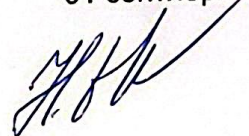


**УТВЕРЖДАЮ**  
Руководитель детской творческой  
студии "Юные Русы"  
Н.С. Ерохин  
01 сентября 2025г



**Программа по предмету  
РУССКИЙ ТАНЕЦ  
2025-2026 учебный год**

Автор составитель:  
Н.С. Ерохин

## 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;
- Годовые требования по классам;

### **III. Требования к уровню подготовки обучающихся**

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

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;

### **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

- Методические рекомендации педагогическим работникам;

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



## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Учебный предмет «Русский - народный танец» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения народного танца, а также на воспитание нравственно-эстетического отношения к танцевальной культуре России.

В соответствии с учебными планами общеразвивающей программы «Хореографическое творчество» предмет «Русский - народный танец» изучается с 1 по 5 класс (5-летний срок обучения). Содержание учебного предмета «Русский - народный танец» тесно связано с содержанием учебных предметов «Гимнастика», «Подготовка концертных номеров», «Классический танец».

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

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

Обучение русскому – народному танцу в студии «Юные Русы», строится по трем ступеням освоения с переводным экзаменом в конце каждого раздела обучения.

Первый класс студии – первая ступень обучения, где дети начинают осваивать предметы **гимнастика и русский танец**. Основной задачей, первого года обучения, является постепенное введение ребенка в мир традиционной культуры русского народа. Благодаря применению образно-игровых технологий дети постигают основы песенно-танцевального фольклора, используются шумовые музыкальные инструменты. Параллельно осуществляется общая физическая подготовка, развиваются музыкальность и ритмичность, умение координировать движения в пространстве.

Вторая ступень обучения наиболее сложная, именно в это время в течение трех лет, учащиеся получают базовые знания, которые в дальнейшем помогут им в освоении более сложного материала. Углубленное изучение новых элементов с постепенно увеличивающейся степенью технической сложности предлагаемого материала, развиваются навыки общения с партнером, закрепляются навыки ансамблевого исполнения, эмоциональная отзывчивость, формирование чистоты стиля и хорошей манеры исполнения. Наряду с этим, дети вводятся в состав ансамбля «Юные Руссы», учат репертуар, активно ведется постановочная работа.

Третья ступень обучения – народно-сценический танец, где особую роль занимает Региональный танец (Танцы народов России). В конце завершающего этапа ученики сдают выпускные экзамены и получают сертификат об окончании студии с прилагающимся оценочным листом. Часть наиболее талантливых исполнителей остается в ансамбле и подготавливается для поступления в средние и профессиональные учебные заведения.

Опираясь на учебно-методическую литературу (А. Климова, А. Борзова, Т. Устиновой, В. Слыхановой, В. Нилова, О. Князевой, Н. Надеждиной), мы постарались выстроить учебный процесс в детском ансамбле путем передачи традиционной песенно-танцевальной культуры «от поколения к поколению». Не маловажную роль в этом, играет то, что преподавателями ансамбля являются действующие артисты ансамбля «Русы», и на уроках дети видят не просто педагога, а к тому же – артиста, на которого им хочется быть похожими.

### **2. Срок реализации учебного предмета**

Срок освоения предмета «Русский - народный танец» при 8-летней образовательной программе составляет 5 лет (с 1 по 5 класс).



3. **Объем учебного времени**, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Русский - народный танец»:

**Таблица 1**

| Срок обучения - 5 лет                         |        |
|-----------------------------------------------|--------|
| Вид учебной работы,<br>учебной нагрузки       | Классы |
|                                               | 1-5    |
| Максимальная нагрузка (в часах), в том числе: | 320    |
| аудиторные занятия (в часах)                  | 320    |
| Общее количество часов на аудиторные занятия  | 320    |

**Форма проведения учебных аудиторных занятий:**

численность группы от 15 до 20 человек, рекомендуемая продолжительность урока - 45 минут.

**4. Цель и задачи учебного предмета**

**Цель:** развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных элементов русского танца, а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства и подготовка их к дальнейшему поступлению в образовательные учреждения, реализующие образовательные программы среднего и высшего профессионального образования в области хореографического искусства.

**Задачи:**

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

**6. Обоснование структуры программы учебного предмета**

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- 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 программы "Содержание учебного предмета".

**7. Методы обучения**



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

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

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

#### 8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

- репетиционные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано, баяна) в балетном классе;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотрный видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

## II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Таблица 3

Срок освоения общеразвивающей программы «Русский – народный танец» - 5 лет

|                                                             | Распределение по годам обучения |    |    |    |    |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------|----|----|----|----|
|                                                             | 1                               | 2  | 3  | 4  | 5  |
| Классы                                                      | 1                               | 2  | 3  | 4  | 5  |
| Продолжительность учебных занятий (в неделях)               | 32                              | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)           | 2                               | 2  | 2  | 2  | 2  |
| Общее количество часов на аудиторные занятия                | 320                             |    |    |    |    |
| Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные) | 2                               | 2  | 2  | 2  | 2  |
| Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные)   | 64                              | 64 | 64 | 64 | 64 |



|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные) | 320 |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|

**Требования по годам обучения**  
**Срок обучения 5 лет**

**Первый год обучения**

| Русский танец                          | Теория | Практика | Всего |
|----------------------------------------|--------|----------|-------|
| Тема 1. Организационная работа         | 1      | -        | 1     |
| Тема 2. Азбука русского танца          | -      | 5        | 5     |
| Тема 3. Основные танцевальные движения | -      | 8        | 8     |
| Тема 4. Комбинирование движений        | -      | 8        | 8     |
| Тема 5. Ориентация в пространстве      | -      | 4        | 4     |
| Тема 6. Игры-танцы                     | -      | 8        | 8     |
| Итого:                                 | 1      | 33       | 34    |

**Второй год обучения**

| Русский танец                          | Теория | Практика | Всего |
|----------------------------------------|--------|----------|-------|
| Тема 7. Азбука русского танца          | -      | 6        | 6     |
| Тема 8. Экзерсис у станка.             | -      | 12       | 12    |
| Тема 8. Основные танцевальные движения | -      | 16       | 16    |
| Тема 9. Комбинирование движений        | -      | 16       | 16    |
| Тема 10. Этюдная форма                 | -      | 18       | 18    |
| Итого:                                 | -      | 68       | 68    |

**Третий год обучения**

| Русский танец                           | Теория | Практика | Всего |
|-----------------------------------------|--------|----------|-------|
| Тема 11. Азбука русского танца          | -      | 5        | 5     |
| Тема 12. Основные танцевальные движения | -      | 20       | 20    |



|                                  |   |    |    |
|----------------------------------|---|----|----|
| Тема 13. Комбинирование движений | - | 20 | 20 |
| Тема 14. Этюдная форма           | - | 23 | 23 |
| Итого:                           | - | 68 | 68 |

#### Четвертый год обучения

| Русский танец                           | Теория | Практика | Всего |
|-----------------------------------------|--------|----------|-------|
| Тема 15. Азбука русского танца          | -      | 5        | 5     |
| Тема 16. Основные танцевальные движения | -      | 20       | 20    |
| Тема 17. Комбинирование движений        | -      | 20       | 20    |
| Тема 18. Этюдная форма                  | -      | 23       | 23    |
| Итого:                                  | -      | 68       | 68    |

#### Пятый год обучения

| Русский танец                           | Теория | Практика | Всего |
|-----------------------------------------|--------|----------|-------|
| Тема 19. Основные танцевальные движения | -      | 44       | 44    |
| Тема 20. Этюдная форма                  | -      | 24       | 24    |
| Итого:                                  | -      | 68       | 68    |
| Итого за весь курс обучения:            | 1      | 305      | 306   |

#### Первый год обучения

Основной задачей, первого года обучения, является постепенное введение ребенка в мир традиционной культуры русского народа. Благодаря применению образно-игровых технологий дети постигают основы песенно-танцевального фольклора, используются шумовые музыкальные инструменты. Заинтересованные и увлеченные песенно-танцевальным творчеством, дети регулярно посещают занятия. Параллельно осуществляется общая физическая подготовка, развиваются музыкальность и ритмичность, умение координировать движения в пространстве.

##### Тема 1

Беседа о русском танце.

Изучение поклона.

##### Тема 2

Позиции ног:

а. 1-я, 2-я, 3-я свободные и прямые;

б. 1-я, 2-я закрытые.

Позиции и положения рук:



### Позиции:

- а. II позиция рук аналогична позиции классического танца;
- б. кисти рук обхватывают талию спереди, а большой палец прикладывается к поясу сзади;
- в. руки перед собой, скрещены на груди, не касаясь корпуса;
- г. обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талию, запястье одной руки лежит на запястье другой; ладони повернуты вверх;

### Положения:

- а. *подготовительное положение* – обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

## Тема 3

### Шаги:

- а. сценический;
- б. с подниманием колена вперёд.

### Ходы:

- а. на высоких полупальцах;
- б. на ребре каблука;
- в. «ёлочка»;
- г. «гармошка»;
- д. припадание (по I-ой прямой позиции ног).

### Бег:

- а. ноги от колена назад;
- б. с высоким подниманием колена;
- в. с выбросом ног вперёд с носка.

*Галоп* (боковой галоп с правой и левой ноги).

*Подскоки* (поочерёдные подскоки на одной ноге на месте, в продвижении и в повороте).

*«Молоточки».*

*«Ковырялочка»* без подскоков.

### Подготовка к дробям:

- а. притопы (одинарный, двойной, тройной);
- б. удары всей стопой, ребром каблука;
- в. соскок с двух ног;
- г. перескок с ноги на ногу и ударом каблука.

Подготовка к *хлопушкам* (хлопки в ладоши перед собой, от себя к себе, над головой и сзади).

*Кружение* (мелкие переступания на низких полупальцах в повороте).

*Прыжки* (на одной, двух ногах, поджатые).

## Тема 4

Комбинирование шагов с притопом.

Комбинирование галопа.

Ковырялочка с переступанием.

Бег с соскоком.

Комбинирование притопов, перескоков.

## Тема 5



С самых первых уроков внимание учащихся привлекается к разнообразным построениям и перестроениям: линии (друг за другом и в интервалы, в шахматном порядке), круг, колонна парами, ручеёк, змейка, диагональ, воротца.

## Тема 6

Подвижные игры (Игровые хороводы).

### *Игра «Селезень утку загонял»*

Участники хоровода движутся по кругу, взявшись за руки, «утица» в кругу, «селезень» за кругом. Игра обыгрывается по аналогии игры «Кошки-мышки». Все действие происходит под пение песни:

*Селезень утку загонял,  
Молодой серу загонял.  
Ходи, утица, домой,  
Ходи, серая, домой.  
У нас семеро детей,  
Восьмой – селезень,  
А девятая – сама,  
Поцелуй разок меня.*

### *Игра-сказка «Про репку»*

Эта песня-игра разыгрывается по сюжету сказки. После речитативного выкрика участников: «Репку везут!», – «Дед» выводит на середину круга «Репку». Участники поют:

*«Посадил Дед Репку,  
Ни малу, ни редку.  
Барыня ты моя,  
Сударыня ты моя.  
Тянут, потянут,  
Вытащить не могут.  
Барыня ты моя,  
Сударыня ты моя!»*

Затем следует реплика «Деда»: «Позвал Дед Бабку!»

После каждого выхода героев участники поют снова:

*Тянут, потянут,  
Вытащить не могут.  
Барыня ты моя,  
Сударыня ты моя!»*

Реплика «Бабки»: «Позвала Бабка Внучку!»

Далее «Внучка» зовет «Жучку», «Жучка» – «Кошку», «Кошка» – «Мышку». После этого все поют:

*«Тянут, потянут, вытащить не могут,  
Тянут, потянут, вытащить не могут,  
Тянут, потянут – вытащили репку!  
Барыня ты моя, сударыня ты моя!  
Барыня ты моя, сударыня ты моя!»*



### *Игра «Утка шла по бережку»*

Двое играющих берутся за руки и поднимают их вверх, создавая воротца. Все остальные берутся за руки и «змейкой» ходят за «Утицей» и проходят через воротца. На последние слова песни, руки опускаются, кто остался внутри, тот встает в ворота. Кого поймали последним, тот становится «Утицей».

*Утка шла по бережку,  
Серая шла по крутому,  
Деточек вела за собою.  
Деточки, берегитесь,  
Милые, стерегитесь.  
Охотники на прицеле,  
Вас чтобы не половили.  
Ай ути, да ай ути, да как и мне от вас уйти?*

### *Игра-пляска «Колпачок»*

Один «Колпачок», другие ходят вокруг него, взявшись за руки, и поют. «Колпачок» все делает по песне, когда выберет – танцует с выбранным.

Игра способствует закреплению изученных ранее движений, и проявлению движений импровизационного характера.

*Колпачок, колпачок, тоненькие ножки,  
Мы тебя еспоили, мы тебя вскормили,  
На ноги поставили, танцевать заставили.  
Танцуй, сколько хочешь, выбирай, кого захочешь!*

### *Игра «Как у дядюшки Трифона»*

Все участники встают в круг, «Трифон» внутри круга:

*Как у дядюшки у Трифона  
Было семеро детей – сыновей.  
Они не тили, не ели,  
Друг на дружку глядели,  
И все делали вот так!*

Участники повторяют движение, которое покажет водящий, кто не повторит, тот становится «Трифоном».

### **Второй год обучения**

На втором году обучения происходит более обширное изучение предмета. Познаются основы русского танца, именно на данном этапе работы необходимо уделить особое внимание проучиванию основных элементов и движений, что в дальнейшем будет способствовать качественному исполнению в старших классах.

Наиболее сложные движения осваиваются одной или двумя руками за палку («припадания», «ковырялочка», «веревочка», «дробные выстукивания», «присядки» и др.). В конце года учащиеся демонстрируют этюд на проученном материале.

### **Тема 7**

*Положение ног* – все прямые и свободные позиции ног.

*Положения рук* в одиночном исполнении:

- а. I, II и III позиции рук аналогичны позициям рук классического танца, с учетом стилевых особенностей русского народного танца.



б. расположение рук симметрично: подготовительное и два основных(I и II положения).

## Тема 8

*Подготовка к началу упражнения, движение руки preparation.*

*Позиции ног.*

а. пять открытых

б. четыре прямых

*Подъемы на полупальцы (Releve) по I прямой позиции ног.*

*Полуприседания и полные приседания:*

а. demi-plié плавные и резкие по открытым позициям (1,2,5), а также по I прямой.

*Скольжение стопой по полу(Battement tendu) вперед, в сторону, назад.*

*Дробные выстукивания(подскок на опорной ноге с одинарным и двойным ударом рабочей ногой, 1,2,3- дробные ключи).*

*Подготовка к фликовым.*

*«Маятник» в прямом положении с подскоком на опорной ноге.*

*Наклоны и перегибание корпуса по I прямой позиции ног, на всей стопе и полупальцах, лицом к палке.*

*Присядки у палки (мужской класс)*

а. посадка в присядку по I прямой п. н.

б. по первой открытой п.н.

в. «Мячик» - с проскальзыванием из стороны в сторону, с отходом от станка.

г. присядка – разножка на каблуки в сторону.

## Тема 9

*Притопы: одинарные, двойные, тройные; с подскоком, в сочетании с движением рук, подчеркивая мужской и женский характер исполнения.*

*«Гармошка» – на прямых ногах, с полуприседанием.*

*«Припадание» – по III открытой позиции на месте, с продвижением и в повороте:*

а. с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги;

б. с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.

*Ходы:*

а. с каблука с переступанием;

б. переменный шаг (основной);

в. переменный шаг с притопом;

г. переменный шаг с фиксацией одной ноги у икры другой;

д. воронежский хороводный.

*Переборы-перескоки:*

а. перескок с ноги на ногу с поочередными ударами подушечками сокращенных стоп;

б. перескок с ноги на ногу с поочередными ударами ребром каблука по I прямой позиции ног;

*«Веребочка»:*

а. простая;

б. с двойным ударом полупальцами;

в. простая и двойная с поочередным переступанием.

*«Ковырялочка»:*

а. с двойным и тройным притопом;



б. с перескоком;

*Дробный «ключ»* простой, с подскоком.

*Дробные движения:*

- а. тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) на месте и с продвижением;
- б. дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперёд.

*Вращения:*

- а. подскоки в повороте с продвижением вперед;
- б. с движением («молоточки»);
- в. с откидыванием ног назад («бегунок»).

*Присядки (мужской класс):*

- а. присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по I прямой и открытым позициям;
- б. «подсечка»;
- в. «тараканчик».

*Хлопки и хлопучки* одинарные, двойные, тройные (фиксирующие и скользящие удары):

- а. Фиксирующие удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед, назад и в сторону;
- б. Фиксирующие удары по подошве сапога, по груди, по полу;
- в. Поочередные скользящие удары по голенищу сапога спереди и сзади;
- г. по голенищу сапога спереди крест-накрест.

*Прыжки с обеих ног:*

- а. прыжок с согнутыми от колена назад ногами и ударами по голенищу;
- б. прыжок с ударами по голенищу спереди;
- в. прыжок с одной вытянутой ногой в сторону, вторая поджата с открытым коленом в сторону.

## **Тема 10**

Комбинирование ходов.

Комбинирование «веревочки».

Комбинирование «ковырялочки».

Комбинирование дробных движений.

Комбинирование хлопучек.

## **Тема 11**

«Матрешечки», «Выщупский козлик», «Ой, со вечера».

## **Третий год обучения**

Продолжается изучение основных движений русского танца. Учащиеся должны научиться передавать манеру исполнения движений свойственных тому или иному региону России. Вводится понятие — пляска (история и развитие). Уделяется внимание импровизации — характерной черте русской пляски. В конце года демонстрируются этюды, выстроенные на материале Юга России (Курск, Воронеж, Белгород) — круговая пляска. На материале Средней полосы России исполняются мужская и женская пляски (парная пляска)

## **Тема 12**

*Положения рук в одиночном исполнении:*

- а. сложное расположение одной и другой руки — различно;
- б. движения рук с платком в женском танце.



### Тема 13

Подготовка к началу упражнения, движение руки *preparation*, в координации с движением ног.

Полуприседания и полные приседания.

а. *grand-plie* по 1,2,5 открыты мпозициям ног.

Скольжение стопой по полу (*Battement tendu*) вперед, в сторону, назад.

а. с переводом стопы на ребро каблука

б. с переводом стопы на ребро каблука с *demi-plie*

Маленькие броски (*Batement tendu jete*) вперед, в сторону, назад.

а. одним ударом по полу носком (*Piques*)

Круговые движения по полу (*Rond de jamb par terre*) носком с остановкой в сторону и назад.

Повороты стоп (*pas tortilla*) одинарные.

Подготовка к верёвочке (*re ti re*) на всей стопе, на полупальцах, на *demi plie*.

Подготовка к «фликовым» (чететка) от себя к себе по 1 прямой позиции ног, одной рукой за палку.

«Моталочка» одной рукой за палку.

Растяжка в прямом положении лицом к станку

а. по 1 прямой п.н. с открытием ноги назад.

б. с перегибом корпуса назад.

в. перегиб корпуса «колечко»

### Тема 14

Ходы:

а. шаг с притопом («Ой, со веча... »)

б. переменный шаг со скользким движением через 1 открытую п.н.

«Припадание» – по III открытой позиции ног:

а. на месте, с продвижением и в повороте;

б. с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.

«Упадание».

Переборы-перескоки:

а. перескок с ноги на ногу по III свободной позиции ног с продвижением.

«Верёвочка»:

а. с окончанием «косичка»;

б. с перескоком.

«Ковырялочка» с подскоком с открыванием ноги на 45 градусов.

«Моталочка»:

а. с акцентом на полупальцах;

б. «маятник» в прямом положении.

Дробные движения:

а. шаг с двойным ударом;

б. двойная дробь с подскоком на опорной ноге;

в. дробь «в три ножки» (тройной форшлаг).

Вращения:

а. с движением («молоточки»);

б. с откидыванием ног назад «бегунок» по дуге;



### Тема 13

Подготовка к началу упражнения, движение руки *preparation*, в координации с движением ног.

Полуприседания и полные приседания.

а. *grand-plie* по 1,2,5 открытым позициям ног.

Скольжение стопой по полу (*Battement tendu*) вперед, в сторону, назад.

а. с переводом стопы на ребро каблука

б. с переводом стопы на ребро каблука с *demi-plie*

Маленькие броски (*Battement tendu jete*) вперед, в сторону, назад.

а. одним ударом по полу носком (*Piques*)

Круговые движения по полу (*Rond de jamb par terre*) носком с остановкой в сторону и назад.

Повороты стоп (*pas tortilla*) одинарные.

Подготовка к верёвочке (*re ti re*) на всей стопе, на полупальцах, на *demi plie*.

Подготовка к «фликовым» (чечетка) от себя к себе по 1 прямой позиции ног, одной рукой за палку.

«Моталочка» одной рукой за палку.

Растяжка в прямом положении лицом к станку

а. по 1 прямой п.н. с открытием ноги назад.

б. с перегибом корпуса назад.

в. перегиб корпуса «колечко»

### Тема 14

Ходы:

а. шаг с притопом («Ой, со вечера... »)

б. переменный шаг со скользящим движением через 1 открытую п.н.

«Припадание» – по III открытой позиции ног:

а. на месте, с продвижением и в повороте;

б. с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.

«Упадание».

Переборы-перескоки:

а. перескок с ноги на ногу по III свободной позиции ног с продвижением.

«Верёвочка»:

а. с окончанием «косичка»;

б. с перескоком.

«Ковырялочка» с подскоком с открыванием ноги на 45 градусов.

«Моталочка»:

а. с акцентом на полупальцах;

б. «маятник» в прямом положении.

Дробные движения:

а. шаг с двойным ударом;

б. двойная дробь с подскоком на опорной ноге;

в. дробь «в три ножки» (тройной форшлаг).

Вращения:

а. с движением («молоточки»);

б. с откидыванием ног назад «бегунок» по дуге;



### Присядки:

- а. присядка с открыванием ноги на ребро каблука вперёд и в сторону по I прямой и открытой позициям ног.

*Хлопушки*, скользящие удары по подошве сапога.

### Прыжки с обеих ног:

- а. поочередные прыжки с ударом по голенищу спереди и сзади (мальчики).

## Тема 15

Комбинирование ходов с изменением рисунка танца.

Комбинирование «веревочки».

Комбинирование «моталочки».

Комбинирование дробей.

Комбинирование хлопушек.

## Тема 16

«Ярмарка».

«Матрешечки».

### Четвертый год обучения

На данном году обучения осваиваются сложные движения, проучивается индивидуальная техника исполнителей, этюдная форма более разнообразна. Поэтому нагрузку на детей необходимо распределять равномерно. Именно на данном этапе дается понятие – хоровод. Подготавливается перепляс (мужской, женский, парный).

## Тема 17

Положения рук наиболее часто встречающиеся в русском народном танце:

- а. в паре;
- б. в тройках;
- г. в групповых плясках и хороводах.

## Тема 18

*Подготовка к началу упражнения*, движение руки *preparation* в координации с движением ноги.

*Полуприседания и полные приседания.*

- а. *Demi – plie* и *grand-plie* по 1,2,4,5 открытым и по 1,4 прямой позиции ног.

- б. *grand-plie* на полупальцах по 1,4 прямой;

*Скольжение стопой по полу (Battement tendu)* вперед, в сторону, назад.

- а. переводом стопы на ребро каблука с *demi – plie*, а так же *demi – plie* в 5 п.н.

- б. с *demi rond* до сторны (II п.н.) на ребро каблука на вытянутой ноге и с *demi – plie*.

- в. с ударом каблука опорной ноги во все направления.

*Маленькие броски (Battement tendu jete)*

- а. с ударом каблука опорной ноги на вытянутой ноге и на *demi – plie*.

- б. с одним и двумя ударами всей стопой работающей ноги по 5 открытой п.н.

- в. с одним или двумя ударами по полу ребром каблука (*piques*)

*Круговые движения по полу (Rond de jamb par terre)*

- а. носком с остановкой в сторону и назад в *demi – plie*.



- б. ребром каблука с остановкой в сторону и назад на вытянутой ноге и с *demi – plie*.
- в. ребром каблука (*rond de pie*).

*Повороты стоп (pas tortilla)* двойные.

*Battement fondu* с поворотом колена работающей ноги на 45 градусов на всей стопе.

*Развороты для бедра на 90 градусов (re ti re):*

- а. с поворотом колена работающей ноги из открытого в закрытое положение и обратно.

*Повороты:*

- а. *soutenu*

- б. *pirouette en dedans* и *en dehors*, рабочая нога согнута в прямом положении на 90 градусов.

*Русское выстукивание (Каблучный battement)* – удар каблука опорной ноги на *demi – plie* с выведением рабочей ноги вперед, в сторону, назад от щиколотки.

*Фликовые движения* в открытом положении вперед, в сторону, назад лицом к палке.

*Развертывание работающей ноги на 90 градусов (battement developpes)* по всем направлениям.

*Большие броски (grand battement jete)* вперед, в сторону, назад.

*Присядки у станка:*

- а. на 1-й прямой позиции ног «вперед-назад» с последующим усложнением (поворотом корпуса и головы), перескоком ног с каблука на полупальцы.

- б. полуприсядка и полная присядка на 1-й открытой позиции с выбросом ноги на 45 градусов.

- в. «ползунок» спиной к палке, держась двумя руками, одной рукой боком.

## Тема 19

*Ход кадрилиный (шаркающий)* в координации с руками.

*Боковые перескоки* с ударом каблуком впереди стоящей ноги.

*Дробные выстукивания:*

- а. «ключ» на подскоках с двойной дробью.

- б. «ключ» на подскоках и отводом ноги в сторону на каблук.

- в. «дробная дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.

- г. «двойная дробь» на месте, с поворотом и с продвижением вперед.

- д. «двойная дробь» с двумя подскоками на опорной ноге на месте, с поворотом и с продвижением вперед.

Основной ход танца «Шестёра» (Урал).

«Моталочка»:

- а. с задеванием пола каблуком;

- б. с задеванием пола полупальцами;

- в. с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками.

«Маятник» в закрытом положении и с захлестом.

«Верёвочка»:

- а. простая и с переборами;

- б. простая и двойная с «кобырялочкой»;

- в. простая и двойная с подскоками на одной ноге, другая на щиколотке спереди.

*Подбивка «голубец»:*

- а. на месте с двух ног поочередно;

- б. с двумя переступаниями.

*Хлопушки:*



- а. на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой;
- б. на подскоках с ударом по голенищу сапога сзади;
- в. поочередные удары по голенищу спереди и сзади на подскоках;
- г. удары двумя руками по голенищу одной ноги;
- д. удар по голенищу вытянутой ноги.

#### *Вращения:*

- а. «шене»;
- б. «веретино»;
- в. «молоточки»;
- г. «бегунок» по дуге, по кругу.

#### *Присядки:*

- а. с «ковырялочкой»;
- б. с ударом по голенищу, ступне спереди и сзади;
- в. с ударом по голенищу открытой в сторону прямой ноги;
- г. «мячик» по 1-й прямой позиции из стороны в сторону с хлопком перед собой;
- д. «гусиный» шаг;
- е. «метелочка».

#### *Прыжки:*

- а. с поджатыми перед грудью ногами, на месте и с продвижением вперед;
- б. с одновременным сгибанием одной ноги перед в свободном положении и ударом ладонью по подошве;
- в. «стульчик».

### **Тема 20**

Комбинирование изученных движений с перестроением по классу.

### **Тема 21**

«Задорные девчата».

Мужской перепляс.

«Валенки».

«Кабы не было зимы».

«Кадриль».

### **Пятый год обучения**

Особое внимание уделяется индивидуальной технике. Этюдная форма урока дополняется постановкой кадрили.

### **Тема 22**

Упражнения у палки:

*Grand-plie* на полупальцах по 1-й прямой позиции с поворотом коленей.

*Battement tendu*:

- а. в сторону с поворотом ноги в закрытое положение;
- б. в сторону с поворотом ноги в закрытое положение с *demi plie*.

*Battement tendu jete*:

- а. сквозные по 1-й прямой позиции (*balansoir*);
- б. *balansoir* с ударом каблука опорной ноги и с добавлением *demi-plie*.

*Rond de jambe par terre* «восьмерка».



*Pas tortilla* одинарные и двойные с подъемом на полупальцы.

*Batement fondu* с поворотом колена работающей ноги на 90 градусов на всей стопе.

*Наклоны и перегибы корпуса с ногой*, согнутой вперед в прямом положении на 90 градусов.

*Растяжка в прямом положении* с наклоном и перегибанием корпуса (за одну руку).

*Развороты для бедра на 90 градусов (re ti re):*

а. с поворотом колена работающей ноги из открытого в закрытое положение и обратно на всей стопе и с подъемом на полупальцы.

*Русское выстукивание (Каблучный battement)* – удар каблука опорной ноги на *demi – plie* с выведением рабочей ноги вперед, в сторону, назад на 45 градусов.

*Фликовые движения* в открытом положении вперед, в сторону, назад – «вееер».

*Развертывание работающей ноги на 90 градусов (battement developpes)* по всем направлениям.

*Большие броски (grand battement jete)* вперед, в сторону, назад с падением на работающую ногу в 5 открытую позицию и двумя поочередными ударами подушечки стопы.

*Подготовка к револьвату* (лицом к станку) на 45 градусов.

*Cabrioli* на 45 градусов в сторону в прямом положении (лицом к станку).

*«Ножницы»* на 45 градусов – поочередные встречные броски вперед на небольшом прыжке в прямом положении (спиной к палке).

### Тема 23

*«Перекал»* – боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы.

*«Переборы»* в координации с движением рук.

*«Ключ»* дробный сложный, с поворотом.

*«Ключ»* хлопучечный.

*«Маятник»* в поперечном движении.

*«Голубцы»* поджатыми ногами с приходом на полупальцы.

*«Верёвочка»:*

а. простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по V открытой позиции;

б. простая и двойная с поворотом (*soutenu*) на 360° в приседании на полупальцах;

в. «верёвочка» с прыжком (с поджатием обеих ног).

*Присядки:*

а. присядка с растяжкой в стороны на носки и на каблуки;

б. растяжка на каблук одной ноги и на носок другой;

в. растяжка через II закрытую позицию на полуприседании на каблуки в стороны.

г. «цикуль» по прямой, по квадрату.

д. «бочонок».

е. «ползунок» вперед и в сторону на пол и на воздух.

*Вращения:*

а. «гвоздики»;

б. «перескок» с продвижением по прямой и по диагонали.

в. по 1 прямой позиции на месте;

г. «припадание».

*Прыжки:*

а. с согнутыми ногами (одна спереди, другая сзади);

б. одна нога прямая, другая согнута в колене спереди или сзади;

в. «гигантские шаги» – поочередные махи ногами на подскоках с ударом руки по голенищу, на месте и по диагонали;

г. «разножка» – прыжок с одновременным открыванием ног в стороны (с наклоном корпуса вперед) – факультативно.

### Тема 20

*«Московская кадрили»*. По окончании обучения учащиеся должны знать и уметь:



- выполнять, не теряя методически грамотного и технически виртуозного исполнения, экзерсис у станка и на середине зала, в соответствии с программными требованиями;
- предельно достоверно и образно передавать национальный характер русского, польского, румынского, цыганского, восточного танцев, используя артистические и эмоциональные приемы и навыки в парных танцах, сольных партиях, в массовых (построенных на рисунках) этюдах;
- используя технически сложные движения народно-сценического танца, не теряя артистического исполнения, достоверно и грамотно передавать национальный калорит изучаемого хореографического материала;
- учитывая степень повышенной сложности изучаемого материала, правильно распределять силы во время исполнения танцевальных композиций, продолжать развивать физическую выносливость.

### **III. Требования к уровню подготовки обучающихся**

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Русский танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание рисунка русского танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- знание балетной терминологии;
- знание элементов и основных комбинаций русского танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- знание средств создания образа в хореографии;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- умение исполнять на сцене различные виды народно-сценического танца, произведения учебного хореографического репертуара;
- умение исполнять русские танцы на разных сценических площадках;
- умение исполнять элементы и основные комбинации различных видов русских танцев
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении русского танца;
- умение понимать и исполнять указания преподавателя;
- умение запоминать и воспроизводить «текст» русских танцев;
- навыки музыкально-пластического интонирования;
- А также:
- знание исторических основ танцевальной культуры, самобытности и образности танцев нашей страны и народов мира;
- знание канонов исполнения упражнений и танцевальных движений русского танца в соответствии с учебной программой;



владение техникой исполнения программных движений как в экзерсисах, так и в танцевально-сценической практике;

использование и владение навыками коллективного исполнительского творчества;

знание основных анатомо-физиологических особенностей человека;

применение знаний основ физической культуры и гигиены, правил охраны здоровья.

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

##### *1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание*

Оценка качества реализации программы « Русский танец » включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов и экзаменов.

Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Экзамены проводятся за пределами аудиторных учебных занятий.

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением на основании ФГТ.

Итоговая аттестация проводится в форме выпускных экзаменов.

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

##### *2. Критерии оценок*

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы и средства контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

##### **Критерии оценки качества исполнения**

По итогам исполнения программы на контрольном уроке и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

**5 «отлично»** - методически правильное исполнение учебно-танцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала, владение индивидуальной техникой вращений, трюков

**4 «хорошо»** - возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техническое

**3 «удовлетворительно»** - исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение,



невыразительное исполнение экзерсиса у станка, на середине зала, невладение трюковой и вращательной техникой

**2 «неудовлетворительно»** - комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой

**«зачет» (без отметки)** - отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения 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.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
  - оценка на экзамене;
  - другие выступления ученика в течение учебного года.
- Оценки выставляются по окончании полугодий учебного года.

## **I. Методическое обеспечение учебного процесса**

### ***Методические рекомендации педагогическим работникам***

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

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

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

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

Урок по русскому - народному танцу состоит из трех частей:

1. Экзерсис у станка(со 2 класа, первый год обучения «Классического танца»).
2. Экзерсис на середине класса.
2. Работа над этюдами, построенными на материале русского танца .

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



## **II. Список рекомендуемой учебной литературы**

### *Основная литература*

1. Заикин Н. Фольклорный танец и его сценическая обработка. - Орел, Труд, 1999
2. Заикин Н., Заикина Н. Областные особенности русского народного танца. – Орел, «Труд», 1999, 1 том; 2 том - 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



### Список литературы.

- Богуславская А. Г. Народно – сценический танец. – М., 2009. – Часть – 2.
- Гусев Г. П. Нарадный танец. – М., 2012.
- Жиров М.С. Народная художественная культура Белгородчины.- Белгород,2000.
- Заикин И. И., Заикина И. А. Областные особенности русского народного танца.- Орёл, 1999. – Часть – 1.
- Заикин И. И., Заикина И. А. Областные особенности русского народного танца.- Орёл, 2004. – Часть – 2.
- Захаров В. М. Поэтика русского танца. – М., 2004. – Том – 1.
- Захаров В. М. Поэтика русского танца. – М., 2004. – Том – 2.
- Захаров В. М. Поэтика русского танца. – М., 2009. – Том – 3.
- Захаров В. М. Поэтика русского танца. – М., 2009. – Том – 4.
- Захаров В. М. Поэтика русского танца. – М., 2010. – Том – 5.
- Климов А. А. Основы русского народного танца.- М., 1994.
- Князева О. Н. Танцы Урала,- Свердловск, 1962.
- Матвеев В. Ф. Русский народный танец. - М., 2013.
- Мурашко М. П. Русская пляска. – М., 2010.
- Мурашко М. П. Классификация русского танца. – М., 2012.
- Нилов В.Н. Хореография в системе художественного воспитания школьников: теория и практика. - М.: МГУКИ,1998.
- Нилов В. Н. Русский народный танец // Традиционная культура Муромского края. - М.: ГРЦРФ, 2008. с. 384 — 408.
- Нилов В. Н. Хореография. Методическое пособие для руководителей творческих коллективов, общеобразовательных школ, клубов и центров по месту жительства города Москвы. - М.: ГУ НМЦСВР, 2010. - 104 с. прилож. 2 CD — диска.
- Слыханова В. И. Формирование двигательных навыков. – М., 2007.
- Устинова Т. А. Избранные русские народные танцы. М., 1996.
- Устинова Т.А. Лексика русского танца.- М., 2006.
- Устинова Т. А. Фольклорные танцы Тверской земли. Тверь, 2002.