

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Нишнекужебарская средняя общеобразовательная школа»

Принято  
школьным  
методическим  
объединением  
№ 1 от 30.06.23

Утверждаю  
директор школы  
/Сафонова Э.А./  
2023



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
«Народный танец»

Руководитель:  
Калинина К.М.,  
педагог дополнительного  
образования

с. Нижний Кужебар, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореография – средство эстетического воспитания широкого профиля, ее специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Решая те же задачи эстетического развития и воспитания детей, что и музыка, танец дает возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. В процессе занятий двигательные навыки постепенно совершенствуются, улучшается их качество, движения становятся более свободными, ритмичными, координированными, пластичными, у детей вырабатывается активное торможение в связи с остановкой в музыке или переходе с одного движения на другое.

Так как занятия хореографией осуществляются под музыку, необходимо обратить особое внимание на качество ее исполнения. Высокохудожественная музыка воспитывает хороший вкус, расширяет музыкальный кругозор детей. Поэтому следует уделять огромное внимание работы педагога с музыкальным материалом.

Процесс обучения хореографическому искусству построен с учетом реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности и систематичности.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движений. Преподаватель должен стремиться: точно и доступно формулировать музыкально-двигательную задачу, учитывая особенности и возраст детей.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений.

Используются различные приемы наглядности: прослушивание музыкальных произведений с дальнейшим разбором его по частям, демонстрация упражнений, словесный разбор средств музыкальной выразительности в сочетании с описанием техники исполнения движений; изучение схем, рисунков, наглядных пособий и т. д.

Принцип доступности требует постановки задач перед воспитанниками, соответствующих их силам, постепенно повышая трудность осваиваемого материала и соблюдения в обучении элементарных правил: от известного к неизвестному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально-двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности у детей.

В работе занятий по хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слова, наглядное восприятие и практическое. Используются различные приемы наглядности: прослушивание музыкальных произведений с дальнейшим разбором его по частям, демонстрация упражнений, словесный разбор средств музыкальной выразительности в сочетании с описанием техники исполнения движений; изучение схем, рисунков, наглядных пособий и т. д.

Данная программа разработана на основе типовой программы, опубликованной в сборнике «Организация уроков ритмики и хореографии в школе» под редакцией Т.Н.Овчинниковой и является адаптированной для детей в возрасте 12-18 лет. Результатом освоения программы будет являться определенный минимум знаний, умений и навыков по четырем разделам:

- 1.История костюма и оформление танца.
- 2.Народный танец.
- 3.Постановка танца.
- 4.Азбука музыкального движения, ЭРГ.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, которые должны получить дети в процессе занятий, знания по музыкальной грамоте, хореографии, истории костюма. В практическую часть входит перечень умений и навыков.

Раздел «История костюма и оформление танца» включает в себя: изучение истории костюма и танцевальной культуры народа, влияние костюма на стилистические особенности народной хореографии, знакомит с работой художника-модельера, предполагает проработку эскизов костюмов.

Раздел «Народный танец» включает в себя: изучение основ народного танца, дает возможность детям познакомиться с национальной спецификой танца через музыку и характерные движения, приобрести навыки при общении с партнером, знакомство с разнообразием танцевальных культур различных народов.

Раздел «Постановка танца» включает в себя постановку танца и изучение его художественно-выразительных средств. Музыка, лексику, рисунок и композиционное расположение на площадке, а также изучение хороводных танцев и сюжетно-тематических.

Раздел «Азбука музыкального движения, ЭРТ» включает выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом, перестроения в геометрические (танцевальные) фигуры с целью изучить точки зала для свободной ориентировки детей в пространстве. «Элементы ритмической гимнастики» включает упражнения, способствующие физическому развитию детей, укреплению мышц, подвижности суставов, гибкости позвоночника. Выполнение физических упражнений под музыку развивает музыкальное восприятие.

Цели образовательной программы дополнительного образования «Народный танец»:

- обучение ритмическим двигательным и хореографическим навыкам;
- воспитание культуры и духовного мира учащихся;
- развитие творческих качеств личности учащихся.

Задачи:

1. Познакомить детей с длительностями (четверти, восьмые, шестнадцатые, половинные).
2. Научить хореографической лексики изучаемых разделов, передаче в движении характера музыки, темпа, динамики;
3. Развить навыки координации движений, танцевальность, музыкальность.

Данная программа включает в себя технологии проектного обучения, что вносит новизну в обучение и является актуальной на данный момент. Программа является адаптированной и максимально подходит для использования в данной конкретной школе, учитывая материально-техническую базу школы.

Программа «Народный танец» рассчитана на 1 год для учащихся 13-17 лет (мальчиков и девочек). Формы занятий – учебно-тренировочные, тренинги. Длительность одного занятия – 45 минут, 5 минут до занятия – фаза подготовки к нему, 5 минут после занятия – расслабляющая фаза. Количество занятий в неделю – 2. Всего – 68 часов в год (34 недели).

После изучения программы учащиеся должны знать:

- историю развития народного костюма;
- позиции рук, ног народного танца;
- отличительные особенности хореографической лексики танцев народов мира;

После изучения программы учащиеся должны уметь:

- понимать выразительность отдельных элементов танца и музыки в передаче определенного содержания;
- осмысленно относиться к танцу;
- владеть грамотным исполнительским мастерством.

Способы проверки результатов: проверка теоретических знаний через решение тестовых заданий, практических умений – через концерты, открытые уроки.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов	Количество часов	
	теория	практика
1. История костюма и оформление танца.	7	1
2. Народный танец.	10	16
3. Постановка танца.	5	15
4. Азбука музыкального движения.	4	10
Итого:		68

В конце учебного года провести отчетный концерт.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы подведения итогов:

1. Контрольный урок.
2. Открытое занятие для педагогов и родителей.
3. Участие в концертной деятельности.
4. Участие в районных конкурсах

Формы занятий по темам:

По всем занятиям проводится смешанный тип деятельности, что предусмотрено законами хореографии.

Организация учебно-воспитательного процесса:

1. Наличие просторного помещения.
2. Оснащение необходимым оборудованием (тренажный станок, спорт инвентарь, музыкальное сопровождение).
3. Музыкальный материал.
4. Наличие концертных костюмов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Плаксина –Кныш Н. В. Авторская программа по ритмике для общеобразовательных школ Тула -2007.
2. А.А. Борзов «Танцы народов СССР», Москва, 1984г.
4. «Танцуйте с нами»/ Составитель Бондаренко Л.А., Киев, «Музыкальная Украина», 2000 г.
5. Василенко К.Е. «Танцуйте с нами», издательство «Музична Украина», 2015г.
6. Дмитриева Л.Г. «Методика музыкального воспитания в школе», Москва, 2008г.
7. Базарова Н. «Классический танец», издательство «Искусство», 2005г.
8. Сборник «Организация ритмики и хореографии в школе» под редакцией Овчинниковой Т.Н., Москва, 2010 г.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ П/П	ТЕМА	РАЗДЕЛ	ДАТА			
			ПЛАН	ФАКТ		
1.	Введение. Цели и задачи курса. Инструктаж ТБ	2				
2.	Танцы народов мира. Особенности костюмов	1				
3.						
4.	Общая гимнастика. Движения, имитирующие животных Понятие о выворотности. Точки зала Что такое темп? Знакомство с ритмом. Танец и его художественные выразительные средства Рисунок танца Общая гимнастика. Растягивание Народный танец – знакомство. Постановка корпуса. Изучение поклона. Изучение I, II, III, IV, V позиции ног в народном танце танце Основные движения народного танца Разминка по кругу. Замедление и ускорение хода, изучение хода на полупальцах. на каблуках. Движение по кругу на носках, каблуках. Изменение направления движения. Понятие дистанции. Интервал. Бег с подскоком, изучение перестроения для танцев: линии. Изучение хоровода. Повороты по точкам зала. Изучение перестроения «шахматы» Перестроения в круг, «змейка». Перестроения (закрепление)	4				
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.				2		
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						



30.	Положения в паре. Основная роль партнёра в паре			
31.	Работа над танцем			
32.				
33.				
34.				
35.	Изучение движений народного танца. Вынос ноги на носок, каблук.	2		
36.	Изучение простого притопа.			
37.	Изучение тройного притопа			
38.	Изучение переменного хода			
39.	Изучение «припаданий»			
40.	Изучение «ковырялочки			
41.	Отработка комбинаций народного танца	3		
42.				
43.				
44.	Работа над танцем			
45.				
46.				
47.				
48.	Изучение «до-за-до».	2		
49.	Повороты в паре.			
50.	Изучение простейших вращений			
51.				
52.	Самостоятельное составление комбинаций народного танца	3		
53.	Национальные орнаменты костюма	1		
54.				
55.	Связь костюма и исполнительского мастерства			
56.				
57.				
58.	Общая гимнастика. Растягивание	4		
59.				
60.	Отработка комбинаций народного танца	3		
61.				
62.				
63.	Самостоятельное составление комбинаций народного танца			
64.	Работа над танцем			
65.				
66.				
67.				

68.				
	Отчетный концерт			