

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Тюмени
«Детская школа искусств «Этюд»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Основы народно-сценического танца»**

Срок реализации программы: 2 года
Базовый уровень

Тюмень

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании хореографического отделения
Протокол № 1 от «27» августа 2025 года

«Утверждено»

Приказ директора МАУ ДО «ДШИ «Этюд»

№ 104-уч. от «28» августа 2025 года

Авторы-разработчики:

1. Вандышева Ю.В, преподаватель
2. Рахмеева Е.А., преподаватель

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного предмета
3. Требования к уровню подготовки учащихся
4. Формы и методы контроля
5. Методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса
6. Список литературы

I. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Основы народно-сценического танца» » составлена в соответствии с требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области хореографического искусства.

Учебный предмет «Основы народно-сценического танца» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения народного танца, а также на воспитание нравственно-эстетического отношения к танцевальной культуре народов мира.

Народно-сценический танец является одним из основных предметов программы в области хореографического искусства. Содержание учебного предмета «Основы народно-сценического танца» тесно связано с содержанием учебных предметов «Ритмика», «Гимнастика», «Подготовка концертных номеров», «Основы классического танца».

Полученные по этим предметам знания, умения, навыки позволяют приступить к изучению экзерсиса у станка на основе русского танца. Приобретенные музыкально-ритмические навыки дают основание изучать движения с разнообразным ритмическим рисунком, как у станка, так и на середине зала.

Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа. Кроме того, занятия народно-сценическим танцем позволяют учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяют и обогащают их исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки.

Программа рассчитана на детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте 7-9 лет.

Срок реализации учебного предмета

Срок реализации данной программы составляет 2 года. Продолжительность учебных занятий составляет 35 недель в год.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию предмета

Общая трудоемкость учебного предмета «Основы народно-сценического танца» составляет 105 часа. Из них: 105 часов – аудиторные занятия, самостоятельная работа не предусмотрена.

Сведения о затратах учебного времени

Вид учебной работы, учебной нагрузки	Класс	
	3	4
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	35	35
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1,5	1,5
Общее количество часов на аудиторные занятия	52,5	52,5
Максимальное количество часов занятий в неделю	1,5	1,5
Общее максимальное количество часов на весь период обучения	105	

Форма проведения учебных аудиторных занятий: групповые (от 11 человек), мелкогрупповые занятия, численность группы от 4 до 10 человек, продолжительность урока – 40 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

Программа по предмету «Основы народно-сценического танца» реализуется в очной форме. Дистанционное обучение может применяться в МАУ ДО «ДШИ «Этюд» частично, как дополнение к основной форме обучения, в целях обеспечения индивидуальных, образовательных потребностей обучающихся и с учетом педагогической целесообразности в следующих случаях:

- в случае освоения части образовательной программы с применением дистанционного обучения при реализации индивидуального учебного плана обучающегося;
- в случае длительной болезни, реабилитационного периода обучающегося (при отсутствии медицинских противопоказаний);
- в случае реализации адаптированной образовательной программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

- при организации внеаудиторной домашней работы учащихся;
- при реализации отдельных мероприятий в рамках программы творческой и культурно-просветительской деятельности.

Дистанционное обучение в МАУ ДО «ДШИ «Этюд» может осуществляться в отношении всего контингента обучающихся в отдельные периоды времени, когда проведение занятий в очной форме не представляется возможным по независящим от Учреждения причинам, а именно в следующих случаях:

- при угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части;
- временное приостановление занятий в очной форме обучения в связи с неблагоприятными погодными условиями.

Цель и задачи учебного предмета

Цель:

- развитие танцевально-исполнительских способностей обучающихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных видов народно-сценических танцев.

Задачи:

- обучение основам народного танца;
- развитие танцевальной координации;
- обучение виртуозности исполнения;
- обучение выразительному исполнению и эмоциональной раскрепощенности в танцевальной практике;
- развитие физической выносливости;
- развитие умения танцевать в группе;
- развитие сценического артистизма;
- развитие дисциплинированности;
- формирование волевых качеств.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

2. Содержание учебного предмета

Требования по годам обучения

В содержание программы входят следующие виды учебной работы:

- изучение учебной терминологии;
- ознакомление с элементами и основными комбинациями народно-сценического танца;
- ознакомление с рисунком народно-сценического танца особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- ознакомление со средствами создания образа в хореографии.

3 класс (первый год обучения)

Знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов, освоение этих элементов, развитие элементарных навыков координации движений.

Прохождение элементов и небольших комбинаций русского и белорусского народных танцев. Кроме этого рекомендуется использовать вспомогательный материал, подготавливающий к исполнению различных танцевальных элементов. Особенностью предлагаемого материала является его внешняя схожесть. Это делается специально для того, чтобы дать учащимся определенную базу, на которой будет строиться дальнейшее обучение, на конкретных примерах показать стилистические особенности элементов русских народных танцев.

Экзерсис у станка

1. Подготовка к началу движения (preparation).
2. Demi-plie и grand-plie по I и II прямым позициям.
3. Battement tendu:
 - с переводом работающей ноги с носка на каблук;
 - с переводом работающей ноги с носка на каблук с plie в момент выноса работающей ноги на каблук.
4. Упражнения на выстукивание:
 - удары всей стопой;
 - удары всей стопой с demi-plie;
 - удары всей стопой и полупальцами и их чередование.
5. Releve в невыворотных позициях.
6. Demi-plie и grand-plie по I, II и III открытым позициям.
7. Перегибы корпуса.
8. Battement tendu jete с акцентом от себя.
9. Подготовка к «веревочке».
10. Подготовка к «штопору».
11. «Штопор».
12. Подготовительные упражнения к присядкам (для мальчиков).

Экзерсис на середине зала

1. Позиции ног:
 - открытые (выворотные);
 - прямые (невыворотные).
2. Позиции рук:
 - I, II, III, подготовительное положение,
 - руки на талии.
3. ***Русский народный танец:***
 - раскрывание и закрывание рук,
 - поклон на месте без рук,
 - притопы одинарные, двойные,
 - простой шаг с носка,
 - переменный шаг,
 - припадание по I прямой позиции,
 - раскрывание и закрывание одной руки,
 - поочередное раскрывание рук,
 - поклон с продвижением вперед,

- притопы тройные,
- боковой шаг на всей стопе,
- «елочка»,
- бег на месте, с продвижением вперед на полупальцах,
- «ковырялочка» с двойным и тройным притопом,
- «дробь-дорожка» с одним ударом,
- хлопки и хлопучки одинарные, двойные (фиксирующие удары в ладони),
- подготовка к присядке (для мальчиков),
- 1-й «ключ»,
- хлопки и хлопучки (для мальчиков) по бедру, по голенищу сапога,
- присядки на двух ногах по I прямой позиции с вынесением ноги на каблук (для мальчиков).

4. Белорусский народный танец:

- основной ход танца «Козочка»,
- подскоки на двух ногах по I прямой позиции,
- притопы одинарные,
- основное положение рук,
- прыжки с поджатыми ногами.
- простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад,
- тройные притопы с поклоном,
- перескоки с ноги на ногу,
- прыжки с I прямой во II прямую позицию и обратно.

Элементы танца «Крыжачок»:

- притопы одинарные,
- тройные подскоки на двух ногах по VI позиции,
- основной ход,
- поочередные выбрасывания ног на каблук вперед,
- тройные притопы с поклоном.

На основе пройденных движений составляются этюды малых и больших форм.

1. Этюд на материале русского танца (по выбору преподавателя).
2. Этюд на материале белорусского танца («Крыжачок», «Полька-Янка» и др. по выбору преподавателя).

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- основные положения позиций рук и ног в народном танце;

- положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов русского и белорусского танца, освоение данных элементов на середине;
- владеть приемами: «сокращенная стопа», «скошенный подъем»;
- уметь ориентироваться в пространстве: у станка и на середине зала;
- знать движение в различных ракурсах и рисунках;
- уметь исполнять движения в характере русского и белорусского танцев;
- иметь первоначальные навыки исполнения вращений и подготовок к ним.

4 класс (второй год обучения)

Второй год обучения включает в себя изучение элементов у станка, которые затем можно перенести на середину зала, а также более сложные танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений учащихся. Изучаются элементы русского, немецкого, прибалтийских танцев. Можно включить элементы французского, чешского танцев.

Экзерсис у станка

1. Preparation (движение руки в координации с движением ноги).
2. Переводы ног из позиции в позицию:
 - скольжением ногой по полу,
 - поворотом стоп,
 - броском работающей ноги на 35 градусов.
3. Demi-plie и grand-plie (плавное и резкое), вводятся IV и V открытые позиции.
4. Battement tendu:
 - с demi rond de jambe,
 - с подъемом пятки опорной ног,
 - с выносом ноги на каблук в момент подъема пятки опорной ноги.
5. Подготовка к «веревочке» на всей стопе и на полупальцах,
6. Упражнение для бедра (с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно).
7. Подготовительное упражнение к flic-flac простое и с ударом работающей ноги в пол.
8. Pas tortille одинарное.
9. Battement tendu jete:
 - с акцентом от себя с plie,

- с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание.

10. Упражнения на выстукивание:

- чередование ударов всей стопой с двумя ударами полупальцами,
- чередование ударов всей стопой с двумя ударами полупальцами с шагом.

11. Характерный *rond de jambe pied*.

12. Различные *port de bras* в определенном характере.

13. Характерный *rond de pied*.

14. *Grand battement jete* на всей стопе.

15. Подготовительные упражнения к полуприсядкам и присядкам (для мальчиков).

16. Комбинации с использованием различных видов движений.

Экзерсис на середине зала

1. Элементы русского народного танца:

- поочередное раскрытие рук (приглашение),
- поклон с продвижением вперед и отходом назад,
- простой русский шаг с притопом,
- боковой шаг на всей стопе и на полупальцах,
- подготовка к «двойной дробь» и «двойная дробь»,
- «дробь-дорожка» с двойным ударом.
- движение рук с платком,
- поклон на месте с руками,
- «гармошка»,
- припадание в сторону по III открытой позиции,
- 2-й «ключ»
- присядки (для мальчиков),
- хлопки и хлопушки (для мальчиков),
- простой русский шаг с притопом и продвижением вперед,
- припадание в сторону по V позиции,
- покачивание на приседании по I прямой и I открытой позициям (мужское),
- подскоки на двух ногах по I прямой и I открытой позициям (мужское).

2. Танцы народов Прибалтики:

- положение рук в парных и массовых танцах,
- подготовка к началу движения.

3. Польша:

- простые подскоки польки,
- простые подскоки с хлопками и поклонами,
- простые подскоки в повороте парами под руки,
- галоп в сторону.

4. Немецкий народный танец:

- положения ног, характерные для танца,
- положения рук,
- переменный ход,
- ход с пятки на всю ступню,
- balance,
- вращение с переменным ходом,
- переступание с ноги на ногу (мужское),
- «хайдауэр» (мужской прыжок),
- хлопушки по ноге, поднятой назад (мужское),
- опускание на колено (мужское),
- повороты с хлопками в ладони (мужское),
- вальс,
- галоп,
- полька.

Работа над этюдами и танцами

1. Этюд на материале русского танца.
2. Этюд на материале эстонского, литовского или латышского танца («Йоксу-полька» и др. по выбору преподавателя).
3. Этюд на материале немецкого танца («Драйштайрер», вальс и др. по выбору преподавателя).
4. Чешская полька.

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- основные положения позиций рук и ног в народном танце;
- уметь ориентироваться в пространстве: у станка и на середине зала;
- знать движение в различных ракурсах и рисунках;
- уметь исполнять движения в характере русского, немецкого, прибалтийских танцев;
- иметь первоначальные навыки исполнения вращений и подготовок к ним.

3. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Основы народно-сценического танца», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание терминологии;
- знание элементов и основных комбинаций народно-сценического танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- умение исполнять элементы и основные комбинации различных видов народно-сценических танцев;
- умение понимать и исполнять указания преподавателя;
- умение запоминать и воспроизводить текст народно-сценических танцев;
- знание основных анатомо-физиологических особенностей человека;
- применение знаний основ физической культуры и гигиены, правил охраны здоров

4. Формы и методы контроля, система оценок

Оценка качества реализации программы «Основы народно-сценического танца» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения в форме контрольного урока.

По итогам контрольного урока выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Критерии оценок

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. По итогам исполнения программы на зачете и контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале.

Критерии оценки качества исполнения

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Методически правильное исполнение учебно-танцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала, владение индивидуальной техникой вращений, трюков
4 («хорошо»)	Возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техничное
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, невыразительное исполнение экзерсиса у станка, на середине зала, слабое владение трюковой и вращательной техникой
2 («неудовлетворительно»)	Комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой, невыполнение программы учебного предмета
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

Данная система оценки качества исполнения является основной. С учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на контрольном уроке;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти учебного года.

5. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

При работе над программным материалом преподаватель должен опираться на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;
- строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца.

С каждым годом обучения усложняется и становится разнообразнее танцевальная лексика различных народностей, изучаемая в соответствии с программой, вводится ряд новых приемов в изучении техники вращений на середине класса, по диагонали и по кругу класса.

Урок по народно-сценическому танцу состоит из трех частей:

1. Экзерсис у станка.
2. Экзерсис на середине класса.
3. Работа над этюдами, построенными на материале русского танца и танцев народов мира.

Преподавание народно-сценического танца заключается в его поэтапном освоении, которое включает ознакомление с историей возникновения и ходом развития техники народно-сценического танца, практической работой у станка и на середине зала, работой над этюдами и освоении методики танцевальных движений.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Минимально необходимый для реализации программы «Основы народно-сценического танца» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы, имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), оборудованные балетными станками, зеркалами;
- наличие музыкального инструмента (фортепиано, баян) в балетном классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки для обучающихся и преподавателей.

6. Список рекомендуемой учебной литературы

1. Основная литература

1. Заикин Н. Фольклорный танец и его сценическая обработка.- Орел, Труд, 1999
2. Заикин Н., Заикина Н. Областные особенности русского народного танца. –Орел, «Труд», 1999,1 том; 2 том - Орел, 2004
3. Зацепина К., Климов А. Народно-сценический танец.- М., 1976
4. Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981
5. Ткаченко Т. Народный танец. - М.: Искусство, 1967
6. Ткаченко Т. Народные танцы. - М.: Искусство, 1974

2. Дополнительная литература

1. Бурнаев А. Мордовский танец. Саранск, 2002
2. Богданов Г. Русский народный танец. М., 1995
3. Власенко Г. Танцы народов Поволжья. – Самара: СГУ, 1992
4. Гербек, Г. Характерный танец: настоящее и будущее. // Советский балет, 1990: № 1
5. Корлева З. Хореографическое искусство Молдавии. - Кишинев, 1970
6. Курбет В., Ошурко Л. Молдавский танец. – Кишинев, 1967
7. Ласмаке М. Латышские народные танцы. Рига, 1962
8. Мальми В. Народные танцы Карелии. – Петрозаводск, 1977
9. Моисеев И. Голос дружбы. // Советский балет, 1983: № 5
10. Степанова Л. Танцы народов России. - М.: Советская Россия, 1969
11. Уральская В. Поиски и решения.- М.: Искусство, 1974
12. Хворост И. Белорусские народные танцы.- Минск, 1976
13. Чурко Ю. Белорусский народный танец.- Минск, 1970