

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей
Дзержинского района»)

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
от «01» октября 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
М.В. Мирошникова
Директор
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Первые шаги»**

Направленность программы – художественная

Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 5 – 8 лет

Автор-составитель:
Смирнова Екатерина Александровна,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

Оглавление

Стр.

I. Пояснительная записка

1. Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы	3
2. Цель, задачи программы	4
3. Этапы реализации программы	5
4. Условия реализации программы	5
5. Режим организации занятий	5
6. Формы организации и проведения занятий	5
7. Ожидаемые результаты	6
8. Способы отслеживания результатов	6
9. Формы аттестации (подведения итогов)	7

II. Учебно-тематические планы 1-3 годов обучения, календарный график

III. Содержание учебно-тематических планов 1-3 годов обучения

IV. Обеспечение программы

1. Методическое обеспечение	18
2. Наглядно-дидактический материал	18
3. Материально-техническое обеспечение	19

V. Контрольно-измерительные материалы

VI. Список информационных источников

VII. Приложения

I. Пояснительная записка

1.1. Актуальность и практическая значимость, классификация программы, отличительные особенности

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время наблюдается значительное уменьшение объема двигательной активности детей. Программа дает возможность ребенку приобрести необходимые навыки владения своим телом. Программа актуальна, поскольку способствует формирование детям физического, психического и духовно – нравственного здоровья через танец, воспитывая культуру здоровья и мотивацию к здоровому образу жизни.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программы «Первые шаги» – художественная. Основная деятельность по данной программе направлена на выявление, развитие и поддержку обучающихся в области хореографического искусства, удовлетворение их потребностей в художественно-эстетическом развитии. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребёнка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развиваются слуховую, зрительную, мышечную память

Возраст учащихся, участвующих в реализации общеобразовательной программы от 5 до 8 лет. В возрасте 5-8 лет закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется его личность. У детей 5-8 лет развиты такие качества как доброта, фантазия, активность. В этом возрасте дети склонны к подражанию, копированию действий человека и животных, активно играют, фантазируют. Поэтому танец должен быть связан для него не только с музыкой, но и со словом, пантомимой. Данный возраст характеризуется открытостью, доверием к взрослым, главным образом учителям, педагогам. Дети этого возраста отличаются активностью, познавательностью, проявляется мотивация в учебно-воспитательном процессе.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р)
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (в том числе многоуровневых) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (№ 629 от 27.07.2022)
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4. 3648-20)
- Устава и локальных актов учреждения
Программа реализуется в Дзержинском муниципальном районе г. Ярославля, в городской местности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – развитие физических и музыкальных способностей детей в области народного танца.

Исходя из цели, предусматривается решение следующих **основных задач**:

Образовательные:

- Обучить основным танцевальным видам шага и бега;
- Дать детям прочные базовые знания о хореографическом искусстве;
- Обучить учащихся выполнять танцевальные элементы детских танцев, игр;
- Обучить детей ритму и такту;
- Обучить выполнять общую разминку и партер на ковриках;
- Обучить навыкам музыкально-ритмических игр.

Развивающие:

- Развивать интерес к хореографическому искусству, музыкальность, пластичность;
- Развивать творческое мышление ребенка;
- Сформировать умение ориентироваться в пространстве;
- Сформировать артистизм, творческую активность и выразительность в ходе игр и детских танцев;
- Развивать творческую активность ребенка;

Воспитательные:

- Воспитывать нравственные качества: чувство товарищества, уважение к другим учащимся и педагогу, культуру поведения;
- Сформировывать у учащихся потребность самовыражения в движении под музыку;
- Воспитывать дисциплинированность, старательность, внимательность;
- Содействовать нравственному и эстетическому воспитанию детей.

1.3. Этапы реализации программы

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Она состоит из разделов: Музыкальная грамота, Ритмический тренаж (музыкально-пространственные движения), Партерная гимнастика, Танцевальные игры, Базовые народные движения, Экзерсис у станка, Постановочная деятельность, детские танцы, Работа над сценическим образом.

Дети будут изучать основные виды шага бега, осваивать простейшие приемы групповых сюжетных игр, знакомиться с партерной гимнастикой, изучение основных базовых движений у станка.

1.4. Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на детей 5-8 лет. Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов.

Наполняемость группы 5-8 лет – 10-15 человек.

1.5. Режим организации занятий

Занятия на первом году обучения проводятся 2 раза в неделю:

- для детей 5 – 6 лет продолжительностью 2 академических часа каждое (1 академический час – 30 мин.);

Занятия на втором году обучения проводятся 3 раза в неделю:

- для детей от 7 лет продолжительностью 2 академических часа каждое (1 академический час – 30 мин.)

Занятия на третьем году обучения проводятся 3 раза в неделю:

- для детей от 7 лет продолжительностью 2 академических часа каждое (1 академический час – 30 мин.)

Общее количество часов первого года обучения - 144

Общее количество часов второго года обучения - 216

Общее количество часов третьего года обучения - 216

1.6. Формы организации занятий

Занятия могут быть организованы:

- в групповой форме (предполагают развитие творческих способностей детей, приобретение танцевальных и ритмических навыков, изучение основных ритмических движений, разучивание фольклорных фигур хоровода, и сюжетных ролевых игр, подготовку концертных номеров, представлений);

- в индивидуальной форме (проводится работа с особо одаренными детьми по разучиванию сольных концертных номеров).

Формы проведения занятия

Теоретических:

- беседа;
- беседа-объяснение;

- рассказ.

Практических:

- репетиционная работа;
- экскурсии;
- концерты.

1.7. Ожидаемые результаты

По окончании первого года обучения дети могут знать:

- основные виды шага и бега;
- простейшие групповые сюжетные игры;
- элементы партерной гимнастики;
- слышать ритм музыки.

По окончании первого года обучения дети могут уметь:

- применять простейшие приемы игры
- применять простые элементы основных движений партерной гимнастики;
- применять знания о движениях шага и бега на практике.

По окончании второго года обучения дети могут знать:

- основные виды шага и бега;
- экзерсис у станка, основные движения;
- основные термины экзерсиса у станка;
- положение рук и ног в народном танце;
- народные движения на середине зала.

По окончании второго года обучения дети могут уметь:

- соединять движения в комбинацию;
- отличать характер музыкального произведения;
- применять правила поведения на сцене и за кулисами;
- правильно взаимодействовать с другими артистами.

По окончании третьего года обучения дети могут знать:

- основные термины экзерсиса у станка;
- основные базовые движения народного экзерсиса;
- положение рук и ног в народном танце у станка и на середине зала;
- народные движения на середине зала.

По окончании третьего года обучения дети могут уметь:

- самостоятельно создавать и соединять движения в комбинацию;
- применять правила поведения на сцене и за кулисами;
- правильно взаимодействовать на сцене и за кулисами с другими артистами;
- иметь навык правильного исполнения движений и танцев.

1.8. Способы отслеживания результатов

- Просмотр,
- Наблюдение,
- Отчетный концерт,

- Итоговое открытое занятие.

1.9. Формы аттестации (подведение итогов)

- Концерты
- Тематические встречи
- Театрализованные представления
- Опросы

II. Учебно-тематические планы

1-й год обучения

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Музыкальная грамота	20	8	12
2	Ритмический тренаж	50	10	40
3	Партерная гимнастика	30	5	25
4	Танцевальные игры и детские танцы	30	3	27
5	Основные народные движения	14	5	9
Общее количество часов		144	31	113

2-й год обучения

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Музыкальная грамота	20	9	11
2	Ритмический тренаж	40	10	30
3	Экзерсис у станка. Введение	50	15	35
4	Народные движения на середине зала	58	15	43
5	Постановочная деятельность. Детские танцы	28	10	18
6	Работа над сценическим образом	20	10	10
Общее количество часов		216	69	147

3-й год обучения

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Музыкальная грамота	42	8	34
2	Экзерсис у станка.	70	20	50
3	Народные движения на середине зала	56	13	43
4	Постановочная деятельность. Детские танцы	28	10	18
5	Работа над сценическим образом	20	10	10
Общее количество часов		216	61	155

Календарный график

Начало реализации ДООП с сентября по май, по установленному расписанию

Название подпрограммы	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий 1 полугодие	Кол-во занятий 2 полугодие	Кол-во занятий в год	Кол-во занятий по программе
1-й год обучения	2	8	32	40	144	144
2-й год обучения	3	12	48	60	216	216
3-й год обучения	3	12	48	60	216	216

III. Содержание программы

1-й год обучения

РАЗДЕЛ 1 Музыкальная грамота. (20 часов)

Теория.

Музыкальная грамота: слушание и анализ музыкального произведения, определение темпа и характера, понятие такт и затакт, определение танцевального жанра.

Практика.

Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа.

РАЗДЕЛ 2 Ритмический тренаж (музыкально-пространственные движения) (20 часов)

Теория.

Объяснение учебного материала.

Практика.

Ритмический тренаж: маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка, различные перестроения, ходьба парами, змейкой, звездочкой. Упражнения для головы с различной амплитудой для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов, для исправления осанки.

Ритмические упражнения:

Простой танцевальный шаг - неторопливый, непринужденный, прогулочный, шаги небольшие. Нога ставится на всю ступню, руки на пояс. В спокойной ходьбе нет устремленности, настроение уравновешенное, безмятежное благодаря спокойному однообразному характеру музыкального сопровождения.

Легкий бег – осанка напряженная, движение рук свободное. Ноги упруго отталкиваются от пола и мягко приземляются.

Шаг на полупальцах и на пятках – нога ставится на полупальцы, пятка отделяется от пола. Колени при этом втягиваются, шаги плавные, без толчков.

Острый бег – отличается резким, отрывистым сгибанием маховой ноги вперед с небольшим отрывом ступни от пола.

Тихая, осторожная ходьба (крадучись) – ноги ставятся мягко на всю ступню, беззвучно, тяжесть тела падает на переднюю часть ступни, корпус несколько наклоняется вперед, движение рук снимается.

Высокий шаг – При высоком шаге свободная нога, согнутая в колене, резко поднимается вперед, бедро принимает горизонтальное положение. А голень образует с бедром прямой угол.

Высокий бег – нога, согнутая в колене, поднимается вверх, корпус прямой и слегка откинут назад. Ноги с силой отталкиваются от пола, носки оттянуты вниз.

Подскоки – соответствует энергичной, веселой, громкой музыке. Свободная нога, согнутая в колене, поднимается вперед до горизонтального положения.

Приставные шаги – можно исполнять с прискоком и притопом. Разворачиваемся боком. Посылаем ведущую ногу вперед, затем вторую ногу приставляем рядом. Движение происходит по прямой линии. Избегайте смены траектории. Шаг выполняется по средствам активного толчка стопой вверх и одновременно в сторону. Добавляем к этому широкое разведение бедер и получаем широкий боковой шаг.

Дробный шаг – исходное положение ступни параллельны, колени слегка согнуты, выполняется подвижно, ритмично, на месте, на всей ступне. Притопы быстро чередуются, движения ног активны, ступни поднимаются от пола невысоко, корпус прямой. Дробный шаг может исполняться при движении вперед и при кружении на месте.

РАЗДЕЛ 3 Партерная гимнастика. (30 часов)

Теория.

Объяснение учебного материала;

Практика.

Партерная гимнастика:

- Релеве- подъем на полупальцы;
- Работа стоп-«сократить, вытянуть», сначала обе ноги, затем поочередно;
- Круговые вращения стопами, сначала обе ноги, затем по одной;
- Поднятие ноги на 20-30 градусов от пола, с задержанием в воздухе;
- Поднятие ноги на 20-30 градусов от пола, с задержанием в воздухе с сокращением;
- Встали с коврика, по 6 позиции наклоны вперед, следим за прямой спиной;
- По II невыворотной позиции наклон вперед, следим за прямой спиной;
- Сидя ноги на ширине плеч, наклоны вперед;
- Ноги шире плеч наклоны вперед;
- Ноги максимально широко наклоны вперед, затем на правую ногу и левую;
- Упражнение «пистолетик», наклон вперед, здесь важно следить, чтобы дети исполняли правильное положение;
- Упражнение «бабочка» ИП сидя на коврике стопы склеены, колени разведены в стороны, пытаемся положить колени на пол;
- Лежа на животе, тянемся головой назад, ноги остаются лежать на полу;
- Упражнение «корзиночка», лежа на животе тянемся головой назад и добавляем ноги. Пытаемся достать ногами до головы;

- Упражнение «лодочка», лежа на животе одновременно оторвать от пола прямые руки и прямые ноги и задержаться в таком положении на несколько секунд;
- Шпагат (продольный, поперечный).

Партерный экзерсис:

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра;
- упражнения для развития подвижности, голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
- упражнения для развития выворотности ног танцевального шага;
- упражнения для исправления осанки.

РАЗДЕЛ 4 Танцевальные игры и детские танцы. (30 часов)

Теория.

Объяснение правила игры.

Практика.

Игры, имитирующие движения растений, животных, характер погоды и т.д.

Игры на внимание: «Делаем то, что я говорю, а не показываю» и наоборот.

Игры импровизации. Педагог рассказывает любую историю, сказку, а учащиеся изображают, обыгрывают каждый по-своему. Такие игры как «Кот и мыши», «Плетень», «Часики», «Птичка в клетке», «Цветовая палитра» и тд.

РАЗДЕЛ 5 Основные народные движения (14 часов)

Теория

Объяснение учебного материала, правильность исполнения.

Практика

Основные народные движения:

-положение рук и ног;

-косичка;

-елочка;

-гармошка;

-ковырялочка;

-притопы;

-молоточки;

-присядка;

-хлопушка;

-перекаты.

2-й год обучения

РАЗДЕЛ 1 Музыкальная грамота. (20 часов)

Теория.

Музыкальная грамота: слушание и анализ музыкального произведения, определение темпа и характера, понятие такт и затакт, определение танцевального жанра.

Практика.

Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа.

РАЗДЕЛ 2 Ритмический тренаж (музыкально-пространственные движения) (40 часов)

Теория.

Объяснение учебного материала.

Практика.

Ритмический тренаж: маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка, различные перестроения, ходьба парами, змейкой, звездочкой. Упражнения для головы с различной амплитудой для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов, для исправления осанки.

Ритмические упражнения:

Простой танцевальный шаг - неторопливый, непринужденный, прогулочный, шаги небольшие. Нога ставится на всю ступню, руки на пояс. В спокойной ходьбе нет устремленности, настроение уравновешенное, безмятежное благодаря спокойному однообразному характеру музыкального сопровождения.

Легкий бег – осанка напряженная, движение рук свободное. Ноги упруго отталкиваются от пола и мягко приземляются.

Шаг на полупальцах и на пятках – нога ставится на полупальцы, пятка отделяется от пола. Колени при этом втягиваются, шаги плавные, без толчков.

Острый бег – отличается резким, отрывистым сгибанием маховой ноги вперед с небольшим отрывом ступни от пола.

Тихая, осторожная ходьба (крадучись) – ноги ставятся мягко на всю ступню, беззвучно, тяжесть тела падает на переднюю часть ступни, корпус несколько наклоняется вперед, движение рук снимается.

Высокий шаг – При высоком шаге свободная нога, согнутая в колене, резко поднимается вперед, бедро принимает горизонтальное положение. А голень образует с бедром прямой угол.

Высокий бег – нога, согнутая в колене, поднимается вверх, корпус прямой и слегка откинут назад. Ноги с силой отталкиваются от пола, носки оттянуты вниз.

Подскоки – соответствует энергичной, веселой, громкой музыке. Свободная нога, согнутая в колене, поднимается вперед до горизонтального положения.

Приставные шаги – можно исполнять с прискоком и притопом. Разворачиваемся боком. Посылаем ведущую ногу вперед, затем вторую ногу приставляем рядом. Движение происходит по прямой линии. Избегайте смены траектории. Шаг выполняется по средствам активного толчка стопой вверх и одновременно в сторону. Добавляем к этому широкое разведение бедер и получаем широкий боковой шаг.

Дробный шаг – исходное положение ступни параллельны, колени слегка согнуты, выполняется подвижно, ритмично, на месте, на всей ступне. Притопы быстро чередуются, движения ног активны, ступни поднимаются от пола невысоко, корпус прямой. Дробный шаг может исполняться при движении вперед и при кружении на месте.

РАЗДЕЛ 3 Экзерсис у станка. Введение (50 часов)

Теория: Ознакомление с экзерсисом у станка. Основное положение рук, ног и корпуса. Знакомство с правилами выполнения движения.

Практика:

- изучение позиций ног;
- demi и grand plie в простейшей форме лицом к станку;
- batman tendu в простейшей форме по I позиции ног лицом к станку;
- releve по VI позиции ног лицом к станку;
- работа головой у станка.

РАЗДЕЛ 4 Народные движения на середине зала (58 часов)

Теория: Объяснение материала, работа над артистичностью.

Практика:

- положение рук и ног на середине зала;
- работа с корпусом, правильное положение на середине;
- положение рук на поясе, кулочки и пальцы, правильность исполнения;
- разнообразие поклонов, от простого к сложному;
- работа головы во время движения;
- перекаты из стороны в сторону;
- дробь «кто-я» в облегченной форме;
- припадания по VI позиции ног;
- ковырялочка с усложнением;
- переменный шаг с продвижением, с затяжкой и наклоном корпуса;
- шаг на полупальцах, основное положение корпуса. Лирические этюды;
- движение «косичка» в замедленном темпе;
- хлопки и хлопушки для мальчиков: одинарные; двойные; скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог);

РАЗДЕЛ 5 Постановочная деятельность. Детские танцы (28 часов)

Теория: Правила поведения на сцене и за кулисами. Правила поведения с другими артистами. Изучение движений в комбинации и соединение под музыку.

Практика: на основе изученных движений в определенном характере составляются и разучиваются комбинации, этюды малых и больших форм, танцы. Детские танцы с шуточной постановкой; танцы, основанные на детских мультфильмах.

РАЗДЕЛ 6 Работа над сценическим образом (20 часов)

Теория: особенности сценического образа, в зависимости от танцевальной постановки. Умение отличить и применить тот или иной образ для сцены.

Практика: создание образа для главного героя или второстепенных ролей. Танцевальные сборы перед концертной деятельностью. Подготовка своего образа для выхода на сцену и помочь остальным участникам ансамбля.

3-й год обучения

РАЗДЕЛ 1 Музыкальная грамота. (42 часов)

Теория.

Музыкальная грамота: слушание и анализ музыкального произведения, определение темпа и характера, понятие такт и затакт, определение танцевального жанра.

Практика.

Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа.

РАЗДЕЛ 2 Экзерсис у станка. (70 часов)

Теория: Экзерсис у станка. Основное положение рук, ног и корпуса. Знакомство с правилами выполнения движения.

Практика:

- основные позиции ног, правильность исполнения;
- demi и grand plie в простейшей форме в народном стиле;
- batman tendu в простейшей форме по I позиции ног в народном стиле крестом;
- releve по VI позиции ног, с добавлением demi и grand plie, соединение в комбинацию;
- работа рук у станка, правильность исполнения через все проходящие позиции в плясовом и лирическом характере;
- Rond de jampe parterre в простейшей форме по точкам крестом;
- Grand battement крестом;
- работа головой у станка.

РАЗДЕЛ 3 Народные движения на середине зала (56 часов)

Теория: Объяснение материала, работа над артистичностью.

Практика:

- положение рук и ног на середине зала;
- работа с корпусом, правильное положение на середине;
- положение рук на поясе, кулочки и пальцы, правильность исполнения;
- разнообразие поклонов, от простого к сложному;
- работа головы во время движения;
- перекаты из стороны в сторону с притопом;
- дробь «кто-я» в облегченной форме с добавлением рук;
- припадания по VI и III позиции ног;
- ковырялочка с усложнением;
- переменный шаг с продвижением, с затяжкой и наклоном корпуса;

- шаг на полупальцах, основное положение корпуса. Лирические этюды;
- введение движения «веревочка», основное исходное положение и положение во время движения;
- хлопки и хлопушки для мальчиков: одинарные; двойные; скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог);
- введение круток, основная работа головой, правильность исполнения движения.

РАЗДЕЛ 4 Постановочная деятельность. Детские танцы (28 часов)

Теория: Правила поведения на сцене и за кулисами. Правила поведения с другими артистами. Изучение движений в комбинации и соединение под музыку.

Практика: на основе изученных движений в определенном характере составляются и разучаются комбинации, этюды малых и больших форм, танцы. Детские танцы с шуточной постановкой; танцы, основанные на детских мультфильмах.

РАЗДЕЛ 5 Работа над сценическим образом (20 часов)

Теория: особенности сценического образа, в зависимости от танцевальной постановки. Умение отличить и применить тот или иной образ для сцены.

Практика: создание образа для главного героя или второстепенных ролей. Танцевальные сборы перед концертной деятельностью. Подготовка своего образа для выхода на сцену и помочь остальным участникам ансамбля.

IV. Обеспечение программы

4.1. Методическое обеспечение

Типы занятий:

Теоретические:

- ознакомление с новым материалом;
- закрепление изученного.

Практические:

- применение знаний и умений;
- проверка и коррекция знаний.

Формы организации занятий:

- групповые.

Формы проведения занятий:

- беседа, объяснение, рассказ
- разучивание фрагментов танца;
- творческие задания и упражнения.

Методы обучения:

1. Способы организации учебно-познавательной деятельности:

- словесные;
- иллюстративно-демонстрационные;
- практические (упражнения, приобретение музыкально исполнительских навыков).

2. Методы стимулирования активности детей:

- поощрение и похвала;
- создание эмоционально окрашенных ситуаций;
- проблемно-поисковые ситуации;
- чередования видов музыкальной деятельности.

Методы воспитания и развития:

- организация самостоятельной работы;
- коллективная творческая деятельность;
- коллективный анализ ситуаций и совместной деятельности.

Методы контроля и самоконтроля:

- наблюдение;
- проведение опросов;
- организация рефлексии занятия;
- самооценка;
- педагогический отзыв.

Наглядно-дидактический материал:

1. Изображения картинок детских героев сказок и мультфильмов.
2. Народные костюмы к праздникам.
3. Детские инструменты, атрибутика для постановочной деятельности.

4.2. Материально–техническое обеспечение

- Хореографический класс, оборудованный специальными станками и зеркалами для занятий;
- Помещение для переодевания;
- Подходящая форма и танцевальная обувь для занятий;
- Коврики для партерной гимнастики;
- Музыкальный инструмент: фортепиано, аудио магнитофон, аудио кассеты с записями репертуара;
- Реквизит к играм и танцевальным постановкам.

V. Контрольно-измерительные материалы

Имя обучающегося _____

Показатели	Критерии	Шкала оценивания	На конец учебного года
Просмотр физических данных	Гибкость	1	
		2	
		3	
	Шаг	1	
		2	
		3	
Просмотр творческих способностей	Умение двигаться под музыку и слышать ритм	1	
		2	
		3	
	Умение двигаться под музыку и слышать ритм	1	
		2	
		3	

Критерии оценивания:

1 балл-задание не выполнено, нет четкости в исполнении.

2 балла-задание выполнено частично, допущены ошибки.

3 балла-задание выполнено полностью без ошибок, самостоятельно без помощи учителя, эмоционально в стиле и манере исполнения.

VI. Список информационных источников

1. Адамович О. Ю. Народно-сценический танец. Упражнения у станка: учебно-методическое пособие / О. Ю. Адамович, Т. С. Михайлова, Н. Н. Александрова. - Санкт Петербург: 2019. - 136 с. – Текст: непосредственный.
2. Беньковская Т. Е. Детский русский фольклор: учебно-методическое пособие для студентов высших и средних учебных заведений / Т. Е. Беньковская. – Оренбург, 2018. – С. 54.
3. Блинкова Т. Н. Народные праздники и обряды: (Теория и практика) – Москва: Изд-во МГУК, 1998. – С. 85.
4. Богданов Г. Ф. Русский народно – сценический танец: методика и практика создания: учебное пособие – Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. – 480 с.
5. Бочкарёва Н. И. Русский народный танец: теория и методика : учебное пособие для студентов вузов культуры и искусств – Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств, 2006. – 179 с.
6. Бриске И. Э. Народно-сценический танец и методика его преподавания: учебное пособие для студентов – Челябинск, 2007. – С. 10.
7. Верховецкий Е. И. Народно-характерный танец: (теория и практика) – Липецк, 2006. – С. 43.
8. Галкина Е. Л. Русские традиции учебно-методическое пособие – Москва, 2017. – 46 с.
9. Галышева А. С. Приобщение как средство воспитания и педагогическая категория: царскосельские чтения – Санкт-Петербург, 2015. – С. 31.
10. Гегель Г. В. Ф. Лекции по эстетике. – Москва: Наука, 2007. - С. 143.
11. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца: учебно-методическое пособия для высших учебных заведений – Москва, 2004. – С. 233.
12. Кружок как форма дополнительного образования школьников. – Текст: электронный // fb.ru: [сайт]. – URL: <https://fb.ru/article/276087/krujok---eto-chto-krujok-kak-forma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-shkolnikov> (Дата обращения: 15.02.2021).
13. Смирнова О. В. Русский народный танец: учебно-методическое пособие – Вологда, 2012. С. 69.
14. Тищенко Т. Н. История хореографического искусства: учебное пособие – Москва, 2016. С. 148.
15. Шулакова Нина Андреевна. // pedmasterstvo.ru: [сайт], 2018. URL: <https://www.pedmasterstvo.ru/categories/8/articles/1814>
16. Палилей, А.В. Танец и методика его преподавания: русский народный танец: учебник для вузов – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 110с.
17. Адамович О.Ю. Дроби. Дробные выступивания в народно — сценическом танце: учебно—методическое пособие для СПО: – Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2025. – 76 с.

VII. Приложения

Приложение 1

7.1. Танцевальные движения

Приставные шаги – можно исполнять с присоком и притопом. Разворачиваемся боком. Посылаем ведущую ногу вперед, затем вторую ногу приставляем рядом. Движение происходит по прямой линии. Избегайте смены траектории. Шаг выполняется по средствам активного толчка стопой вверх и одновременно в сторону. Добавляем к этому широкое разведение бедер и получаем широкий боковой шаг.

Боковой галоп – правая нога делает шаг вправо, левая придвигается к ней, пяткой как бы выталкивая ее снова вправо для следующего шага. Движение полетное, легкое без высокого подпрыгивания, корпус в сторону движения не поворачивается.

Полька – делается легкий подскок на левой ноге, одновременно правая нога выносится слегка вперед, на раз и два делается два небольших шажка-бега на носках. Правой - левой- правой ногой и на «ки» снова легкий подскок на правой ноге, левая выносится вперед и т.д. Выставление ноги вперед на пятку и на носок – ставя ногу на пятку, следует согнуть ногу в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх, ставя ногу на носок, подъем надо выпрямить.

Дробный шаг – исходное положение ступни параллельны, колени слегка согнуты, выполняется подвижно, ритмично, на месте, на всей ступне. Притопы быстро чередуются, движения ног активны, ступни поднимаются от пола невысоко, корпус прямой. Дробный шаг может исполняться при движении вперед и при кружении на месте.

Переменные шаги – 1) 3 шага, на 4 пауза, нога сзади на носке 2) 2 медленно, 3 быстро и на 4 пауза, нога сзади на носке

Прыжки на двух ногах – 1) на месте 2) с продвижением вперед 3) на месте, в повороте.

Построение и перестроения

Колонна – учащиеся выстраиваются в стройный ряд, в затылок друг за другом, с равными интервалами на расстоянии поднятых вперед рук. Необходимо соблюдать это расстояние на глаз во время движения колонны.

Колонна парами – перестроение из колонны по одному – в пары и из пар – в общую колонну. Для этого идущий в паре ближе к центру встает позади своего партнера.

Шеренга – стройный ряд стоящий плечом к плечу, лицом в одну сторону.

Круг – стоя в кругу стоя в кругу повернуться к его центру либо лицом, либо спиной. Построиться боком к центру или лицом по его линии. Уметь сужать

и расширять круг, сохраняя равнение. Перестраиваться в два изолированных друг от друга круга, из большого круга образовывать несколько маленьких кружков и наоборот (ведущие назначаются заранее). Перестраиваться в два концентрических круга, в полукруг.

Цепочки – колонна участников, взявшись за руки, стоящих в затылок друг за другом.

Змейка - ведущий идет поперек комнаты, дойдя до стены, поворачивает обратно и идет противоходом снова поперек комнаты в противоположную сторону и т.д. Таким образом он поворачивает то вправо, то влево, и все участники, следя за ним, выполняют те же повороты. Другая форма змейки - вольная, повороты выполняются не в определенных местах, а по желанию ведущего.

Учащиеся должны перестраиваться тройками, четверками, идти по диагонали, быстро строиться в несколько колонн, врасыпную, в шахматном порядке в рядах, двигаться свободной стойкой, перестраиваться из положения в рассыпную в круг, в колонну, в положение в виде буквы П, в шеренги вдоль четырех стен комнат, в углы и т.д.

7.2. Отдельные элементы народного танца

Русский народный шаг - Плавный шаг с носка, который выполняется поочередно каждой ногой. От обычного шага отличается большей плавностью и устремленностью.

Русский переменный шаг - На счет «раз» - удлиненный шаг правой ногой; на «и» - небольшой шаг вперед левой ногой, как бы обгоняя правую; на «два и» - небольшой шаг вперед правой ногой с носка. Затем движения повторяются с левой ноги.

Дробный шаг - Исходное положение: ступни параллельны, колени слегка согнуты. Выполняется ритмично, используя всю ступню. Притопы быстро чередуются. Ступни поднимаются от пола не высоко. Корпус прямой, руки на поясе.

Притопы - Выполняются одной ногой или то одной, то другой попеременно с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной.

Полуприседания с выставлением ноги на пятку - Исходное положение: первая позиция. На счет "раз и" - пружинящее полуприседание, на "два и" - выпрямление, одновременно правая нога выставляется вперед на пятку, носок поднять вверх, левая нога становится прямой, корпус чуть откинут назад, руки на поясе. Выполняется в прыжке.

Ковырялочка - Исходное положение: ноги в шестой позиции, руки на поясе. На счет «раз и» - небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога отводится в сторону, ставится на носок, слегка согнутое колено правой ноги повернуто внутрь. На «два и» - подскок левой ногой, правую перевернуть, поставив на пятке, колено повернуто наружу. Пятка и носок ставятся на одно и тоже место. На следующий такт делается притоп поочередно обеими ногами. Затем все тоже самое с левой ноги,

Веревочка - Исходное положение: третья позиция. Подскоком на полупальцах левой ноги слегка проскользнуть на месте. Правую ногу с согнутым коленом завести назад за левую ногу. Колено направлено в сторону. На счет «раз» - поставить правую ногу на полупальцы позади левой ноги в третью позицию. Насчет «и» - подскоком на правой ноге слегка проскользнуть на месте. Левую ногу с согнутым коленом завести за правую ногу. На счет «два» - поставить левую ногу на полупальцы позади правой в третью позицию.

Шаг с припаданием - Исходное положение: ноги в третьей позиции, руки на поясе. На счет «и» - правую ногу приподнять вправо. На «раз» - сделать небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колено, одновременно приподнять левую ногу, согнутую в колене. На «и» - выпрямляя ноги, встать

на носок левой ноги, правую отвести в сторону. На «два» - повторить движение.

Моталочка - Поднять невысоко правую ногу в сторону, носок вытянуть. Левая чуть-чуть согнута в колене. Далее правая нога подбивает левую и левая нога становится в тоже положение, что изначально правая.

Елочка - Носки обеих ног слегка приподнять над полом и, соединив их вместе, скользящими движениями перевести вправо. Центр тяжести на каблуках обеих ног. Соединенные носки опустить на пол. Направив чуть вправо. Корпус остается прямой.

Гармошка - Каблук правой ноги и носок левой приподнять над полом и скользящим движением перевести вправо. На счет «раз» - каблук и носок опустить на пол, носки соприкасаются, каблуки разведены в стороны. «И» - носок правой ноги и каблук левой слегка приподнять над полом и скользящим движением перевести вправо. «Два» - каблук и носок опускается на пол; каблуки соприкасаются, носки разведены в стороны.

Молоточки - Исходное положение: шестая позиция, руки на поясе. На счет «раз» - Правая нога поднимается назад, ударяет полупальцами около пятки левой ноги, на «и» - ставится на место. При ударе нога стремится подняться вверх.

Платочки - Исходное положение: Шестая позиция, правая рука вверху с платочком. На счет «раз, два, три» - ударяем правой ногой около левой всей ступней, ногу поднимаем вверх, при этом машем рукой. На счет "четыре, пять, шесть" - поворачиваемся в правую сторону. Затем меняем руку и ногу.

Хлопушки - Исходное положение: шестая позиция, руки согнуты в локте и параллельны полу. На счет «раз» - ударяем ладошкой колено правой ноги, согнутое на 90 градусов, рука становится на место. На счет «два» - ударяем о колено левой ноги, на счет «три» - о колено правой ноги и на счет «четыре» - о колено левой ноги. Руки расставлены в стороны, на счет «пять» - поднимаем правую ногу, немного вывернутой, на счет «шесть» - ударяем об голень. Руки параллельны полу и согнуты в локте. На счет «семь» - ударяем об бедро правой ноги, немного вывернутой. На счет «восемь» - Об бедро левой ноги.

7.3. Детские танцы

«Круговая пляска» - Дети стоят по кругу, взявшись за руки. 1-4 такт – идут хороводным шагом, начиная с правой ноги, повернув голову во 5-8 такт - переходят на дробный шаг. 9-12 - руки на поясе, 3 раза притаптывают правой ногой, выставив ее немного вперед, затем приставляют ее к левой, тоже самое левой ногой. 13-16 такт - кружатся дробным шагом, выполняя один поворот. Музыка повторяется сначала. 1-2 такт - идут четырьмя шагами к центру круга, постепенно поднимая сцепленные руки. 3-4 такт - отходят назад четырьмя шагами, расширяя круг и опуская руки. 5-8 такт - идут по кругу дробным шагом. 9-16 такт - повторяются притопы и кружение.

«Маленькая полька» - Дети разделены на тройки: по краям девочки, в центре мальчик. Девочки придерживают руками юбки, свободные руки соединяют за спиной мальчика, а мальчик кладет руки на талию девочек. 1-2 такт - выставить на носок правую ногу, затем поставить к левой ноге, тоже самое с левой ноги. 3-4 такт - два шага польки по кругу, начиная с правой ноги. 5-8 такт - повторение тактов 1-4. 9-12 такт - из троек образовать маленькие кружочки, выполнить 6 движений бокового галопа вправо. 13-16 такт – Тоже самое в левую сторону. Музыка повторяется сначала. 1-2 такт — дети перестраиваются, встают друг за другом в тройках, лицом к центру круга, положив руки друг другу на плечи. 3-4 такт - два шага польки в центр круга. 5-6 такт - быстро поворачиваются в тройках спиной к центру через правое плечо. 7-8 такт - два шага польки от центра круга. 9-16 - в маленьких кружочках выполняют 6 движений галопа центра почта вправо и затем влево. 17-24 - все встают снова тройками и повторяют движение тактов 1-8 по кругу.

«Веселый слоненок» - 1-2 такт - вступление. Дети становятся парами по кругу, боком к центру. Руки согнуты в локтях на уровне уха, пальцы растопырены. 3 такт - На счет "раз" делают широкий шаг правой ногой, перенося на нее вес тела, разводят руки в стороны (один двигается от центра круга, второй у центру). На счет «два» приставляют левую ногу к правой, слегка приседая. Руки сгибают в локтях, пальцы растопырены и направлены вверх. 4 такт - Повторить еще раз. 5-6 такт - И те же движения в обратном направлении. 7-10 такт - повторение 3-6 таков. 11-12 такт - На счет "раз" отставить правую ногу назад на носок, слегка наклонить корпус вперед, вытягивая перед грудью обе руки, положив правую ладонь на левую. На счет «два» приставляют правую ногу к левой, слегка приседая. Руки сгибают в локтях и пальцы расслабляются. Повторить в другую сторону. 13-14 такт - Повернуться вокруг себя, переступая с ноги на ногу и переваливаясь из стороны в сторону, руками показывают «уши». 15-18 такт - повторение движений тактов 11-14. Затем встают друг за другом по кругу. 19-26 такт - все идут по кругу, раскачиваясь из стороны в сторону. Встают обратно в пары. 27-28 такт - выполняют полуприседание, повернув голову в право и

возвращаются в исходное положение, повторить в другую сторону. 29-30 такт - кружатся вокруг себя, переваливаясь. 31-34 такт - повторение движений тактов 27-30.

"Тик-так" - 1 такт - Дети строят треугольный "домик" часов над головой: четырьмя мелкими рывками поднимают руки через стороны вверх, повернув ладони с сомкнутыми пальцами вперед, Образуя над головой треугольник. 2 такт - Четырьмя мелкими рывками опускаем руки через стороны вниз. 3-4 такт - выполнить попеременные движения руками: правая рука вперед, левая назад и наоборот. 5 такт - выполнить 4 высоких шага на месте, продолжая движения руками. 6 такт - выполнить полуприседание с поворотом туловища и головы вправо на 45 градусов, одновременно сгибая правую руку в локте, указательный палец поднят вверх и выпрямится, повторить в другую сторону. 7- 10 такт - 2 раза повторить 5-6 такты. 11 такт - Дети идут по кругу выполняя движение 5 такта. 12 такт - выпрямленными в локтях руками хлопать вправо от туловища, над головой и влево.

"Переходный вальс" - Дети, соединив руки стрелочкой, встают парами по кругу, друг за другом. Мальчики лицом по ходу круга. С левой ноги делают два шага из центра и из круга 2 шага. С левой ноги один раз в круг и из круга один с правой ноги. Все движения выполняются с пружиной в коленях. Руки находятся у груди ладонями к партнеру, правая рука девочки ударят по правой руке мальчика. Тоже самое левой рукой. Затем пара хлопает обеими руками друг об друга. Девочка переходит к другому партнеру и танец продолжается.

«Кузнецик» - Два пружинистых полуприседания с двумя хлопками в ладоши. Два пружинистых полуприседания с двумя ударами руками по коленям. Два пружинистых полуприседания со скрестными движениями руками справа, и повторить в другую сторону. Два пружинистых полуприседания с показом большим пальцем правой руки назад, затем левой. Два пружинистых приседания с показом стука около уха правой рукой, затем левой. Прыжок: ноги и руки врозь. Прыжок: ноги вместе. Ходьба на месте. Все повторяется с ускорением.

7.4. Музыкальная игра «Платочек»

Слова педагога:

-Платочек этот не обычный, а волшебный. С ним можно поиграть в игру, которая называется «Передача платочка». Именно в неё я предлагаю вам сегодня поиграть.

- Прежде, чем мы будем в неё играть, давайте послушаем, что нам расскажет музыка

(Слушание музыки)

- Ребята, всегда ли музыка была одинаковой?

- Сначала была какая?

- Правильно, медленная, спокойная, плавная. А потом была какая?

- Да, весёлая, быстрая, энергичная.

- Молодцы, ребята. А теперь внимательно послушайте правила игры:

- Молодцы, ребята. А теперь внимательно послушайте правила игры:

Вы встанете все в круг. Я дам одному из вас платочек. Когда будет звучать первая часть музыки – спокойная, плавная, вы будете на сильную долю передавать платочек своему соседу (вправо или влево). Давайте попробуем с помощью хлопков выделить сильные доли.

(Выполняем задание)

- Молодцы! Передавать платочек вы будете медленно, вежливо, правой рукой. Тот, кто принимает платок, так же передаёт его дальше. Тот, кто передаёт и тот, кто принимает платок, сопровождают свои движения небольшим поклоном. Мысленно можно проговаривать слова «возьмите, пожалуйста» и «спасибо».

Когда будет звучать вторая часть музыки – весёлая, быстрая, тот, у кого в руках оказался платок, входит в круг и под музыку выполняет различные плясовые движения в соответствие с характером музыки. С окончанием музыки он снова встаёт на своё место и продолжает передачу платочка. В конце мы с вами выберем победителя – того, кто станцует самое интересное движение в соответствие с характером музыки.

Подведение итогов:

- Ребята, в какую мы с вами сегодня играли игру?

- Что мы выполняли под музыку?

- Молодцы, ребята! Вы правильно передавали платочек, и исполняли очень интересные движения. И теперь давайте выберем победителя

(Спрашиваю детей, чьё движение понравилось им больше всего)

- Итак, большинству ребят понравилось движение Тани, значит, именно она сегодня становится победителем. В награду она получает наклейку. Давайте похлопаем ей.

- Ребята, а теперь я предлагаю Тане станцевать своё движение ещё раз, а мы будем за ней повторять

7.5. Танцевальная игра «Кот и мыши»

Как называется игра, в которую я предлагаю вам поиграть, вы узнаете. Отгадав загадку:

Ночью он совсем не спит, Дом от мышек сторожит,

Молоко из миски пьёт, Ну конечно это - (кот)

- Правильно, ребята, это кот, и игра называется «Кот и мыши». Послушайте внимательно, какую историю я вам расскажу.

- Однажды в одном доме жил кот. Он был очень старый, и поэтому целыми днями только и спал. А ещё в этом доме жили мышки. И они очень любили надоедать коту. Они постоянно тихо, шагом «крадучись», небольшими перебежками бегали вокруг него, дёргали за усы, пока он спал. И вот в один из самых обычных дней вылезли мышки из своих домиков и тихо, на носочках, побежали к коту. И пока бежали, случайно задели стол, на котором стояла ваза. Эта ваза с грохотом упала на пол и разбилась. Кот от этого громкого звука тут же проснулся, увидел мышей и пустился их догонять. А все мыши побежали от него, постоянно оглядываясь назад, и успели добежать до своих домиков и спрятаться там от кота.

Планирование игры:

- Ребята, я вам предлагаю обыграть эту историю. Но для начала давайте послушаем, что нам расскажет музыка.

(Прослушивание музыки)

- Ребята, какая была музыка: одинаковая или разная?

- Вы услышали, когда проснулся кот? Когда?

- Когда зазвучал громкая музыка

- Как вы думаете, как должны двигаться мыши?

- Правильно, очень тихо, шагом «крадучись» с маленькими перебежками. Давайте с вами попробуем выполнить шаг «крадучись»

(Дети выполняют движения)

- Молодцы! А теперь внимательно послушайте правила игры.

- По считалочке мы с вами выберем кота, который будет спать в углу, повернувшись спиной к нам, а все остальные ребята – это мышки, которые будут стоять напротив кота. Мышки будут на носочках, шагом «крадучись» с небольшими перебежками продвигаться к коту и бегать рядом с ним. Но трогать нашего кота нельзя! Когда вы услышите громкий аккорд, это значит, что кот проснулся и побежал за мышками, а они, испугавшись, побежали обратно в свои домики. Ту мышку, которую кот успеет поймать, он забирает

к себе. Следовательно, в нашей с вами игре будет победитель – это та мышка, которую кот не сможет поймать дольше всех.

- Запомнили, ребята? Тогда давайте ещё раз повторим правила

Задаю вопросы на понимание:

- Где будет стоять кот?

- Как будут передвигаться мышки?

- Когда кот проснётся и побежит за мышами?

- Куда побегут мышки?

- Что нужно сделать коту?

- Молодцы! Все запомнили правила. И теперь давайте выберем, кто у нас будет котом. А выберем мы его с помощью считалочки. Вставайте все в круг

«Я куплю себе дуду

И на улицу пойду!

Громче, дудочка, дуди!

Мы играем – ты води!»

- Котом у нас будет Миша. Он уходит спать в уголок, а все остальные – мышки встали у своих домиков.

Подведение итогов:

- Молодцы! И так, в какую мы с вами сегодня играли игру?

- Как передвигались мышки?

Ребята, мне очень понравилось, как вы сегодня играли. Вы были очень быстрые и ловкие, правильно передавали движения мышек. Но у нас есть победитель – это Настя, которую кот не мог поймать дольше всех. В качестве приза, Настя получает медаль. Давайте похлопаем ей.

7.6. Знакомство с народным костюмом
Кадриль



7.7. Хоровод



7.8. Русская народная танцевальная обувь
Мужская и женская



7.9. Русские народные головные уборы
Женский и мужской

