

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЛЮБЕРЦЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

Предметная область

ПО.01. «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО»

**Программа по учебному предмету
ПО.01.УП.05 «РУССКИЙ ТАНЕЦ»**

Возраст детей: 13 – 16 лет

Срок реализации: 1 год

**Г. о. Люберцы
2026 год**

Педагогическим советом
МУДО «ДХРШ» А.В. Шмелёва
Протокол № 1
«26» августа 2026 г.

Методическим Советом
МУДО «ДХРШ» В.А. Шмелёва
«26» августа 2026 г.

Директор МУДО «ДХРШ»
Т.И. Тропина



Автор (составитель):
Преподаватель высшей квалификационной категории – Пономарева Татьяна
Константиновна

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

II. Планируемые результаты освоения

III. Учебный план

IV. Календарный учебный график

V. Рабочие программы УП

VI. Система, критерии оценок

VII. Программа творческой, методической и просветительской деятельности

I. Пояснительная записка.

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;

Русский танец – это самостоятельный вид хореографического искусства. Его изучение играет огромную роль в системе образования и воспитания учащихся. Развитие русского танца неотрывно связано со всей историей русского народа, его обычаями и бытом. Русский танец необыкновенно богат. Обладает большим разнообразием лексики, композиционных построений, форм и сюжетов. Так как предмет «Русский танец» входит в систему преподавания народного танца в школе, помимо усвоения нового национального лексического материала и овладения манерой исполнения танцев различных областей России, в задачи курса входит и работа над техникой методикой исполнения движений, и укрепление опорно-мышечного аппарата, и воспитание силы и выносливости, и работа над эмоциональной выразительностью.

2. Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы учебного предмета составляет 1 год по 8-летней образовательной программе в области «Хореографическое творчество» и для поступающих в образовательное учреждение, реализующее основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства, срок обучения увеличен на 1 год.

3. Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповые (4-10 учеников), рекомендуемая продолжительность урока - 40 минут.

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

4. Цель и задачи учебного предмета «Русский танец»:

Цель:

Данная программа ставит своей целью дать широкое представление о русском танце, как о части культурного наследия нашего народа и привить любовь и уважение к русскому национальному хореографическому искусству. Посредством овладения богатым лексическим, структурным и эмоциональным материалом

русского танца развивать исполнительные навыки учащихся, повышать уровень танцевального мастерства, а также укреплять их физическую форму.

Задачи:

1. Освоение технико-сложного лексического материала и областных особенностей Русского танца
2. Научить ориентироваться в музыкально-ритмическом материале (уметь просчитать движение способность «разложить» его под музыку)
3. Научить детей свободно ориентироваться в лексическом материале Русского народного танца и передавать стиль и манеру исполнения танцев различных областей России, а так же при необходимости импровизировать на заданную музыку. Работа над эмоциональной выразительностью.
4. Развить в детях умение работать в коллективе, ориентироваться в пространстве, понимать композиционное построение номера на площадке, чувствовать партнеров.
5. Развить в детях физическую силу и выносливость. Способность выдерживать большие и длительные физические нагрузки. Развить в них потребность поддерживать себя в хорошей физической форме.
6. Привить детям любовь к Русской национальной культуре путем глубокого погружения в танцевальное, музыкальное, песенное, прикладное искусство русского народа.
7. Выявить, поддержать и стимулировать одаренных детей для дальнейшего продолжения образования в области хореографического искусства. Создать для них возможность совершенствования и развития.

5. Обоснование структуры программы учебного предмета «Русский танец»:

Предмет «Русский танец» не является отдельной самостоятельной и независимой дисциплиной. Русский танец - неотъемлемая часть всей системы преподавания народно-сценического танца в школе, поэтому работа должна происходить в тесном взаимодействии с педагогами народного танца, мужского танца и предмета «постановка танца». Необходимо согласование методик преподавания, позиций, терминологии, необходимости более усиленной работы над теми или иными элементами в таком-то

классе и т.д. Сложенная и однонаправленная работа всех преподавателей приведёт к значительно более высоким результатам работы и не вызовет путаницы в сознании детей.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел

6. Методы обучения

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

- обучающий (объяснение, рассказ);
- демонстрационный (показ преподавателем)
- практический (непосредственное исполнение учащимися учебного материала)
 - копирование (заучивание нового материала с показа преподавателем)
 - репетиционный, индивидуальный (освоение методики исполнения, наработка технических навыков, воспитание выносливости)
 - репетиционный, групповой (выработка навыков работы в группе)
 - интегрированный (сочетание форм работы и подачи материала);
- словесный, аналитический (формулирование учащимися практических действий и методик исполнения)
- творческий (участие учащихся в творческих и постановочных процессах)

Предложенные методы работы в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета:

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

Учебные аудитории, предназначенные для реализации учебного предмета «Русский танец», должна иметь пригодное для танца напольное покрытие, зеркала, звукотехническое оборудование для музыкального сопровождения занятий. Также необходима аудитория для просмотра учебного видеоматериала.

II. Планируемые результаты освоения

- Умение автоматически, не задумываясь, методически грамотно исполнять основные элементы и движения русского танца.
- Умение легко передавать различные манеры исполнения танцев разных регионов России.
- Знать профессиональные термины и уметь объяснить методику исполнения движения словами.
- Свободно владеть своим телом и уметь координировать движения в комбинациях.
- умение ориентироваться в движении в сложных танцевальных рисунках и переходах
- умение слаженно взаимодействовать с партнером (партнершей) или партнерами при работе в парах, тройках, группах.
- максимальное приложение физических и эмоциональных усилий для исполнения движений
- умение самостоятельно поддерживать физическую форму и умение качественно готовить себя к физическим и эмоциональным нагрузкам.

III. Учебный план

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Русский танец».

Учебный материал распределяется по годам обучения – классам. Каждый класс имеет свои практические задачи, объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

Классы	9
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33

Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	33
Количество часов на самостоятельную работу в неделю	-
Общее количество часов на самостоятельную работу по годам	-
Общее количество часов на внеаудиторную (самостоятельную работу)	-
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	1
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные и самостоятельные)	33
Объём времени на консультации (по годам)	-
Общий объём времени на консультации	-

IV КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Классы	9
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	33
Количество часов на самостоятельную работу в неделю	-
Общее количество часов на самостоятельную работу по годам	-

Общее количество часов на внеаудиторную (самостоятельную работу)	-
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	1
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные и самостоятельные)	33
Объём времени на консультации (по годам)	-
Общий объём времени на консультации	-

Классы	Аудиторные занятия, в том числе промежуточная аттестация в виде зачетов и контрольных уроков	Промежуточная аттестация (экзаменационная)	Резерв учебного времени	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
9	33	-	1	2	4	40
Итого	33	-	1	2	4	40

V

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УП

I. Продолжение работы над пройденным материалом

II. Постановка танцевальных комбинаций на общерусском материале

1. Сложные комбинации «веревочек» в различных сочетаниях с другими элементами
2. Комбинации мужских хлопучек в сложном ритмическом сочетании, включающие трюковые элементы, присядки, исполняющиеся как на месте так и в продвижении

3. Развернутые комбинации дробных выстукиваний в т.ч.

- С подбивкой
- Белгородские пересечи
- С вращениями
- Темповые
- С «трилистником»

III. Вращения.

1. На месте с соскоком на две ноги
2. Поджатые прыжки в повороте
3. Комбинации вращений в продвижении по диагонали с поджатым прыжком
4. Комбинации вращений в продвижении по диагонали с соскоком в V позицию

IV. Этюд по выбору преподавателя на материале одной из областей России.

Возможные варианты для выбора из текущего репертуара:

1. Танец Воронежской области «Калинка»
2. Северный хоровод с «приплясом»
3. «Рязанская праздничная»
4. Этюд на материале Белгородской области «Как у наших у ворот собирался карагод»
5. Танец на материале Владимирской области «Красная горка»
6. Танец Донских казаков
7. Оренбургский казачий пляс «Варенька»

Распределение учебных часов

№	Наименование раздела	Вид учебног о занятия	Общий объем времени(в часах)		
			Максимальна я учебная нагрузка	Самостоятельн ая работа	Аудиторны е занятия

1	Разминка по кругу.	практическое	3		3
2	Постановка танцевальных комбинаций на общерусском материале для развития технических навыков учащихся. Работа над школой Русского народного танца.	практическое	10	2	8
3	Работа над техникой исполнения мужских хлопущек и присядок	практическое	6	Зч. мальчики	3
4	Работа над техникой исполнения дробных выстукиваний	практическое	7		7
5	Работа над техникой исполнения вращений	практическое	7	Зч. девочки	4
6	Танец или этюд по выбору преподавателя на материале одной из областей России. • Работа над основными движениями и комбинациями танца • Работа над номером в внутри его непосредственной структуры	практическое	4 4		4 4
	Всего		41	8	33

VI ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

Формы аттестации:

Для подведения итогов работы в конце каждой четверти проводятся контрольные уроки в присутствии других преподавателей и родителей, с выставлением оценок. В течение учебного процесса могут быть отдельные контрольные сдачи комбинаций и теоретические опросы так же с выставлением оценок. В конце восьмого класса проводится дифференцированный зачет. Хорошим показателем результативности работы является участие в смотрах, конкурсах и фестивалях различного уровня.

Форму и график проведения промежуточной аттестации по предмету образовательное учреждение устанавливает самостоятельно

График промежуточной и итоговой аттестации

Класс	Вид, форма и время проведения аттестации		
	Промежуточная		Итоговая
	Форма проведения	Полугодие	Год
9 (1 год)	зачет	-	зачет

По завершении изучения учебного предмета обучающимся выставляется оценка, которая заносится в личное дело учащегося.

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются ОУ на основании ФГТ.

Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета

По итогам выпускного зачета выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

Критерии оценки

На контрольном уроке или зачете выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания ответов
5 («отлично»)	Полноценное владение лексическим материалом Методическая грамотность в исполнении движений. Полная согласованность движений с музыкальным сопровождением Максимальное приложение физических и эмоциональных усилий
4 («хорошо»)	Выставляется при допущении ошибок в знании комбинаций и этюдного материала, Недочетов в методике исполнения. Допускается недостаточная музыкальность исполнения
3 («удовлетворительно»)	Максимальное приложение физических и эмоциональных усилий для работы, что неизбежно приводит к: • плохому знанию материала • методическим неточностям • физической неспособности к качественному исполнению сложных и темповых движений

Согласно ФГТ, данная система оценки является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить ответ учащегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области хореографического искусства.

VII Программа творческой, методической и просветительской деятельности образовательных организаций.

Методические рекомендации педагогическим работникам

В программу урока по предмету «Русский танец» входят изучение комбинаций на основе лексики Русского народного танца, а так же создание этюдов и танцев на фольклорном материале различных областей России.

Перед началом изучения материала той или иной области с учащимися проводится ознакомительная беседа.

В 9 классе изучаемые комбинации сложные, в первую очередь координационно. Также темпы исполнения достаточно высокие. Это часто приводит к «забалтыванию» исполнения, снижению методической грамотности. Поэтому время от времени надо опускаться к основам. Прорабатывать отдельные элементы и комбинации в целом в медленном темпе. Вновь проговаривать методические требования.

Огромное внимание необходимо уделять работе над plie, т.к. это одно из основных положений в большинстве элементов русского танца. Сильное и мягкое plie - залог грамотного исполнения движений. Для работы над развитием хорошего plie самое подходящее упражнение – «верёвочка». Она способствует также развитию выворотности, силы ног (от стопы до паха), и очень активно включает в работу ягодичные мышцы, а также большая нагрузка ложится на мышцы спины. В «верёвочке» задействованы почти все группы мышц, необходимые для работы на предметах народный танец и русский танец. Это упражнение отлично готовит тело для исполнения сложных элементов и композиций. В сочетании с работой рук и другими элементами исполнение «веревочки» способствует развитию координации движений и танцевальности. Она является одним из основных движений комплекса упражнений на седине зала на уроках русского танца. Необходимо сочетать в комбинациях «верёвочки», исполняющиеся на различные доли такта (стопа рабочей ноги поднимается вверх либо на сильную, либо на слабую долю такта). В комбинациях «верёвочек» можно использовать различные удары по V и II позициям, «ковырялочки», выносы ноги на каблук в сторону и вперед, соскоки на всю стопу, полупальцы или каблуки по II или V позициям, различные переступания, «молоточки» по V позиции, можно добавлять флики, «ножницы», вращения и другие более сложные элементы.

«Верёвочку» можно делать на материале мужского русского танца с использованием хлопушек и присядок и т.д.

Опять же к plie надо беспрерывно обращаться работая над дробями.. Все дробные выстукивания исполняются только на plie. Несоблюдение этого правила приводит к некачественному исполнению дробей. Учащиеся не в силах воспроизвести ритмический рисунок, т.к. на прямых коленях в работу не включаются все необходимые группы мышц. Это первое, и второе – исполнение выстукиваний на прямых ногах может нанести реальный вред здоровью учеников.

- Так же играет огромную роль непосредственно удар ногой об пол, что и является сутью выстукивания. Хорошее владение стопой, недопущение ее «вялости» позволит выполнять самые ритмически сложные и темповые комбинации
- Следующим немаловажным фактором при работе над дробями, является подскок на опорной ноге. Делается он на всей стопе и исполняется с ударом. Подскок на опорной ноге ни в коем случае не должен сопровождаться прыжком и вытягиванием коленей. Вообще подскок на опорной ноге является очень важной частью дробного выстукивания и его необходимо хорошо прорабатывать. Звук, исходящий от удара опорной ногой - это часть ритмического рисунка, и, когда дробь исполняется недостаточно четко или расслаблено, опорная нога начинает «шаркать» и ритмический рисунок теряется.

Следующая обязательная область работы – это вращения. Работа над вращениями ведется в течение всего периода обучения со всеми классами. В старших классах увлеченность сложностью отвлекает от методики. Особенно необходимо уделять внимание постановке корпуса и рук.

Отдельно ведется работа над мужскими движениями. Во время исполнения хлопушек самая большая проблема у юношей– это положение и движение рук, амплитудность движений и сохранение позиций рук.

Главные задачи при работе с хлопушками: работать над постановкой корпуса и рук, вырабатывать силу удара, следить за тем, чтобы были вытянуты стопы, (если комбинация не требует обратного).

И вторая важная группа мужских движений, над которыми необходимо активно работать – это присядки. Работать над присядками с юношами надо постоянно. И на каждом уроке необходимо уделять время для работы над ними. И, не смотря на то, что присядки чаще всего являются составляющим элементом комбинаций время от времени необходимо возвращаться к голой методике.

Рекомендации по использованию методов организации и реализации образовательного процесса, направленных на обеспечение теоретической и практической подготовки;

При подборе и постановке этюдов и номеров необходимо учитывать технический уровень учащихся, эмоциональную раскрываемость. Важно следить, чтобы один класс каждый год получал разнообразный областной лексический материал, чтобы дети могли максимально с разнообразием русской танцевальной культуры.

В старшей школе, в постановочной работе, можно обращаться к любым формам русского танца. Пляски, хороводы, кадрили, смешанные формы.

Каждый урок должен включать в себя набор движений для работы над всем спектром необходимых учащимся навыков. Это и методика, и техника исполнения движений, точность позиций, укрепление опорно- мышечного аппарата, развитие координации и ориентации в пространстве, знакомство с новым фольклорным материалом, работа над манерой исполнения и эмоциональной выразительностью и т. д.

Для более успешного усвоения преподносимого материала необходимо использовать различные методы и приёмы. Прежде всего – это разнообразие построения уроков с целью вызвать повышенный интерес к предмету. Монотонность и однообразие урока не принесут ничего, кроме скуки и усталости, а дети могут быстро потерять интерес к занятиям. Не следует во время урока выстраивать учеников только в ровные горизонтальные линии, хотя это тоже необходимо и даже неизбежно. Невыносимо долго стоять на одном месте. Упражнения в линиях и на одном месте лучше сочетать или чередовать, используя всё пространство зала, для построения рисунков.

Нежелательно слишком много времени уделять одному и тому же движению, дети от этого очень быстро утомляются. Даже, если что то и не усвоено ими, можно продолжить его изучение на последующих уроках. Если педагог при разучивании

какого-либо движения почувствует, что оно вызывает большие затруднения в исполнении, он тут же по ходу работы, может перестроиться, упростив это упражнение или изучив с детьми его отдельные элементы.

В ходе выполнения упражнения педагог должен по возможности давать образные объяснения, всё время подыскивая точные сравнения с явлениями природы, чувствами человека, его поведением и действиями в обычной жизни. Иными словами учитель должен искать различные эффективные пути преподнесения разучиваемого материала, при этом постоянно поддерживая у детей интерес и стремление к обучению. Урок должен приносить детям радость, иначе он теряет половину своей ценности.

В старшей школе необходимо активней подключать детей к творческим процессам и доверять им самостоятельную работу.

Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

В процессе работы очень эффективно периодически прибегать к самостоятельным способам обучения. Очень хорошо работает и ускоряет процесс заучивания нового материала самостоятельный разбор только что выученной комбинации с левой ноги. Или задания помочь в изучении знакомого материала тем, кто младше, или тем, кто вышел с больничного. Вплоть до самостоятельного разведения номера на младший состав. Подобное доверие ответственности за общее дело или за других, во-первых, повышает качество знания самого помогающего, во-вторых повышает его самооценку, в третьих стимулирует мотивацию к дальнейшему росту

Список основной литературы

1. Устинова Л.А. Русский танец. Программа для хореографических специализаций вузов культуры и искусств. – М. 2008г.
2. Гвоздева Т. Н. Русский народный танец и методика его преподавания. Программа курса. – М.2003
3. Климов А. Основы русского народного танца. – М.1994г.
4. Заикин Н.И., Заикина Н.А. Областные особенности русского народного танца. – Орёл 1999г.
5. Заикин Н.И., Заикина Н.А. Областные особенности русского народного танца. – Орёл 2004г.
6. Богданов Г. Урок русского народного танца. – М 1995г.

Список дополнительной литературы

7. Комаров.Е. Душа русского танца. – Тверь. 2007г.
8. Устинова Т.А. Фольклорные танцы Тверской земли. – Тверь. 2002г.
9. Захаров В.М. Поэтика русского танца. I том. – М. 2004г.
10. Захаров В.М. Поэтика русского танца. II том. – М. 2004г.
11. Устинова Т.А. Избранные русские народные танцы. – М. 1996г.
12. Устинова Л.А. Лексика русского танца. – М 2006г.
13. Устинова Т.А. Русские танцы. – М. 1954г.
14. Власенко Г.Я. Танцы народов Поволжья. – Самара 1992г.
15. Уральская В.И. Поиски и решения. Танец в русском хоре. – М. 1973г.
16. Уральская В.И. Народная хореография. – М 1972г.
17. Танцы народов СССР. Составитель Л. Богаткова. – М.1951г.
18. Русский традиционный костюм: иллюстрированная энциклопедия. – СПб 2001г.
19. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика. Учебное пособие. – СПб. 2006г.
20. Русский народ, его обычаи, придания, обряды, собранные М.Забылиным. – М.2003г.
21. Борзов А.А. Народно-сценический танец. Программа для хореографических училищ по специальности «Артист балета». – М. 2004г.

Список рекомендуемых для просмотра балетов и хореографических номеров

Рекомендованы к просмотру концерты профессиональных коллективов:

1. Государственный академический русский народный хор им. **М. Е. Пятницкого**
2. Государственный академический хореографический ансамбль **Березка** имени Н. С. Надеждиной
3. **Кубанский казачий хор**
4. Государственный академический **Северный русский народный хор**
5. **Рязанский** Государственный академический русский народный **хор** им. Е.Г. Попова
6. ГБУК НСО Государственный академический **Сибирский** русский народный хор
7. Государственный **Омский** русский народный хор
8. Государственный театр танца «**Казака России**» (г.Липецк)
9. Государственный казачий ансамбль песни и танца "**Ставрополье**"
10. Государственный академический ансамбль песни и пляски **Донских казаков** имени Анатолия Квасова