

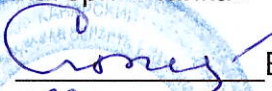
СОГЛАСОВАНО:

Начальник оздоровительного лагеря
«Чайка»

 С.В. Вязовецкая
«20» апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор детского оздоровительного
лагеря «Чайка» - специалист

 Е.В. Станевой
«20» апреля 2026 г.



ПРОГРАММА

дополнительная общеразвивающая
«Танцы народов России»

Автор программы:
Кляйн Карина Евгеньевна

г. Качканар
2026 год

1. Пояснительная записка

Хореография как искусство танца обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец народов России занимает в этом процессе особое место: он формирует не только уверенность в своих силах, концентрацию внимания и навык держаться на публике, но и воспитывает уважение к культурному наследию, чувство патриотизма и принадлежности к многонациональной культуре страны. Он органично сочетает в себе музыку, песню, элементы театрального искусства, обрядовый фольклор и народный костюм.

Программа разработана для работы с детьми, отдыхающими в оздоровительном лагере «Чайка».

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа объединения «Танцевальные каникулы» (далее — Программа) составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждённым приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242.

Разработка данной Программы вызвана необходимостью приобщения детей, отдыхающих в оздоровительном лагере «Чайка», к культурному многообразию России через народное танцевальное творчество.

Актуальность Программы определяется необходимостью создания условий для развития и самореализации обучающихся через изучение традиционной хореографии народов России. Использование технологии сотрудничества в образовательной деятельности помогает создать такую среду, где каждый ребенок может реализовать природные наклонности, связанные с ритмикой и творчеством, а также сформировать уважение к культуре разных национальностей.

Новизна и оригинальность Программы заключается в гармоничном сочетании творческой, познавательной (этнокультурной) и оздоровительной деятельности. Программа знакомит детей с разнообразием танцевальных традиций народов России: русской пляской, кавказской лезгинкой, якутскими узорами, башкирскими и татарскими элементами, танцами народов Севера и Поволжья.

Педагогическая целесообразность. Программа дает возможность каждому ребенку попробовать себя в различных стилях народной хореографии, формируя не только танцевальные навыки, но и гражданскую идентичность.

Цель программы: формирование творческой активности детей и развитие интереса к танцевальному искусству народов России, воспитание уважения к национальным традициям.

Задачи:

Обучающие:

- раскрытие творческого потенциала обучающихся через изучение народного танца;
- создание танцевальной композиции на основе элементов танцев народов России;
- освоение основных элементов, ходов, рисунков и манеры исполнения народных танцев (русского, татарского, кавказского и др.);
- развитие актерских способностей и навыков перевоплощения в игровых и обрядовых сценках.

Развивающие:

- развитие индивидуальных творческих способностей обучающихся через импровизацию в народном танце;
- формирование устойчивого интереса к традиционной культуре России;
- развитие способности к саморазвитию и самосовершенствованию через освоение народной хореографии;
- развитие эстетического вкуса, образного мышления, фантазии и двигательной памяти на материале народной музыки.

Воспитательные:

- воспитание таких качеств, как трудолюбие, самостоятельность, аккуратность, целеустремленность, коммуникативность;
- формирование лидерских качеств через участие в коллективных народных плясках и хороводах;
- формирование активной гражданской позиции, чувства патриотизма, любви к своей Родине и уважения к культуре народов, проживающих на территории России.

Основными педагогическими принципами, обеспечивающими реализацию данной Программы, являются:

- принцип сотрудничества и сотворчества взрослого и ребенка;
- принцип постоянного творческого поиска, самосовершенствования;
- принцип ориентации на успех;
- принцип культуросообразности (опора на народные традиции).

Набор детей в группу свободный, принимаются все желающие при отсутствии медицинских противопоказаний и наличии медицинской справки.

Формы организации детей:

- коллективная (занятия, репетиции, хороводы);
- групповая (творческие группы для разучивания разных народных танцев).

Программа предназначена для детей 7–15 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 30 минут, всего 1,5 часа в неделю.

Данная Программа включает в себя разноплановую деятельность, объединяет танцевальную, игровую (народные игры), познавательную (рассказы о традициях) и оздоровительную деятельность.

Особое внимание уделяется технике безопасности на занятиях и в свободное время, правилам поведения во время пребывания в Учреждении.

Ожидаемые результаты работы

Личностные:

- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов народов России;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей;
- проявление уважения к культурным традициям разных национальностей России.

Метапредметные:

- организация сотрудничества и сотворчества с педагогом и сверстниками во время разучивания народных танцев и хороводов;
- умение правильно оценивать собственные возможности в решении поставленных учебных задач.

Предметные:

- мотивация на продуктивную творческую деятельность через интерес к народной культуре;
- формирование основ этнокультурной грамотности;
- овладение базовыми элементами 2–3 танцев народов России (например, русский плясовой шаг, «ковырялочка», простые элементы лезгинки, татарские дробные выстукивания).

3. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 смена «Созвездие талантов: Русская звездная пляска»

№	Раздел/тема занятий
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Что такое хореография? Русский народный танец. Теория (8 мин): – ТБ на занятиях и мероприятиях; – хореография — искусство танца; – русский народный танец: история, характер, хоровод. Практика (22 мин): – разминка «Русская плясовая»; – хороводный шаг, «ковырялочка», притопы, тройные дроби; – игра «Ручеёк» с движениями; – прослушивание музыки будущего номера.
2	Татарский народный танец Теория (5 мин): – культура татарского народа; – особенности татарского танца: мягкость, дробь, положение рук. Практика (25 мин): – разминка под татарскую музыку; – переменный шаг с пятки, простые дроби, плавные движения кистей; – игра «Тюбетейка» (передача тюбетейки под музыку с танцевальным заданием); – повтор русских движений (2–3 минуты).
3	Народный танец Кавказа (на примере лезгинки). Теория (5 мин): – народы Кавказа: чеченцы, ингуши, дагестанцы, осетины; – лезгинка: гордость, темперамент, чёткость. Практика (25 мин): – разминка под кавказскую музыку; – положение рук «полочкой», «пальчики» (девочки), чёткие притопы; – мальчики: выход на носки (имитация), хлопки; – игра «Платок» (передача платка с выходом в круг); – повтор русского и татарского (по 1 минуте).
4	Народный танец Бурятии (или народов Севера) Теория (5 мин): – Бурятия: природа, традиции, музыка; – особенности бурятского танца: плавность, кружения, мягкие руки. Практика (25 мин): – разминка под бурятскую мелодию; – скользящий шаг, кружения на месте, плавные движения рук «волна»; – игра «Солнце и луна» (образная импровизация); – повтор всех пройденных народов (по 30 секунд).
5	Народный танец Чувашии (или народов Поволжья) Теория (5 мин): – Чувашия: культура, традиции, музыка;

	– особенности чувашского танца: дробные выстукивания, рисунок «улитка», синхронность. Практика (25 мин): – разминка под чувашскую музыку; – простые дроби, переменный шаг, фигура «улитка» (круг, закручивающийся в центр); – игра «Плетень» (чувашская народная игра с перестроениями); – повтор всех пройденных народов (по 30 секунд).
6	Общий номер «Созвездие России»: сборка и отработка
7	Изготовление костюма + генеральная репетиция

2 смена «Россия в танце: от народа к народу»

№	Раздел/тема занятий
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях и мероприятиях. Что такое хореография? Народный и современный танец: сходство и различие. Теория (8 мин): – ТБ на занятиях и мероприятиях; – хореография — искусство танца; – народный и современный танец: сходство и различие. Практика (22 мин): – разминка «Танцевальный микс» (элементы народных и современных движений); – игра «Угадай стиль» (педагог показывает — дети говорят: народный или современный); – знакомство с музыкой будущего номера.
2	Народы России. Знакомство с танцами разных регионов: татарский танец (дробь, мягкость), кавказский танец (темперамент, руки «полочкой»), бурятский танец (плавность, кружения). Теория (7 мин): – Россия — многонациональная страна; – татарский танец: дробь, мягкость, положение рук; – кавказский танец: темперамент, руки «полочкой», чёткость; – бурятский танец: плавность, кружения, мягкие руки. Практика (23 мин): – разминка под музыку народов России; – татарский: переменный шаг с пятки, простые дроби; – кавказский: руки «полочкой», чёткие притопы; – бурятский: скользящий шаг, кружения; – игра «Народный калейдоскоп» (педагог называет народ — дети показывают движение).
3	Русский народный танец. Основы и характер: хоровод, пляска, перепляс. Основные движения: хороводный шаг, «ковырялочка», притопы, тройные дроби, положения рук. Теория (5 мин): – русский народный танец: история, виды (хоровод, пляска, перепляс, кадрили); – характер: раздолье, удаль, плавность. Практика (25 мин): – разминка «Русская плясовая»; – хороводный шаг, «ковырялочка», притопы, тройные дроби; – положение рук: «полочка», «рушничок», «крылышки»; – игра «Ручеёк» с движениями.
4	Русский народный танец. Рисунки и перестроения: круг, линия, «змейка», «улитка», «воротца», «звезда». Теория (5 мин): – рисунки в русском танце: круг, линия, «змейка», «улитка», «воротца», «звезда». Практика (25 мин): – отработка рисунков под русскую музыку; – игра «Живой рисунок» (педагог называет фигуру — дети строятся за 5

	секунд); – соединение движений с перестроениями; – повтор всех русских движений.
5	Современный танец на основе народных мотивов (фолк-модерн). Изоляция, современные шаги, соединение народных движений с современной пластикой. Теория (5 мин): – что такое фолк-модерн (современный танец с народными элементами); – примеры: русские мотивы в современных шоу, клипах. Практика (25 мин): – разминка в современном ритме с народными элементами; – изоляция (движения головой, плечами, бёдрами) + народные притопы; – связка: современный шаг + «ковырялочка» + поворот; – игра «Народный батл» (две группы показывают свои миксы).
6	Общий номер «Россия в танце»: сборка и отработка
7	Изготовление костюма + генеральная репетиция

3 смена ««Фабрика звёзд: Танцы народов России»»

№	Раздел/тема занятий
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях и мероприятиях. Что такое хореография? «Фабрика звёзд» — кто здесь становится звездой? Народный и современный танец. Теория (8 мин): – ТБ на занятиях и мероприятиях; – хореография — искусство танца; – «Фабрика звёзд»: каждый ребёнок — будущая звезда, а народные танцы — наш главный стиль; – народный и современный танец: сходство и различие. Практика (22 мин): – разминка «Звёздный микс» (элементы народных и современных движений); – игра «Угадай стиль» (педагог показывает — дети говорят: народный или современный); – знакомство с музыкой будущего номера.
2	Народы России — звёздные цеха. Знакомство с танцами разных регионов: татарский танец (дробь, мягкость), кавказский танец (темперамент, руки «полочкой»), бурятский танец (плавность, кружения). Теория (7 мин): – Россия — многонациональная страна, как большая «Фабрика звёзд»; – татарский танец: дробь, мягкость, положение рук; – кавказский танец: темперамент, руки «полочкой», чёткость; – бурятский танец: плавность, кружения, мягкие руки. Практика (23 мин): – разминка под музыку народов России; – татарский: переменный шаг с пятки, простые дроби; – кавказский: руки «полочкой», чёткие притопы; – бурятский: скользящий шаг, кружения; – игра «Фабричный цех» (педагог называет народ — дети показывают движение).
3	Русский народный танец — главный хит «Фабрики». Основы и характер: хоровод, пляска, перепляс. Основные движения: хороводный шаг, «ковырялочка», притопы, тройные дроби, положения рук. Теория (5 мин): – русский народный танец: история, виды (хоровод, пляска, перепляс, кадрили); – почему русский танец — главный на нашей «Фабрике»; – характер: раздолье, удаль, плавность. Практика (25 мин): – разминка «Русская плясовая»; – хороводный шаг, «ковырялочка», притопы, тройные дроби; – положение рук: «полочка», «рушничок», «крылышки»; – игра «Ручеёк» с движениями.
4	Русский народный танец — звёздные рисунки. Рисунки и

	перестроения: круг, линия, «змейка», «улитка», «воротца», «звезда». Теория (5 мин): – рисунки в русском танце: круг, линия, «змейка», «улитка», «воротца», «звезда»; – как звёзды на сцене создают красивые фигуры. Практика (25 мин): – отработка рисунков под русскую музыку; – игра «Звёздный рисунок» (педагог называет фигуру — дети строятся за 5 секунд); – соединение движений с перестроениями; – повтор всех русских движений.
5	Современный танец на основе народных мотивов (фолк-модерн) — звезда нового поколения. Изоляция, современные шаги, соединение народных движений с современной пластикой. Теория (5 мин): – что такое фолк-модерн (современный танец с народными элементами); – как звёзды «Фабрики» соединяют традиции и моду; – примеры: русские мотивы в современных шоу, клипах. Практика (25 мин): – разминка в современном ритме с народными элементами; – изоляция (движения головой, плечами, бёдрами) + народные притопы; – связка: современный шаг + «ковырялочка» + поворот; – игра «Звёздный батл» (две группы показывают свои миксы).
6	Общий номер «Фабрика звёзд: Танцы народов России»: сборка и отработка
7	Изготовление костюма + генеральная репетиция

4 смена «Танцы народов России»

№	Раздел/тема занятий
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях и мероприятиях. Что такое хореография? Русский народный танец. Теория (8 мин): – ТБ на занятиях и мероприятиях; – хореография — искусство танца; – русский народный танец: история, характер, хоровод. Практика (22 мин): – разминка «Русская плясовая»; – хороводный шаг, «ковырялочка», притопы, тройные дроби; – игра «Ручеёк» с движениями; – прослушивание музыки будущего номера.
2	Татарский народный танец Теория (5 мин): – культура татарского народа; – особенности татарского танца: мягкость, дробь, положение рук. Практика (25 мин): – разминка под татарскую музыку; – переменный шаг с пятки, простые дроби, плавные движения кистей; – игра «Тюбетейка» (передача тюбетейки под музыку с танцевальным заданием); – повтор русских движений (2–3 минуты).
3	Народный танец Кавказа (на примере лезгинки) Теория (5 мин): – народы Кавказа: чеченцы, ингуши, дагестанцы, осетины; – лезгинка: гордость, темперамент, чёткость. Практика (25 мин): – разминка под кавказскую музыку; – положение рук «полочкой», «пальчики» (девочки), чёткие притопы; – мальчики: выход на носки (имитация), хлопки; – игра «Платок» (передача платка с выходом в круг); – повтор русского и татарского (по 1 минуте).
4	Народный танец Бурятии Теория (5 мин): – Бурятия: природа, традиции, музыка; – особенности бурятского танца: плавность, кружения, мягкие руки. Практика (25 мин): – разминка под бурятскую мелодию; – скользящий шаг, кружения на месте, плавные движения рук «волна»; – игра «Солнце и луна» (образная импровизация); – повтор всех пройденных народов (по 30 секунд).
5	Народный танец Чувашии Теория (5 мин): – Чувашия: культура, традиции, музыка; – особенности чувашского танца: дробные выстукивания, рисунок «улитка», синхронность. Практика (25 мин):

	– разминка под чувашскую музыку; – простые дроби, переменный шаг, фигура «улитка» (круг, закручивающийся в центр); – игра «Плетень» (чувашская народная игра с перестроениями); – повтор всех пройденных народов (по 30 секунд).
6	Общий номер «Россия – наш общий дом»: сборка и отработка
7	Изготовление костюма + генеральная репетиция

4. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ

Для успешной реализации Программы необходимо соответствующее материально-техническое обеспечение для учебных занятий:

- помещения для проведения занятий, для хранения инвентаря;
- музыкальная аппаратура: переносная акустическая система, магнитофон, удлинитель;
- обувь для танцев;
- форма для занятий.

5. Список литературы

1. Барышникова, Т. А. Азбука хореографии : методические указания в помощь учащимся и педагогам / Т. А. Барышникова. — Санкт-Петербург : Респекс, 2020. — 256 с.
2. Буренина, А. И. Ритмическая мозаика : программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А. И. Буренина. — 3-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург : ЛОИРО, 2019. — 220 с.
3. Зайцева, Т. В. Народные танцы народов России : учебно-методическое пособие для руководителей школьных хореографических коллективов / Т. В. Зайцева. — Москва : Владос, 2021. — 189 с. — (Библиотека руководителя детского творчества).
4. Климов, А. А. Основы народного танца : учебное пособие для студентов вузов культуры и искусств / А. А. Климов. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань : Планета музыки, 2018. — 320 с.
5. Колодницкий, Г. А. Музыкально-ритмическое воспитание в школе : практическое пособие для педагогов / Г. А. Колодницкий. — Москва : Просвещение, 2020. — 207 с.
6. Медведева, Е. В. Танцевальные каникулы : сценарии, игры, постановки для детских оздоровительных лагерей / Е. В. Медведева. — Ярославль : Академия развития, 2021. — 144 с. — (После уроков).
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) : письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. — Москва : Минобрнауки РФ, 2015. — 38 с.

8. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года. — Москва : Проспект, 2023. — 192 с.
9. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» : постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28. — Москва : Роспотребнадзор, 2020. — 112 с.
10. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : утвержден приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196. — Москва : Минпросвещения России, 2018. — 24 с.
11. Пуртова, Т. В. Учите детей танцевать : методическое пособие для педагогов дополнительного образования / Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова, О. В. Кветная. — Москва : Владос, 2019. — 253 с. — (Воспитание и дополнительное образование детей).
12. Устинова, Т. А. Русские народные танцы : методика разучивания и постановки / Т. А. Устинова. — Москва : Искусство, 2020. — 192 с.