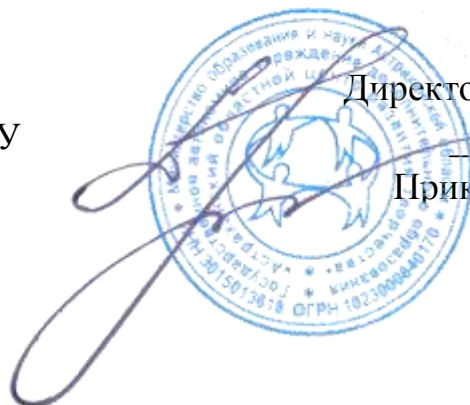


Министерство образования и науки Астраханской области  
ГАУ ДО «Астраханский областной центр развития творчества»  
отдел мультикультурных детских инициатив

Программа принята  
на заседании  
педагогического совета ГАУ  
ДО «АОЦРТ»  
протокол пед. совета  
№ 1 от «24» мая 2023г.



«Утверждаю»  
Директор ГАУ ДО «АОЦРТ»  
\_\_\_\_\_ Дугина Л.П.  
Приказ № 195  
от «24» мая 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Танец, исполненный душой»**

Возрастная категория: 3 – 18 лет  
Срок реализации программы: 9 лет

Автор-составитель:  
педагог  
дополнительного  
образования  
Рамазанова З.И.

Астрахань, 2023 г.

**Оглавление**

Комплекс основных характеристик программы	3
Учебно-тематическое планирование	13
1 год обучения	13
2 год обучения	17
3 год обучения	22
4 год обучения	28
5 год обучения	34
6 год обучения	41
7, 8, 9 годы обучения	51
Комплекс организационно-педагогических условий	60
Список литературы	68
Приложения	70

## 1. Комплекс основных характеристик программы

«Любую проблему на свете можно решить, танцуя»  
Джеймс Браун.

### Пояснительная записка

#### Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танец, исполненный душой» художественной направленности. Данная программа соответствует современным требованиям к дополнительному образованию и способствует созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и обеспечения духовно-нравственного, трудового воспитания, формированию культуры здорового образа жизни.

Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии;
- развитие и поддержку обучающихся, проявивших интерес и определенные способности к художественному творчеству.

Основопологающим для разработки программы стали следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
- Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей (в качестве методических рекомендаций);
  - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Устав ГАУ ДО «АОЦРТ».

Программа создана на основе анализа образовательных программ Г. П. Гусева «Методика преподавания народного танца», Ж. Е. Фирилевой, Е. Р. Сайкиной «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей, А. Я. Вагановой «Основы классического танца», Ю. В. Богачевой «Мир танца: полет и вдохновение», «Танцевальная мозаика» автор Дьякова М.Н.

**Уровни программы** – стартовый, базовый, продвинутый.

**Актуальность** программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам обучающихся и их родителей (законных представителей): формирует социально-значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное

обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает обучающихся к творчеству. А также, изучая и исполняя танцы народов мира, обучающиеся приобщаются к культуре и традициям различных национальностей, учатся уважать свою и чужую культуру.

**Новизна** программы заключается в том, что она ориентирована на формирование толерантности личностного качества детей и подростков на основе их группового взаимодействия. В процессе обучения происходит естественное усвоение широкого мира традиций, обрядов, национального колорита, основных элементов национальных танцев, что является важным для социализации ребенка. Вырабатываются такие качества как коммуникативность, психологическая зоркость, наблюдательность, формируется этнокультурная компетентность.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной образовательной программы «Танец, исполненный душой» определяется её многогранным воздействием на ребёнка. Программа способствует развитию творческих способностей, так как танцевальное искусство синтезирует воображение, эмоции, образное мышление и другие, важные для детского творчества процессы.

**Отличительная особенность** программы состоит в том, что в ней из всего многообразия практического материала, предлагаемого разными жанрами и направлениями хореографического искусства, мы попытались выделить движения классического, народного, современного, историко-бытового танцев, наиболее влияющие на разностороннее развитие личности и доступные для освоения детям, не обладающим хореографическими способностями. Также в программе представлен раздел «Техника вращения» (с 2023года).

Народно-сценический танец, основанный на народном творчестве, является объектом познания культурных традиций разных народов. Посредством хореографического искусства открывается доступ к этнической культуре и истории, познание которых является важнейшей компонентой толерантного понимания. Искусство народного танца выражается пластическими интонациями, художественными образами, говорит на языке понятном каждому человеку независимо от его национальной принадлежности.

В народно-сценическом танце экзерсис на середине зала включает в себя обязательное исполнение различных элементов вращения, так как верчение и крутка существуют не только как отдельный вид технического элемента, но и как связующий элемент в дробных комбинациях, этюдных формах различной национальности.

Элементарные формы народно-сценического танца, будь то пантомима, танцевальная комбинация, инсценированные песни, элементы обряда, всегда сопровождаются наличием сложных технических элементов народного танца. В женском народно-сценическом танце техническими элементами являются «вращения», «кружения» и «верчения» – многократные повороты телом вправо или влево. Стремительное вращение требует особой техники исполнения. Поэтому возникла необходимость введения в программу образовательного модуля по обучению технике вращения.

В данном модуле подробно разбирается техника проучивания вращений в народном сценическом танце, в классическом танце. В содержании разобраны основные виды вращений на середине, по кругу и по диагонали. Подробно объясняется каждая форма вращения, которые впоследствии складываются в комбинации в зависимости от фантазии и потребности хореографа. Материал проучивается от простого к сложному.

**Основные разделы:**

- Подготовительные упражнения
- Прыжки
- Вращения
- Остановка после вращений

- Репетиционная работа

Также отличительной особенностью данной программы является частичное (или полное) применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных технологий являются следующие цифровые образовательные ресурсы: видеоконференции (Skype, Zoom); электронная почта; электронные мессенджеры.

**Цель программы:** обучение детей основам танцевального искусства, развитие способности к самовыражению языком танца, изучение национальных танцев, хореографии, народных традиций, развитие межкультурной компетенции.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- познакомить с различными стилями, историей и географией танцевального искусства;
- обучить умению чувствовать музыкальный ритм и стиль, передавать эмоционально характер национального танца;
- обучить практическим умениям и навыкам в различных видах музыкально-творческой, танцевальной и исполнительской деятельности;
- формировать навыки самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д.;

**Развивающие:**

- развивать способности к творческой импровизации в области народных танцев;
- развивать познавательный интерес обучающихся к национальной культуре своего и иного народа;
- развивать у обучающихся выразительность исполнения и формировать художественно-образное восприятие и мышление;
- развивать физические возможности обучающихся: укрепление общего физического состояния организма; освоение необходимых двигательных навыков; развитие умения согласовывать движения тела с музыкой;
- развивать умения работать дистанционно в команде и индивидуально;
- развивать навыка использования социальных сетей в образовательных целях и др.

**Воспитательные:**

- воспитывать такие личностные качества, как волевая активность; вера в свои силы; дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать навыки культурного общения друг с другом, в коллективе;
- воспитывать уважение к культуре, языку, традициям и обычаям людей различных национальностей.

**Адресат программы**

Возраст обучающихся с 3 до 18 лет.

Формирование учебных групп в народном коллективе «Тантана» осуществляется на добровольной основе, без специального отбора и хореографической подготовки. Главным условием является желание обучающегося заниматься танцевальным искусством.

Программа составлена с учетом психолого-возрастных особенностей детей дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возраста и с учетом специфики работы учреждения дополнительного образования.

Дошкольный возраст. В этом возрасте костная система сохраняет хрящевое строение в отдельных местах (особенно кисти рук, берцовые кости, некоторые части

позвоночника), что легко может вызвать искривления при неправильных позах и неудобном лежании. Особое внимание необходимо уделять: тяжёлой походке, боковому раскачиванию тела, полусогнутым ногам, опусканию головы, неравномерности длины шагов. Основной вид деятельности - игра. Дети получают от игры огромное удовольствие, легко вживаются в образ.

Младший школьный возраст характеризуется познавательной деятельностью, проходящей преимущественно в процессе обучения. Немаловажное значение имеет и расширение сферы общения. Восприятие младших школьников отличается неустойчивостью и неорганизованностью, но в то же время остротой и свежестью, «созерцательной любознательностью».

Внимание младших школьников произвольно, недостаточно устойчиво, ограничено по объему. Поэтому весь процесс обучения и воспитания ребенка начальной школы подчинен воспитанию культуры внимания. Мышление у детей начальной школы развивается от эмоционально-образного к абстрактно-логическому.

Средний школьный возраст характеризуется – активным анатомо-физиологическим созреванием организма; идет тенденция к повышению физической выносливости, работоспособности, активно развивается творческое мышление, возрастает интерес к развитию интеллектуальных возможностей.

Старший школьный возраст характеризуется повышением физической выносливости, укреплением мышц, повышается работоспособность организма; развивается абстрактное мышление, появляется интерес к самооценке и взаимооценке творческой деятельности (с учетом этих способностей составлена данная программа).

Восприятие подростка более целенаправленно, планомерно и организовано. Иногда оно отличается тонкостью и глубиной, а иногда, как заметили психологи, поражает своей поверхностью. Определяющее значение имеет отношение подростка к наблюдаемому объекту.

У старшеклассников обычно ярко выражено избирательное отношение к учебным предметам. Восприятие характеризуется целенаправленностью, внимание – произвольностью и устойчивостью, память – логическим характером. Мышление старшеклассников отличается более высоким уровнем обобщения и абстрагирования, постепенно приобретает теоретическую и критическую направленность.

С учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся программа поделена на три уровня.

**Форма обучения** - очная.

Форма организации образовательной деятельности - групповая.

При реализации программы частично применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут. Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

**Уровни освоения образовательной программы:**

- 1 уровень, стартовый - «Первые шаги в хореографию», 1- 2 год обучения;
- 2 уровень, базовый - «Путешествие в мир народного танца», 3 - 6 год обучения;
- 3 уровень, продвинутый - «Диалог в танце», 7-9 год обучения.

По окончании каждого из уровней обучающийся может перейти на следующий уровень обучения, либо закончить обучение по данной программе.

#### **Объем программы и сроки реализации**

№	Год обучения Разделы	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Количество часов								
1	Ритмика	72								
2	Народно-сценический		144	72	216	108	108	108	108	108

	танец									
3	Классический танец		72	144	108	108	108	108	108	108
4	Постановочная работа					108	108	108	108	108
5	Специальная гимнастика	72	72	72	108	108	108	108	108	108
6	Техника вращения				108	108	108	108	108	108
	Итого:	144	288	288	540	540	540	540	540	540

### **Режим организации занятий**

Режим организации занятий определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным Приказом Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533, Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).

При проведении занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, проводятся физминутки и динамические паузы, обязательна перемена между занятиями.

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (возраст обучающихся – 3-4 лет)

2 год обучения – 2 раза в неделю по 4 часа (возраст обучающихся – 4-5 лет)

3 год обучения – 2 раза в неделю по 4 часа (возраст обучающихся – 5-6 лет)

4 год обучения – 3 раза в неделю по 4 часа (возраст обучающихся – 6-7 лет)

5 год обучения – 3 раза в неделю по 4 часа (возраст обучающихся – 8-9 лет)

6 год обучения – 3 раза в неделю по 4 часа (возраст обучающихся - 10–11 лет)

7 год обучения – 3 раза в неделю по 4 часа (возраст обучающихся - 12–13 лет)

8 год обучения – 3 раза в неделю по 4 часа (возраст обучающихся - 14–15 лет)

9 год обучения – 3 раза в неделю по 4 часа (возраст обучающихся - 16–18 лет)

### **Формы и методы организации занятий.**

Методика преподавания материала по программе «Танец, исполненный душой» в коллективе предоставляет возможность для внедрения разнообразных форм и методов, приемов обучения и воспитания.

Обучение по программе проводится в очной форме, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий.

#### **Формы занятий:**

Формы организации учебной деятельности: учебные и практические занятия.

Практические занятия проходят в группах.

- основные формы занятий: тематические, комбинированные, репетиционные занятия, концерты, игровые занятия, конкурсы, праздники, видео занятия;

- основной формой учебного процесса в коллективе остаются занятия: репетиционные, коллективные занятия, на которых обучающиеся практически осваивают и закрепляют необходимые знания и навыки, а также индивидуальные:

- общение педагога и учащихся коллектива.

В процессе обучения хореографии применяются специфические приемы обучения.

#### **Приемы обучения:**

- повтор на принципах подражания;
- сравнение;
- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование;
- выявление лучшего исполнителя в данном танцевальном ансамбле;
- исправление ошибок и закрепление материала;

- совершенствование разученного танцевального материала и контроль;
- объяснения, комментарии, указания в процессе разучивания и исполнения;
- индивидуальный и фронтальный опрос;
- обращение к образу;
- деление ансамбля на группы;
- разучивание танцевальной лексики в умеренном (более медленном) темпе.
- смена видов деятельности;
- обобщение.

### **Планируемые результаты**

Результат образовательно-воспитательного процесса при решении комплекса разных задач обучения и воспитания может быть невидимым, проявляться не сразу в делах и поступках детей, их личностных качествах, взаимоотношениях. Организуя образовательный процесс, педагог должен предполагать какой результат, он хочет получить в процессе деятельности обучающихся.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжений средствами хореографии;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах хореографии;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в



соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

### **Предметные результаты**

#### **К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:**

- ✓ музыкально-ритмические упражнения;
- ✓ хореографические термины;
- ✓ музыкально-подвижные игры;
- ✓ ритм;
- ✓ темп;
- ✓ музыкальные размеры.

#### **К концу первого года обучения обучающиеся будут уметь:**

- ✓ маршировать и бегать, ориентируясь в пространстве;
- ✓ выполнять плавные и резкие движения руками;
- ✓ выполнять приседания и полуприсяды (и с разворотом);
- ✓ выполнять хлопки;
- ✓ притопывать то одной, то другой ногой;
- ✓ прыгать на месте;
- ✓ кружиться по одному и в паре;
- ✓ ходить на полупальцах и на пятках;
- ✓ выставлять ногу на носок и на пятку;
- ✓ ходить стайкой по кругу, сужать и расширять его;
- ✓ выполнять прямой галоп
- ✓ эмоционально - образно исполнять танцевально-игровые упражнения (кружатся листочки, подают снежинки и т.д.);
- ✓ эмоционально реагировать на различные игровые ситуации.

#### **К концу второго года обучения обучающиеся будут знать:**

- ✓ музыкально-ритмические упражнения;
- ✓ хореографические термины;
- ✓ координационно-двигательные навыки;
- ✓ ритм;
- ✓ темп;
- ✓ музыкальные размеры;
- ✓ термины основных движений народного танца;

#### **К концу второго года обучения обучающиеся будут уметь:**

- ✓ держать правильно корпус и голову;
- ✓ держать позиции рук и ног;
- ✓ двигаться под музыку;
- ✓ запоминать танцевальные комбинации;
- ✓ слушать и анализировать музыку;
- ✓ различать характер музыки;
- ✓ передавать характер национальных этюдов;
- ✓ исполнять движения народного танца.

#### **К концу третьего года обучения обучающиеся будут знать:**

- ✓ танцы регионального характера;
- ✓ сложные ритмические упражнения;
- ✓ сложные танцевальные комбинации;
- ✓ азбуку классического танца;
- ✓ наизусть термины классического танца;

#### **К концу третьего года обучения обучающиеся будут уметь:**

- ✓ танцевать и различать танцы разных национальностей;
- ✓ свободно исполнять движения у станка и на середине зала.

#### **К концу четвертого года обучения дети будут знать:**

- ✓ наизусть хореографические термины;
- ✓ технику движений у станка;
- ✓ технику движений на середине зала;
- ✓ распорядок движений.
- ✓ все термины классического танца.
- ✓ в совершенстве комбинации, изучаемых танцев;

**К концу четвертого года обучения обучающиеся будут уметь:**

- ✓ самостоятельно танцевать национальные танцы;
- ✓ исполнять комбинации под разнохарактерные мелодии;
- ✓ танцевать сольные танцы и так же массовые;
- ✓ самостоятельно исполнять движения;
- ✓ исполнять танцевальные комбинации из классического танца;
- ✓ осваивать репертуар.

**К концу пятого года обучения обучающиеся будут знать:**

- ✓ наизусть хореографические термины;
- ✓ технику движений у станка;
- ✓ технику движений на середине зала;
- ✓ распорядок движений.
- ✓ все термины классического, народного танца.
- ✓ в совершенстве комбинации, изучаемых танцев.

**К концу пятого года обучения обучающиеся будут уметь:**

- ✓ самостоятельно танцевать национальные танцы;
- ✓ исполнять комбинации под разнохарактерные мелодии;
- ✓ танцевать сольные танцы и так же массовые;
- ✓ самостоятельно исполнять движения;
- ✓ исполнять танцевальные комбинации из классического, народного танца;
- ✓ осваивать репертуар.

**К концу шестого года обучения обучающиеся будут знать:**

- ✓ наизусть хореографические термины;
- ✓ технику движений у станка;
- ✓ технику движений на середине зала;
- ✓ распорядок движений.
- ✓ все термины классического, народного танца;
- ✓ в совершенстве комбинации, изучаемых танцев.

**К концу шестого года обучения обучающиеся будут уметь:**

- ✓ самостоятельно танцевать национальные танцы;
- ✓ исполнять комбинации под разнохарактерные мелодии;
- ✓ танцевать сольные танцы и так же массовые;
- ✓ самостоятельно исполнять движения;
- ✓ исполнять танцевальные комбинации из классического, народного танца;
- ✓ осваивать репертуар.

**К концу седьмого года обучения дети будут знать и уметь:**

- ✓ выполняют движения с различной амплитудой (в зависимости от характера и динамических оттенков музыки) и в различных темпах, переходя из одного в другой;
- ✓ самостоятельно проводить экзерсис у станка на разогрев;
- ✓ исполняют упражнения и комбинации музыкально грамотно, выразительно, четко, проявляя актерские данные;
- ✓ ориентируются в пространстве зала, сценической площадки; рисунки танца и переходы исполняют грамотно и ровно;
- ✓ самостоятельно выполнять партерный экзерсис и стрэтч упражнения;
- ✓ проводят уроки (разминку, классический танец);
- ✓ анализируют свои выступления и сверстников.

**К концу восьмого года обучения дети будут знать и уметь:**

- ✓ выполняют движения с различной амплитудой (в зависимости от характера и динамических оттенков музыки) и в различных темпах, переходя из одного в другой;
- ✓ координировано двигаются в пространстве;
- ✓ исполняют упражнения и комбинации музыкально грамотно, выразительно, четко, проявляя актерские данные;
- ✓ грамотно выполняют основные движения изученных танцев;
- ✓ умеют донести до зрителя танцевальный образ;
- ✓ анализируют свои выступления и сверстников.

**К концу девятого года обучения дети будут знать и уметь:**

- ✓ грамотно исполняют классический и народный экзерсис у станка и на середине зала (по программе);
- ✓ исполняют упражнения и комбинации музыкально грамотно, выразительно, четко, проявляя актерские данные;
- ✓ ориентируются в пространстве зала, сценической площадки; рисунки танца и переходы исполняют грамотно и ровно;
- ✓ знают основную терминологию гимнастических и танцевальных движений;
- ✓ проводят уроки (разминку, классический танец);
- ✓ ставят этюды и номера;
- ✓ анализируют свои выступления и сверстников.

**Планируемые результаты по разделу «Техника вращения»****Образовательные:**

- владение навыками исполнительской деятельности, техникой танцевальных вращений;
- владение разнообразием стилей и манерой, приёмами прыжков и вращений, эмоциональной выразительностью исполнения, совершенствование навыков координации движений.

**Личностные:**

- способность воспринимать музыку, чувствовать её настроение, характер, содержание;
- зрительная, слуховая, двигательная память и внимание, чувство ритма, фантазия;
- физическая выносливость;

**Метапредметные:**

- самокритичность и самоконтроль.

### **Содержание программы**

**1-3 годы обучения** – это подготовительный этап, когда обучающиеся постигают основы танцевальной грамотности. Результатом их танцевального развития является исполнение массовых детских танцев.

**Цель:** дать обучающимся основы музыкально-двигательной культуры, развить гибкость, эластичность связок, основы координации движений.

**Задачи:**

- способствовать развитию выразительности, координации и ритма движений;
- обучить основным двигательным качествам, необходимым для занятий классическим и народным танцем;
- воспитывать эстетический вкус, культуру поведения;
- обучить различать в музыке динамические оттенки, анализировать характер музыкального произведения.

**4-6 годы обучения** – это период дальнейшего развития, постижения танцевальной азбуки, участия в концертах, конкурсах. Выявление творчески способных и одаренных детей. Результатом этого этапа является работа и постановка сольного номера.

**Цель:** обучение основам народно-сценического танца, классического танца, умению использовать движения народно-сценического, классического танца в хореографических номерах.

**Задачи:**

- сформировать подтянутость фигуры, выработать устойчивость, правильную постановку корпуса, рук и головы;
- развить выворотность, танцевальный шаг, подъём стопы, прыжок;
- сформировать умение исполнять движения в контексте музыкальных произведений;
- освоить поэтапное выполнение сложных танцевальных рас.

**7-9 годы обучения** – это этап профессионального мастерства, сценическая школа. Результатом является участие коллектива и отдельных солистов в хореографических конкурсах различного уровня, участие в концертных программах, фестивалях, постановка музыкально-хореографических композиций.

**В программу входят разделы:** ритмика, партерная гимнастика, основы классического танца, народно-сценический танец, постановочная работа, техника вращения, концертная деятельность, участие в конкурсах, фестивалях, совершенствование исполнительского мастерства.

**Раздел «Ритмика»** знакомит детей с особенностями танцевального искусства, включает в себя ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по прослушиванию и анализу танцевальной музыки. Упражнения раздела способствуют развитию музыкальности, координации движений, формированию музыкального восприятия, развитию чувства ритма, способствуют развитию правильной осанки, подвижности суставов, помогают исправить физические недостатки.

**Раздел «Партерная гимнастика»** включает упражнения на развитие физических данных ребенка, укрепление мышечного аппарата, силы, выносливости. Обучающиеся должны усвоить понятия: «прямая спина», «вытянутый носок», «выворотная позиция». Эти упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах, стопе, помогают развить гибкость, эластичность связок, создают максимум условий сосредоточения внимания ребенка на мышечных ощущениях и учат сознательно управлять ими.

**Раздел «Основы классического танца»** знакомит обучающихся с искусством балета. Этот раздел включает экзерсис у станка, на середине зала. Упражнения этого раздела развивают у детей физические и профессиональные данные.

**Раздел «Народно-сценический танец»** включает движения, упражнения, комбинации в характере народно-сценического танца. Работа над упражнениями в данном разделе позволяет ознакомиться с танцевальной культурой разных стран и народов.

**Раздел «Техника вращения»** включает подготовительные упражнения, прыжки, вращения. Материал раздела знакомит детей с базовыми упражнениями и комбинациями, учит выполнению техники вращения в классическом и народном танце.

**Цель:** создание условий для изучения техники вращения, формирования творческой индивидуальности посредством приобщения к танцевальному искусству.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- познакомить с основными понятиями в технике вращения: «точка вращения» и «ось вращения»;
- обучить базовым упражнениям и комбинациям, технике выполнения вращения в классическом и народном танце;
- формировать умения выполнять комбинированные вращения;

**Развивающие:**

- развивать координацию движения рук и ног;
- развивать физическое тело учащегося, его вестибулярный аппарат, природные хореографические данные;

**Воспитательные:**

- формировать общественную активность личности;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать интерес к народному танцу, национальной культуре страны и региона.

**Первый уровень**  
**Учебный план 1 года обучения (ритмика)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретических	Практических	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Беседа, наблюдение
2.	«Игротанцы». Музыкально-подвижные игры.	10	30	40	Наблюдение, контрольный урок
3.	Пальчиковая гимнастика	2	8	10	Наблюдение, практический тест
4.	Креативная партерная гимнастика	4	16	20	Викторина, контрольный показ
Всего:		17	55	72	

**Содержание программы**

**1. Вводное занятие.**

**Теория:** Знакомство с детьми и их увлечениями. Что такое танец?

**Практика:** Разучивание поклона. Танец-игра «Лавата» (разучивание основных движений)

**2. Раздел «Игротанцы».**

**Теория:** Объяснения терминов: игра, игротанец, сюжетно-ролевая игра, музыкально-подвижная игра, ритм, темп.

**Практика:** Хореографические упражнения: «Хлопки», «покачивания», «кружения», свободные, плавные движения руками, полуприседания, полное приседание, притопы, «фонарики», галоп, держимся в паре («лодочки»), ходьба вперед и, пятясь, назад, бег, прыжки на месте. Разучивание: танцевальных шагов, танцев с атрибутами, детских танцевальных этюдов.

Музыкально-подвижные игры по ритмике: «Прятки», «Поезд», «Догонялки».

Сюжетно-ролевые игры: «Зайчишка трусишка», «Солнышко», «Два человека».

**3. Раздел «Пальчиковая гимнастика».**

**Теория:** Объяснения терминов: пальчиковая гимнастика, общеразвивающие упражнения для пальчиков, игры-потешки, выполнение фигурок из пальцев.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения для пальчиков: «Семья», «Здравствуй, это я», «Пианино», «Комарики».

Игры-потешки: «Снеговик», «Мышки», «Ладушки», «Сорока, сорока».

Выполнение фигурок из пальцев: «Дом», «Ворота», «Забор», «Бинокль», «Лодочка», «Цепочка».

**4. Раздел «Креативная партерная гимнастика».**

**Теория:** Объяснения терминов: партер, креативная партерная гимнастика.

**Практика:** Музыкально-творческие задания: «Дождик», «Лодка».

Специальный комплекс упражнений: «Тянем спинки», «Массажируем животик», «Лягушка», «Тигр», «Лодочка», «Гребля», «Летающие карапузы».

Релаксационные упражнения: «Бабочки», «Лифт».

### Учебный план 1 года обучения (гимнастика)

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации
1	Вводное занятие	1	1	2	
2	Упражнения для постановки ног	2	2	4	наблюдение
3	Наклоны и упражнения для позвоночника	2	4	6	наблюдение
4	Упражнения на развитие мышц живота	2	6	8	наблюдение
5	Упражнения на развитие мышц спины	2	8	10	Наблюдение, анализ исполнения
6	Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук	2	6	8	Наблюдение, практический показ
7	Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног	2	6	8	наблюдение
8	Маховые упражнения	2	4	6	наблюдение
9	Упражнения для развития выворотности и танцевального шага	2	4	6	наблюдение
10	Акробатические упражнения	2	6	8	Наблюдение, анализ исполнения
11	Танцевально-музыкальные игры	2	2	4	
12	Итоговое занятие		2	2	Открытое занятие
	Итого:	21	51	72	

#### Содержание программы

##### 1. Вводное занятие.

**Теория:** беседа о предмете партерная гимнастика; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

**Практика:** разучивание поклона, упражнений для разминки.

## 2. Упражнения для правильной постановки ног:

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

- ✓ сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочередно – в положении «сидя»;
- ✓ круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;
- ✓ раскрывание сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- ✓ раскрывание вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- ✓ сокращение стоп по VI позиции раскрывание сокращённых стоп в I позиции - вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении - в положении «сидя».

## 3. Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника.

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

- ✓ наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по VI позиции – в положении «сидя»;
- ✓ наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- ✓ «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;
- ✓ «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- ✓ «мостик» - из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога).

## 4. Упражнения на развитие мышц живота.

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

- ✓ подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);
- ✓ подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- ✓ «горка» - одновременное вытягивание ног наверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

## 5. Упражнения на развитие мышц спины.

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

- ✓ «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4раза);
- ✓ бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- ✓ «корзиночка» - одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).

## 6. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук.

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

- ✓ «замочек» - одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на



«лягушке»;

✓ «мотылёк» - поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

### **7. Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног.**

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

✓ «Алёнушка» - опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение – из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд»;

✓ «кузнечик» - сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени – из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд».

### **8. Маховые упражнения.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

✓ бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (4-8 раз);

✓ бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

### **9. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

✓ поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза);

✓ «лягушка» - колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;

✓ шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;

✓ наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

### **10. Акробатические упражнения.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

✓ стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину) – из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами».

### **11. Танцевально-музыкальные игры**

**Теория:** правила игры.

**Практика:**

✓ игра «Мы прилипли»;

✓ игра «Застывшее мгновение»;

✓ игра «Повернись – не ошибись»;

✓ игра «Рыбаки и рыбки» (со скакалкой);

✓ игры с мячом.

### **12. Итоговые занятия:**

✓ контрольные занятия;

✓ открытые занятия для родителей;

✓ открытые занятия для педагогов.

### Учебный план 2 года обучения (Народный танец)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	2	2	4	Беседа, наблюдение
2.	Музыкально-ритмические движения: а) Танцуем музыку; б) Специальная гимнастика.	14	40	54	Контрольный показ, анализ упражнений, защита творческого задания
3	Элементы народного танца: а) простые танцевальные комбинации; б) танцевальные этюды.	10	76	86	Анализ упражнений, контрольный показ
В		26	118	144	

#### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие.

**Теория:** Знакомство с детьми и их увлечениями. Что такое танец?

**Практика:** Разучивание поклона. Танец-игра «Лавата» (разучивание основных движений).

#### 2. Музыкально-ритмические движения.

**Теория:** Объяснения терминов: ритм, темп, музыкальный размер.

**Практика:** Разучивание ритмических движений:

✓ по кругу: марш, подскоки, галоп, ходьба на пяточки-носочки, бег, полу присядь, полный присядь, метёлочка.

✓ на середине зала: наклоны и вращение головы и корпуса, приставные шаги, шагаем-бегаем со сменной музыки менять движения, вальсовая дорожка, полечка и т.д.

✓ на полу: растяжка, лягушка, мостик, растяжка ног сидя на полу наклоны корпуса к левой, правой ноге и вперёд, вытягивание и сокращение носков, лежа на животе поднимаем корпус и ноги одновременно и поочередно, движения для мышц ног.

#### 3. Элементы народного танца.

**Теория:** Объяснение терминов основных движений народного танца.

**Практика:** Ёлочка, гармошка, моталочка, переменный ход, припадание, моталочка, верёвочка, дробь, присядки для мальчиков, ковырялочка, шаги по диагонали: с притопом, с прыжком, в повороте. «Прогулка слонёнка», татарский танец «Парлы бию», «Играй гармонь»:

✓ шаги с притопом;

✓ боковой галоп;

✓ приставные шаги на носочках в сторону и подскоки в повороте;

✓ татарское движение (бэрма);

✓ движение для мальчиков «Мячики»;

✓ основное движение «Бегунок»;

✓ основные положения рук в татарском танце;

✓ движение на каблук вперед, на носок назад с правой и с левой ноги;

✓ «Молоточки»;

✓ притопы и т.д.;

### Учебный план 2 года обучения (Классический танец)

№	Название темы	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	2	4	
2.	Музыкально-ритмические движения: а) Танцуем музыку; б) Специальная гимнастика;	8	20	28	Анализ исполнения
3.	Элементы классического танца: а) экзерсис у станка; б) элементы на середине зала;	8	32	40	Устный опрос, практический показ
Итого:		18	54	72	

#### Содержание программы

##### **1. Вводное занятие.**

**Теория:** Знакомство с детьми и их увлечениями. Что такое танец?

**Практика:** Разучивание поклона.

Танец-игра «Лавата» (разучивание основных движений).

**Форма проведения занятия:** беседа, демонстрация, тренинг.

**Формы подведения итогов:** проводится в форме игры (Танец-игра «Лавата»)

##### **2. Музыкально-ритмические движения.**

**Теория:** Объяснения терминов: ритм, темп, музыкальный размер.

**Практика:** Разучивание ритмических движений:

✓ по кругу: марш, подскоки, галоп, ходьба на пяточки-носочки, бег, полу присядь, полный присядь, метёлочка.

✓ на середине зала: наклоны и вращение головы и корпуса, приставные шаги, шагаем - бегаем со сменной музыки менять движения, вальсовая дорожка, полечка и т.д.

✓ на полу: растяжка, лягушка, мостик, растяжка ног сидя на полу наклоны корпуса к левой, правой ноге и вперёд, вытягивание, и сокращение носков, лежа на животе поднимаем корпус и ноги одновременно и поочередно, движения для мышц ног.

**Форма проведения занятия:** беседа, демонстрация, тренинг.

**Формы подведения итогов:** зачетный урок (проверка знаний основных танцевальных движений)

### Учебный план 2 года обучения (гимнастика)

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие	1	1	2	
2	Упражнения для постановки ног	2	2	4	
3	Наклоны и упражнения для позвоночника	2	4	6	
4	Упражнения на развитие мышц живота	2	6	8	наблюдение
5	Упражнения на развитие мышц спины	2	8	10	Практический тест
6	Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук	2	6	8	Практические показы
7	Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног	2	6	8	Практический тест
8	Маховые упражнения	2	4	6	
9	Упражнения для развития выворотности и танцевального шага	2	4	6	Практический тест
10	Акробатические упражнения	2	6	8	опрос
11	Танцевально-музыкальные игры	2	2	4	
12	Итоговое занятие		2	2	Открытое занятие
	Итого:	21	51	72	

#### Содержание программы

##### 1. Вводное занятие.

**Теория:** беседа о предмете партерная гимнастика; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

**Практика:** разучивание поклона, упражнений для разминки.

##### 2. Упражнения для правильной постановки ног.

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

- ✓ сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочерёдно – в положении «сидя»;
- ✓ круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;
- ✓ раскрывание сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- ✓ раскрывание вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- ✓ сокращение стоп по VI позиции раскрывание сокращённых стоп в I позиции - вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении - в положении «сидя».

### **3. Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

#### **Практика:**

- ✓ наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по VI позиции – в положении «сидя»;
- ✓ наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- ✓ «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;
- ✓ «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- ✓ «мостик» - из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога).

### **4. Упражнения на развитие мышц живота.**

**Теория:** правила исполнения движений.

#### **Практика:**

- ✓ подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);
- ✓ подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- ✓ «горка» - одновременное вытягивание ног наверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

### **5. Упражнения на развитие мышц спины.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

#### **Практика:**

- ✓ «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4 раза);
- ✓ бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- ✓ «корзиночка» - одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).

### **6. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук.**

**Теория:** правила исполнения движений.

#### **Практика:**

- ✓ «замочек» - одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;
- ✓ «мотылёк» - поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения

«сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

### **7. Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног.**

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

✓ «Алёнушка» - опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение – из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд»;

✓ «кузнечик» - сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени – из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд».

### **8. Маховые упражнения.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

✓ бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (4-8 раз);

✓ бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

### **9. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

✓ поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза);

✓ «лягушка» - колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;

✓ шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;

✓ наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

### **10. Акробатические упражнения.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

✓ стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину) – из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами».

### **11. Танцевально-музыкальные игры.**

**Теория:** правила игры.

**Практика:**

✓ игра «Мы прилипли»

✓ игра «Застывшее мгновение»

✓ игра «Повернись – не ошибись»;

✓ игра «Рыбаки и рыбки» (со скакалкой);

✓ игры с мячом.

### **12. Итоговые занятия:**

✓ контрольные занятия;

✓ открытые занятия для родителей;

✓ открытые занятия для педагогов.

### Учебный план 3 года обучения (Народный танец)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Возникновение и развитие хореографического жанра.	2	2	4	Беседа, наблюдение
2	Элементы народного танца: а) экзерсис (лицом к станку) простые комбинации; б) экзерсис на середине зала.	8	20	28	Контрольный показ, анализ упражнений, защита творческого задания
3	Разучивание национальных этюдов.	8	32	40	Анализ упражнений, контрольный показ
Всего:		18	54	72	

### Учебный план 3 года обучения (классический танец)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Возникновение и развитие хореографического жанра.	2	2	4	Наблюдение, беседа
2.	Элементы классического танца: а) простые элементы из экзерсиса (лицом к станку); б) экзерсис на середине зала (простые движения).	14	40	54	Контрольный показ, анализ упражнений
3.	Элементы народного танца: а) экзерсис (лицом к станку) простые комбинации; б) экзерсис на середине зала; в) разучивание национальных этюдов.	10	76	86	Наблюдение, анализ упражнений
Всего:		26	118	144	

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие.

**Теория:** Возникновение и развитие хореографического жанра.

**Практика:** Ознакомление с хореографическими постановками различного жанра.

### 2. Элементы классического танца.

**Теория:** Термины классического танца.

**Практика:** *Экзерсис у станка:*

- ✓ постановка корпуса;
  - ✓ позиции ног: 1,2,3,5;
  - ✓ позиция рук: подготовительное положение, 1,2,3;
  - ✓ положение головы: поворот, наклон, en face; движение головы, сопровождающие движение рук;
  - ✓ Demi-plie в 1, 2, 3, 5 позициях лицом к палке;
  - ✓ Grand pile в 1,2, 3, 5 позициях лицом к палке;
  - ✓ Battements tendus с первой позиции крестом;
  - ✓ Понятие направлений en dehors et en dedans;
  - ✓ Demi rond de jambe par terre en dehors et en de dedans;
  - ✓ Rond de jambe par terre en dehors et en de dedans;
  - ✓ Battements tendus jetes: с первой позиции крестом;
  - ✓ Положение ноги sur le cou-de-pied «учебное» и сзади;
  - ✓ Adagio
  - ✓ Grands battements jetes: крестом по первой позиции лицом к палке;
  - ✓ Перегибание корпуса вперёд, назад, в стороны лицом к палке;
- Упражнение на середине:*
- ✓ поклон;
  - ✓ позиции рук: подготовительное положение 1,2,3.
  - ✓ Demi-plie en face по 1,2,5 позициям.
  - ✓ Battements tendus с 1-й позиции крестом
  - ✓ Battements tendus jetes из 1 -и позиции.
  - ✓ Pog de bras с наклоном корпуса в сторону, Allegro:
  - ✓ Temps leve saute по 4-й позиции.
  - ✓ Petit pas echarpe во 2-ю позицию.
  - ✓ Petit pas jetes с открытием ноги в сторону: лицом к палке.

### 3. Элементы народного танца

**Практика:** *Экзерсис у станка:*

- ✓ открывание рук - preparation;
- ✓ полу приседание, большое приседание;
- ✓ Battement tendu.
- ✓ Battement tendu jete - маленькие броски 45° (крестом);
- ✓ каблучный (крестом);
- ✓ подготовка к флиг-фляг (упражнение со свободной стопой).
- ✓ Ronde jambe par terre;
- ✓ Упражнения на выстукивания.
- ✓ Battement fondu ( тающее ).
- ✓ Подготовка к « веревочке».
- ✓ Battement developpe (раскрывание ноги на 90°).
- ✓ Grand battement jete (большой бросок).

*Экзерсис на середине зала:*

- ✓ танцевальные комбинации;
- ✓ верёвочка;
- ✓ вращение по диагонали;



- т.д.);
- ✓ дробные выстукивания (ключ, молоточки, двойная дробь, трёхлистник и
  - ✓ полуприсядки (для мальчиков);
  - ✓ присядки (для мальчиков).

**Лирический татарский танец.** Описание движений:

- ✓ ходьба на носочках;
- ✓ гармошка;
- ✓ вращение;
- ✓ эйлэну (кружение);
- ✓ добердеп айак табу;
- ✓ алдыга йору (ходьба вперед);
- ✓ артыга йору (ходьба назад);
- ✓ жилькасена яулык салып йору (движение с платком);

**Танец с кувшином.** Описание движений:

- ✓ ходьба на носочках;
- ✓ основные положение рук;
- ✓ основной ход;
- ✓ движение с кувшином;
- ✓ рисунки танца.

**Татарский танец.** Описание движений: «акшатыр»

На «и» - приподнять правую ногу от пола. На «раз» - шаг правой ногой назад на полупальцы. На «и» - приставить левую ногу назад к правой ноге. На «два» - сделать шаг пр. ногой, а левую одновременно выбить приемом *battement tendu jete*, стопа сокращенная. На «и» - пауза. На «три» - шаг лев. ногой назад на полупальцы. На «и» - приставить пр. ногу рядом с лев. ногой. На «четыре» - сделать шаг левой ногой назад одновременно «выбить» правую ногу приемом *battement tendu jete*. «артыга унча бырып йору». На «1» - сделать шаг назад правой ногой на полупальцы. На «и» - приставить левую ногу рядом с правой ногой. На «2» - шаг правой ногой назад на полупальцы, одновременно вывернув пятку левой ноги наружу. На «и» - пауза. На «3» - шаг левой ногой назад. На «и» - приставить правую ногу рядом с левой. На «4» - шаг левой ногой назад на полупальцы, одновременно вывернув пятку правой ноги наружу.

## Учебный план 3 года обучения (гимнастика)

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие	1	1	2	
2	Упражнения для постановки ног	2	2	4	
3	Наклоны и упражнения для позвоночника	2	4	6	Опрос
4	Упражнения на развитие мышц живота	2	6	8	наблюдение
5	Упражнения на развитие мышц спины	2	8	10	Практический тест
6	Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук	2	6	8	Практический тест
7	Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног	2	6	8	наблюдение
8	Маховые упражнения	2	4	6	
9	Упражнения для развития выворотности и танцевального шага	2	4	6	Практический тест
10	Акробатические упражнения	2	6	8	Практический тест
11	Танцевально-музыкальные игры	2	2	4	
12	Итоговое занятие		2	2	Открытое занятие
	Итого:	21	51	72	

## Содержание программы

**1. Вводное занятие.**

**Теория:** беседа о предмете партерная гимнастика; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

**Практика:** разучивание поклона, упражнений для разминки.

**2. Упражнения для правильной постановки ног:**

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

- ✓ сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочередно – в положении «сидя»;
- ✓ круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;
- ✓ раскрывание сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- ✓ раскрывание вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- ✓ сокращение стоп по VI позиции раскрывание сокращённых стоп в I позиции - вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении - в положении «сидя».

**3. Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

- ✓ наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по VI позиции – в положении «сидя»;
- ✓ наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- ✓ «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;
- ✓ «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- ✓ «мостик» - из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога).

**4 Упражнения на развитие мышц живота.**

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

- ✓ подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);
- ✓ подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- ✓ «горка» - одновременное вытягивание ног наверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

**5. Упражнения на развитие мышц спины.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

- ✓ «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4раза);
- ✓ бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- ✓ «корзиночка» - одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).

**6. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук.**

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

- ✓ «замочек» - одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;
- ✓ «мотылёк» - поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с

удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

### **7. Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног**

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

✓ «Алёнушка» - опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение – из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд»;

✓ «кузнечик» - сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени – из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд».

### **8. Маховые упражнения.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

✓ бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (4-8 раз);

✓ бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

### **9. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

✓ поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза);

✓ «лягушка» - колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;

✓ шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;

✓ наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

### **10. Акробатические упражнения.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

✓ стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину) – из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами».

### **11. Танцевально-музыкальные игры.**

**Теория:** правила игры.

**Практика:**

✓ игра «Мы прилипли»;

✓ игра «Застывшее мгновение»;

✓ игра «Повернись – не ошибись»;

✓ игра «Рыбаки и рыбки» (со скакалкой);

✓ игры с мячом.

### **12. Итоговые занятия:**

✓ контрольные занятия;

✓ открытые занятия для родителей;

✓ открытые занятия для педагогов.

**2 уровень**  
**Учебный план 4 года обучения (Народный танец)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	3	3	6	Беседа, наблюдение
2	Элементы народного танца: а) комбинации национальных движений (станок); б) экзерсис на середине зала; в) экзерсис на середине зала.	15	120	135	Контрольный показ, анализ упражнений, защита творческого задания
3	Постановочная работа	15	58	73	Анализ упражнений, контрольный показ
4	Итоговое занятие		2	2	Открытое занятие
	Всего:	33	183	216	

**Учебный план 4 года обучения (классический танец)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	3	3	6	Наблюдение
2.	Элементы классического танца: а) сложные элементы у станка; б) экзерсис на середине зала.	14	60	74	Контрольный показ, анализ упражнений
3.	Элементы классического танца по диагонали.	8	18	26	Контрольный показ, анализ упражнений
4.	Итоговое занятие		2	2	Открытое занятие
	Всего	27	81	108	

**Содержание программы**

**1. Вводное занятие.**

**Теория:** Возникновение и развитие хореографического жанра.

**Практика:** Ознакомление с хореографическими постановками различного жанра.

**2. Элементы классического танца**

**Теория.** Танцевальные комбинации классического танца.

**Практика:** Экзерсис у станка:

- Demi plien grand plie;

- Battements tendus c demi-plie с переходом на рабочую ногу во 2-й позиции;
- Battements tendus jetes ;
- Ron de jambe par terre en dehors et en dedans;
- Battements tendus soutenu;
- Battements fondus на 45°;
- Battements frappes, doubles frappes;
- Petit battements sur le cou-de-pied;
- 3-eme port de bras, 1-ere port de bras с ногой, вытянутой на носок вперед или назад;

- battements releves lent на 90° в позах;
- grand battements jetes в позах.

Экзерсис на середине зала:

- Arabesque;
- Demi plie grand plie;
- Battements tendus в позы croisee и effacee;
- Battements tendus jetes в маленьких позах;
- Rond de jambe par tent en dehors et en dedans
- Battements sotenus носком в пол;
- Battements frappes et doubles frappes на 30 в маленьких позах;
- Battements fondus в маленьких позах;
- Battements releves lents croisee, effacee, ecartee;
- Grand battements jetes в позах;
- Port de bras;
- Вращение на 2-х ногах, в 5-й позиции;
- Allegro
- Temps leve saute по 4-й позиции;
- Petit pas есsharppe во 2-ю позицию;
- Pas assamble с открыванием ноги вперед и назад;
- Pas glissade;
- Petit pas есsharppe на 4-ю позицию;
- Pas есsharppe с окончанием на одну ногу.

### 3. Элементы народного танца.

**Теория:** танцевальные комбинации народного танца.

**Практика:** Экзерсис у станка:

- Полуприседание и большое приседание (в русском характере).
- Battements tendus (в характере дагестанского танца);
- baftements tendus jete (в характере дагестанского танца);
- каблучное упражнение;
- ronde de jambe , ronde de pied с поворотом пятки опорной ноги, вытянутой в колени;
- подготовка к «веревочке»;
- battement fondu ;
- упражнение на выстукивание (чередование ударов полупальцами и каблуками в характере испанского танца);
- battement developeppe (в характере цыганского танца);
- grand battement jete (с подъемом на полупальцы в момент броска);

Экзерсис на середине зала

- веревочка;
- танцевальные комбинации разных национальностей;

- кавырялочка (в характере дагестанского танца);
- моталочка (в характере дагестанского танца);
- кавырялочка (в характере татарского танца);
- переменный шаг (в русском характере);
- разучивание элементов восточного танца.

### Учебный план 4 года обучения (гимнастика)

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации
1	Вводное занятие	1	1	2	
2	Упражнения для постановки ног	2	4	6	наблюдение
3	Наклоны и упражнения для позвоночника	2	8	10	Практический тест
4	Упражнения на развитие мышц живота	2	10	12	Практический тест
5	Упражнения на развитие мышц спины	2	12	14	Практический тест
6	Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук	2	10	12	Практический тест
7	Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног	2	10	12	
8	Маховые упражнения	2	8	10	Практический тест
9	Упражнения для развития выворотности и танцевального шага	2	8	10	Практический тест
10	Акробатические упражнения	2	8	10	Практический тест
11	Танцевально-музыкальные игры	2	6	8	Опрос
12	Итоговое занятие		2	2	Открытое занятие
	Итого:	21	87	108	

#### Содержание программы

##### **1. Вводное занятие.**

**Теория:** беседа о предмете партерная гимнастика; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

**Практика:** разучивание поклона, упражнений для разминки.

##### **2. Упражнения для правильной постановки ног.**



**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

- ✓ сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочередно – в положении «сидя»;
- ✓ круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;
- ✓ раскрытие сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- ✓ раскрытие вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- ✓ сокращение стоп по VI позиции раскрытие сокращённых стоп в I позиции - вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении - в положении «сидя».

### **3. Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

- ✓ наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по VI позиции – в положении «сидя»;
- ✓ наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- ✓ «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;
- ✓ «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- ✓ «мостик» - из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога).

### **4. Упражнения на развитие мышц живота.**

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

- ✓ подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);
- ✓ подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- ✓ «горка» - одновременное вытягивание ног наверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

### **5. Упражнения на развитие мышц спины.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

- ✓ «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4 раза);
- ✓ бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- ✓ «корзиночка» - одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).

### **6. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук.**

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

- ✓ «замочек» - одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на

«лягушке»;

✓ «мотылёк» - поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

### **7. Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног.**

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

✓ «Алёнушка» - опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение – из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд»;

✓ «кузнечик» - сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени – из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд».

### **8. Маховые упражнения.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

✓ бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (4-8 раз);

✓ бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе », и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

### **9. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

✓ поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза);

✓ «лягушка» - колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;

✓ шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;

✓ наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

### **10. Акробатические упражнения.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

✓ стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину) – из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами».

### **11. Танцевально-музыкальные игры.**

**Теория:** правила игры.

**Практика:**

✓ игра «Мы прилипли»;

✓ игра «Застывшее мгновение»;

✓ игра «Повернись – не ошибись»;

✓ игра «Рыбаки и рыбки» (со скакалкой);

✓ игры с мячом.

### **12. Итоговые занятия:**

✓ контрольные занятия;

✓ открытые занятия для родителей;

✓ открытые занятия для педагогов.

## Учебный план 4 года обучения «Техника вращения»

№	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	2	3	
2.	Основные принципы вращений и поворотов.	1	5	6	наблюдение
3.	Виды вращений в народном танце. Вращения на месте.	1	11	12	наблюдение, практический показ
4.	Виды вращений в народном танце. Вращения по диагонали.	1	11	12	наблюдение, практический показ
5.	Виды вращений в народном танце. Вращения по кругу.	1	11	12	наблюдение, практический показ
6.	Техника и виды вращений в классическом танце.	2	13	15	наблюдение, практический показ
7.	Остановка после вращений.	2	7	9	наблюдение
8.	Репетиционная работа	-	36	36	практический показ
9.	Итоговое занятие	-	3	3	открытое занятие
	Итого:	9	99	108	

## Содержание программы

**Тема 1.** Вводное занятие.

**Теория:** Знакомство с содержанием модуля. Цель и задачи модуля. Техника безопасности на занятиях.

**Практика:** видео просмотр выступлений танцевальных коллективов с номерами, содержащими различные вращения.

**Тема 2.** Основные принципы вращений и поворотов.

**Теория:** Постановка работы головы. Постановка корпуса. Положение рук во вращении.

**Практика:** подготовительные упражнения:

- ✓ постановка работы головы;
- ✓ постановка корпуса;
- ✓ упражнения для закрепления мышечного корсета;

✓ положения рук во вращении.

**Тема 3.** Виды вращений в народном танце.

**Теория:** Вращения в народном танце: - на месте.

**Практика:** вращения на месте:

- ✓ пируэты;
- ✓ вращения на припадании;
- ✓ бег в повороте на месте;
- ✓ вращение «носок – каблук»;
- ✓ обертас, обертас в прыжке;
- ✓ вращение с поджатыми ногами;
- ✓ комбинированные вращения.

**Тема 4.** Виды вращений в народном танце: - по диагонали.

**Теория:** Вращения по диагонали.

**Практика:** вращения по диагонали:

- ✓ tours chaines;
- ✓ «блинчики»;
- ✓ бегунец;
- ✓ вращения «носок – каблук»;
- ✓ комбинированные вращения.

**Тема 5.** Виды вращений в народном танце: - вращения по кругу.

**Теория:** Вращения по кругу.

**Практика:** вращения по кругу:

- ✓ «блинчики», бегунец;
- ✓ «трилистник» в повороте;
- ✓ комбинированные вращения.

**Тема 6.** Техника и виды вращений в классическом танце

**Теория:**

**Практика:**

**Тема 7.** Остановка после вращений.

**Теория:** Остановка после вращения на месте, остановка с продвижением вперед.

**Практика:** виды остановок:

- ✓ «закрут» на месте с выходом через четвертую позицию;
- ✓ «закрут» на месте с соскоком по 3ей позиции;
- ✓ «закрут» с продвижением вперед;
- ✓ «закрут» с продвижением для вращения по диагонали или по кругу.

**Тема 8.** Репетиционная работа. Использование техники вращений в сценической практике.

**Практика:** практика выполнения комбинированных вращений для народно-сценического и классического танца.

**Тема 9.** Итоговое занятие

**Практика:** показательные выступления обучающихся с демонстрацией различных техник вращения.

### Учебный план 5 года обучения (народный танец)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	
2.	Закрепление изученного материала: а) Народный танец	6	28	34	Контрольный просмотр
3.	Изучение танцевальных комбинаций для постановки.	6	30	36	Зачет, анализ выполнения техники движения
4.	Изучение элементов народных танцев (для мальчиков)	6	28	34	Наблюдение, защита творческого задания
5.	Итоговое занятие.		2	2	Открытое занятие
Всего:		19	89	108	

### Учебный план 5 года обучения (классический танец)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	
2.	Закрепление изученного материала: а) Классический танец	3	3	6	Анализ выполнения техники
3.	Экзерсис у станка на полупальцах	10	50	60	Зачет, анализ выполнения техники движения
4.	Прыжки на середине зала (Allegro)	4	34	38	Наблюдение, защита творческого задания
5.	Итоговое занятие		2	2	Открытое занятие
Всего:		18	90	108	

#### Содержание программы

#### 1. Закрепление изученного материала.

**Теория.** Танцевальные комбинации классического танца. Танцевальные комбинации народного танца.

**Практика:** Экзерсис у станка:

- Demi plie grand plie;
- Battements tendus с demi-plie с переходом на рабочую ногу во 2-й позиции;
- Battements tendus jetes ;
- Ron de jambe par terre en dehors et en dedans;
- Battements tendus soutenu;
- Battements fondus на 45°;
- Battements frappes, doubles frappes;
- Petit battements sur le cou-de-pied;
- 3-eme port de bras, 1-ere port de bras с ногой, вытянутой на носок вперед или назад;
- battements releves lent на 90° в позах;
- grand battements jetes в позах.

Экзерсис на середине зала:

- Arabesque;
- Demi plie grand plie;
- Battements tendus в позы croisee и effacee;
- Battements tendus jetes в маленьких позах;
- Rond de jambe par tent en dehors et en dedans
- Battements soutenus носком в пол;
- Battements frappes et doubles frappes на 30 в маленьких позах;
- Battements fondus в маленьких позах;
- Battements releves lents croisee, effacee, ecartee;
- Grand battements jetes в позах;
- Port de bras;
- Вращение на 2-х ногах, в 5-й позиции;
- Allegro
- Temps leve saute по 4-й позиции;
- Petit pas echappe во 2-ю позицию;
- Pas assemble с открыванием ноги вперед и назад;
- Pas glissade;
- Petit pas echappe на 4-ю позицию;
- Pas echappe с окончанием на одну ногу.

Экзерсис у станка:

- Полуприседание и большое приседание (в русском характере);
  - Battements tendus (в характере дагестанского танца);
  - battements tendus jete (в характере дагестанского танца);
  - каблучное упражнение;
  - ronde de jambe , ronde de pied с поворотом пятки опорной ноги, вытянутой в колени;
  - подготовка к «веревочке»;
  - battement fondu ;
  - упражнение на выстукивание (чередование ударов полупальцами и каблуками в характере испанского танца);
  - battement developee (в характере цыганского танца);
  - grand battement jete (с подъемом на полупальцы в момент броска);
- Экзерсис на середине зала

- веревочка;
- танцевальные комбинации разных национальностей;
- кавырялочка (в характере дагестанского танца);
- моталочка (в характере дагестанского танца);
- кавырялочка (в характере татарского танца);
- переменный шаг (в русском характере);
- разучивание элементов восточного танца.

## **2. Изучение танцевальных комбинаций для постановки.**

**Теория:** Танцевальные комбинации на основе движений народных танцев.

**Практика:** этюдная работа, танцы народов России и мира. Основные движения, ходы.

## **3. Постановочная работа.**

**Теория:** Народные танцы и их варианты исполнения. Развитие народных танцев в России и мире. Ритм, основные направления, принципы движения (постановка корпуса, головы, рук; позиции рук и ног; шаги, поклоны).

**Практика:** Усложненные варианты и комбинации. Этюдная работа.

Упражнения на развития отдельных групп мышц и различных частей тела. Упражнения на развитие музыкально-ритмического слуха. Упражнения для выработки силы, пластичности, выразительности рук. Постановочная работа.

## **4. Изучение элементов народных танцев (для мальчиков).**

**Теория:** Повторение элементов народных танцев.

**Практика:** Экзерсис у станка, на середине зала, прыжки, танцевальные движения, движения на середине зала. Исполнение танцевальных комбинаций из выученных движений.

## **5. Итоговое занятие.**

**Учебный план 5 год обучения (Постановочная работа)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	
2.	Теория дисциплины	5	17	22	Контрольный опрос, показ, защита творческого задания
3.	Экзерсис на середине зала	6	36	42	Контрольный показ, контрольный опрос
4.	Репетиционная работа	6	34	40	Анализ упражнений, анализ выполнения техники движения, зачет
5.	Итоговое занятие		2	2	Открытое занятие
Всего:		18	90	108	

**Содержание программы**

**1. Вводное занятие.**

**2. Теория дисциплины**

**Теория:** Беседа о хореографических произведениях, выбранных к постановкам.

**Практика:** Знакомство с музыкальным материалом постановки. Постановочная работа.

**3. Экзерсис на середине зала**

**Теория:** Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах

**Практика:**

1. Создание сценического образа
2. Изучение танцевальных движений
3. Соединение движений в танцевальные комбинации
4. Отработка элементов
6. Работа над музыкальностью
- 7 Развитие пластичности
8. Синхронность в исполнении
9. Работа над техникой исполнения
10. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений
11. Выразительность и эмоциональность исполнения. Репетиционная работа

**4. Репетиционная работа**

**Теория:** Изучение и отработка танцевальных комбинаций.

**Практика:** разводка народных танцев, этюдная работа. Основные движения, ходы.

**5. Итоговое занятие.**



### Учебный план 5 года обучения (гимнастика)

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации
1	Вводное занятие	1	1	2	
2	Упражнения для постановки ног	2	4	6	Анализ выполнения
3	Наклоны и упражнения для позвоночника	2	8	10	Практический показ
4	Упражнения на развитие мышц живота	2	10	12	Практический показ
5	Упражнения на развитие мышц спины	2	12	14	Анализ выполнения
6	Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук	2	10	12	Педагогическое наблюдение
7	Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног	2	10	12	Педагогическое наблюдение
8	Маховые упражнения	2	8	10	
9	Упражнения для развития выворотности и танцевального шага	2	8	10	Практический тест
10	Акробатические упражнения	2	8	10	Анализ исполнения
11	Танцевально-музыкальные игры	2	6	8	Викторина
12	Итоговое занятие		2	2	Творческие задания
	Итого:	21	87	108	

#### Содержание программы

##### **1. Вводное занятие.**

**Теория:** беседа о предмете партерная гимнастика; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

**Практика:** разучивание поклона, упражнений для разминки.

## 2. Упражнения для правильной постановки ног.

**Теория:** правила исполнения движений.

### Практика:

- ✓ сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочередно – в положении «сидя»;
  - ✓ круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;
  - ✓ раскрывание сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
  - ✓ раскрывание вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
  - ✓ сокращение стоп по VI позиции раскрывание сокращённых стоп в I позиции
- вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении
- в положении «сидя».

## 3. Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника.

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

### Практика:

- ✓ наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по VI позиции – в положении «сидя»;
- ✓ наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- ✓ «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;
- ✓ «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- ✓ «мостик» - из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога).

## 4. Упражнения на развитие мышц живота.

**Теория:** правила исполнения движений.

### Практика:

- ✓ подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);
- ✓ подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- ✓ «горка» - одновременное вытягивание ног наверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

## 5. Упражнения на развитие мышц спины.

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

### Практика:

- ✓ «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4раза);
- ✓ бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- ✓ «корзиночка» - одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).

## 6. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук.

**Теория:** правила исполнения движений.

### Практика:

- ✓ «замочек» - одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение.

Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;

✓ «мотылёк» - поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

### **7. Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног.**

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

✓ «Алёнушка» - опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение – из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд»;

✓ «кузнечик» - сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени – из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд».

### **8. Маховые упражнения.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

✓ бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (4-8 раз);

✓ бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

### **9. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

✓ поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза);

✓ «лягушка» - колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;

✓ шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;

✓ наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

### **10. Акробатические упражнения.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

✓ стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину) – из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами».

### **11. Танцевально-музыкальные игры.**

**Теория:** правила игры.

**Практика:**

✓ игра «Мы прилипли»;

✓ игра «Застывшее мгновение»;

✓ игра «Повернись – не ошибись»;

✓ игра «Рыбаки и рыбки» (со скакалкой);

✓ игры с мячом.

### **12. Итоговые занятия:**

✓ контрольные занятия;

✓ открытые занятия для родителей;

✓ открытые занятия для педагогов.

### Учебный план 6 год обучения (народный танец)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	
2.	Теория дисциплины.	2	8	10	Контрольный опрос, показ, защита творческого задания
3.	Экзерсис у станка	6	20	26	Контрольный показ, контрольный опрос
4.	Экзерсис на середине зала	6	22	28	Анализ упражнений, анализ выполнения техники движения,
5.	Изучение танцевальных комбинаций для постановки.	6	34	40	Танцевальная импровизация на заданную тему
6.	Итоговое занятие		2	2	Открытое занятие
		21	87	108	

#### Содержание программы

##### 1. Теория дисциплины.

**Теория:** Правила выполнения того или иного элемента народно-сценического танца, упражнения у станка, танцевального движения.

**Практика:** танцы народов России и мира. Основные движения, ходы.

##### 2. Экзерсис у станка.

**Теория:** Повторение всех ранее пройденных элементов в более сложных комбинациях и темпе. Изучение новых элементов и упражнений.

##### **Практика:**

1. Повторение ранее изученных упражнений у станка. Изучение новых движений.

2. Упражнения на развитие подвижности стопы: скольжение стопы работающей ноги по полу с переводом в невыворотное положение (с поворотом пятки).

3. Маленькие броски (*battemens tendus jetés*).

✓ Броски работающей ноги на 45° с акцентом «к себе» (начало движения «с затактом»).

✓ Броски во всех направлениях на полуприседании.

✓ Броски во всех направлениях на полуприседании с уколом (*piqué*) носка и каблука.

✓ Броски с переносом центра тяжести на работающую ногу в момент её возвращения в исходную позицию.

4. Круговые движения ногой (*rond de jambe*) по полу.

✓ Круговые движения каблуком.

✓ Круговые движения каблуком с полуприседанием в момент перевода стопы в сторону.

- ✓ Круговые движения каблуком на полуприседании.
- 5. Каблучные упражнения.
  - ✓ Подготовка к каблучному упражнению – поочередные удары пяткой опорной ноги и притопы работающей ноги (одинарные и двойные).
  - ✓ Вынесение ноги на каблук с чередованием: щиколотка – каблук – щиколотка – одинарный притоп работающей ногой с работой пятки опорной ноги.
  - ✓ Вынесение ноги на каблук с чередованием: щиколотка – каблук – щиколотка – двойной притоп работающей ногой с работой пятки опорной ноги.
  - ✓ Вынесение ноги на каблук с чередованием: щиколотка – каблук – щиколотка – двойной притоп работающей ногой по прямой и выворотной позиции с работой пятки опорной ноги.
- 6. Упражнения с ненапряженной стопой (flic-flac).
  - ✓ Мазки стопой с чередованием: от себя – к себе – удар полупальцами работающей ноги у пятки опорной ноги.
  - ✓ Мазки стопой с чередованием: от себя – к себе – одинарный притоп работающей ноги с полуприседанием на опорной ноге.
  - ✓ Мазки стопой с чередованием: от себя – к себе – двойной притоп работающей ноги с полуприседанием на опорной ноге.
  - ✓ Мазки стопой с чередованием: от себя – к себе – двойной притоп работающей ноги по прямой и выворотной позиции с полуприседанием на опорной ноге.
- 7. Низкие развороты ноги (battemens fondus).
  - ✓ Подготовка (préparation) к упражнению.
  - ✓ Низкие развороты ноги с окончанием в пол на носок.
- 8. Подготовка к «веревочке».
  - ✓ Подъём работающей ноги до положения «у колена» и переступанием на неё в момент возвращения в исходную позицию.
  - ✓ Перевод работающей ноги спереди назад («у колена») и обратно с переступанием на неё в момент возвращения в исходную позицию.
- 9. Переводы работающей ноги из V позиции в VI и V позиции с поворотом бедра из выворотного положения в невыворотное и обратно.
- 10. Верёвочка:
  - ✓ синкопированная одинарная на всей стопе;
  - ✓ простая одинарная на всей стопе с притопом;
  - ✓ простая одинарная на всей стопе с переступаниями;
  - ✓ синкопированная одинарная на всей стопе с притопом;
  - ✓ синкопированная одинарная на всей стопе с переступаниями.
- 11. Медленные подъёмы ног (relevé lent) на 90°:
  - ✓ с вытянутой стопой;
  - ✓ с вытянутой стопой и полуприседанием в момент подъёма работающей ноги;
  - ✓ с опусканием работающей ноги на носок;
  - ✓ с полуприседанием в момент опускания работающей ноги на носок.
- 12. Дробные выстукивания.
  - ✓ Переступания на полупальцах – в разных ритмических сочетаниях.
  - ✓ Подготовка к «ключу».
  - ✓ Русский «ключ».
  - ✓ Двойная дробь.
- 13. Большие броски (grand battemens) с вытянутой стопой. Начало движения – «в такт», по мере усвоения – «с затактом».
- 14.-15. Упражнения с ненапряженной стопой (flic-flac) с подскоком на опорной ноге.
- 16. Высокие развороты ноги (grand battemens fondus) с окончанием на 90°.

## 17. «Верёвочка»:

- ✓ простая одинарная на полупальцах с переступаниями;
- ✓ синкопированная одинарная на полупальцах с переступаниями.

## 18. Каблучные упражнения.

✓ Вынесение ноги на каблук от щиколотки в сочетании с ударными движениями.

- ✓ Вынесение ноги на каблук через голень (*par développé*).

## 19. Комбинирование дробных выстукиваний.

- ✓ Дробь «в три ножки» («трилистник»).
- ✓ Дробь «в три ножки» с двумя переступаниями.
- ✓ Дробь «хромого» (трёхдольная).
- ✓ «Голубец» с двумя переступаниями на полупальцах на месте.
- ✓ «Ключ» двойной.

20. Большие броски (*grand battements*):

- ✓ с сокращённой стопой;
- ✓ с сокращённой стопой и полуприседанием в момент броска;
- ✓ с опусканием работающей ноги на каблук;

## 3. Экзерсис на середине зала.

**Теория:** Повторение пройденного материала 3-6 годов обучения.

**Практика:** Вращения по диагонали и на месте. Изучение абертасов, туров, «блинчиков» и т.д.

### Учебный план 6 года обучения (классический танец)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	
2.	Закрепление изученного материала: а) Классический танец	2	2	4	Анализ выполнения техники
3.	Экзерсис у станка на полупальцах	5	65	70	Зачет, анализ выполнения техники движения
4.	Прыжки на середине зала (Allegro)	6	24	30	Наблюдение, защита творческого задания
5.	Итоговое занятие		2	2	Конкурс творческих заданий
Всего:		14	94	108	

#### Содержание программы

##### 1. Закрепление изученного материала.

**Теория.** Танцевальные комбинации классического танца. Танцевальные комбинации народного танца.

**Практика:** Экзерсис у станка:

- Demi plien grand plie;
- Battements tendus с demi-plie с переходом на рабочую ногу во 2-й позиции;
- Battements tendus jetes ;
- Ron de jambe par terre en dehors et en dedans;
- Battements tendus soutenu;
- Battements fondus на 45°;
- Battements frappes, doubles frappes;
- Petit battements sur le cou-de-pied;
- 3-eme por de bras, 1-ere port de bras с ногой, вытянутой на носок вперед или назад;
- battements releves lent на 90° в позах;
- grand battements jetes в позах.

Экзерсис на середине зала:

- Arabesque;
- Demi plie grand plie;
- Battements tendus в позы croisee и effacee;
- Battements tendus jetes в маленьких позах;
- Rond de jambe par tent en dehors et en dedans

- Battements sotenus носком в пол;
- Battements frappes et doubles frappes на 30 в маленьких позах;
- Battements fondus в маленьких позах;
- Battements releves lents croisee, effacee, ecartee;
- Grand battements jetes в позах;
- Port de bras;
- Вращение на 2-х ногах, в 5-й позиции;
- Allegro
- Temps leve saute по 4-й позиции;
- Petit pas echappe во 2-ю позицию;
- Pas assemble с открыванием ноги вперед и назад;
- Pas glissade;
- Petit pas echappe на 4-ю позицию;
- Pas echappe с окончанием на одну ногу.

Экзерсис у станка:

- Полуприседание и большое приседание (в русском характере).
- Battements tendus (в характере дагестанского танца);
- battements tendus jete (в характере дагестанского танца);
- каблучное упражнение;
- ronde de jambe , ronde de pied с поворотом пятки опорной ноги, вытянутой в колени;
- подготовка к «веревочке»;
- battement fondu ;
- упражнение на выстукивание (чередование ударов полупальцами и каблуками в характере испанского танца);
- battement developee (в характере цыганского танца);
- grand battement jete (с подъемом на полупальцы в момент броска);

Экзерсис на середине зала

- веревочка;
- танцевальные комбинации разных национальностей;
- кавырялочка (в характере дагестанского танца);
- моталочка (в характере дагестанского танца);
- кавырялочка (в характере татарского танца);
- переменный шаг (в русском характере);
- разучивание элементов восточного танца.

## 2. Изучение танцевальных комбинаций для постановки

**Теория:** Танцевальные комбинации на основе движений народных танцев.

**Практика:** этюдная работа, танцы народов России и мира. Основные движения, ходы.

## 3. Постановочная работа

**Теория:** Народные танцы и их варианты исполнения. Развитие народных танцев в России и мире. Ритм, основные направления, принципы движения (постановка корпуса, головы, рук; позиции рук и ног; шаги, поклоны).

**Практика:** Усложненные варианты и комбинации. Этюдная работа.

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и различных частей тела. Упражнения на развитие музыкально-ритмического слуха. Упражнения для выработки силы, пластичности, выразительности рук. Постановочная работа.

## 4. Изучение элементов народных танцев (для мальчиков).

**Теория:** Повторение элементов народных танцев.



**Практика:** Экзерсис у станка, на середине зала, прыжки, танцевальные движения, движения на середине зала. Исполнение танцевальных комбинаций из выученных движений.

**Учебный план 6 год обучения (Постановочная работа)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	
2.	Теория дисциплины	2	8	10	Контрольный опрос, показ, защита творческого задания
3.	Экзерсис на середине зала	8	40	48	Контрольный показ, контрольный опрос
4.	Репетиционная работа	8	38	46	Анализ упражнений, анализ выполнения техники движения, зачет
5.	Итоговое занятие		2	2	
Всего:		19	89	108	

**Содержание программы**

**1. Вводное занятие.**

**2. Теория дисциплины.**

**Теория:** Беседа о хореографических произведениях, выбранных к постановкам.

**Практика:** Знакомство с музыкальным материалом постановки. Постановочная работа.

**3. Экзерсис на середине зала.**

**Теория:** Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

**Практика:**

1. Создание сценического образа.
2. Изучение танцевальных движений.
3. Соединение движений в танцевальные комбинации.
4. Отработка элементов.
6. Работа над музыкальностью.
7. Развитие пластичности.
8. Синхронность в исполнении.
9. Работа над техникой исполнения.
10. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.
11. Выразительность и эмоциональность исполнения. Репетиционная работа.

**4. Репетиционная работа.**

**Теория:** Изучение и отработка танцевальных комбинаций.

**Практика:** Разводка народных танцев, этюдная работа. Основные движения, ходы.

**5. Итоговое занятие.**

## Учебный план 6 года обучения (гимнастика)

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации
1	Вводное занятие	1	1	2	
2	Упражнения для постановки ног	2	4	6	наблюдение
3	Наклоны и упражнения для позвоночника	2	8	10	Анализ выполнения упражнений
4	Упражнения на развитие мышц живота	2	10	12	Практический тест
5	Упражнения на развитие мышц спины	2	12	14	Практический тест
6	Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук	2	10	12	Практический тест
7	Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног	2	10	12	Практический тест
8	Маховые упражнения	2	8	10	Практический тест
9	Упражнения для развития выворотности и танцевального шага	2	8	10	Практический тест
10	Акробатические упражнения	2	8	10	Практический тест
11	Танцевально-музыкальные игры	2	6	8	
12	Итоговое занятие		2	2	Открытое занятие
	Итого:	21	87	108	

## Содержание программы

**1. Вводное занятие.**

**Теория:** беседа о предмете партерная гимнастика; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

**Практика:** разучивание поклона, упражнений для разминки.

**2. Упражнения для правильной постановки ног.**

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

- ✓ сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочередно – в положении «сидя»;
- ✓ круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;
- ✓ раскрывание сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- ✓ раскрывание вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- ✓ сокращение стоп по VI позиции раскрывание сокращённых стоп в I позиции - вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении - в положении «сидя».

### **3. Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

- ✓ наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по VI позиции – в положении «сидя»;
- ✓ наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- ✓ «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;
- ✓ «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»; □ «мостик» - из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога).

### **4. Упражнения на развитие мышц живота.**

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

- ✓ подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);
- ✓ подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- ✓ «горка» - одновременное вытягивание ног наверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

### **5. Упражнения на развитие мышц спины.**

**Теория:**

**Практика:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

- ✓ «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4раза);
- ✓ бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- ✓ «корзиночка» - одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).

### **6. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук**

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

- ✓ «замочек» - одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;

✓ «мотылёк» - поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

### **7. Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног.**

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

✓ «Алёнушка» - опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение – из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд»;

✓ «кузнечик» - сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени – из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд».

### **8. Маховые упражнения.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

✓ бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (4-8 раз);

✓ бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

### **9. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

✓ поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза);

✓ «лягушка» - колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;

✓ шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;

✓ наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

### **10. Акробатические упражнения.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

✓ стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину) – из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами».

### **11. Танцевально-музыкальные игры.**

**Теория:** правила игры.

**Практика:**

✓ игра «Мы прилипли»;

✓ игра «Застывшее мгновение»;

✓ игра «Повернись – не ошибись»;

✓ игра «Рыбаки и рыбки» (со скакалкой);

✓ игры с мячом.

### **12. Итоговые занятия:**

✓ контрольные занятия;

✓ открытые занятия для родителей;

✓ открытые занятия для педагогов.

**3-й уровень седьмой, восьмой, девятый год обучения****Учебный план (народный танец)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	4	
2.	Методика изучения основных движений народно-сценического танца (мужское и женское направление)	4	20	24	Составление комбинации в народном стиле
3.	Народно-сценический экзерсис у станка	4	30	34	Контрольный просмотр
4.	Изучение танцевальных комбинаций для постановки.	4	18	22	Зачет, анализ выполнения техники движения
5.	Техническая и сценическая подготовка.	2	20	22	Практический зачет
6.	Итоговое занятие. Подведение итогов за год		2	2	Отчетный концерт.
Всего:		16	92	108	

**Учебный план (классический танец)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	4	
2.	Методика изучения основных движений классического танца (мужское и женское направление)	4	16	20	Составление комбинации в классическом стиле
3.	Техническая и сценическая подготовка.	6	26	32	Танцевальная импровизация на заданную тему
4.	Экзерсис у станка на полупальцах	8	22	30	Практические показы, анализ выполнения техники движения

5.	Прыжки на середине зала (Allegro)	4	16	20	Наблюдение, технический зачет
6.	Итоговое занятие. Подведение итогов за год		2	2	Открытое занятие
Всего:		24	84	108	

### Содержание программы

**1. Вводное занятие.** Решение организационных моментов. Инструктаж по ТБ на занятиях.

#### Экзерсис.

Exsersis у станка по классическому танцу.

- Demi pile и Grand plie с port de bras по всем позициям
- Battements tendu, Battement jete, комбинация
- Rond de jambe par terre endenors et endedans на вытянутых ногах в derni plie.
- Battement fondus во всех направлениях в пол, и на 45°.
- Battement frappe во всех направлениях, Double frappe с окончанием в demi plie.
- Battement developpes во всех направлениях, Battement soutenu во всех направлениях и в позах на 90°

- Grand baltemetit jete .

#### Exsersis у станка по народному танцу.

- Demi pile, Grand plie в разных народных стилях
- Battements tendu, Battement jete в разных народных стилях
- Rond de jambe par terre endenors et endedans с разворотом стопы. в разных народных стилях
- Battement fondus с разворотом.
- Pase, веревочка, различные комбинации, усложнения по мере года обучения.
- Каблучное в пол, на 45°

#### На середине зала.

Движения русского танца: для девочек - вращения на месте, по диагонали, по кругу, дробные комбинации продвижением; для мальчиков - комбинации на хлопучки и присядки, «подсечка», «бочонок. Работа над выученными движениями.

#### Прыжковые комбинации:

- chajement de pied;
- soute по I, II, V поз;
- petit pas eshappe;
- pas echarpe batu;
- pas double assemble вперед, назад;
- temps saute с продвижением.

**Элементы женского и мужского танца. Техническая подготовка. Отработка элементов танца. Отработка элементов танца. Трюковые комбинации.**

Основные ходы в русской пляске: бег с высоко поднятыми ногами от колена назад, «молоточки», шаг с каблука, шаг с пристукиванием, «гармошка», для девочек – «беунок» по диагонали, для мальчиков - хлопучки с переступаниями, присядка, «ползунец», «гусачок», присядка с разножкой, комбинации с хлопучками.

Основные «дробные» движения ног в русской пляске: одинарный притоп, двойная дробь, одинарные, двойные и тройные притопы - «ключи». Для мальчиков – «мячик», присядка с выносом ноги на каблук, простые хлопучки; для девочек - припадание в повороте, вращение на месте по 6 позиций.

**Сводные репетиции.**

Постановочная работа. Все элементы танца, намеченного к постановке, изучаются на середине зала (этюдная работа). Это развивает творческую инициативу у детей, помогает им понять характер танцевальных образов. В этюдах прорабатываются отдельные эпизоды из намеченных танцев.

**Открытое занятие.** Проверка и демонстрация (родители, приглашенные педагоги, администрация) уровня усвоения каждого обучающегося за год.



**Учебный план 7-9 год обучения (Постановочная работа)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретически х	Практически х	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	
2.	Теория дисциплины	2	8	10	Контрольный опрос, показ, защита творческого задания
3.	Экзерсис на середине зала	8	40	48	Контрольный показ, контрольный опрос
4.	Репетиционная работа	8	38	46	Анализ упражнений, анализ выполнения техники движения, зачет
5.	Итоговое занятие		2	2	Открытое занятие
Всего:		19	89	108	

**Содержание программы**

**1. Вводное занятие.**

**2. Теория дисциплины.**

**Теория:** Беседа о хореографических произведениях, выбранных к постановкам.

**Практика:** Знакомство с музыкальным материалом постановки. Постановочная работа.

**3. Экзерсис на середине зала.**

**Теория:** Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

**Практика:**

1. Создание сценического образа
2. Изучение танцевальных движений
3. Соединение движений в танцевальные комбинации
4. Отработка элементов
6. Работа над музыкальностью
7. Развитие пластичности
8. Синхронность в исполнении
9. Работа над техникой исполнения
10. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений
11. Выразительность и эмоциональность исполнения. Репетиционная работа

**4. Репетиционная работа.**

**Теория:** Изучение и отработка танцевальных комбинаций.

**Практика:** разводка народных танцев, этюдная работа. Основные движения, ходы.

**5. Итоговое занятие.**

## Учебный план 7,8,9 года обучения (гимнастика)

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации
1	Вводное занятие	1	1	2	
2	Упражнения для постановки ног	2	4	6	Анализ исполнения
3	Наклоны и упражнения для позвоночника	2	8	10	Практический тест
4	Упражнения на развитие мышц живота	2	10	12	Практический тест
5	Упражнения на развитие мышц спины	2	12	14	Практический тест
6	Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук	2	10	12	Практический тест
7	Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног	2	10	12	Практический тест
8	Маховые упражнения	2	8	10	Практические показы
9	Упражнения для развития выворотности и танцевального шага	2	8	10	Практический тест
10	Акробатические упражнения	2	8	10	Практический тест
11	Танцевально-музыкальные игры	2	6	8	Опрос, музыкальная викторина
12	Итоговое занятие		2	2	Открытое занятие, концертная постановка
	Итого:	21	87	108	

## Содержание программы

## 1. Вводное занятие.

**Теория:** повторение правил исполнения движений; повторение правил техники безопасности при выполнении сложных элементов.

**Практика:** разучивание поклона, упражнений для разминки.

## **2. Упражнения для правильной постановки ног.**

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

✓ сокращение и вытягивание стоп по VI, I позициям одновременно и поочерёдно – в положении сидя и «лежа на спине с вытянутыми ногами»;

✓ сокращение стоп по VI позиции - раскрытие сокращённых стоп в I позицию - вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позицию, и в обратном направлении (по позициям и слитно) – в положении «сидя».

## **3. Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

✓ наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по I позиции в положении «сидя»;

✓ наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами, стопы в I позиции»;

✓ «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;

✓ «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;

✓ «кошечка пролезает под забором» - из положения «сидя на пятках, прямые руки лежат на полу перед корпусом»;

✓ «мостик» - из положения «лёжа на спине» (самостоятельно).

## **4. Упражнения на развитие мышц живота.**

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

✓ подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по I позиции» - плавно, с касанием пола (8 раз);

✓ подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по I позиции», и возвращение в исходное положение (8 раз);

✓ подъём вытянутых ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты, стопы вытянуты по I позиции» - плавно, с касанием пола (4-8 раз);

✓ «горка» - одновременное вытягивание ног наверх и рук в стороны, с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки обхватывают ноги» (4 раза).

## **5. Упражнения на развитие мышц спины.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

✓ «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (8 раз);

✓ бросок вытянутых ног назад с опусканием корпус из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение с руками, вытянутыми наверх (8 раз);

✓ «корзиночка» с переходом и удержанием положения «лодочка» - из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза);

✓ поднимание и удержание корпуса – из положения «лёжа на животе, ноги вытянуты, стопы в I позиции, руки вытянуты вперёд», с помощью партнёра, который держит стопы (8 раз).

## **6. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов рук и укрепления мышц рук.**

**Теория:** правила исполнения движений.

**Практика:**

✓ «замочек» - одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «лягушка»;

✓ подъём рук вверх и опускание вниз за спиной с поворотом в плечевом суставе – со скакалкой из положения «стоя, руки опущены вниз» (8 раз).

## **7. Маховые упражнения.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

✓ бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (8 раз);

✓ бросок вытянутой ноги в сторону из положения «лёжа на боку с вытянутыми ногами» (8 раз);

✓ бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (8 раз).

## **8. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага.**

**Теория:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика:**

✓ поднимание ноги вперёд, держась за пятку противоположной рукой из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»;

✓ поднимание ноги в сторону, держась за пятку одноимённой рукой из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» и «лёжа на боку с вытянутыми ногами».

## **9. Акробатические упражнения.**

**Теория**

**Практика:** правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

✓ стойка на лопатках (руки поддерживают спину) – из положений «лёжа на спине, ноги вытянуты» и возвращение в исходное положение;

✓ стойка на лопатках (руки поддерживают спину) – из положений «сидя, ноги согнуты и прижаты к груди, руки крепко обхватывают ноги» и возвращение в исходное положение.

## **10. Танцевально-музыкальные игры.**

**Теория:** правила игры.

**Практика:**

✓ этюд «Танцевальные фантазии»;

✓ этюд «Повернись – не ошибись»;

✓ этюд «Застывшее мгновение»;

✓ этюд со скакалкой;

✓ этюд с мячом.

## **11. Итоговые занятия:**

✓ контрольные занятия;

✓ открытые занятия для родителей;

✓ открытые занятия для педагогов.

**Основные этапы занятия по гимнастике.**

### **1. Подготовительная часть занятия:**

- бытовой шаг;
- танцевальный шаг с носка;
- шаги на пятках;
- шаги на полу - пальцах с вытянутыми коленями;
- шаги с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении;
- лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы;
- бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях на месте и с продвижением;
- бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением;
- комбинирование различных шагов, бега, мелкий бег на п/п;
- броски ног на 45\* на месте и с продвижением;

## **2. Основная часть занятия:**

- исходное положение, лёжа на спине;
- лёжа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по 1-й прямой позиции;
- исходное положение, сидя на полу;
- сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по 1-й прямой позиции;
- лёжа на спине: поочерёдное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп; также в выворотном положении; вращательные движения стоп;
- подъём ног поочерёдно на 45\* и на 90\*, затем вместе выворотом;
- отведение ног поочерёдно в сторону, разворот в тазобедренном суставе;
- лёжа на животе: медленное поднимание ног назад поочерёдно и вместе;
- «кольцо», «качалочка»;
- сидя на полу: прямой и поперечный шпагат;
- растяжки и шпагаты в комбинации с другими движениями;
- прыжки по прямой и по выворотной позициям, на месте и с продвижением, с поворотом на 90\*, на 180\*;
- лёжа на спине: «лягушка»;
- лёжа на спине: медленный подъём ног на 45\*, опускание вытянутых ног (отдельно каждой), затем двух вместе по 1-й позиции с раскрытием ног по кругу;
- сидя на полу: подъём поочерёдно правого и левого плеча, затем вместе;
- повороты головы вправо и влево лёжа на спине, затем сидя на полу;
- сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперёд и назад, круговые движения;
- лёжа на спине: приведение ног в положение 1-й выворотной позиции;
- идя на полу: наклоны корпуса к ногам по 1-й прямой, затем по 1-й выворотной позиции;
- исходное положение, лёжа на животе;
- лёжа на животе: «лягушка»;
- лёжа на животе: подъём корпуса с опорой на руки, затем без опоры;
- лёжа на животе: подъём ног назад поочерёдно, затем двух вместе, затем раскачивание на животе с включением корпуса и рук («лодочка»);
- лёжа на спине: подтягивание к груди поочерёдно ног, сгибая их в коленях, затем обеих ног вместе «калачик»;
- раскачивание корпуса вперёд-назад в положении «калачик»;
- «мостик» из положения, лёжа на спине;

## **3. Заключительная часть занятия:**

- подскоки по 1-й позиции с вытягиванием стоп: на месте и с продвижением вперёд, назад, в сторону;
- перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением, с положением ноги у щиколотки и у колена;

- медленное поднимание рук вперед-вверх, в сторону-вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону;
- прыжки по 1-ой позиции;
- «мостик» с помощником;
- прыжки по 1-й прямой позиции на месте и с продвижением;
- прыжки с хлопками;
- короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу;
- спокойная передача, броски и ловля мяча;
- резкий подъем рук с одновременным подъемом на полу - пальцы;
- медленное кругообразное движение рук с подъемом на полу - пальцы;
- упражнения с предметами;
- небольшие танцевально-гимнастические этюды;
- различные port de bras и другие движения на восстановление дыхания;
- простейшие приёмы массажа ног, рук, спины;

## **2.Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Условия реализации программы**

Для полнейшей реализации программы «Танец, исполненный душой» требуется педагог дополнительного образования (хореограф), концертмейстер.

Для реализации программы «Танец, исполненный душой» требуется комплект учебно-методических разработок, которые включают в себя: анкеты для детей и родителей, репертуарный план, конспекты для теоретических занятий, учебно-воспитательный материал (ролевые игры, открытые уроки), учебно-наглядные пособия, терминологический словарь, пособие для практических занятий (разминка, экзерсис, хореографические композиции).

Для проведения хореографических занятий необходимы следующие материалы и оборудование:

- Просторное, светлое, хорошо проветриваемое помещение;
- фортепиано;
- станки;
- зеркала;
- реквизиты для постановок танцевальных этюдов;
- костюмы;
- обувь (чешки, сапоги, танцевальные туфли);
- музыкальный центр;
- DVD проигрыватель и телевизор.

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения.

### **Сервисы для проведения видеоконференций:**

- Skype (Площадка для проведения видеоконференций до 50 человек, возможность совершать индивидуальные и групповые голосовые и бесплатные видеозвонки, а также отправлять мгновенные сообщения и файлы другим пользователям).
- Zoom (Платформа для проведения онлайн-занятий. Бесплатная учетная запись позволяет проводить видеоконференцию длительностью 40 минут с возможностью онлайн-общения до 100 человек. В платформу встроена интерактивная доска, можно легко и быстро переключаться с демонстрации экрана на доску. Наличие чата, в котором можно писать сообщения, передавать файлы).

### **Платформы для онлайн обучения:**

- Moodle (Система управления курсами, также известная как система управления обучением или виртуальная обучающая среда. Является аббревиатурой от

англ. Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment (модульная объектноориентированная динамическая обучающая среда).

#### **Образовательные электронные ресурсы:**

- Культура. РФ (Гуманитарный просветительский проект, посвященный культуре России. Интересные и значимые события и люди в истории литературы, архитектуры, музыки, кино, театра, а также информация о народных традициях и памятниках нашей природы в формате просветительских статей, заметок, интервью, тестов, новостей и в любых современных интернет-форматах).

- horeograf.COM (Книги, программы и методические пособия по хореографии, видео, ноты, музыка для постановки танцев).

#### **Технологии.**

При проведении занятий по программе используются следующие образовательные технологии:

- технология здоровьесберегающего обучения;
- технология игрового обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология обучения в сотрудничестве;
- технология проектного обучения;
- ИКТ.

Технология здоровьесберегающего обучения позволяет решать задачи организации работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья, формирует у детей устойчивое понимание, что занятия хореографией – способ поддержания здоровья, развития тела.

С помощью технологии игрового обучения традиционные упражнения партерной гимнастики приобретают одушевлённые формы в виде животных, растений, явлений природы, предметов, что помогает их сделать понятнее, интереснее, а также развивает детское воображение и эмоциональность, закладывает истоки творчества. Применение комплекса упражнений в игровой форме, помогает удержать интерес обучающихся, и включает их в активную работу.

Систематическое использование информационных технологий в учебном процессе в сочетании с традиционными методами обучения значительно повышает эффективность обучения хореографии. С помощью информационной технологии используется методика обучающих видео – программ.

Технология информационного обучения кроме традиционных форм и методов проведения занятий, позволяет использовать при обучении такие методы, как: методика работы с Интернет – технологиями (путешествие по сети Интернет, посещение танцевальных сайтов, поиск специальной литературы и необходимой информации по хореографии); методика использования метода проектов на занятиях хореографии с применением средств Microsoft Office (создание банка данных, электронных таблиц).

С применением проектной технологии совместно с обучающимися создаются и реализуются различные творческие проекты:

- «**15 лет в лучших традициях**», он посвящен 15-летию коллектива. В ходе его проведения ставилась задача сохранения, развития и возрождения традиционной народной культуры, которая приобретает всё большую актуальность. В качестве формы реализации проекта предлагается проведение массового мероприятия - [юбилейного концерта, который проходит в концертном зале Астраханской Государственной Филармонии.](#)

Для реализации идеи проекта используется комплексный метод социального партнёрства (Астраханский колледж культуры и искусства, Национальное общество «Эдиге», отдел по молодежной политике и связями с общественностью, Молодёжный парламент при Думе Астраханской области, и др.) с учётом анализа практики работы ансамбля.

- «Хоровод праздников», данный проект представляет собой своеобразное путешествие по планете Земля через танцевальную культуру народов и наций, через призму праздников различных народов, населяющих нашу планету. Все танцы представляют собой самобытность того народа, который его исполняет. «Сабантуй», «Навруз», «Масленица» и многие другие праздники важны для укрепления национальных связей, налаживания межкультурного диалога, популяризации богатого культурно-исторического наследия нашей страны и региона, в частности.

Важным моментом в создании проекта является привлечение родителей. Беседа о предстоящем мероприятии, определение даты проведения мероприятия, распределение обязанностей (подготовка необходимого реквизита, фото и видеоаппаратуры, приобретение наградного материала и т.п.). Совместное участие детей и родителей благоприятно сказывается на общем эмоциональном и творческом фоне. Родители помогают в расстановке реквизитов, являются координаторами за кулисами переходов детей между концертными номерами, поддерживают эмоциональное состояние детей, помогают переодеть костюмы.

### **Формы аттестации**

Успешное овладение этой программой позволит желающим детям продолжить профессиональное обучение в специальных учебных заведениях. Занятия по программе «Танец, исполненный душой» органично сочетают в себе учебный процесс с деятельностью коллектива, где каждый участник на всех этапах обучения будет иметь исполнительскую практику, то есть возможность выступить перед зрительской аудиторией.

С каждым выходом на сцену обучающийся ансамбль получает дополнительный творческий стимул к дальнейшим занятиям и приобретает необходимый для обучающегося опыт исполнительского искусства. Обучающиеся выступают на различных площадках города Астрахани, участвуют в различных областных, всероссийских, международных конкурсах и фестивалях.

### **Формы подведение итогов реализации образовательной программы:**

- итоговые занятия;
- мониторинг усвоения образовательной программы;
- контрольное занятие;
- класс-концерт;
- отчетный концерт, также дети могут участвовать в различных конкурсах и фестивалях;
- принимать участие в мероприятиях Центра.

**Средства контроля:** показ, практическая работа, устный опрос, показательные выступления, анкетирование, педагогическое наблюдение, портфолио.

### **Этапы педагогического контроля.**

<b>Сроки</b>	<b>Цель контроля</b>	<b>Что контролируется</b>	<b>Форма контроля</b>
октябрь ( <i>нулевой контроль</i> )	Проверить качество восприятия информации, идущей от педагога	-умение слушать и слышать педагога;	наблюдение
Декабрь ( <i>промежуточный контроль</i> )	Проверить соответствие практических умений и навыков пройденному материалу по программе.	- выполнять задания по образцу.	Включённое наблюдение, зачет, практический показ



Май (итоговый контроль)	Проверить творческий подход в выполнении танцевальных движений	Выполнять танцевальные движения в соответствии с музыкой	Показательные выступления, выполнение творческого задания
-------------------------	--	--	---

### Показатели отслеживания результативности

Уровни образовательной программы	направления	Показатели
Ознакомительный	теория	- музыкально-ритмические упражнения; - хореографические термины; - знание основной танцевальной терминологии;
	практика	- выполнение базовых движений под музыку; - танцевальные данные (шаг, выворотность, гибкость); - музыкальные данные (ритмичность, такт);
	Личностное развитие	- артистичность и эмоциональная выразительность; - творческие способности; - коммуникативные способности;
Базовый	теория	- виды танцев; - основные танцевальные движения; - танцевальная терминология;
	практика	- выполнение движения в характере танца; - самостоятельное исполнение комбинации танца; - музыкальные данные (ритмичность, такт); - различать танцы разных национальностей; - исполнять комбинации под разнохарактерные мелодии;
	Личностное развитие	артистичность и эмоциональная выразительность; - творческие способности; - коммуникативные способности;
Продвинутый	теория	- законы композиции, основы сюжета танца; - танцевальная терминология; - рисунок танца;
	практика	- выполнение движения у станка; - выполнение упражнений на середине зала; - самостоятельное выполнение танцевальных комбинаций; - умение составлять сюжетные композиции; - исполняют упражнения и комбинации музыкально грамотно, выразительно, четко, проявляя актерские данные; - ориентируются в пространстве зала,

		сценической площадки; рисунки танца и переходы исполняют грамотно и ровно; - самостоятельно контролируют свое поведение и свою работу;
	Личностное развитие	- артистичность и эмоциональная выразительность; - творческие способности; - коммуникативные способности; - анализируют свои выступления и сверстников;

### Критерий оценивания

Показатели	Критерии		
	высокий	средний	низкий
Теория	Освоил весь объём теоретических знаний по основным разделам учебно-тематического плана	Имеет неполный объём	Недостаточно усвоил теоретические знания
Специальные термины	Осознанно пользуется специальными терминами в полном соответствии с их содержанием	Сочетает специальные термины с бытовыми	Не владеет специальными терминами
Практические умения	В полном объёме усвоил практические умения и навыки, свободно, непринужденно и пластично выполняет танцевальные движения по программе	Освоил практические умения и навыки в неполном объёме, движения не всегда пластичны и скоординированы, недостаточно ритмичен в исполнении танцевальных движений	Недостаточно освоил практические умения и навыки
Исполнительское мастерство	Методически правильное исполнение танцевальных комбинаций, владение индивидуальной техникой	Возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное	Исполнение с большим количеством недочетов, слабая техническая подготовка, невыразительное исполнение
Исполнение танцевальных	Точное	Выполнены все	Выполнены в

комбинаций	исполнение фрагментов танца, все движения выполнены в темп музыки	движения в музыку и присутствует осмысленность в движений	музыку половина и более движений, но отсутствует чистота и резкость в движений
Артистичность и эмоциональность	Правильно выполняет задания, импровизируя с удовольствием использует оригинальные движения, умеет ярко передавать различное эмоциональное состояние, применяя выразительную мимику и пантомиму, исходя из характера музыки.	Не способен самостоятельно к ярким проявлениям мимики и пантомимы, демонстрирует точные движения, уверенно ориентируется в пространстве	Ребенок без инициативы относится к выполнению задания, неточные движения, отсутствует внешнее проявление эмоционально-образных и пластических перевоплощений.
Творческие способности	Имеет стойкий интерес к восприятию программы танцевального мастерства	Не проявляет, как правило, интереса к освоению теоретического материала	Отсутствует интерес к восприятию танцевального материала
Интерес к предмету	Имеет стойкий интерес к восприятию программы танцевального мастерства	Не проявляет, как правило, интереса к освоению теоретического материала	Отсутствует интерес к восприятию танцевального материала
Результаты участия в мероприятиях различного уровня.	Победитель (призер, дипломант, лауреат)	Участник	Не участвовал

### Оценочные материалы

После каждого этапа обучения обучающиеся выполняют практический тест, контрольный показ (см. Приложение №5) по результатам которого переходят на следующий этап обучения. На протяжении всех этапов обучения ведётся таблица наблюдения хореографических данных обучающихся (см. Приложение №4,6), которая помогает педагогу осуществлять индивидуальный подход к каждому ребенку.

## Методическое обеспечение

№	Раздел, тема	Формы занятий	Методы	Дидактический материал и ТСО	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	«Творческая мастерская»	Словесный, наглядный, практический	Хореографический класс, видеодиски, аудиодиски	Беседа, наблюдение
2	«Игротанцы». Музыкально-подвижные игры.	Игры, практические занятия	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	Аудиодиски, ноутбук, музыкальный центр	Наблюдение, контрольный урок
3	Пальчиковая гимнастика	Игры, Беседы, практические занятия	Словесный, наглядный, практический	Ноутбук, аудиодиски, станок, музыкальный центр	Наблюдение, практический тест
4	Креативная партерная гимнастика	Учебное занятие, практические занятия, соревнования	Словесный (объяснение), наглядный (показ педагога), практический (работа у станка, на середине зала)	Видеодиски, аудиодиски, станок, музыкальный центр	Викторина, контрольный показ
5	Музыкально-ритмические движения: а) Танцуем музыку; б) Специальная гимнастика.	Учебное занятие, практические занятия, творческая мастерская	Словесный (объяснение), наглядный (показ педагога), практический (работа у станка, на середине зала)	Видеодиски, аудиодиски, станок, музыкальный центр	Анализ упражнений, контрольный показ, защита творческого задания
6	Элементы народного танца:	Учебное занятие, практические занятия, урок-	Словесный (объяснение), наглядный (показ педагога),	Видеодиски, аудиодиски, станок, музыкальный центр	Анализ упражнений, контрольный

	<p>а) простые танцевальные комбинации;</p> <p>б) танцевальные этюды.</p>	концерт	практический (работа у станка, на середине зала)		ый показ
7	<p>Элементы классического танца:</p> <p>а) простые элементы из экзерсиса (лицом к станку);</p> <p>б) экзерсис на середине зала (простые движения).</p>	Учебное занятие, практические занятия, тренинг, урок-концерт	Словесный (объяснение), наглядный (показ педагога), практический (работа у станка, на середине зала)	Видеодиски, аудиодиски, станок, музыкальный центр	Анализ упражнений, контрольный показ
8	<p>Элементы народного танца:</p> <p>а) экзерсис (лицом к станку) простые комбинации;</p> <p>б) экзерсис на середине зала;</p> <p>в) разучивание национальных этюдов.</p>	Учебное занятие, практические занятия, демонстрация, тренинг	Словесный (объяснение), наглядный (показ педагога), практический (работа у станка, на середине зала)	Видеодиски, аудиодиски, станок, музыкальный центр	Наблюдение, анализ упражнений
9	Изучение танцевальных комбинаций для постановки.	Учебное занятие, беседа, практические занятия, соревнования	Словесный (объяснение), наглядный (показ педагога), практический	Видеодиски, аудиодиски, станок, музыкальный центр	Зачет, анализ выполнения техники движения

			(работа у станка, на середине зала)		
10	Постановочная работа	Учебное занятие, практические занятия, соревнования, демонстрация	Словесный (объяснение), наглядный (показ педагога), практический (работа у станка, на середине зала)	Видеодиски, аудиодиски, станок, музыкальный центр	Наблюдение, защита творческого задания
11	Изучение элементов народных танцев (для мальчиков)	Учебное занятие, практические занятия	Словесный (объяснение), наглядный (показ педагога), практический (работа у станка, на середине зала)	Видеодиски, аудиодиски, станок, музыкальный центр	Наблюдение, анализ упражнений, защита творческого задания
12	Теория дисциплины.	Учебное занятие, беседа, практические занятия, викторина	Словесный (объяснение), наглядный (показ педагога), практический (работа у станка, на середине зала)	Видеодиски, аудиодиски, станок, музыкальный центр	Контрольный опрос, контрольный показ, защита творческого задания
13	Экзерсис у станка	Учебное занятие, практические занятия	Словесный (объяснение), наглядный (показ педагога), практический (работа у станка, на середине зала)	Видеодиски, аудиодиски, станок, музыкальный центр	Контрольный опрос, контрольный показ
14	Экзерсис на середине зала	Учебное занятие, практические	Словесный (объяснение), наглядный	Видеодиски, аудиодиски, станок,	Анализ упражнений, анализ

		занятия, тренинг	(показ педагога), практический (работа у станка, на середине зала)	музыкальный центр	выполнения техники движения, зачет
--	--	---------------------	---	-------------------	---------------------------------------

### Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).

5. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г.// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.

8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г №10).

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Александрова Н.А., Малашевская Е.А. Классический танец для начинающих. Учебное пособие. – СПб: Лань, Планета музыки, 2014. – 128 с.

2. Александрова Н.А. Танцы. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о танцах разных народов и времен. – СПб.: Изд.ВНУ, 2018. – 88 с.

3. «Азбука классического танца» Базарова И., Мей.Б. - М.: Искусство, 1983г.

4. Гусев Г.П. Народный танец. – М.: Владос, 2018. – 608 с.

5. Дубских Т.М. Народно-сценический танец. Учебное пособие. – М.: Планета музыки, 2018. – 64 с.

6. Есаулов И.Г., Есаулова К.А. Народно-сценический танец. Учебное пособие. – М.: Планета музыки, 2014. – 208 с.

7. Звездочкин В.А. Классический танец. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2011. – 400 с.

8. Касимова Л.А. Основные формы народного танца. Теория и методика преподавания. – М.: Планета музыки, 2018. – 64 с.
9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике – М., 1972.
10. Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика – М.:Юрайт, 2018. – 138 с.
11. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: Сфера, 2015. – 224 с.

**Интернет ресурсы:**

1. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%a5%d0%be%d1> (хореография)
2. <http://www.musical-sad.ru/forum/10-67-1>(образовательный портал)
3. <http://www.bestreferat.ru/referat-388596.html> (развитие чувства ритма)
4. <http://piruet.info>
5. <http://www.monlo.ru\time2>
6. [www.psychlib.ru](http://www.psychlib.ru)
7. [www.horeograf.com](http://www.horeograf.com)
8. [www.balletmusic.ru](http://www.balletmusic.ru)
9. <http://pedagogic.ru>
10. <http://spo.Iseptember.ru>
11. <http://www.rambler.ru/>
12. [www.google.ru](http://www.google.ru)
13. [www.plie.ru](http://www.plie.ru)

**Приложение №1**

**Календарный учебный график т/о «Тантана»  
на 2022-2023 учебный год**



Месяц	Учебные недели	Количество учебных недель. Организация образовательного процесса
<b>I полугодие 2022 год</b>		
Сентябрь	05 – 11 сентября	с 05 по 15 сентября – набор обучающихся, комплектование групп. <i>Проведение занятий по расписанию:</i> – для групп первого года обучения – 2 учебные недели. Начало занятий <b>15 сентября 2022г.</b> – для групп 2-го и последующих годов обучения – 3 учебные недели. Начало занятий <b>5 сентября 2022г.</b>
	12 – 18 сентября	
	19 – 25 сентября	
Октябрь	26 сентября – 2 октября	Занятия по расписанию 5 учебных недель. Проведение мониторинга качества образования – начальный этап
	03 – 09 октября	
	10 – 16 октября	
	17 – 23 октября	
	24 – 30 октября	
Ноябрь	31 октября – 06 ноября	Занятия по расписанию 4 учебные недели. Дополнительный день отдыха – 4 ноября 2022 г. (День народного единства)
	07 – 13 ноября	
	14 – 20 ноября	
	21 – 27 ноября	
Декабрь	28 ноября – 04 декабря	Занятия по расписанию 5 учебных недель. Дополнительный день отдыха – 31 декабря 2022 г. (Новогодние каникулы)
	05 – 11 декабря	
	12 – 18 декабря	
	19 – 25 декабря	
	26 – 30 декабря	
<b>Количество учебных недель в I полугодии</b>		16 учебных недель для групп первого года обучения. 17 учебных недель для групп 2-го и последующих годов обучения
<b>II полугодие 2023 год</b>		
Январь	09 – 15 января	Занятия по расписанию 3 учебные недели. С 01 по 08 января 2023 г. Новогодние каникулы Проведение мониторинга качества образования – промежуточный этап
	16 – 22 января	
	23 – 29 января	
Февраль	30 января – 05 февраля	Занятия по расписанию 4 учебные недели. Дополнительные дни отдыха – 23 и 24 февраля (День защитника Отечества). Проведение мониторинга качества образования – промежуточный этап
	06 – 12 февраля	
	13 – 19 февраля	
	20 – 26 февраля	
Март	27 февраля – 05 марта	Занятия по расписанию 4 учебные недели. Дополнительный день отдыха – 8 марта (Международный женский день)
	06 – 12 марта	
	13 – 19 марта	

	20 – 26 марта	
Апрель	27 марта – 02 апреля	Занятия по расписанию 5 учебных недель
	03 – 09 апреля	
	10 – 16 апреля	
	17 – 23 апреля	
	24 – 30 апреля	
Май	02 – 07 мая	Занятия по расписанию 4 учебные недели. Дополнительные дни отдыха – 1 мая (Праздник весны и труда), 8 и 9 мая (День Победы). Проведение мониторинга качества образования – итоговый этап
	10 – 14 мая	
	15 – 21 мая	
	22 – 28 мая	
	29 – 31 мая	
<b>Количество учебных недель в II полугодии</b>		20 учебных недель
<b>Количество учебных недель за год</b>		36 учебных недель для групп первого года обучения. 37 учебных недель для групп 2-го и последующих годов обучения

## Приложение №2

### Реализации Программы воспитания ГАУ ДО АОЦРТ в т/о «Тантана» за 2021-2022 учебный год

#### Реализация обязательных модулей

#### модуль «Ключевые дела»

№	Дата	Запланированные мероприятия	Внеплановые мероприятия	Количество участников	Подтверждение (ссылка на публикацию, наградные материалы и др.)
1	Сентябрь	на занятиях с обучающимися была проведена беседа и демонстрация направлений направлений деятельности в т/о			
2	Сентябрь	трансляция в социальных сетях, посвящённая традиционному мероприятию Центра — Дню открытых дверей;			<a href="https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=380968570147724&amp;id=100047037517500">https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=380968570147724&amp;id=100047037517500</a>

3	Сентябрь	Фотоотчёт (видеоролик) по итогам мероприятия т/о для дальнейшей публикации в социальных сетях Центра			<a href="http://center-dt.ru/den-otkrytykh-dverey-2021-ansambl-narod-2/">http://center-dt.ru/den-otkrytykh-dverey-2021-ansambl-narod-2/</a>
4	октябрь	Межрегиональный конкурс хореографических работ «Лезгинка на Волге»;	14 чел.		<a href="http://center-dt.ru/itogii-mezhregionalnogo-festivalya-k/">http://center-dt.ru/itogii-mezhregionalnogo-festivalya-k/</a>
5	Октябрь		Участие в международном конкурсе «Ультрафиолет» город Волгоград;	40 чел.	<a href="http://center-dt.ru/tvorcheskie-budni-tantany/">http://center-dt.ru/tvorcheskie-budni-tantany/</a>
6	Октябрь		Международный конкурс национального танца «Народные узоры 2021»	10 чел.	
7	Октябрь	Творческий конкурс для участников рейтинговой программы «Новый шаг»			
8	Ноябрь	Всероссийский хореографический конкурс «Танцевальный вектор».		50 чел.	<a href="http://center-dt.ru/itogivserossiyskogo-konkursa-festi-2/">http://center-dt.ru/itogivserossiyskogo-konkursa-festi-2/</a>
9	Ноябрь	Торжественное награждение обучающихся т/о, достигших наилучших результатов по итогам рейтинговой системы «Новый шаг»;		30 чел.	<a href="https://www.instagram.com/p/CXi3NSIAPT5/?utm_medium=share_sheet">https://www.instagram.com/p/CXi3NSIAPT5/?utm_medium=share_sheet</a>
10	Ноябрь	Видео-поздравление «С Днём рождения наш		100 чел.	<a href="http://center-dt.ru/pozdravlenie-ot-">http://center-dt.ru/pozdravlenie-ot-</a>

		любимый Центр»			<a href="http://tantany/">tantany/</a>
11	Ноябрь	Игровая программа с участием специалистов отдела ОМЗМ и с т/о школа ведущих «Премиум+»;		50 чел.	<a href="https://www.instagram.com/tv/CWP0LGuqrgd/?utm_medium=share_sheet">https://www.instagram.com/tv/CWP0LGuqrgd/?utm_medium=share_sheet</a>
12	Ноябрь-декабрь	Фото-челендж «Я в Центре впервые и сегодня»;		7 чел.	<a href="http://center-dt.ru/itogi-foto-chellendzha-ya-v-centre-vperv/">http://center-dt.ru/itogi-foto-chellendzha-ya-v-centre-vperv/</a>
13	Ноябрь		Участие в Гала-концерте конкурса Прикаспийских государств «Золотой ключик» в театре Оперы и балета;	15 чел.	участие в Гала-концерте конкурса Прикаспийских государств «Золотой ключик» в театре Оперы и балета;
14	Декабрь	Неделя психологии Видео секреты дружбы т/о «Тантана»		15 чел.	<a href="https://www.instagram.com/tv/CWoHxXPAMBt/?utm_medium=share_sheet">https://www.instagram.com/tv/CWoHxXPAMBt/?utm_medium=share_sheet</a>
15	Декабрь	19 декабря состоялся новогодний капустник на базе Дома Офицеров с игровой и шоу-программами; - трансляция прямого эфира новогоднего капустника;		150 чел.	<a href="https://www.instagram.com/tv/CXqdjKrlw9v/?utm_medium=share_sheet">https://www.instagram.com/tv/CXqdjKrlw9v/?utm_medium=share_sheet</a>
16	Декабрь	Фото отчёт и видеоролик по итогам новогоднего капустника и дальнейшая публикация в соц. сетях Центра;		150 чел	<a href="https://www.instagram.com/tv/CXqVum4FieQ/?utm_medium=share_sheet">https://www.instagram.com/tv/CXqVum4FieQ/?utm_medium=share_sheet</a>
		Конкурс новогодняя игрушка «Зимняя фантазия»;		15 чел.	

17	Декабрь		Участие во Всероссийском конкурсе «Я — талант» город Волгоград;	20 чел.	<a href="https://www.instagram.com/p/CXYeLNTAjtk/?utm_medium=share_sheet">https://www.instagram.com/p/CXYeLNTAjtk/?utm_medium=share_sheet</a>
18	Декабрь		Участие в международном конкурсе «Dance Grounds»	30 чел.	<a href="https://www.instagram.com/p/CXG2L47AqTA/?utm_medium=share_sheet">https://www.instagram.com/p/CXG2L47AqTA/?utm_medium=share_sheet</a>
19	Декабрь	Творческая смена «Ваш выход» на базе лагеря «Берёзка».		12 чел.	
20	Декабрь	Онлайн-акция ГАУ ДО «АОЦРТ» «Лучшее поздравление Центра с Новым годом»		40 чел.	<a href="https://vk.com/wall-60761051_4126">https://vk.com/wall-60761051_4126</a>
21	январь		XX Международный конкурс-фестиваль «Невские перспективы» г. Санкт-Петербург	11 чел.	
22	февраль	Интерактив «Русская изба» игровая программа «Широкая масленица»		30 чел.	<a href="https://vk.com/wall186501475_117">https://vk.com/wall186501475_117</a>
23	февраль		III Всероссийский конкурс солов исполнителей «Шаг к вершине»	10 чел.	<a href="https://vk.com/wall-60761051_4292">https://vk.com/wall-60761051_4292</a>
24	Март		Международный конкурс детских хореографических коллективов	50 чел.	<a href="https://vk.com/wall-60761051_4292">https://vk.com/wall-60761051_4292</a>

			«Дебют»		
25	Март		Многожанровый Всероссийский конкурс-фестиваль «Крылья успеха»	50 чел	<a href="https://vk.com/wall-60761051_4292">https://vk.com/wall-60761051_4292</a>
26	Март	Всероссийский детский, юношеский и молодежный конкурс-фестиваль «Хоровод дружбы-2022»		80 чел.	<a href="https://vk.com/wall-60761051_4304">https://vk.com/wall-60761051_4304</a>
27	Март		Международный конкурс-фестиваль хореографических коллективов «Грация»	70 чел.	<a href="https://vk.com/wall-60761051_4304">https://vk.com/wall-60761051_4304</a>
28	Март	Гала-концерт патриотической песни «Нам этот мир завещано беречь!»			<a href="https://vk.com/wall-60761051_4305">https://vk.com/wall-60761051_4305</a>
29	Март		Международный конкурс «Нальчик-подкова счастья» г. Нальчик	30 чел.	<a href="https://vk.com/wall-60761051_4341">https://vk.com/wall-60761051_4341</a>
30	Апрель		Прикаспийский телевизионный фестиваль-конкурс юных маэстро «Золотой ключик»	80 чел.	
31	Апрель		Конкурс «Мисс-Этно»	10 чел.	<a href="https://vk.com/wall186501475_144">https://vk.com/wall186501475_144</a>

## модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»

№	Дата	Запланированные мероприятия	Внеплановые мероприятия	Количество участников	Подтверждение (ссылка на публикацию, наградные материалы и др.)
1	Октябрь	музей Центра		60	<a href="https://www.instagram.com/p/CWpiGARgKhI/?utm_medium=share_sheet">https://www.instagram.com/p/CWpiGARgKhI/?utm_medium=share_sheet</a>
2	Октябрь		посетили мемориальную площадь «Мамаев курган» в г. Волгоград	46	<a href="https://www.instagram.com/p/CWpiGARgKhI/?utm_medium=share_sheet">https://www.instagram.com/p/CWpiGARgKhI/?utm_medium=share_sheet</a>
3	Ноябрь	интерактив «Русская изба» с игровой программой для детей младшего возраста «Осенины»;		23	<a href="http://center-dt.ru/tantana-v-muzee-centra-russkaya-izba/">http://center-dt.ru/tantana-v-muzee-centra-russkaya-izba/</a>
4	Ноябрь		посетили дом-музей Тетюшинова с мастер-классом и развлекательной программой для детей младшего возраста.	20	<a href="https://www.instagram.com/p/CVIgxKRN1Gq/?utm_medium=copy_link">https://www.instagram.com/p/CVIgxKRN1Gq/?utm_medium=copy_link</a>
5	Ноябрь		посетили мемориальную площадь «Мамаев курган» г. Волгоград	15	<a href="https://www.instagram.com/p/CXWov4DgPMq/?utm_medium=share_sheet">https://www.instagram.com/p/CXWov4DgPMq/?utm_medium=share_sheet</a>
6	Ноябрь		посетили Океанариум г. Волгоград	15	<a href="https://www.instagram.com/p/CXWpA51Ay8R/?utm_medium=share_sheet">https://www.instagram.com/p/CXWpA51Ay8R/?utm_medium=share_sheet</a>

					<a href="#">heet</a>
7	Ноябрь		посетили кинотеатр г. Волгоград	15	<a href="https://www.instagram.com/p/CXWpRmUg50L/?utm_medium=share_sheet">https://www.instagram.com/p/CXWpRmUg50L/?utm_medium=share_sheet</a>
8	Декабрь	-	экскурсия в Астраханский Кремль, площадь Ленина	36	<a href="https://www.instagram.com/p/CXjOrHUgW9m/?utm_medium=share_sheet">https://www.instagram.com/p/CXjOrHUgW9m/?utm_medium=share_sheet</a>
9	Март		посетили водопад «Чегем» г. Нальчик	30	<a href="https://vk.com/wall186501475_143">https://vk.com/wall186501475_143</a>
10	Март		Побывали в Северной Осетии, экскурсия к ущелью		<a href="https://vk.com/wall186501475_143">https://vk.com/wall186501475_143</a>
11	апрель		посетили Дом дружбы		<a href="https://vk.com/wall186501475_146">https://vk.com/wall186501475_146</a>

### модуль «Центровские медиа»

№	Дата	Запланированные мероприятия	Внеплановые мероприятия	Количество участников	Подтверждение (ссылка на публикацию, наградные материалы и др.)
1	сентябрь	Медиа-контент «Давай познакомимся»			
2	октябрь	Медиа-контент «А где педагоги»			<a href="https://www.instagram.com/p/CXsZSskNjOv/?utm_medium=share_sheet">https://www.instagram.com/p/CXsZSskNjOv/?utm_medium=share_sheet</a>
3	ноябрь	Медиа-контент «Центровские медиа»			



4		Проведен марафон «Танцуем вместе!!!» на странице @_tantana_dance			<a href="https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=417681429809771&amp;id=100047037517500">https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=417681429809771&amp;id=100047037517500</a>
5	декабрь	Медиа-контент «Новый кто?»			<a href="https://www.instagram.com/tv/CXqOiq8lofu/?utm_medium=share_sheet">https://www.instagram.com/tv/CXqOiq8lofu/?utm_medium=share_sheet</a>

### модуль «Работа с родителями»

№	Дата	Запланированные мероприятия	Выполненные мероприятия	Количество участников	Подтверждение
1	сентябрь	Проведены родительские собрания офлайн (10 групп):	Цель и задачи на 2021-2022 учебный год  Расписание занятий  Поездки и конкурсы	100 чел.	
2	сентябрь-декабрь	Ежедневная работа в родительских чатах (WhatsApp)		120 чел.	
3	октябрь	Проведено родительское собрание онлайн (2 группы):  Поездка на конкурс в г. Волгоград	Поездка на конкурс в г. Волгоград	30 чел.	
4	октябрь	Проведено родительские собрания онлайн (10 групп):  О проведении Нового года	О проведении Нового года	120 чел.	
5	ноябрь	экскурсия по музею Тетюшинова и фото	посетили	20 чел.	<a href="http://center-dt.ru/v-gostyakh-v-dome-">http://center-dt.ru/v-gostyakh-v-dome-</a>

		сессия.			<a href="http://kupca-tetyushinova/">kupca-tetyushinova/</a>
6	ноябрь	марафон «Танцуем вместе!!!» на странице @_tantana_dance	проведен	30 чел.	<a href="https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=417681429809771&amp;id=100047037517500">https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=417681429809771&amp;id=100047037517500</a>
7	ноябрь	сбор документов для творческой смены в лагере оздоровления и отдыха «Березка»		100 чел.	
8	ноябрь	Проведены родительские собрания онлайн (5 групп):	Пошив костюмов, эскизы,  Новогодние подарки;  Поздравление детей	60 чел	
9	декабрь	Проведено родительское собрание онлайн (1 группа):	Поездка на конкурс в г. Волгоград	15 чел.	
10	декабрь	Новогодний капустник «Новый год в Тантане» в Доме офицеров Каспийской Флотилии	проведен	100 чел.	
11	Февраль	Родительское собрание	поздравление мальчиков и девочек с Днем защитника Отечества и Международным женским днем;  поездка на Международный конкурс «Нальчик-подкова счастья» г.		

			Нальчик		
12	Май	Родительское собрание	итоги учебного года; подготовка к отчетному концерту		

**Реализация модулей по выбору  
модуль «Организация предметно-эстетической среды»**

№	Дата	Запланированные мероприятия	Внеплановые мероприятия	Количество участников	Подтверждение (ссылка на публикацию, награжденные материалы и др.)
1	ноябрь-декабрь	Оформление уголков т/о: начат сбор фотографий по группам			
2	ноябрь-декабрь	Мини-проект «Мое творческое объединение в истории Центра»: начат сбор материалов по группам			

**модуль «Наставничество»**

№	Дата	Запланированные мероприятия	Внеплановые мероприятия	Подтверждение (ссылка на публикацию, награжденные материалы и др.)	Результаты диагностики (промежуточной, итоговой) в наглядной форме (графики, диаграммы и др.)
1		- сформирована наставническая пара педагог-обучающийся;			

2		- изучение нормативных документов;			
3		- определены конкурсные мероприятия различного уровня;			
4		- подготовка к участию в конкурсных мероприятиях различного уровня;			
5		- участие в мастер-классе по хореографии («Характерные особенности национального танца народов Кавказа»); <a href="#">Мастер-класс</a>			<a href="https://www.instagram.com/p/CWI0gvgtJwU/?utm_medium=copy_link">https://www.instagram.com/p/CWI0gvgtJwU/?utm_medium=copy_link</a>
6		- проведены индивидуальные занятия по постановочной работе — 2 раза;			
7		- приняли участие во Всероссийском конкурсе хореографических работ «Танцевальный вектор»			<a href="http://center-dt.ru/itogi-vserossiyskogo-konkursa-festi-2/">http://center-dt.ru/itogi-vserossiyskogo-konkursa-festi-2/</a>
8		- посетили концерт Астраханского государственного ансамбля песни и пляски			
9		- индивидуальные занятия по постановочной работе — 2 раза			
		III Всероссийский конкурс соло-			<a href="https://vk.com/wall-">https://vk.com/wall-</a>

		исполнителей «Шаг к вершине»			<a href="https://vk.com/wall-60761051_4292">60761051_4292</a>
10		Международный конкурс «Нальчик-подкова счастья» г. Нальчик			<a href="https://vk.com/wall-60761051_4341">https://vk.com/wall-60761051_4341</a>
11		Всероссийский детский, юношеский и молодежный конкурс-фестиваль «Хоровод дружбы-2022»			<a href="https://vk.com/wall-60761051_4304">https://vk.com/wall-60761051_4304</a>

## Приложение №3

## Примерный репертуар на 2022-2023 год

№	Репертуар	Исполнители
1	Русский хоровод «Реченька»	группа
2	«Ладушки»	группа
3	«Считалочка»	группа
4	Русский танец «Капуста»	группа
5	«Ах, Настенька»	соло
6	Татарская плясовая	группа
7	Ногайские ритмы	группа
8	«Татарочка»	соло
9	Андижанская полька	группа
10	«Казахская девушка»	соло
11	Казачий танец	мальчики
12	«Синий платочек»	группа
13	Памирский танец	группа
14	Туркменский танец «Любимые глаза»	группа
15	«Итальянский карнавал»	группа
16	ОПА	группа
17	Свадебный обряд «Суйдум таяк»	группа
18	Украинский танец «Гопак»	группа
19	Девичий татарский танец	группа
20	«Птица счастья – Хомай»	соло
21	Узбекский танец «Жар птица»	группа
22	«Монгольская статуэтка»	соло
23	Аварский танец «Озорные девчата»	группа
24	Китайский танец «Цветок жасмина»	группа
25	Русский танец «Ох, как ты мне нравишься»	группа
26	Азербайджанский танец	соло
27	«Танец Кряшен татар»	группа
28	Грузинский танец	группа
29	Русский танец «За тихой рекой»	группа

## Приложение №4

**Карточка учёта результатов обучения по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Танец, исполненный душой»**

*(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)*

Творческое объединение \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

Учебный год \_\_\_\_\_

№	Ф.И. обучающегося.	Начальная диагностика			Промежуточная			Итоговая		
		теория	практика	владение терминологией	теория	практика	владение терминологией	теория	практика	владение терминологией

**Теоретическая подготовка ребенка** включает:

- теоретические знания по программе – то, что обычно определяется словами «Дети будут знать»;
- владение специальной терминологией по тематике программы — набором основных понятий, отражающих специфику изучаемого предмета.

**Практическая подготовка ребенка** включает:

- практические умения и навыки, предусмотренные программой, — то, что обычно определяется словами «Дети будут уметь»;
- владение специальным оборудованием и оснащением, необходимым для освоения курса;
- творческие навыки ребенка — творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте.

Например, минимальному уровню может соответствовать 1 балл, среднему — 2 балла, максимальному — 3 балла.

**Ключевые компетенции обучающихся**

Творческое объединение \_\_\_\_\_



## Оценочные материалы

### Описание диагностики хореографических способностей по методике Э.П. Костиной.

Обследование детей прослеживается на занятиях по хореографии. Во время занятий наблюдается выполнение танцевальных элементов, музыкально-ритмических упражнений, манера и характер исполнения движений, эмоциональное восприятие музыкального сопровождения и определяется уровень способности каждого ребенка.

Рекомендуемая методика предполагает общую систему оценки хореографических способностей по 3-балльной шкале.

3 балла – ребенок выполняет самостоятельно предложенные задания;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания;

1 балл – ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает.

Высоким результатом хореографических способностей детей можно считать средний балл от 2,3 до 3.

Средний уровень от 1,5 до 2,2 балла.

Низкий уровень 1,4 балла и ниже.

По результатам диагностики определяются дети, кому необходимы индивидуальные занятия по хореографии.

Мониторинг распределялся по оценочным таблицам. Результаты (высокий, средний, низкий) оценивались по показателям качества освоения ребенком музыкально-ритмической деятельности:

1. Интерес и потребность к восприятию музыки и движений
2. Интерес и потребность к исполнению музыкально-ритмических движений
3. Наличие творчества в исполнении выразительности фиксированных движений игр и плясок.

### Тест «Уровень физических данных» (физическое развитие)

#### 1. Выворотность ног.

Поставить ребенка к станку в I позицию. Попросить глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны. Обратит внимание: легко или с трудом он это делает.

#### 2. Подъём стопы.

Попросить ребенка из I позиции выдвинуть ногу в сторону, колено выпрямить. Осторожными усилиями рук проверить эластичность и гибкость стопы. При наличии подъёма стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

#### 3. Балетный шаг.

Ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой. Из I позиции работающую ногу, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъёмом поднимают в сторону, до той высоты, до какой позволяет это делать бедро. Норма выше 90 градусов.

#### 4. Гибкость тела.

Ребенка поставить так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно подстраховать, придерживая за руки. При прогибе вперёд ребёнок должен медленно наклонить корпус, сильно вытянув позвоночник, стараясь достать животом, грудью и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед.

#### 5. Прыжок.

Проверяется высота прыжка в свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд.



## 6. **Координация движений.**

Попросить ребенка повторить несложную комбинацию 2-3 движений.

### **Тесты для оценки подвижности лучезапястного сустава, эластичности мышц кисти и предплечья.**

Вытянуть руки вперёд и опустить кисти вниз – ладони прямые. Тыльная поверхность ладони должна быть перпендикулярна предплечью.

Встать лицом к столу, поставить на него руки пальцами вперед, выпрямив локти и пальцы. Предплечье должно быть перпендикулярно тыльной стороне ладони.

Положить ладони на стол пальцами вперёд и подвинуть их как можно дальше в сторону мизинцев, не отрывая от стола и не сгибая. Основание указательного пальца должно оказаться на одной линии с локтевым краем предплечья.

### **Тесты для определения подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.**

Присесть, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль тела. При нормальной подвижности голеностопного сустава угол между поверхностью стопы и голенью составляет 45-55град.

Встать лицом к спинке стула и опереться на неё руками. Отставить выпрямленную ногу от пола. Носки и колени направлены строго вперёд. Угол между поверхностью пола и прямой ногой должен составлять 50-60град.

Из положения, стоя на коленях сесть на пятки. В норме тыльная поверхность стопы и голеностопного сустава касаются пола. Носки не должны быть обращены внутрь.

### **Тесты для оценки гибкости позвоночника.**

Встать прямо, ноги вместе. Наклониться как можно ниже вперёд, опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола.

Лёжа на животе с закреплёнными стопами, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью и полом должно составлять 10-20 сантиметров.

Встать спиной к стене, ноги на расстоянии 30 сантиметров друг от друга. Наклониться как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки. Сесть на стул лицом к его спинке и опереться руками в колени разведённых ног, не меняя положение таза и ног, повернуть голову назад.

### **Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра.**

Тазобедренный сустав – самый большой из всех суставов. К нему прикреплены крупные, хорошо развитые мышцы, которые обеспечивают возможность выполнения разнообразных движений – ходьбы, бега, прыжков и многих других.

Лежа на спине, согнуть одну ногу, взять её обеими руками за колено и притянуть как можно ближе к груди. Другая нога остаётся выпрямленной. Бедро должно соприкасаться с передней поверхностью туловища.

Лёжа на животе (подбородок касается пола), согнуть одну ногу и с помощью рук постараться коснуться её пяткой ягодиц. Бедро согнутой ноги не должно отрываться от поверхности пола.

Сидя на жесткой поверхности, туловище вертикально, развести выпрямленные ноги как можно шире. Угол между ногами должен составлять не менее 90град.

В положении полулёжа на спине с опорой на локти согнуть одну ногу коленом внутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной ноге. Таз должен быть неподвижным, а колено согнутой ноги почти касаться пола.

Сесть на стул, согнуть одну ногу и положить её стопой на колено другой. Голень согнутой ноги при помощи рук должна принять горизонтальное положение.

### Тест «Уровень творческого развития»

#### Музыкальный слух.

Игра «Повторяй за мной». Попросить ребенка повторить ритмический рисунок за педагогом. Педагог молча хлопает в ладоши какой-нибудь ритм, примерно 5-7 секунд, ребенок старается воспроизвести этот ритм как можно точнее, выдерживая все паузы и длительность. Повторить так 5 раз, постепенно усложняя рисунок.

#### Видео викторина «Разновидности танцев»

Цель: проверить уровень знаний и умений, обучающихся 3-го года обучения, динамику их физического и творческого развития за полугодие.

Форма диагностики: видеовикторина по видам танца.

Оборудование: экран, проектор, музыкальный центр, диски с музыкой и диск с записью викторины.

Условия проведения:

Детям предлагается обратить внимание на экран, расположенный на стене зала. На экране появляются сюжеты из м/ф с танцевальными картинками, затем появляется вопрос по данному сюжету. Задание детям – ответить на вопрос и повторить коллективно увиденный сюжет.

Через наблюдение за практическим выполнением заданий оценивается физическое и творческое развитие, а так же уровень знаний и умений.

### Тест по хореографии «Народный танец»

№	Вопрос	Варианты ответа	Ответ
1.	Какие танцы относятся к народным:	а) балльные б) русские народные в) танцы народов мира	
2.	Найдите русский народный танец	а) венский вальс б) барыня в) гопак	
3.	Найдите грузинский народный танец	а) менуэт б) лезгинка в) молдовеняска	
4.	Как называется польский народный танец	а) вальс б) краковяк в) гопак	
5.	Как называется популярный венгерский танец	а) экосез б) оберег в) чардаш	
6.	Самый распространенный танец у славян	а) хоровод б) плескач в) полкис	
7.	Движение «припадание» характерно для	а) грузинского танца б) русского танца в) испанского танца	
8.	Игорь Моисеев – руководитель	а) Ансамбль танца Сибири	

		б) Государственный Академический ансамбль народного танца в) Академический ансамбль песни и пляски Российской Армии	
9.	Движение русского народного танца	а) чичирдык б) бигунец в) верёвочка	
10.	Как называется древний народный круговой массовый обрядовый танец, распространенный главным образом у славянских народов?	а) гопак б) хоровод в) гуцулочка	
11.	Как называется старинный польский танец - шествие?	а) мазурка б) полонез в) болеро	
12.	Какое происхождение имеет танец Полька?	а) польское б) чешское в) французское	
13.	Образ какой птицы воспроизводится в мужской партии танца «лезгинка»?	а) Сокола б) Орла в) Ястреба	
14.	Как называется самый популярный греческий танец, ставший одним из символов Греции?	а) Джига б) Сиртаки в) Котильон	
	Какой музыкальный инструмент используют в русском народном танце?	а) бубен б) балалайка в) скрипка	

### Контрольный опросник

#### 1. Что такое танец?

Танец — ритмичные, выразительные телодвижения, обычно выстраиваемые в определённую композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением.

**Танец** – особенный вид искусства, в котором в качестве инструментов выражения чувств, эмоций и образов выступают движения тела человека, обычно под музыку.

#### 2. Перечислите основные виды хореографического искусства:

- Классический танец;
- Народный танец;
- Историко-бытовой;
- Бальный танец;
- Эстрадный танец;
- Современный танец.

#### 3. Сколько точек в хореографическом пространстве зала? (8)

#### 4. Что такое рисунок танца?

Рисунок танца – это построение танца в пространстве. Рисунок танца называется перемещение танцующего или группы танцующих по сценической площадке и тот воображаемый след, который как бы остается на полу, фиксируя всевозможные

танцевальные фигуры и формы их передвижения на сцене».

- 5. Назовите рисунки танца:** («Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг», «Змейка», «Галочка» и т.д.)
- 6. Перечислите упражнения, выполняемые в разминке по кругу:** («Прыжки», «Ходьба на носочках», «Ходьба на пяточках», «Подъем колена», «Броски ногами», «Маленькое приседание», «Большое приседание», «Китайский шаг», «Спортивный шаг», «Бег» и др.)
- 7. Что такое сольный танец?**  
Сольный танец - это (итальянское solo, от латинского solus - один), исполнение одним танцовщиком или танцовщицей.
- 8. Что такое импровизация в танце?**  
Импровизировать в танце – значит творить под музыку, создавать что-либо без предварительной подготовки.  
Танцевальная импровизация – это умение слушать музыку и двигаться, двигаться и творить, создавать танец и не думать о том, какое движение совершить в следующее мгновение.
- 9. Назовите богиню танца. (Терпсихора)**
- 10. Что выражает народный танец? (Стиль и манеры исполнения каждого народа.)**
- 11. К какому танцу относятся эти движения «переменный шаг», «припадание»?**  
(Народный танец)
- 12. Историко-бытовой танец это: (Танец прошлых времен)**
- 13. Главное правило выполнения техники вращений: (Держать точку)**
- 14. К какому виду танца относится «Узбекский танец»? (Народный танец)**
- 15. Международный день танца? (29 апреля)**
- 16. Партер это: (Движения на полу)**

#### Приложение №6

№	Фамилия, имя обучающегося	Музыкально-ритмические навыки	Физическая подготовка	Музыкально-двигательные упражнения	Координация движения	Творческий подход к выполнению заданий педагога	Итог

Критерий:

низкий уровень – 1 балл;

средний уровень – 2 балл;

высокий уровень – 3 балла;

**Учебно-методический комплекс дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Танец, исполненный душой».**

1.	Информационно - ознакомительная продукция	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Методический бюллетень (к 15 -летию образцово-художественного ансамбля народного танца «Тантана»)</li> <li>- Трансляция в социальных сетях, посвящённая традиционному мероприятию Центра — Дню открытых дверей (<a href="https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=380968570147724&amp;id=100047037517500">https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=380968570147724&amp;id=100047037517500</a>)</li> </ul>
2.	Организационно -методическая продукция	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Межрегиональная научно-практическая педагогическая конференция «Пути обновления дополнительного образования детей в контексте новой реальности» (25.11.2015): Статья «Профессионально-значимые характеристики личности педагога дополнительного образования как условие формирования успешности обучающихся»;</li> <li>- Межрегиональная научно-практическая педагогическая конференция «Пути обновления дополнительного образования детей в контексте новой реальности» (25.11.2016) Статья: «Воспитание межэтнической толерантности на занятиях хореографии»;</li> <li>- VII международная научно-практическая конференция «Проблемы современного образования», г. Прага, 10-11 сентября 2016 года. Статья «Педагог и его роль в организации образовательно-воспитательного процесса на занятиях хореографии»</li> <li>- Межрегиональная научно-практическая педагогическая конференция «Пути обновления дополнительного образования детей в контексте новой реальности» (30.10.2017) Статья «О роли игры в становлении творческой личности ребенка на занятиях хореографией»;</li> <li>- Сборник материалов 16 открытой научно-практической педагогической конференции «Мотивирующее пространство образовательная организация: Содержание и средства по его формированию и развитию» (11.05.2016) Статья «Формирование мотивации к обучению и развитие творческих способностей обучающихся на занятиях в образцово-художественном ансамбле народного танца «Тантана»»;</li> <li>- Сборник материалов 17 открытой научно-практической педагогической конференции «Проблемы развития личности: Многообразие подходов» (11.05.2017) Статья «Развитие творческого потенциала обучающихся в хореографическом ансамбле»»;</li> <li>- Сборник материалов 18 открытой научно-практической педагогической конференции «Развитие системы образования в России: Проблемы и перспективы» (25.04.2018) Статья «Проектная деятельность в хореографии как эффективный ресурс достижения качества современного образования»;</li> <li>- Материалы V Международной научно-практической</li> </ul>

		<p>конференции. Челябинск ЧИППКРО 2021г.</p> <p>- Сборник материалов XIII открытой научно-практической конференции. Астрахань 2013г.</p> <p>- Сборник материалов XIV межрегиональной научно-практической конференции. Астрахань 2014г.</p> <p>- Педагогический проект «Нам 10 лет» Астрахань 2014 год.</p> <p>- Материалы II Международной научно-практической конференции, Челябинск 2020 год</p> <p>- Методическое пособие «Концертная деятельность ансамбля народного танца «Тантана» - 2016г.</p> <p>- Методическая разработка «Хоровод праздников» - 2020г.</p>
3.	Прикладная методическая продукция	<p>✓ Видео материалы «Отчетные концерты ансамбля Тантана».</p> <p>✓ видео-поздравление «С Днём рождения наш любимый Центр» (<a href="http://center-dt.ru/pozdravlenie-ot-tantany/">http://center-dt.ru/pozdravlenie-ot-tantany/</a>)</p> <p>✓ флешь-накопители USB, диски CD с музыкальными композициями для постановок танцев.</p>
4.	Учебные пособия	<p><b>Нормативно-правовые акты и документы:</b></p> <p>1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;</p> <p>4. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной программе, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г №196».</p> <p>5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).</p> <p>6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».</p> <p>7. Концепция развития дополнительного образования детей 2030.</p> <p>8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г.// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.</p> <p>9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом совета при Президенте РФ по</p>

		<p>стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г №10).</p> <p style="text-align: center;"><b>Список литературы для педагогов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Александрова Н.А., Малашевская Е.А. Классический танец для начинающих. Учебное пособие. – СПб: Лань, Планета музыки, 2014. – 128 с.</li> <li>2. Александрова Н.А. Танцы. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о танцах разных народов и времен. – СПб.: Изд.ВНУ, 2018. – 88 с.</li> <li>3. «Азбука классического танца» Базарова И., Мей.Б. - М.: Искусство, 1983г.</li> <li>4. Гусев Г.П. Народный танец. – М.: Владос, 2018. – 608 с.</li> <li>5. Дубских Т.М. Народно-сценический танец. Учебное пособие. – М.: Планета музыки, 2018. – 64 с.</li> <li>6. Есаулов И.Г., Есаулова К.А. Народно-сценический танец. Учебное пособие. – М.: Планета музыки, 2014. – 208 с.</li> <li>7. Звездочкин В.А. Классический танец. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2011. – 400 с.</li> <li>8. Касимова Л.А. Основные формы народного танца. Теория и методика преподавания. – М.: Планета музыки, 2018. – 64 с.</li> <li>9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике – М., 1972.</li> <li>10. Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика – М.:Юрайт, 2018. – 138 с.</li> <li>11. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: Сфера, 2015. – 224 с.</li> </ol> <p><b>Интернет ресурсы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%a5%d0%be%d1">http://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%a5%d0%be%d1</a> (хореография)</li> <li>2. <a href="http://www.musical-sad.ru/forum/10-67-1">http://www.musical-sad.ru/forum/10-67-1</a> (образовательный портал)</li> <li>3. <a href="http://www.bestreferat.ru/referat-388596.html">http://www.bestreferat.ru/referat-388596.html</a> (развитие чувства ритма)</li> <li>4. <a href="http://piruet.info">http://piruet.info</a></li> <li>5. <a href="http://www.monlo.ru/time2">http://www.monlo.ru/time2</a></li> <li>6. <a href="http://www.psychlib.ru">www.psychlib.ru</a></li> <li>7. <a href="http://www.horeograf.com">www.horeograf.com</a></li> <li>8. <a href="http://www.balletmusic.ru">www.balletmusic.ru</a></li> <li>9. <a href="http://pedagogic.ru">http://pedagogic.ru</a></li> <li>10. <a href="http://spo.Iseptember.ru">http://spo.Iseptember.ru</a></li> <li>11. <a href="http://www.rambler.ru/">http://www.rambler.ru/</a></li> <li>12. <a href="http://www.google.ru">www.google.ru</a></li> </ol>
5.	Дидактические материалы	<p>✓ Игры на развитие чувства ритма: прогулка, индеец, рула те рула, услышь меня, аист, вопрос-ответ, ритм-загадка.</p> <p>✓ Игры на развитие тембрового слуха: определи, воротца.</p> <p>✓ Игры на развитие диатонического слуха: тихо - громко, будь внимателен, круг и кружочки.</p> <p>✓ Игры на развитие звуковысотного слуха: качели, бубенчики,</p>

		<p>птичка-мама и птенчики, курочки и цыплята.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Игры на развитие музыкальной памяти и слуха: сколько звучит, слушаем музыку, назови композитора, какая музыка, волшебный смычок, запомни мелодию, дети польку танцевали.</li> <li>✓ Игры для развития детского творчества: игра «Поле чудес», музыкальный калейдоскоп, игра «Море волнуется».</li> <li>✓ Музыкальные игры и викторины: угадай мелодию, народный артист, музыка в кино, пойми меня, с миру по нитке, музыкальная заставка.</li> <li>✓ Упражнения на развитие чувства ритма: упражнения состоят из хлопков в ладоши и шагов.</li> <li>✓ Карта России;</li> <li>✓ Фотографии;</li> <li>✓ Карточки с изображением национальных костюмов;</li> <li>✓ Паспорт достижений на каждого обучающегося;</li> <li>✓ Куклы в национальных костюмах;</li> <li>✓ Национальные костюмы: русский, татарский, кавказский, испанский.</li> </ul>
6.	Воспитательный компонент	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Конспект занятия «В единстве народов - дружба России»;</li> <li>✓ Сценарий отчётного концерта 2021год «В едином ритме бьются сердца»;</li> <li>✓ Фотоотчёт (видеоролик) по итогам мероприятия в т/о (<a href="http://center-dt.ru/den-otkrytykh-dverei-2021-ansambl-narod-2/">http://center-dt.ru/den-otkrytykh-dverei-2021-ansambl-narod-2/</a>);</li> <li>✓ Участие в межрегиональном конкурсе хореографических работ «Лезгинка на Волге» (<a href="http://center-dt.ru/itogi-iimezhregionalnogo-festivalya-k/">http://center-dt.ru/itogi-iimezhregionalnogo-festivalya-k/</a>);</li> <li>✓ Торжественное награждение обучающихся т/о, достигших наилучших результатов по итогам рейтинговой системы «Новый шаг» (<a href="https://www.instagram.com/p/CXi3NSIAPT5/?utm_medium=share_sheet">https://www.instagram.com/p/CXi3NSIAPT5/?utm_medium=share_sheet</a>);</li> <li>✓ Экскурсия в Дом дружбы и участие в мастер-классе по кавказскому танцу (<a href="https://www.instagram.com/p/CWI0gvgtJwU/?utm_medium=copy_link">https://www.instagram.com/p/CWI0gvgtJwU/?utm_medium=copy_link</a>);</li> <li>✓ Экскурсия на мемориальную площадь «Мамаев курган» в г. Волгоград (<a href="http://center-dt.ru/tvorcheskie-budni-tantany/">http://center-dt.ru/tvorcheskie-budni-tantany/</a>);</li> <li>✓ Марафон «Танцуем вместе!!!» на странице @_tantana_dance (<a href="https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=417681429809771&amp;id=100047037517500">https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=417681429809771&amp;id=100047037517500</a>);</li> <li>✓ Новогодний капустник «Новый год в Тантане» в Доме офицеров Каспийской Флотилии.</li> </ul>
7.	Мониторинг по дополнительной образовательной программе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Карточка учёта результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танец, исполненный душой».</li> <li>✓ Карточка учёта результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танец, исполненный душой», «Ключевые компетенции обучающихся».</li> </ul>