МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ имени М.А. Балакирева» города Смоленска

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФОЛЬКЛОРНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ

Музыкальный фольклор

название предмета

2026 г.

«ОДОБРЕНА»
Методическим советом
МБУДО ДШИ им. М.А. Балакирева
г. Смоленска
«31» августа 2026 г. протокол № 1

«УТВЕРЖДЕНО»
приказом директор
МБУДО ДШИ им. М.А. Балакирева
г. Смоленска
от «31» августа 2026 № 171

Программа учебного предмета разработана на основе Федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной программе в области музыкального искусства (далее ФГТ) «МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФОЛЬКЛОР»

Организация-разработчик: МБУДО «Детская школа искусств им. М.А. Балакирева» г. Смоленска

Разработчик:

Длотовская Ю.В., директор
(ф.и.о., должность)
Максимова Е.Ю., преподаватель

М.П.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФОЛЬКЛОРНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ

название предмета

1. Область применения программы:
- программа учебного предмета является частью дополнительной предпрофессиональной программы в области музыкального искусства в соответствии с ФГТ по программе «МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФОЛЬКЛОР» со сроком освоения 5 лет;

Программа учебного предмета может быть использована в реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области музыкального искусства «МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФОЛЬКЛОР» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детская школа искусств им. М.А. Балакирева» г. Смоленска при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Место предмета в структуре дополнительной предпрофессиональной программы в области музыкального искусства: ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

2. Цели и задачи предмета, требования к результатам освоения предмета:
Целями предмета являются:
- расширение художественного кругозора, раскрытие потенциала учащихся, приобщение к народной художественной культуре.

Задачами предмета являются:
- приобретение знаний не только основных элементов общерусской народной хореографии, но и навыков местных локальных особенностей бытового танца;
- изучение лексики движений разных песенно-танцевальных жанров;
- расширение и обогащение музыкального опыта.

В результате освоения предмета обучающийся должен знать:

- фольклорные песенно-танцевальные источники;
- основные фигуры русской народной пляски.

В результате освоения предмета обучающийся должен уметь:

- исполнять на сценических площадках фольклорные вокально-хореографические постановки, танцы и произведения учебного репертуара;
- выполнять элементы и комбинации на основе областных отличительных особенностей исполнения русских движений;
- выполнять технически сложные элементы русского танца;
- выполнять этюды, построенные на основе программного материала.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета:
максимальной учебной нагрузки обучающегося **330** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки **330** часов;
самостоятельной работы обучающегося _ часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Объем учебного предмета и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**330**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**330**
в том числе:	
практические занятия	**326**
контрольные уроки, зачеты, академические концерты, технические зачеты, контрольные работы, прослушивания и др.	**4**
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
итоговая аттестация в форме выпускных экзаменов	

Тематический план и содержание учебного предмета:

ФОЛЬКЛОРНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ

Название темы	Содержание учебного материала, виды практической работы, самостоятельная работа	Количество часов
Тема 1. Изучение основных элементов русского танца.	Содержание учебного материала	**40,5**
	-Постановка корпуса. Виды поклонов. -Изучение позиций ног в русском танце. -Изучение основных положений рук. -Рисунок танца, знакомство с ним.	

Развитие танцевальной координации	Построение и перестроение в линии, круг, полукруг, в 2, 3 линии и т.д. - «Гусачок» (танец)-работа над корпусом. - «Барыня» (танец) - притопы одинарные и двойные. - «Утушка» (упражнение) - «ковырялочка», тройной притоп. - «Калинка» (танец) - смена ритма в музыке. - Игры на внимание.	
	Практические занятия	**40**
	Контрольные работы	**0,5**
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 2. Местные особенности исполнения некоторых элементов русского танца. Основные фигуры хороводов.	Содержание учебного материала	**40,5**
	-Освоение ритмических и физических упражнений для развития чувства ритма и выносливости мышц -Знакомство с группой вращающихся движений. -Освоение проходок. -Дробь - неотъемлемая часть русского танца: ключ; притопы: одинарный, двойной, тройной. -Походка и дробь - самостоятельная импровизация учащихся в танце. -«Плетень» (танец) - выстукивающие движения; руки. - «Сени» (кадриль) - корпус, руки, рисунок. Умение танцевать в паре. - Ритмическое упражнение в кругу - смена ритма, хлопки в ладоши, по коленям, хлопушки и т.д. - «А что в этом у дому» - проходка к песне. - «Как по травкам» - походка к песне, навыки импровизации, умение ориентироваться на сцене. - Дробные дорожки» - «ключ», «легкая», «двойная». - Музыкальные игры. - Игры на ловкость и быстроту.	
	Практические занятия	**40**
	Контрольные работы	**0,5**
	Самостоятельная работа обучающихся	

Тема 3. Хоровод – один из основных жанров русского народного танца. Местные особенности исполнения хороводов.	Содержание учебного материала	**40,5**
	- Физические и ритмические упражнения. - Дробные и выстукивающие движения. - Новая группа вращательных движений. - Прыжки и припадания. - Основные хороводные проходки. - Народные игры. - «Черная смородина» (хоровод) - проходка. «Березка» (хоровод) - рисунок танца, пластичность рук. - «Зимняя дорога» (хоровод) - работа над корпусом, шаг с' носка, рисунок, который заводит первый учащийся. - «Я ду-ду» (проходка к песне). - «При в боре» (проходка), выстукивающие движения.	
	Практические занятия	**40**
	Контрольные работы	**0,5**
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 4. Хоровод. Классификация хороводов по построению, содержанию, исполнению, временам года и т.д. Танцевальная координация.	Содержание учебного материала	**40,5**
	- Знакомство с основными отличиями исполнения движений в танцах разных регионов России. - Знакомство и освоение основных танцевальных движений Смоленской губернии. - Импровизация - как основа фольклорного танца. Хороводные рисунки. Круг как основа хоровода. - Знакомство с группой выстукивающих движений. - «Девка по саду ходила» (положение рук, основной шаг, «пересек» дробь на пересекание друг друга). - Хороводы из репертуара Татьяны Устиновой: «Восьмиугольный хоровод», «Хороводная игровая», «Хороводная свадебная пляска». - «Семеновна» (танец) - экспедиционная запись. - Народные игры.	
	Практические занятия	**40**
	Контрольные работы	**0,5**
	Самостоятельная работа обучающихся	

Тема 5. Пляска – один из основных жанров русского народного танца. Характерные черты исполнения русской народной пляски.	Содержание учебного материала	**40,5**
	- Постановка корпуса. - Знакомство с «поклоном», его виды. - Позиции рук. - Позиции ног. - Разминка в кругу (постановка корпуса). - Упражнение для рук (позиции рук). - Ритмическое упражнение (ритм, хлопки, удары в пол). - «Ванюшка» (руки, характер). - «При в боре сосенка» (проходка). - «На горе» (легкий шаг - «поступь»), «до-за-до». - «А что в этом у дому...» - проходка. - «Все мы песни перепели» (дробь «мелкий горох»). - «Крестьяне» (характер).	
	Практические занятия	**40**
	Контрольные работы	**0,5**
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 6. Разновидности и виды русской народной пляски: одиночная (мужская и женская), парная, перепляс, групповая традиционная пляска, массовый пляс. Основные фигуры групповых плясок.	Содержание учебного материала	**40,5**
	-Основные плясовые проходки. - Ритмические упражнения. - Упражнение с «дробями» (укрепление мышц ног). - Самостоятельная работа - хороводный рисунок. - «Юрин конь» (тройной шаг с подставкой с одной ноги, рисунок танца начинает заводящий). - «Шаловать и баловать» (Иваново) - руки внизу, притопы ногами, заводящий начинает пляску. - «Как по травкам» (рисунок заводит солист). - «Летал соловей» (руки) - «Девка по саду ходила» (работа над особенностями исполнения песни и танца Белгородской области: руки, шаг, пересек). - «Частушки с подковыркой» (импровизационный танец) сольный.	
	Практические занятия	**40**
	Контрольные работы	**0,5**
	Самостоятельная работа обучающихся	

Тема 7. Русская кадриль. Формы построения кадрили. Местные особенности исполнения кадрилей	Содержание учебного материала	**40,5**
	-Специальные упражнения для укрепления мышц корпуса, рук, ног, шеи. - Основные кадрильные проходки. - Ритмические упражнения. - Дробные и выстукивающие движения. - Основные отличия исполнения движений в танцах различных регионов России. - «Сяду на полу» (ритмический рисунок). - «Молоковская кадриль» работа над корпусом, характером, рисунком. - «Ой, ты, Таня» (проходка, характер). - «Загорелась жаркая калина» (образ, областные особенности, руки). - Повторение репертуара прошлого года. - «Мы ранёшенько вставали» (образ, проходка). - «Краковяк» (парный танец) - экспедиционная запись.	
	Практические занятия	**40**
	Контрольные работы	**0,5**
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 8. Продолжение разучивания сложных движений и танцевальных комбинаций. Образцы русского танцевального фольклора. Знакомство с образцами русского танцевального фольклора.	Содержание учебного материала	**46,5**
	- Работа над импровизацией, образностью и характером исполняемого танца. - Творческая работа: участие в концертах, конкурсах, фестивалях; посещение выставок, народных праздников и гуляний, знакомство с другими коллективами, сходными по жанру. - «Ты заря, ты моя зоренька» (хоровод) - хороводные особенности Сибири. - «Молоковская кадриль». - «Шаловать и баловать» (импровизации). - «Масленичные песни» (характер, заклички, проходки, работа над сценарием). - «Жнивная» (руки). - Ритмическое, физическое, выстукивающее упражнение. «Восьмерка» - групповая пляска Архангельской области. «Козлик» - групповая пляска Костромской области. «Галя» - Брянская кадриль или другие (по	

	выбору преподавателя).	
	Практические занятия	**46**
	Контрольные работы	**0,5**
	Самостоятельная работа обучающихся	

* Объем часов указывается по каждой позиции.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

- реализация программы предмета требует наличия учебного кабинета для групповых занятий площадью не менее 75 кв.м., зал для концертных выступлений
- оборудование учебного кабинета: фортепиано или баян, специальное напольное покрытие, зеркала;
- технические средства: метроном, видео и аудио аппаратура, диски с аудио и видео записями

Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники: нотная литература: Основные источники: нотная 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 - Орел, 2004

3. Зацепина К., Климов А. Народно-сценический танец.- М., 2006

4. Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 2011

5. Ткаченко Т. Народный танец. - М.: Искусство, 2007

6. Ткаченко Т. Народные танцы. - М.: Искусство, 2004

Дополнительная литература

1. Бурнаев А. Мордовский танец. Саранск, 2002

2. Богданов Г. Русский народный танец. М., 2005

3. Власенко Г. Танцы народов Поволжья. – Самара: СГУ,2002

4. Гербек, Г. Характерный танец: настоящее и будущее. // Советский балет, 2010: № 1

5. Корлева З. Хореографическое искусство Молдавии. - Кишинев, 2010

6. Курбет В., Ошурко Л. Молдавский танец. – Кишинев,2007

7. Ласмаке М. Латышские народные танцы. Рига, 2002

8. Мальми В. Народные танцы Карелии. – Петрозаводск, 2007

9. Степанова Л. Танцы народов России. - М.: Советская Россия, 2009

Дополнительные источники: все поисковые системы интернета: https://vk.com/achoreographyisourlasthope, https://vk.com/clubhoreograf.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и контрольных работ, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения предмета выпускник знает: - фольклорные песенно-танцевальные источники; - основные фигуры русской народной пляски. В результате освоения предмета выпускник умеет: - исполнять на сценических площадках фольклорные вокально-хореографические постановки, танцы и произведения учебного репертуара; - выполнять элементы и комбинации на основе областных отличительных особенностей исполнения русских движений; - выполнять технически сложные элементы русского танца; - выполнять этюды, построенные на основе программного материала.	Контрольные уроки, академические концерты, зачеты.

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 щёку,
— **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 наверх 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,
— двойные,
— тройные,
— фиксирующие,
— скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).

10. 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,
— присядки на двух ногах,
— присядки с выносом ноги на каблук,

11. Подскоки:

— «поджатые» прыжки
— подготовка к tours (мужское).

На основе пройденных движений составляются этюды малых и больших форм.

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 pliés 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».

Приложение№2

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, не владение трюковой и вращательной техникой

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