линиями (улица) парами одна против другой. Пары одной линии берутся за руки и поднимают их, образуя «ворота», другие руки могут быть опущены или соединены с руками других пар. Другие участники (стоящие напротив) парами проходят через противоположные воротца. Варианты этого рисунка:

- Все пары одной линии, соединив и подняв руки, образуют непрерывные «воротца». Другая линия с разведёнными руками проходит по одному в каждые «ворота».

- Исполнители стоят в кругу. Ведущий разрывает его и через центр ведёт остальную цепь за собой. Подойдя к любой паре, все проходят через воротца, которые она образует.

- Пары, взявшись за руки, стоят по кругу. Одна половина пар стоит по часовой стрелке, а другая против неё. Одновременно пары начинают движение. Одна половина пар поднимает «ворота», а другие пары проходят под ними и наоборот.

«Гребень» - две линии, выстроившись, друг против друга, движутся навстречу. Руки исполнителей свободно опущены вниз. Обе линии встречаются друг с другом, и

исполнители, продолжая двигаться, проходят сквозь линии правым или левым плечом.

«Шен» - парни и девушки стоят в парах по кругу, затем пары одновременно поворачиваются лицом друг к другу и берутся правыми руками, левые руки у всех свободно опущены. Все начинают двигаться по кругу, подавая друг другу поочередно то правые, то левые руки, до тех пор, пока не встретятся со своим партнером. Девушки двигаются по движению часовой стрелки, парни - в противоположном направлении. Эти переходы могут исполняться также парами и тройкой, не только по кругу, но и по прямой линии.

«Ручеек» - исполнители стоят парами на небольшом расстоянии друг от друга, в затылок друг другу - колонной. Каждая пара, взявшись за руки, образует широкие «ворота». Пары, стоящие в конце колонны, слегка согнувшись и прижавшись друг к другу плечами, проходят через все образовавшиеся «ворота» и становятся впереди колонны. Затем идет следующая пара и т. д., до тех пор, пока все пары снова не окажутся в первоначальном порядке. «Ручеек» может начинать пара, стоящая в начале колонны. Тогда он называется «Обратный ручеек».

## 8. Анализ проведенного мероприятия (самоанализ).

Возможное обсуждение с коллегами, гостями. Описание опыта или разработка методических рекомендаций. Распространение опыта работы (проведение открытого мероприятия или семинара). Обобщение опыта работы в СМИ.

Задача проведения мероприятия: донести до зрителей, как населения проводили обряды перед значимыми в их жизни событиями или в праздничные дни; важность соблюдать сложившиеся устои (покрытая голова и передник, повязанный на фартук).

После принятия христианства русские сохранили многие свои народные старинные обычаи, только объединив их с религиозными. И сегодня, спустя тысячи лет, уже не просто обнаружить грань, где в русских обычаях заканчивается древняя культура, а где начинается христианская.

Каждый народ любит свои обычаи и очень высоко их ценит. Ведь если сам народ не будет передавать свои обычаи из поколения в поколение, не будет



воспитывать у своей молодёжи должного к ним почтения и уважения, то через несколько десятков лет просто потеряет свою культуру, а значит и уважение других народов. Обычаи и традиции влияют на историю и международные отношения.

## 9. Требования к педагогу

- Высокий уровень владения техникой народного танца.
- Знание методики преподавания.
- Музыкальность, чувство ритма.
- Педагогический такт, умение общаться с учащимися.
- Способность к творческому мышлению, созданию новых постановок.
- Ответственность, дисциплинированность.
- Постоянное саморазвитие и повышение квалификации.

## 10. Заключение

Систематический и целенаправленный подход к построению занятий по народному танцу является залогом успеха. Педагог, обладающий глубокими знаниями, методическими навыками и искренней любовью к народному искусству, способен не только обучить технике, но и привить учащимся уважение к культурному наследию, раскрыть их творческий потенциал и подготовить к ярким сценическим выступлениям.

Надеемся, что данное методическое пособие станет полезным инструментом в вашей работе и вдохновит на новые достижения в мире народного танца.