

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1**  
с углубленным изучением английского языка  
Московского района Санкт-Петербурга

**Рассмотрено и принято**

на педагогическом совете ГБОУ школы № 1  
Московского района Санкт-Петербурга

Протокол педсовета  
От 31.08.2026 г. № 1

**Утверждено**

Приказ №2/495-8 от 31.08.2026 г.  
Директор ГБОУ школы № 1  
Московского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Жук  
«31» августа 2026 г.

**Жук Нина  
Николаевна**

Подписано цифровой  
подписью: Жук Нина  
Николаевна

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Русский танец»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 10-16 лет

Разработчик: Рудых Рената Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Направленность:

Дополнительная общеразвивающая программа «Русских танец» направлена на приобщение к русской народной культуре через изучение и исполнение народно-сценического танца, развитие исполнительского мастерства и подготовка к концертной деятельности, а также укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование эстетического восприятия мира у обучающихся. Программа имеет *художественную направленность*.

### Актуальность реализации:

Занятия русским танцем предлагают уникальную возможность для гармоничного развития личности, сочетая физическое, эмоциональное и интеллектуальное обогащение. Все это является успешной подготовкой к учебной и трудовой деятельности. Программа «Русский танец» определяется значимостью в сохранении и развитии национальной культуры, а также его положительным влиянием на физическое, духовное и социальное развитие личности.

### Адресат ДОП:

По данной программе могут обучаться мальчики и девочки в возрасте от 10-16 лет.

**Уровень освоения ДОП:** общекультурный.

**Объём и срок освоения ДОП:**

| сроки освоения | срок освоения | Режим занятий                                           |
|----------------|---------------|---------------------------------------------------------|
| 1 год          | 144 часа      | 2 раза в неделю по 2 академических часа<br>(2*45 минут) |

**Цель программы:** Формирование у обучающихся основ исполнительского мастерства в области русского народного танца, развитие творческих способностей и подготовка к концертной деятельности, способствующей сохранению и популяризации русской народной культуры.

### Задачи программы:

#### *Образовательные:*

- Ознакомление с историей русского народного танца, его жанрами, стилями и региональными особенностями;
- Изучение терминологии русского танца;
- Освоение основных элементов, движений, поз и перестроений русского народного танца;
- Изучение особенностей костюма, музыки и фольклора, связанных с русским танцем.

#### *Развивающие:*

- Развитие эластичности связок и подвижности суставов;
- Укрепление мышечного корсета и развитие силы отдельных групп мышц;
- Повышение общей выносливости организма и способности выполнять длительные танцевальные комбинации;
- Развитие координации движений, чувства баланса и ориентации в пространстве;
- Развитие грациозности и плавности движений;
- Развитие способности представлять образы и передавать их через танец;
- Развитие способности создавать новые и оригинальные танцевальные движения и комбинации;

- Развитие способности выражать свои эмоции и чувства через танец.

*Воспитательные:*

- Воспитать нравственные качества, трудолюбие;
- Воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи;
- Воспитание уважения к культуре и традициям разных народов.

**Планируемые результаты:**

*Личностные результаты:*

- Проявление интереса к русскому народному танцу и другим видам искусства;
- Осознание роли русского танца как части культурного наследия России;
- Понимание важности сохранения и популяризации народных традиций;
- Сформированность эстетического вкуса и умения видеть прекрасное в окружающем мире.

*Метапредметные результаты:*

- Умение планировать свою деятельность на занятиях, репетициях и выступлениях;
- Умение организовывать свою работу, рационально использовать время и ресурсы;
- Умение контролировать свои действия и оценивать результаты своей работы;
- Умение корректировать свои действия в соответствии с полученными результатами и указаниями педагога;
- Умение проявлять инициативу и самостоятельность в выполнении заданий.

*Предметные результаты:*

- Знание истории русского народного танца, его жанров, стилей и региональных особенностей;
- Знание терминологии русского танца;
- Знание правил техники безопасности при занятиях русским танцем.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Язык реализации программы:** государственный язык Российской Федерации (русский язык).

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации ДОП:** возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

**Условия набора в коллектив:** на обучение по программе принимаются все желающие в возрасте от 10 до 16 лет. Набор детей производится на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения в объединении.

**Условия формирования групп:** разновозрастные.

**Количество занимающихся в группе:** 15 человек.

**Формы организации:** аудиторная.

**Формы проведения занятий:**

Приоритет отдаётся активным формам преподавания:

- Практическим: упражнения, комбинации, танцевальные вариации, практические задания на развитие координации, силы, танцевальности.
- Наглядным: использование презентаций, карточек-заданий.
- Нестандартным: конкурс, спектакль, сборы, открытые уроки.

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:**

- фронтальная – работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая – организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач;
- индивидуальная – беседа с обучающимися и их родителями по результатам диагностики.

**Материально-техническое оснащение ДОП:**

- Помещение для занятий, которое отвечает санитарно-техническим требованиям, хорошо проветриваемое, с зеркалами
  - Дощатый или покрытый специальный линолеум пол
  - Колонка
  - Помещения для раздевалок; костюмов и реквизита к танцам
  - Для проведения занятий необходимо иметь:
    - Нотная подборка для занятий по годам обучения, записи фонограмм к танцам
    - Магнитофон или музыкальный центр;
    - Проигрыватель компакт-дисков или компьютер.
- Гимнастические коврики. Реквизит: резиновые мячи, веера, зонтики, китайские платочки, шляпы и т.п.
  - Видеокамеру или фотоаппарат с видео записью

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН****Учебный план 1 года обучения**

| №<br>п/п | Название темы                                                                                                                          | Количество часов |        |       | Формы контроля                                               |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|-------|--------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                        | теор.            | практ. | всего |                                                              |
| 1.       | <b>Вводное занятие «Беседа о фольклоре в хореографии»</b> Разговор о народностях России и особенностях хореографии различных регионов. | 2                | 0      | 2     | Начальная диагностика.                                       |
| 2.       | <b>Терминология и техника выполнения.</b>                                                                                              | 4                | 50     | 54    | Беседа о хореографической терминологии и технике исполнения. |
|          | 2.1. Русский хоровод: история и символика.                                                                                             | 2                | 36     | 38    |                                                              |
|          | 2.2. Русский народный костюм: региональные особенности. Работа с костюмом и инвентарём.                                                | 2                | 14     | 16    |                                                              |
| 3.       | <b>Танцевальная практика на середине зала.</b>                                                                                         | 6                | 74     | 80    | Контрольные занятия.                                         |
|          | 3.1. Основные элементы, шаги, положения корпуса и рук.                                                                                 | 2                | 38     | 40    |                                                              |

|    |                                        |           |            |            |                                                                                  |
|----|----------------------------------------|-----------|------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|    | 3.2. Импровизация в русском танце.     | 2         | 20         | 22         |                                                                                  |
|    | 3.3. Дроби: от простых к сложным.      | 2         | 16         | 18         |                                                                                  |
| 4. | <b>Сценическая деятельность</b>        | <b>2</b>  | <b>2</b>   | <b>4</b>   | Концерт, открытые уроки, участие в конкурсах и фестивалях, посещение спектаклей. |
|    | 4.1. Культурно-досуговая деятельность. | 2         | 2          | 4          |                                                                                  |
| 5. | <b>Итоговое занятие</b>                | <b>2</b>  | <b>2</b>   | <b>4</b>   | Открытый урок.                                                                   |
|    | <b>ИТОГО</b>                           | <b>16</b> | <b>128</b> | <b>144</b> |                                                                                  |

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Директор ГБОУ школы № 1

Московского района

Санкт-Петербурга

/\_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_ ФИО \_\_\_\_\_

«          » 20      г.

### 3. Календарный учебный график реализации Дополнительной общеразвивающей программы «Русский танец»

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий                                  |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------|
| 1 год        | 01.09.2026          | 01.06.2027             | 36                        | 144                     | 144                      | 2 раза в неделю по 2 академических часа (2*45) |

#### **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

##### **Задачи программы:**

###### *Обучающие:*

- Формирование правильной осанки, постановки корпуса, рук и ног;
- Развитие координации движений, чувства ритма и музыкальности;
- Освоение различных манер и стилей исполнения, характерных для разных регионов России;
- Обучение технике исполнения сложных элементов и комбинаций;
- Формирование умения выразительно исполнять танцевальные движения и передавать эмоции;
- Обучение основам актерского мастерства и сценической культуры;
- Развитие умения работать в ансамбле и взаимодействовать с другими участниками.

###### *Развивающие:*

- Развитие силы, выносливости, гибкости, координации и ловкости;
- Укрепление мышечного корсета и формирование правильной осанки;
- Развитие общей и специальной физической подготовки;
- Развитие эмоциональной устойчивости и уверенности в себе;
- Развитие музыкального слуха и умения согласовывать движения с музыкой;
- Формирование умения понимать и интерпретировать музыкальные образы в танце;
- Развитие чувства ритма и умения выполнять движения в заданном темпе.

###### *Воспитательные:*

- Привитие интереса к русскому танцу и фольклору;
- Формирование уважительного отношения к традициям и обычаям русского народа;
- Воспитание чувства гордости за свою страну и народ;

##### **Планируемые результаты освоения программы:**

###### *Предметные:*

- Знание истории русского танца, его основных жанров, стилей и региональных особенностей;
- Знание терминологии русского танца;
- Знание основных элементов и движений русского танца;
- Знание правил техники безопасности на занятиях русским танцем;
- Знание особенностей русского народного костюма.

###### *Личностные:*

- Проявление интереса к русскому народному танцу, русской музыке и русскому костюму;
- Осознание значимости русского танца как части национального культурного наследия;
- Сформированное уважение к традициям, обычаям и духовным ценностям русского народа;
- Сформированное чувство справедливости и честности;
- Соблюдение этических норм поведения на занятиях, репетициях и концертах.

###### *Метапредметные:*

- Умение планировать свою деятельность на занятиях и репетициях;

- Умение организовывать свое рабочее место и рационально использовать время;
- Умение проявлять инициативу и самостоятельность в процессе обучения;
- Умение корректировать свою деятельность в соответствии с полученными результатами и указаниями педагога.

### ***Содержание программы* Раздел 1. Вводное занятие «Беседа о фольклоре в хореографии».**

#### ***Теория:***

- Искусство танца, истории возникновения Русского танца и фольклора в целом. Цели, задачи на учебный год.
- Терминология в сфере Русского танца, истоки возникновения. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

#### ***Практика:***

- Разминка в зале.

#### ***Формы контроля:***

- Начальная диагностика

### **Раздел 2. Терминология и техника выполнения.**

#### **2.1. Русский хоровод: история и символика**

##### ***Теория:***

- Понятие о характере танца.
- Особенности хоровода.

##### ***Практика:***

- Проработка элементов русского хоровода.

##### ***Формы контроля:***

- Беседа о хореографической терминологии и технике исполнения

#### **2.2. Русский народный костюм: региональные особенности. Работа с костюмом и инвентарём.**

##### ***Теория:***

- Изучение терминологии упражнений, необходимых для занятий Русским танцем.

##### ***Практика:***

- Практические упражнения направленные на улучшение координации и свободной работы с предметом.

##### ***Формы контроля:***

- Беседа о хореографической терминологии и технике исполнения

### **Раздел 3. Танцевальная практика на середине зала.**

#### **3.1. Основные элементы, шаги, положения корпуса и рук**

##### ***Теория:***

- Изучение терминологии

##### ***Практика:***

- Постановка хореографической работы с использованием проработанных движений.

##### ***Формы контроля:***

- Контрольные занятия

### **3.2. Импровизация в русском танце**

**Теория:**

- Освоение основных критериев при импровизационной пляске.

**Практика:**

- Импровизация на середине зала.

**Формы контроля:**

- Контрольные занятия

### **3.3. Дроби: от простых к сложным**

**Теория:**

- Правила исполнения дробей (ключ, триоль, тремоло и другие)

**Практика:**

- Включение дробей в комбинации

**Формы контроля:**

- Контрольные занятия

### **Раздел 4. Сценическая деятельность.**

**Теория:**

- Правила поведения на сцене. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика:**

- Подготовка к музыкально-хореографическим спектаклям.

**Формы контроля:**

- Концерт, открытые уроки
- Участие в конкурсах и фестивалях
- Посещение спектаклей

### **Раздел 5. Итоговое занятие**

**Практика:**

- Подведение итогов. Награждение исполнителей. Концерт.

**Форма контроля:**

- Открытый урок

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

| №<br>п/п | Раздел программы                                                                | Форма проведения<br>занятий                                                 | Приемы, методы,<br>технологии<br>организации<br>учебно-<br>воспитательного<br>процесса | Дидактический<br>материал,<br>техническое<br>оснащение                             | Форма<br>подведения<br>итогов   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1.       | <b>Раздел 1.</b><br>Вводное занятие<br>«Беседа о<br>фольклоре в<br>хореографии» | Беседа, подготовка<br>учеников к<br>танцевальным<br>дисциплинам.            | Беседа,<br>объяснение.                                                                 | Раздаточный<br>материал.                                                           | Беседа.                         |
| 2.       | <b>Раздел 2.</b><br>Терминология и<br>техника<br>выполнения.                    | Тренировка,<br>направленная на<br>изучение<br>региональных<br>особенностей. | Создание<br>хореографии с<br>объяснением и<br>демонстрацией.                           | Соответствующая<br>тренировочная<br>форма, русский<br>платок и муз.<br>аппаратура. | Наблюдение.                     |
| 3.       | <b>Раздел 3.</b><br>Танцевальная<br>практика на<br>середине зала.               | Постановочный<br>процесс.                                                   | Создание<br>хореографии с<br>объяснением и<br>демонстрацией.                           | Соответствующая<br>тренировочная<br>форма, русский<br>платок и муз.<br>аппаратура. | Статистика<br>призовых<br>мест. |
| 4.       | <b>Раздел 4.</b><br><b>Сценическая<br/>деятельность</b>                         | Беседа, подготовка<br>учеников к<br>концертной/творческой<br>деятельности.  | Беседа,<br>объяснение,<br>создание<br>комфортной<br>эмоциональной<br>атмосферы.        | Соответствующая<br>тренировочная<br>форма, русский<br>платок и муз.<br>аппаратура. | Статистика<br>призовых<br>мест. |
| 5.       | <b>Раздел 5.</b><br>Итоговое занятие                                            | Подготовка учеников к<br>открытому уроку.                                   | Составление<br>открытого урока.                                                        | Скакалка,<br>тренировочный<br>коврик и муз.<br>аппаратура.                         | Наблюдение,<br>беседа.          |

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- Систематичность - оценка должна проводиться регулярно на протяжении всего периода обучения.
- Всесторонность - оценка должна охватывать все аспекты хореографической подготовки: знания, умения, навыки, творческие способности, физические качества и личностные характеристики.
- Конструктивность - оценка должна быть направлена на выявление сильных и слабых сторон учеников и стимулирование их дальнейшего развития.

### Формы контроля (подведения итогов):

- педагогическое наблюдение.

### Показатели и критерии оценки результативности для обучающихся

| Группа показателей     | Признак                                                                                 | Критерии                                                                        | Метод                                   |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Техническая подготовка | Точное выполнение движений и элементов в соответствии с правилами Русского танца        | Соблюдение правильной осанки, позиций рук, ног и корпуса                        | Тренировочный процесс                   |
| Теоретические знания   | Знание основных терминов и понятий хореографии (позиции, движения, элементы композиции) | Умение использовать терминологию для описания и анализа танцевальных комбинаций | Игра на соответствие термина и движения |

### Дневник педагогических наблюдений

Обучающийся \_\_\_\_\_

Программа «Русский танец»

Группа \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_

### Саморазвитие

| Временной срез<br>(дата) | Резко отрицательное отношение к критике (обида, спор, неприятие оценки педагога) | Нейтральная степень | Рациональное отношение к критике (готовность принять совет, замечание, оценку педагога) | Самокритичность |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                          |                                                                                  |                     |                                                                                         |                 |
|                          |                                                                                  |                     |                                                                                         |                 |
|                          |                                                                                  |                     |                                                                                         |                 |

### Опыт творческой деятельности

| Техника исполнения<br>работы<br><br>Дата | Подражание | Компиляция | Импровизация |
|------------------------------------------|------------|------------|--------------|
|                                          |            |            |              |
|                                          |            |            |              |
|                                          |            |            |              |

Варианты оценок:

неудовлетворительно 1

удовлетворительно 2

качественно 3

завершенность результата 4

безупречно 5

### Опыт эмоционально-ценностных отношений

| Коммуникативные<br>умения<br><br>Дата | Защитная<br>реакция | Содержательн<br>ое общение | Равноправное<br>общение | Отзывчивость,<br>сопереживание,<br>помощь |
|---------------------------------------|---------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------------------------|
|                                       |                     |                            |                         |                                           |
|                                       |                     |                            |                         |                                           |
|                                       |                     |                            |                         |                                           |

Варианты оценок:

негативные формы общения 0

отсутствие 1

низкий уровень 2

средний уровень 3

высокий уровень 4

позитивное лидерство 5

## 6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

1. Александрова Н.А., Малашевская Е.А. Классический танец для начинающих. - М.: Лань: Планета музыки, 2009.
2. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография: краткий словарь терминов и понятий. – СПб: Лань: Планета музыки, 2008.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. (Программа по ритмической пластике для детей). – СПб: Лоиро, 2000.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Айрис – пресс Серия: Внимание: дети! 2000.
5. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. – Киев: «Музична Украина», 1984.
6. Базарова М. Мей В. Азбука классического танца. М–Л: Искусство, 2000.
7. Климов А. Основы русского танца: Учебник для студентов вузов искусств и культуры. Изд. 3-е – М.: «Искусство», 2004.
8. Музыка и движение (3 тома). – М.: «Просвещение», 1984.
9. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Сборник Министерства Просвещения СССР, - М.: Просвещение, 1986.
10. Череховская Р. Танцевать могут все. – Минск: Народная асвета, 1973.
11. Чистякова М.И. Психогимнастика /под редакцией М.И. Буянова. – М.: «Просвещение», 1998.
12. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография: краткий словарь терминов и понятий. – СПб: Лань: Планета музыки, 2008.
13. Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М.: «Просвещение», 1985.
14. Школа большого балета (фотоальбом). – М., 1973.
15. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб: Диамант, 1997.
16. А.Я. Ваганова. Основа классического танца М. Лань, 2001г.
17. Дополнительное образование детей - фактор развития творческой личности. Тезисы и материалы Всероссийской научно -практической конференции «Проблемы становления и развития образовательного процесса в учреждении дополнительного -образования детей». СПб ГДТЮ, 1998г.
18. Жданова С.Н. Художественно-эстетическое освоение мира дошкольниками как социально-педагогическая проблема//Дополнительное образование. - 2001 - № 10 - с.16-19.
19. Захаров. Сочинение танца. Л-д.: Искусство, 1983г.
20. Инновационная деятельность в учреждениях дополнительного образования детей: основание, качество, последствия. Материалы для обсуждения на городской научно - практической конференции 28-29 февраля 2000г.
21. Каган М. С. Эстетическое и художественное воспитание в развитом социалистическом обществе. - Л.: Знание, 1984. - 132 с.
22. Каджаспирова Г. М., Каджаспиров А. Ю. Педагогический словарь. - М.: Издательский центр Академия, 2000. - 176 с.
23. Казин А. Л. Эстетическое и художественное: К вопросу о границах искусства// Вопросы философии. - 1987 - № 2 - с.107-117.
24. Медведь Э. И. Эстетическое воспитание дошкольников в системе дополнительного образования: Учебное пособие. - М.: Центр гуманитарной литературы РОН, 2002. - 48 с.
25. Неменский Б. М. Мудрость красоты: О проблемах эстетического воспитания: Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 255 с.
26. Проблема результата и качества деятельности учреждений дополнительного образования детей. Материалы научно -практической конференции. Ярославль, 1997г.
27. Пуртова, Беликова, Кветная Учите детей танцевать, М. Владос, 2003г.

28. Стуколкина. Четыре экзерсиса М. Москва, 1972г.
29. Сердюковская, Гельниц психогигиена детей и подростков М. Медицина, 1985г.
30. Уральская. Рождение танца. М: Советская Россия, 1982г.
31. Феликсдал, Дьюк. Техника джаз-модерна, ж.Балет, 1997г. №6.
32. Исупова Лада. Мастер-класс «Записки концертмейстера балета», М., «АСТ». СПб «Астрель-СПб» 2013г

**Для обучающегося:**

1. Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребенку? Учебно – методическое пособие. СПб.Речь. 2008.
2. АлланФромм «Азбука для родителей». Лен. издат. 1991г.
3. Волков Б.С. Как вырастить ребенка в школе. СПб. Питер Пресс.2009
4. Гипенрейнтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? М., АСТИ. 2009
5. Гипенрейнтер Ю.Б Продолжаем общаться с ребенком. Так? М. АСТИ. 2009
6. Дольто Фр. На стороне ребенка. Екатеринбург. У- фактория, 2010
7. Зажигина М. Чего не стоит делать родителям, но что они все равно делают. М. Генезис. 2010.
8. Крупенчук О.И. «Лого-рифмы. Поэтическое сопровождение коррекции речи у детей». СПб. «Спецлит», 2000г.
9. Ледлофф Ж. Как вырастить ребенка счастливым? М., Генезис, 2010.