

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Детская школа искусств муниципального района Ермекеевский район  
Республики Башкортостан**

Рассмотрено и утверждено  
Педагогическим советом  
МАУ ДО ДШИ с. Ермекеево  
Протокол № 1  
от «31» 08 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО ДШИ с. Ермекеево

Л.Р.Сафина

Приказ № 27 от «31» 08 2022 г.

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету «Фольклорная хореография»**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**в области музыкального искусства «Музыкальный фольклор»**  
**(Срок реализации 3 года)**

Разработчик: Головина Р.И.  
преподаватель фольклорного отделения  
МАУ ДО ДШИ с. Ермекеево

Ермекеево, 2022 г.

# **Структура программы учебного предмета**

## **I. Пояснительная записка**

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

## **II. Содержание учебного предмета**

- Сведения о затратах учебного времени;
- Требования по годам обучения,;
- Календарно-тематические планы по годам обучения (классам).

## **III. Формы и методы контроля, система оценок**

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;
- Контрольные требования на разных этапах обучения.

## **IV. Методическое обеспечение учебного процесса**

- Методические рекомендации педагогическим работникам;
- Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.

## **V. Списки рекомендуемой методической и нотной литературы, аудио и видеоматериалов**

- Список рекомендуемой методической литературы;
- Список рекомендуемой нотной литературы;
- Список рекомендуемых аудио и видеоматериалов.

## I. Пояснительная записка

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

Программа учебного предмета «Фольклорная хореография» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Учебный предмет «Фольклорная хореография» направлена 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.

Содержание учебного предмета «Фольклорная хореография» тесно связано с содержанием учебных предметов «Народное музыкальное творчество», «Подготовка концертных номеров», «Фольклорный ансамбль».

Обучение народному танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа. Кроме того, занятия народным танцем позволяют учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев, в значительной степени расширяют и качества и навыки.

### 2. Срок реализации учебного предмета

Срок освоения предмета «Фольклорная хореография» составляет 3 года.

### 3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Народно-сценический танец»:

Срок обучения	3 года
Год обучения (класс)	1 – 3
Максимальная нагрузка(в неделю)	1 час
Аудиторные занятия	131
Общее количество часов	262

### 4.Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Мелкогрупповые занятия, численность группы от 4 до 10 человек, рекомендуемая продолжительность урока - 45 минут. Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать

ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

### 5.Цель и задачи учебного предмета

*Цель:* развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретённого ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных видов фольклорной хореографии, а также выявление наиболее одарённых детей в области хореографического исполнительства и подготовки их к дальнейшему поступлению в образовательные учреждения.

*Задачи:*

- обучение основам народного танца,
- развитие танцевальной координации;

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

## **6. 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 учётом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

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**

- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано, баяна) в классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотрный видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки для обучающихся.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

## II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Фольклорная хореография», на максимальную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

<b>Срок освоения программы</b>	3 года
<b>Класс</b>	1-3
<b>Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)</b>	1 час
<b>Продолжительность учебных занятий (в неделях)</b>	34 часов
<b>Количество часов в год</b>	33(34) часа
<b>Общее количество часов</b>	64 часа

### 2. Требования по годам обучения

В содержание программы входят следующие виды учебной работы:

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

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по годам обучения

Первый год обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Введение. Лекция о русском народном танце	1
2.	Проверка ритмики у детей на специальных упражнениях	2
3.	Основные положения и движения рук	3
4.	Позиции ног	4
5.	Подготовка к «верёвочке»	5
6.	Полуприседания и полные приседания	4
7.	Русский поклон	4
8.	Простой сценический ход на всей стопе и полупальцах	2
9.	Сценическое мастерство (работа на сцене)	4
10.	Дробные выстукивания (сочетания ритмических ударов)	4

11.	Контрольный урок	1
	<b>Всего:</b>	<b>34 часа</b>

### Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Повторение пройденного в 1 классе	2
2.	Сценическое положение и движение рук	2
3.	Элементы русского танца – хоровод	4
4.	Русский поклон	3
5.	Переменный шаг	3
6.	Припадание	3
7.	Основы дробных выстукиваний	4
8.	Простой притоп	2
9.	Двойной притоп	4
10.	Двойная дробь	4
11.	«Трилистник»	2
12.	Контрольный урок	1
	<b>Всего:</b>	<b>34 часа</b>

### Третий год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Повторение пройденного во 2 классе	2
2.	«Ковырялочка»	3
3.	«Гармошечка»	3
4.	«Трилистник» с двойным и тройным притопом	3
5.	Переборы каблучками ног	2
6.	Подскоки на двух ногах	2
7.	Поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперёд	2
8.	Присядки на двух ногах	2
9.	Присядки с выносом ноги на каблук	2
10.	Притопы	4
11.	Притопы в продвижении	4
12.	Двойная дробь с притопом	4
13.	Контрольный урок	1
	<b>Всего:</b>	<b>34 часа</b>

*Разбор элементов и движений сценического танца:*

1. Русский поклон:

а) простой поясной на месте;

б) простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди,

затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении;

в) простой поясной с продвижением (подходом вперед и отходом назад

с мягким одинарным притопом в конце);

г) с работой рукой, платком (мягко, лирично, резко, бодро).

## **2. Основные положения и движения рук:**

— ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись),

— руки скрещены на груди,

— одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку,

— **положения рук в парах:**

а) держась за одну руку,

б) за две,

в) под руку,

г) «воротца»,

— **положения рук в круге:**

а) держась за руки, б) «корзиночка», в) «звёздочка»,

— **движения рук:**

а) подчёркнутые раскрытия и закрытия рук,

б) раскрытия рук в сторону (ладонями вверх в 3 позицию),

в) взмахи с платочком,

г) хлопки в ладоши.

## **3. Русские ходы и элементы русского танца:**

— простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах,

— переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу,

— переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног,

— тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол,

— шаг с мазком каблуком и вынесением сокращённой стопы на воздух

— комбинации из основных шагов.

## **4. «Припадание»:**

— по 1 прямой позиции,

— вокруг себя по 1 прямой позиции (1 полугодие),

— 2 полугодие — по 5 позиции,

— вокруг себя и в сторону.

## **5. Подготовка к «верёвочке»:**

— без полупальцев, без проскальзывания с полупальцами, с проскальзыванием,

— «косичка» (в медленном темпе).

— «моталочка» в «чистом» виде.

#### **6. «Гармошечка»:**

— начальная раскладка с паузами в каждом положении — 1 полугодие,

— «лесенка»,

— «ёлочка»,

— исполнение в «чистом» виде — 2 полугодие.

#### **7. «Ковырялочка»:**

— простая, в пол

— простая, с броском ноги на 450 и небольшим отскоком на опорной ноге,

— «ковырялочка» на 900 с активной работой корпуса и ноги,

— в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.

#### **8. Основы дробных выстукиваний:**

— простой притоп,

— двойной притоп,

— в чередовании с приседанием и без него,

— в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши (у мальчиков с хлопушкой),

— подготовка к двойной дроби — 1 полугодие,

— двойная дробь — 2 полугодие,

— «трилистник» — 1 полугодие,

— «трилистник» с двойным и тройным притопом — 2 полугодие,

— переборы каблучками ног, — переборы каблучками ног в чередовании с притопами.

#### **9. Хлопки и хлопушки для мальчиков:**

— одинарные,

— присядки на двух ногах,

— присядки с выносом ноги на каблук,

#### **10. Подскоки:**

— «поджатые» прыжки

— подготовка к tours (мужское).

На основе пройденных движений составляются этюды малых и больших форм.

— двойные,

— тройные,

— фиксирующие,

— скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).

#### **11. Подготовка к присядкам и присядки:**

— подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 позициям),



- подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 позиции,
- «мячик» по 1 прямой и 1 позициям — 2 полугодие,
- подскоки на двух ногах,
- поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед,

## **12. Изучаемые танцы:**

- Русские танцы (плясовые, хороводные, игровые и другие)

## **—13. Основные положения и движения русского танца:**

а) переводы рук из одного основного положения в другое:

- из подготовительного положения в первое основное,
- из первого основного положения в третье,
- из первого основного во второе,

- из третьего положения в четвертое (женское),
- из третьего положения в первое,
- из подготовительного положения в четвертое.

б) движение рук с платочком:

- взмахи в положении присогнутой руки в локтевом суставе перед собой (в сторону, вверх, в 4 позиции),

- то же самое из положения — скрещенные руки на груди,
- работа руки из подготовительного положения в 1, 2 и 3 позиции,
- всевозможные взмахи и качания платочком,
- прищелкивания пальцами.

Все переводы рук из одного основного положения в другое могут выполняться обеими руками одновременно или поочередно каждой рукой.

## **14. Положения рук в парах:**

- под «крендель»,

- накрест,
- для поворота в положении «окошечко»,

- правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки впереди, так же за локоть.

## **15. Положение рук в рисунках танца:**

- в тройках,

- в «цепочках»,
- в линиях и в колоннах,
- «воротца»,
- в диагоналях и в кругах,
- «карусель»,
- «корзиночка»,

- «прочесы».

## **16. Ходы русского танца:**

- простой переменный ход на полупальцах,

- тройной шаг на полупальцах с приседанием и без него на опорной ноге и приведением другой ноги на щиколотку или у колена,
- шаг-удар по 1 прямой позиции (вперед и боковой приставной с ударом),
- шаг-удар с небольшим приседанием одновременно,
- шаг-мазок каблуком через 1 прямую позицию,
- то же самое с подъемом на полупальцах,
- ход с каблучка с мазком каблуком,
- ход с каблучка простой,
- ход с каблучка с проведение рабочей ноги у щиколотки, или у икры, или через положение у колена все на пружинистом полуприседании,
- «бегущий» тройной ход на полупальцах,
- простой бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад,
- тройной акцентированный бег по 1 прямой позиции сотбрасыванием ног назад,
- бег с высоким подъемом колена вперед по 1 прямой позиции,
- такой же бег с различными ритмическими акцентами,
- комбинации с использованием изученных ходов.

#### **17. Перескоки и «подбивки»:**

- перескоки в повороте,
- перескоки с ноги на ногу с одинарным и двойным ударом (второе полугодие в повороте),
- неоднократные удары на отскоке по первой прямой позиции,
- поочередное выбрасывание ног на каблук вперед, на месте, второе полугодие вокруг себя по четвертям круга, с отходом назад,
- подбивка «голубец», на месте и с переступанием (второе полугодие).

#### **18. «Верёвочка»:**

- а) подготовка к «веревочке» — первое полугодие (на высоких полупальцах),
- б) «косыночка»,
- в) простая «веревочка» — первое полугодие, г) двойная «веревочка» — второе полугодие,
- д) двойная «веревочка» с выносом ноги на каблук — второе полугодие.

#### **19. Все виды «гармошечек»:**

- «лесенка»,
- «ёлочка» в сочетании с pliéс полупальцами с приставными шагами и припаданиями.

#### **20. Перескоки по 1 прямой позиции**

- с поочередным выбрасыванием ног вперёд на каблук;
- простые,

— с двойным перебором.

### **21. Дробные движения:**

— двойные притопы,

— тройные притопы,

— аналогично с прыжком и наклоном корпуса вперед, в сторону,

— притопы в продвижении,

— притопы вокруг себя,

— ритмические выстукивания в чередовании с хлопками, с использованием одинарных, двойных, тройных притопов и прихлопов,

— простая дробь полупальцами (на месте, в повороте и в продвижении),

— простые переборы каблучками,

— переборы каблучками и полупальцами в ритмическом рисунке,

— переборы каблучками и полупальцами (на месте, в повороте и продвижения с участием работы корпуса),

— тройные притопы с акцентированным подъемом колена (в различных ритмических рисунках, темпах, в сочетании с мелкими переступаниями),

— «ключ» простой.

— изучаются основные положения рук в танце «Русская плясовая», «Кадриль», «Лирический хоровод».

### **22. Виды русских ходов и поворотов:**

— простой бытовой с поворотом, с использованием «ковырялочки», «мазков», припаданий,

— «боярский», с использованием приставных шагов на носок или на каблук, с отходом в сторону и выведением ноги на каблук через переступания, аналогично назад,

— широкий шаг-«мазок» на 450 и 900 с сокращенным подъемом, с *plié* и на *plié*,

— боковой приставной на *plié* с выведением через подмену ноги на 450 и 900 в сторону,

— хороводный на полупальцах, мелкий, во всех возможных

направлениях,

— переменный на всей стопе и на полупальцах, с поочерёдным притопом, резким или мягким в зависимости от характера танца,

— **ходы с каблучков:**

а) простые, на вытянутых ногах,

б) акцентированные, под себя в *plié*,

в) с выносом на каблук вперед,

- боковые припадания по 5 и 1 прямой позициям с продвижением вперед, с работой платком,
- боковые припадания с поворотами,
- припадания по линии круга с работой рук,
- бег на переменной смене ног и на полупальцах, с наклоненным корпусом,
- бег с соскоком в первую прямую позицию и тройным ускоренным бегом,
- повороты на беге, вправо, влево, в парах, с использованием притопов и вынесением ноги на каблук,
- повороты с выносом ноги на каблук, приемом *shainé*, приемом перескок (высокий),
- тройные боковые переступания (с ударом, с выносом ноги на каблук),
- повороты с «ковырялочкой»,
- повороты с «молоточками», — повороты приемом «каблучки», «поджатые»,
- повороты на тройном беге, с использованием «молоточков», «моталочек».

### **23. «Моталочки»:**

- простая,
- простая в повороте по четвертям круга, на 90° с использованием бросков ноги приемом *jetés* с вытянутым и сокращенным подъемом,
- с перекрестным отходом назад или в позу,
- с остановкой в 5 позицию на полупальцах,
- с использованием переступаний через положение *reteré* при помощи «веревочек», подскоков, в различных ритмических рисунках и чередованием позиций,
- в трюковых диагональных вращениях.
- простая на вытянутых ногах и на *demi plié*, с работой рук через вторую, третью позицию плавно и резко,
- в повороте, в диагональном рисунке с руками,
- в различных ритмических рисунках с выносом ноги на каблук вперед назад в диагональное направление,
- с чередованием приставных шагов, с *pas degagé*, в характере «Камаринской» для мальчиков, «Барыни» для девочек.

### **24. Дробные выстукивания:**

- двойная дробь с подскоком на рабочей ноге и мазком другой ногой,
- синкопированные проскальзывания с приведением ноги на *reteré* у колена невыворотом,
- соскоки вправо, влево по первой прямой позиции на месте на две ноги одновременно,

— соскоки с ударом рабочей ногой в невыворотное и выворотное положение перед опорной ногой:

а) неоднократные удары,

б) с притопом и сменой левой и правой ног, — двойная дробь с «ускорением»,

— двойная дробь с притопами и разворотами корпуса,

— двойная дробь с отскоком под себя и приведением другой ноги к икроножной мышце,

— «ключ» с использованием двойной дроби.

## **25. Присядки:**

— присядка с «ковырялочкой»,

— присядка с ударом по голенищу, по ступне спереди и сзади,

— подскоки по 1 позиции из стороны в сторону с хлопками перед собой,

— «гусиный шаг»,

— «ползунок» вперед и в сторону на пол.

## **26. Основные шаги:**

— Простой шаг с проскальзывающим притопом, с продвижением вперед.

— Простой шаг с сочетанием шага на ребро каблука, в продвижении вперед и включением работы рук и корпуса

— Шаг на ребро каблука с притопом на месте, с продвижением вперед и работой рук.

— Шаг на ребро каблука с разворотами корпуса, наклонами, со сменой ракурсов на притопе.

— Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом и продвижением вперед.

— Шаг с притопом в продвижении вперед, отходом назад.

— Шаг с «приступкой» (с приставкой).

— Шаг с продвижением вперед (медленный, плавный). Для девушки с платочком в руке.

— Шаг с переступанием («переступка», с продвижением вперед).

— Шаг с переступанием с постепенным поворотом корпуса то вправо, то влево.

— Перекрещивающийся шаг (с перекрещивающимися ногами, с продвижением вперед).

## **27. Дробные выстукивания:**

а) «Ключ» дробный, сложный;

б) «Ключ» дробный, сложный в повороте; в) «Ключ» хлопучечный;

г) три дробные дорожки с заключительным ударом;

д) поочередное выбрасывание ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу; е) «сбивка» с «ковырялочкой» в повороте;

ж) «отбивка» с выбросом ноги вперед;

з) дробь в продвижении с двойной «отбивкой» правой ногой и кругом с окончанием сзади, аналогично с левой ноги.

## **VI. Список рекомендуемой учебной литературы**

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 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

