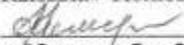


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА  
Департамент по образованию мэрии города Кызыла  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №9 города Кызыла Республики Тыва»

ПРИНЯТО  
решением  
Педагогического совета  
(методического совета)  
протокол № 01  
«04» сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Зав.структурным  
подразделением  
ДО «Гимназия №9 города  
Кызыла» Тюлош А.А.  
  
«05» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора  
МБОУ «Гимназия №9  
города Кызыла Республики  
Тыва» Тамчай С.М.  
Приказ № 248  
«05» 09. 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Озумнер»  
(наименование программы)

Направленность: Художественная  
(наименование направленности программы)

Уровень программы: Базовый

Срок освоения программы: 3 года

Возрастная категория учащихся: с 8 до 16 лет

Разработала:  
Тыртык-Кара Надежда Александровна,  
педагог дополнительного образования,  
высшая категория

г. Кызыл, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	6
1.3. Учебно-тематический план.....	7
1.4. Содержание программы.....	10
1.5. Планируемые результаты.....	19
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	21
2.1. Календарный учебный график.....	21
2.2. Условия реализации программы.....	22
2.3. Формы аттестации учащихся.....	22
2.4. Оценочные материалы.....	23
2.5. Методические материалы.....	23
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	31
2.7. Список литературы.....	35
2.8. Приложения.....	35

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Пояснительная записка

Нормативная база

Программа составлена в соответствии с требованиями:

1) ФЗ «Об образовании Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273  
Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

2) Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;

3) Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по Дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам»;

4) Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5) Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;

6) Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

7) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

8) ПРИКАЗ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования»;

9) Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основной общеобразовательной программе, образовательной программе профессионального обучения, дополнительной общеразвивающей программам».

Направленность (профиль) программы:

Образовательная программа имеет художественную направленность, которая на вооружение воспитанников знаниями основ хореографического искусства, развитие артистических, исполнительских способностей детей, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного и художественного уровня.

Актуальность программы:

Актуальность данной программы состоит в том, что она представляет собой синтез классической, народной и современной хореографии, то есть широкий спектр хореографического образования.

Отличительные особенности программы;  
- педагогическая целесообразность:

Педагогической задачей в отношении детей, занимающихся хореографией, является воспитание у них хорошего эстетического вкуса:

- любви к классике, к современному и народному танцу;
- развитие любознательности в отношении всего окружающего;
- первичных сведений о хореографическом искусстве;
- обладание языком хореографии;
- развитие творческого потенциала личности;
- формирование эстетических движений тела, о законах его построения;
- понятие о красоте.

Учащиеся должны освоить правила и логику движения, позднее приобрести навыки в том или ином движении, они значительно ярче должны проявить и музыкальность и выразительность, исполнять танцевальные этюды, танцы и уметь красиво двигаться на сцене. Преподнести хореографию во всем ее многообразии, дать возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, педагог тем самым открывает более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

Большое значение при организации работы придается включению родителей в ту атмосферу деловитости и серьезности, создавать которую мы считаем необходимым в занятиях искусства хореографии. Для того чтобы создать у родителей желаемый психологический настрой, вызвать у них нужное отношение и понимание целей занятий.

Новизна:

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Уровень сложности:

«Базовый уровень» - использование и реализация таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка,

гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Адресаты программы:

Программа по целям обучения является художественного направления развивая художественную одаренность в области хореографического искусства; по характеру деятельности – творческая; - по уровню освоения – базовая; - по возрасту – разновозрастная (8-10 лет, 11-13 лет, 14-16 лет) - по сроку реализации – 3 года.

Форма обучения: очная.

Срок освоения программы и объем программы:

Программа рассчитана на 3 года. Общее количество учебных часов запланированных на весь период обучения:

- в неделю-18 часов, в месяц-72 часа, за учебный год 216 часов.

Особенности организации образовательного процесса:

-формы реализации программы - при реализации программы используются формы работы:

- занятие,
- репетиция,
- концертное выступление,
- конкурсное выступление.

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

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

Организационные формы обучения:

В процессе занятий сочетается коллективная работа и индивидуальная. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастом, психологическими возможностями детей. Подготовка и участие в концертах и конкурсных выступлениях предполагает возможную необходимую коррекцию

времени и режима занятий. Основной формой работы является групповое занятие по расписанию.

Используются такие формы работы:

- демонстрация техники исполнения основных движений танца;
- демонстрация вариаций;
- отработка движений;
- постановка танца;
- репетиции;
- знакомство с народным костюмом;
- просмотр видеоматериала и прослушивание аудиокассет;

Режим занятий

Периодичность занятий:

Старшая группа (9-11 классы) - 6 часов в неделю;

Средняя группа (5-8 классы) - 6 часов в неделю

Младшая группа (1-4 классы) - 4 часа в неделю

2 академических часа: участие в выездных конкурсах, концертах, фестивалях

старшая группа -216 часов

средняя группа -216 часов

младшая группа - 144 часа

Возраст участников занятий: 8-16 лет

## **1.2 Цель и задачи**

Формирование и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей посредством хореографии. С помощью искусства танца приобщение учащихся к миру прекрасного, развитие их художественного вкуса.

*Задачи в воспитании:*

- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование потребности здорового образа жизни;
- воспитание патриотизма;

*в развитии:*

- развитие физических данных ребенка, улучшение координации движений;
- развитие у детей музыкально-ритмических навыков;
- развитие у детей активности и самостоятельности общения;
- создание базы для творческого мышления детей средствами хореографии;

*в образовании:*

- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучение детей приемам актерского мастерства;
- обучение навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;

### 1.3 Учебно – тематический план

№ П/ П	Наименование раздела, темы	Общее количество часов			В том числе						Формы аттестации контроля по
		1 год	2 год	3 год	Теория			Практика			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	
1	Введение Вводное занятие	1	1	1	1	1	1				
2	Основы классического танца Экзерсис	47	47	47				37	37	37	
3	Основы русского народного танца	30	30	30	7	5	5	22	22	22	
4	Танцы народов России и мира	40	40	40	5	5	5	35	35	35	
5	Элементы современного и бального танцев	30	30	30				30	30	30	
6	История хореографиче ского искусства				6	5	5				
7	Основы мастерства учащихся	56	56	56				56	56	56	
8	Итого:	216	216	216	19	16	16	197	200	200	

### 1.3. Учебно-тематический план 1 – го года обучения

№	Содержание и наименование темы	Общее количество часов	В том числе теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Основы классического танца	47	-	37
3	Основы русского танца	30	7	22
4	Танцы народов России мира	40	5	35
5	Современный бальный танец	30	-	30
6	История хореографического искусства	-	6	-
7	Основы мастерства учащихся	56	-	56
8	Итого:	216	19	197

### 1.3. Учебно-тематический план 2–ого года обучения

№	Содержание и наименование темы	Общее количество часов	В том числе теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Основы классического танца	47	-	37
3	Основы русского танца	30	5	22
4	Танцы народов России мира	40	5	35

5	Современный бальный танец	30	-	30
6	История хореографического искусства	-	5	-
7	Основы мастерства учащихся	56	-	56
8	Итого:	216	16	200

### 1.3. Учебно-тематический план 3-ого года обучения

№	Содержание и наименование темы	Общее количество часов	В том числе теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Основы классического танца	47	-	47
3	Основы русского танца	30	5	25
4	Танцы народов России мира	40	5	35
5	Современный бальный танец	30	-	30
6	История хореографического искусства	-	5	-
7	Основы мастерства учащихся	58	-	58
8	Итого:	216	16	200

## 1.4. Содержание учебных тем

1-ого года обучения

Цель занятий:

- формирование знаний в области танцевального искусства, развитие исполнительских способностей;

- приобщение детей к искусству танца

- постичь эстетику движения.

Задачи занятий:

- формирование танцевальных знаний, навыков и умений на основе овладения и освоения программного материала.

Раздел 1: Вводное занятие 2 часа:

Тема:

- знакомство;

- правила по технике безопасности;

- правила пожарной безопасности;

- правила поведения на уроке;

- индивидуальная форма для посещения занятий

Раздел 2: Основы классического танца 47 часов

Тема: Элементарные сведения о классическом танце – азбука танца. Теория

Классический танец – основа любых сценических танцевальных номеров, спектаклей.

Постановка корпуса, рук, ног. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата. Выработка эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практические занятия

Упражнения на середине танцевального зала. Позиции ног 1-2-3

Позиции рук – подготовительная, 1-2-3.

Деми плие – полуприседание, изучается по 1-ой, по 2-ой позиции ног.

Батман тондю – вытягивание ноги в сторону, вперед, назад по позициям ног.

Движения, вырабатывающие натянутость всей ноги, в колене, стопе, пальцах. Развивает силу и эластичность ног.

Деми ронд де жамб пар тер ( ан деор, ан дедан) – круговое движение ноги на полу. Развивает подвижность тазобедренного сустава.

Батман релеве лян на 45 градусов. Медленное поднимание ноги (вперед, в сторону, назад). Развивает силу и легкость ног.

Прыжки по 1-ой, по 2-ой позициям ног. Подъем на полупальцы по позициям.

Упражнения для рук пор де бра – из подготовительного положения, руки поднимаются в первую позицию, затем раскрываются во вторую и поднимаются в третью позиции рук (руки возвращаются по последовательности позиций).

Раздел 3. Основы русского народного танца 30 часов

Тема: Русский народный танец

- знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших танцевальных элементов и движений. Развитие координации движений.

Танцевальные движения – определение структуры построения на одном приеме исполнения, которые развиваются за счет восьми элементов:

- шаг;- хлопок;- пусок;- сосок; -пересок;- удар; -притоп;- поворот и не имеет завершающей точки. Сочетание нескольких движений – есть танцевальная композиция.

Основные позиции и положения ног и рук в русском танце

В русских народных танцах применяются все позиции и положения рук и ног, принятые в народно-сценической хореографии. В программе предлагаются основные положения рук в парных и массовых танцах, которые можно применять в практической работе при создании собственной хореографии в учебном процессе.

Основные положения рук:

- подготовительная позиция рук;
- 1-ая - руки на талии;
- 2-ая – руки подняты на уровне груди, вперед, ладони повернуты слегка вверх;
- 3-я –руки раскрыты в стороны;
- 4-ая- руки скрещены на уровне груди.

Положение рук в парных танцах:

- руки внизу, впереди, сзади, подняты в локтях и согнуты;
- под руки;
- одной рукой за талию;
- рука на плече;
- на плечах друг друга;
- крест-накрест;
- левая рука перед собой, правые руки над головой;
- стоя лицом друг к другу, руки перекрещены, наверху, разведены в стороны и т.д.

Все вышеперечисленные положения рук сохраняются при поворотах и вращениях.

Открывание и закрывание рук:

- открывание и закрывание одной руки в сторону;
- открывание и закрывание обеих рук в сторону;
- открывание и закрывание одной руки;
- поочередное закрывание и открывание рук;
- поклоны и основные движения.

Эта небольшая часть подобрана по принципу постепенности освоения целых групп различных движений: лирических, дробных, кадильных, плясовых:

- простой поклон на месте;- простой поклон с продвижением;- одинарный поклон;

- тройной притоп; - простой шаг вперед;- шаг плавный, скользящий женский;
- переменный шаг вперед;- быстрый шаг вперед;- быстрый галоп;
- простая «ковырялочка» носок, каблук;- «припадание» по 6-ой позиции вперед с продвижением; - подскоки;- массовые танцы.

#### Раздел 4. Танцы народов России 40 часов

Тема: Народный танец

Народный прибалтийский танец «Полька».

По своему характеру танцы народов Прибалтики спокойны или сдержанно оживлены. Им свойственны простота и непосредственность, С начала и до конца танцы исполняются либо плавно, степенно, либо весело без резких смен ритма. Отличительная черта танца – их продуктивность построения, разнообразие и богатство фигур.

В задачу первого года обучения входит:

- знакомство с основными позициями и положениями рук и ног;
- положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов;
- освоение танцевальных элементов в композиции;
- развитие элементарных навыков координации движений.

Рекомендуется прохождение танцевальных элементов в небольших комбинациях.

Движения танца:

- перескок с ноги на ногу с продвижением;
- прыжки по 1-ой, по 2-ой позиции ног и обратно;
- прыжки с перекрещенными ногами;
- прыжки с выбрасыванием ног в сторону
- прыжки с поджатыми ногами на месте и с продвижением;
- простые подскоки «польки» на месте, с продвижением, в повороте, в стороны;
- простые подскоки с хлопками;
- подскоки в парах;
- «галоп» в стороны (вправо, влево).

#### Раздел 5. Современный бальный танец 30 часов

Тема: Учебно-тренировочная работа:

- связь элементов тренажа с разучиванием танца.
- пластическое упражнение в характере и темпе музыки;
- танцевальный шаг с носка, с подскоками, на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком.

«Танец с хлопками» - парный, построен на легком беге и хлопках.

«Вару-Вару» - построен на боковых шагах в сторону и с поворотом. Отведение ноги вперед на носок, влево, вправо на каблук. Деми плие.

«Приглашение» - построенный на поклонах, простых шагах в повороте, подскоках, тройном притопах.

#### Раздел 6. История хореографического искусства. Теория 6 часов

Тема: Первые танцы древности.

Пляски у народов древнего мира. Выразительные танцы в быту и в общественной жизни – жесты, движения, пластика. Связь танца с жизнью и бытом людей. Изменение условий жизни и социального строя – характер и тематика искусства.

Раздел 7. Основы мастерства учащихся 56 часов

- умение различать характер темп музыки;
- умение выполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, деми плие, полупальцы, танцевальный шаг с вытянутого носка, одинарные и двойные притопы, боковые и приставные шаги, переменные «подскоки» и т.д.
- иметь представление о характере, выразительности исполняемых танцевальных движений.

#### **1.4.Содержание учебных тем 2-го года обучения**

Цель занятий:

- формирование знаний в области танцевального искусства, развитие исполнительских способностей;
- приобщение детей к искусству танца;
- эстетика движений.

Задачи занятий:

- формирование танцевальных знаний, навыков, умений на основе овладения и освоения программного материала.

Раздел 1. Вводное занятие 2 часа

Тема:

- знакомство;
- правила по технике безопасности;
- правила пожарной безопасности;
- правила поведения на уроках;
- форма, опрятность.

Раздел 2. Основы классического танца 47 часов

Повторение и закрепление в более ускоренном темпе (упражнения указанные в программе первого года обучения);

- дополнительно изучается уровень подъёма ног: положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье) икры и колена;
- подготовительное движение рук (препарасьон). Открывание и закрывание рук в подготовительное положение (на два заключительных аккорда).
- координационные танцевальные упражнения в движении (корпус, руки, ноги, корпус) – тан релеве пар тэр;
- «Аллегро» - прыжки – разные этапы прыжков, подготовка к взлету, толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка, а также корпуса, головы и рук.

Практические занятия 37 часов

Постановка корпуса. Позиции рук – 1-2-3. Позиции ног-1-2-3-6.

«Деми плие» - по позициям ног (1-2-ая). Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ , темп «анданте» - спокойный.

«Батман тондю» с «деми плие» (с пур ле пье, пасса партэр) – с 1-ой позиции.

«Батман тондю жетэ» - натянутые движения ног с броском ( вперед, в сторону, назад) из 1-ой позиции. Развивают упругость ног в воздухе, легкость и подвижность тазобедренного сустава.

«Батман тондю пике»- натянутой ноги колющий удар по полу.

Наклоны корпуса: вперед, в стороны, назад ( с применением рук).

Прыжки – «тан леве соте»;

-«па эшаппе» во 2-ую позицию

-«шажман де пье» на месте, в повороте.

Раздел 3. Русский народный танец 30 часов

Тема: Танец в древних игрищах и языческих обрядах.

Этот период включает в себя продолжение разучивания элементов и движений русского народного танца. Особое внимание уделяется умению правильно открывать и закрывать руки.

На основе изученных элементов вводятся небольшие танцевальные комбинации, что способствует развитию координации движений.

Учащиеся знакомятся с истоками развития русского народного танца.

Основные движения:

- поклоны;- простой шаг назад;- переменный, тройной шаг;- переменный шаг с каблука

- медленный русский ход; - шаркающий шаг;- «ёлочка»;- припадание по 3-ей позиции ног

- тройные переступы; - переступание с выносом ноги на каблук

- «мячик» с одинарным хлопком вперед;- быстрый шаг в ритмическом разнообразии.

Раздел 4. Танцы народов России 40 часов

Этот период обучения включает в себя танцевальные элементы народных танцев. Разучиваются несложные танцевальные комбинации, этюды, способствующие развитию координации движений учащихся.

Народный танец

Народные танцы и игр, связанные с различными временами года. Танцевальные игры близки к хороводному типу, художественные образы, используемые в них, взяты из окружающей природы, но по характеру исполнения они различны.

Тема труда получила в народных танцах яркое и убедительное выражение, но демонстрация трудовых движений не является самоцелью, а только средством выразительного и метко созданного образа.

Элементы народного танца:

- позиции и положения ног;- позиции и положения рук;- положения рук в парном массовом танце; - подготовка к началу движения;- простые поклоны на месте без рук и с руками

- притоп;- «веревочка»;- «припадания»;- «припадания» в перемещенном положении

- «ковырялочка»;- «бегунец»;- «голубец» - на месте и с продвижением.

Раздел 5. Современный бальный танец 30 часов

Тема: Танцевальные импровизации в образах.

Учебно-тренировочная работа. Изменение темпа движения. Различные перестроения: обходы, смена места с поворотом лицом друг к другу.

Пластические упражнения включают в себя:

- координацию движений рук, корпуса, ног, головы от простых к более сложным.

Элементы историко-бытового танца:

- на марше

- поклоны и реверанс (книксон)

- па галопа по 6-ой позиции.

«Полька» - построенный на шаге польки, хлопках в ладоши, повороты корпуса, притопа.

«Полянка» - построенный на тройном ходе вперед и в повороте, притопах, приплясе.

«Па де грасс» - построенный на танцевальных шагах в сторону и вперед с выведением ноги на носок, поклонах, обходка партнера и партнерши.

«Рилльиё» - поскоки, стопа на носок на каждый такт, повороты с хлопками, подскоки, стопа на носок, партнеры лицом друг к другу, хлопки с поворотом, обходка вокруг партнерши и партнера.

Раздел 6. История хореографического искусства – теория 5 часов

Тема. (Видеоматериал)

Первые балеты в средневековой Франции.

Богатство русской хореографии.

Раздел 7. Основы мастерства учащихся 56 часов

Тема: Музыкальная грамота

- уметь определять и передавать в движениях элементы музыкальной грамоты: характер музыки (спокойный, торжественный, быстрый и т.д.), темп (умеренный)

- уметь определять двухдольные и трехдольные размеры

- уметь передавать в движении сильную и слабую доли

- уметь выполнять подражательные движения, а также движения, передающие образы

- уметь перестраиваться, уметь исполнять движения: шаг с подскоком. Переменный шаг, попеременный вынос ноги вперед на носок и каблук, подскоки

на двух ногах, двойной и тройной притопы, «ковырялочку», галоп, шаг польки и т.д.

- уметь выразительно исполнять программные танцы.

#### **1.4. Содержание учебных тем 3-го года обучения**

Цель занятий:

- формирование знаний в области танцевального искусства, развитие исполнительских способностей

- приобщение детей к искусству танца;- постичь эстетику движения.

Задача занятий:

- формирование танцевальных знаний, навыков. Умений на основе овладения и освоения программного материала.

Раздел 1. Вводное занятие 2 часа

Тема:

- правила пожарной безопасности
- правила по технике безопасности
- правила и культура поведения во время занятий
- форма

Раздел 2. Основы классического танца 47 часов

Основные правила движений на середине зала. Понятие о поворотах «ан деор», «ан дедан», «эпольман». Эстетика, логика и техника смены «эпольман (круазе», эфассе). Законы и эстетика равновесия в позах классического танца. Закономерности координации движений рук и головы в (порт де бра).

Практические занятия 37 часов

Гранд плие – по 1-2- позициям. Размер 2/4, темп – анданте.

Батман тондю по всем направлениям, с затактовым построением.

Дополнительно изучается положение ноги (стопы) «сюр ле кудепье»-обхват, развивает выворотность и подвижность стопы и ноги.

Позы классического танца изучаются на середине зала:

- поза «круазе»
- поза «эфассе»
- па кюрю- мелкий бег на полупальцах. Характер легкий, живой.

Раздел 3. Русский народный танец 30 часов

Тема:Хоровод;

- продолжение изучения танцевальных элементов и движений русского танца

- учащиеся знакомятся с основным жанром русского народного танца – хоровод

- иды хоровода: орнаментальный, игровой
- особое внимание уделяется игровым хороводам
- разучивание основных фигур хоровода
- подчеркивание местных особенностей исполнения.

Классификация русского народного танца.

Хоровод, как один из основных жанров русского народного танца. Виды хороводо – игровой, орнаментальный. Основные жанры: хоровод, пляска, кадриль. Положения рук в групповых танцах. В русских танцах держатся за руки ли за платочки, образуя различные построения, называемые фигурами. Разучивать фигуры нужно в движении при разучивании хороводов:

- круг; - звездочка;- карусель или большая звездочка;- корзиночка;- цепочка.

Основные фигуры: « круг, два круга рядом, круг в круге, корзиночка, восьмерка, улитка, змейка, колонна, стенка, пускать стрелу, гребень, полумесяц».

Основные положения рук с платочком:

- переводы в различные основные положения  
- обращение с платочком.

Основные движения:

- медленный ход с открыванием ногив перед  
- гармошка  
- маятник  
- притопы – удары всей стопой в пол, на сильную долю, на слабую долю, двумя ногами «печатка»

- «молоточки»; - «переборы»; - простой ключ на переступаниях;- дробная дорожка;

- присядка в сторону на каблук; - простая «веревочка»;  
- «моталочка» на полупальцах с двух ног попеременно;  
- «мячик» – с двумя и тремя ударами в ладоши  
- вращение на месте с припаданиями по 3-ей позиции.

Раздел 5. Танцы народов России 40 часов

Тема: Танцевальные элементы и движения народных танцев.

Этот раздел обучения включает в себя изучение боле усложненных элементов и танцевальных композиций, способствующие развитию координации движений учащихся. Изучаются элементы и движения украинского, утальянского, сценического танца и тувинского.

Упражнения на середине зала:

- движения рук; - движения руки в координации с движением ноги;  
- ноги из позиции в позицию; - приседания по 1-2-3 позиции;  
- упражнения с напряженной стопой;- с полуприседанием на опорной ноге;  
- с полуприседанием в исходной позиции;  
- выведение ноги на каблук по 1- и 3- позициям, вперед, в сторону, назад;  
- выведение ноги на каблук, носок;- маленькие броски вперед, в сторону, назад;

-с одним ударом стопой в пол через небольшое приседание (плие)  
- с коротким ударом по полу носком (пике);- с полуприседанием на опорной ноге;

- с двойными бросками.

Движения к украинскому танцу:

- «бегунец» – стремительный бег вперед;
- перескоки из стороны в сторону с последующими переступаниями на месте;
- низкие «голубцы» в сочетании с притопом;
- «веревочка» - подскок с проскальзыванием на одной ноге, другую согнутую в колене через пассе перевести назад
- припадания в повороте, на месте, из стороны в сторону
- «голубец».

#### Тувинский танец

Национальные обычаи, обряды, традиции тувинцев особенно ярко выражаются в народных гуляниях. Национальные традиции придают большую торжественность массовым народным гуляньям. Величавость и плавность женского танца, энергичность и быстрый ритм мужского придают особый красочный колорит (национальный по форме) тувинскому народному танцу.

#### Элементы и движения:

- положения рук;- положения ног; -положения рук в парном танце;
- основной женский ход; -боковой ход; - «припадания»;- «вращения»
- шаги с комбинированными полуприседаниями; - «переменный» ход
- крестообразное переступание.

#### Итальянский сценический танец

Изучение сценического танца строится на движениях «Тарантелла», которая обрела определенную форму. И в то же время довольно близка к народной. Исполнение этого танца требует высокой техники, яркой выразительности корпуса, четкой координации движений.

#### Элементы движений:

- положение рук и ног в танце; - движение с тамбурином;
- скольжение носком вперед в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в полуприседании;
- шаг с ударом носка по полу и одновременным подскоком на опорной ноге на месте и с продвижением назад; - бег на месте, с продвижением вперед; - перескоки с ноги на ногу;
- маленькие броски с поочередными ударами носком и каблуком в пол;
- прыжок на одну ногу с одновременным открыванием другой ног на 45 гр. в сторону

- повороты в подскоках на 180 гр.

#### Раздел 6. Современный бальный танец 30 часов

##### Тема. Учебно-тренировочная работа.

Азбука музыкального движения. Понятие о такте и затакте.

#### Шаги с акцентом.

#### Элементы

- па де гаже – перенос с одной ноги на другую
- па глisse – одинарный скользящий шаг вперед

- па полонеза – вперед; - па вальса

Парный танец, построенный на тройном ходе с ударом;

- на боковых шагах;
- на шаге – каблуке;
- свеча – положение рук.

Полонез. Историко-бытовой танец.

Основные движения:

- па «Полонеза»; - положение партнеров во время танца;
- положение рук партнера; - положение рук партнерши;
- осанка во время исполнения танцевальных движений;
- тройной шаг(1-2-3 счет) на 4-ый такт нога на носок плие;
- шаг в сторону (с правой ноги, левая подтягивается в 3-ю позицию) плие;
- основные шаги «полонеза» по кругу;
- перестроение в колонну основным па «Полонеза»;
- реверанс;

Раздел 6. История Хореографического искусства 5 часов

Тема. Танцевальный фольклор России (видеоматериал)

Раздел 8. Основы мастерства учащихся 56 часов

Уметь определять структуру музыкального произведения;

- уметь ориентироваться в пространстве
- знать и выполнять танцевальные упражнения, включенные в программу 3-

его года обучения

- иметь представление о характер и манере исполнения
- уметь правильно открывать и закрывать руки
- иметь навыки для красивой осанки
- ориентироваться в зале: направления движения по линии танца, против

линии танца

- уметь исполнять движения в различных ритмах и темпах
- владеть чувством позы
- знать положение стопы, колена, бедра (открытое, закрытое)
- стремиться выразить в танце свое внутреннее состояние – задор, веселье,

приветливость

- обладать чувством стиля.
- уметь выразительно исполнять программные танцы.

### **1.5 Планируемые результаты**

Уметь определять структуру музыкального произведения;

- уметь ориентироваться в пространстве
- знать и выполнять танцевальные упражнения, включенные в программу 3-

его года обучения

- иметь представление о характер и манере исполнения
- уметь правильно открывать и закрывать руки
- иметь навыки для красивой осанки

- ориентироваться в зале: направления движения по линии танца, против линии танца

- уметь исполнять движения в различных ритмах и темпах

- владеть чувством позы

- знать положение стопы, колена, бедра (открытое, закрытое)

- стремиться выразить в танце свое внутреннее состояние – задор, веселье, приветливость

- обладать чувством стиля.

Владеть культурой исполнения, хореографической памятью, техникой движения.

Знать терминологию классического, народно-сценического, современного танца метроритмические раскладки исполнения движения, особенности и традиции изучаемых народностей

Иметь понятие о посыле корпуса и противодвижения корпуса, иметь навыки для создания красивой осанки;

Уметь передавать в движении сложные ритмические рисунки танца, исполнять технические движения.

Обладать чувством стиля.

1. Характеризовать развитыми общими и специальными способностями.
2. Ориентировать на нравственные, общечеловеческие ценности и гуманное взаимодействие с окружающей средой.
3. Стремится к творческой самореализации.
4. Иметь потребность в постоянном самосовершенствовании.
5. Иметь сформированный образ «Я».
6. Развивать коммуникативные способности.
7. Развивать танцевальный, художественный вкус.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

1. Продолжительность учебного года
2. Начало учебных занятий – 15 сентября 2023

Этапы образовательного процесса	1 группа	2 группа	3 группа
Начало учебного года	01.09.2023 г.	01.09.2023 г.	01.09.2023 г.
Продолжительность учебного года	9 месяцев	9 месяцев	9 месяцев
Продолжительность занятий	36 недель	36 недель	36 недель
Сроки проведения входящего мониторинга	15.09.2023 г.	15.09.2023 г.	15.09.2023 г.
Сроки проведения итогового мониторинга	15.05.2024 г.	15.05.2024 г.	15.05.2024 г.
Конец учебного года	25.05.2024г.	25.05.2024 г.	25.05.2024 г.

Продолжительность каникул. Режим работы в каникулярное время

Каникулярный период	Даты
Осенние каникулы	29.10.2023 г. по 08.11.2023г.
Зимние каникулы	30.12 2023 г. по 09.01.2024 г.
Весенние каникулы	25.03.2024 г. по 03.04.2024 г.

2. Начало учебного года - 1 сентября 2022 года

Режим занятий

Занятия проводятся по расписанию

1 группа	Понедельник, среда	10.00-12.00
2 группа	Вторник, четверг, пятница	13.00-15.00
3 группа	Понедельник, среда, суббота	13.00-15.00

Количество занятий в неделю: 18 часов продолжительность занятий для обучающихся младшей группы составляет 1 час (40 минут) – для обучающихся средних и старших классов 2 часа, устанавливается перерыв продолжительностью 5-10 минут.

## **2.2 Условия реализации программы**

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Материально-техническое обеспечение. Реализация образовательной программы требует наличия учебного кабинета (класс для индивидуального, группового занятий), зал для концертных выступлений. Оборудование учебного кабинета (класс для индивидуального занятия) – станок, фортепиано, зеркала.

Технические средства: - наличие аудио и видеозаписей, магнитофон. Оборудование учебного кабинета (класс для группового занятия) – оснащается станком, фортепиано, зеркалами, звукотехническим оборудованием, детской раздевалкой.

Методическое обеспечение учебного процесса. Рекомендуемые учебные издания - сборники упражнений, этюдов, сборники по хореографии. Художественный материал по программе. Использование методической и учебной литературы.

Дополнительные источники: энциклопедия по хореографии, диски с балетами, уроками классического и народно-сценического танца балетных училищ и ведущих школ, поисковые системы, сайты Интернета. Сайты издательств. Реализация образовательной программы учебного процесса обеспечивается доступом каждого обучающегося к библиотечным фондам.

Кадровое обеспечение. Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории с высшим профессиональным образованием и стажем работы с детьми школьного возраста.

## **2.3 Формы аттестации обучающихся**

За период обучения воспитанники получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностикой два раза в год.

Для этой цели промежуточный контроль – участие в концертах, фестивалях, конкурсов и итоговый контроль. Ежегодно в танцевальном объединении проводится творческий отчет о работе педагога и детей, проделанной за весь учебный год. Отчет проводится в форме концерта для родителей. Педагог подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей.

## **2.4 Оценочные материалы**

Система и критерии оценок промежуточной и итоговой аттестации результатов освоения образовательной программы детского творческого объединения «Озумнер». Главная задача педагога дать учащимся начальное хореографическое образование, в которых закладываются основы хореографии: умение работать над собой, контролировать исполнение.

Текущий контроль:

- диагностика творческих способностей (1 раз в года в начале учебного года);
- наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе занятий (постоянно);
- текущее выполнения выборочных учебно-практических и учебно-познавательных заданий на оценку способности и готовности учащихся к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению;
- способности к сотрудничеству и коммуникации;
- способности к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Промежуточная аттестация:

- концерты (несколько раз в год);
- участие в праздничных мероприятиях ОУ и города (по плану воспитательной работы ОУ);
- открытые занятия (1 раз в год).

Способами оценивания результативности обучения являются:

- тестирование (1 раз в года в начале учебного года);
- мониторинг качества участия концертах и достижения (1 раз в года в конце учебного года);

Диагностика результативности воспитательно-образовательного процесса

В воспитании художественной культуры ребенка выделяются в качестве основных пять показателей:

1. Качество знаний, умений, навыков.
2. Особенности мотивации к занятиям.
3. Творческая активность.
4. Эмоционально-художественная настроенность.
5. Достижения.

Педагог может дополнять список показателей.

Для характеристики каждого показателя разработаны критерии по трем уровням дополнительного образования в соответствии со следующей моделью:

первый уровень – начальный;

второй уровень – освоения;

третий уровень – совершенствования.

## **2.5 Методические материалы**

Основные используемые методы обучения:

1. Словесные:

- обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения. Словесный метод состоит из многочисленных приемов:
- рассказ; объяснение; беседа; анализ и обсуждения; словесные комментарии педагога по ходу исполнения танца; прием раскладки хореографических «па»; прием закрепления целостного танцевального движения-комбинации.

2. Наглядные:

- непосредственно образный показ педагогом движений под счет и под музыку; - опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на

конкретном ребенке; -использование наглядных пособий, графических материалов, различных приспособлений при объяснении; наглядно-слуховой прием; демонстрация эмоционально-мимических навыков; дидактическая игра.

### 3. Практические:

- в его основе лежит много кратное повторение и отработка движений. Этот метод обогащен комплексом различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой прием;
- соревновательный; -  
выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- прием пространственной ориентации;
- хореографическая импровизация;
- прием художественного перевоплощения.

### 4. Видеометодика

-просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии

Формы проведения занятий: лекции и практические занятия с использованием словесных и практических методов. Свообразны и разнообразны методические приемы убеждения, сравнения, анализа, объяснения, поощрения учащихся с учетом их индивидуальных особенностей поведения и способности.

Необходимо использование наглядных пособий, просмотр видеокассет с записью танцев, прослушивание и обсуждение музыки, а также посещение театров, филармонии, участие на концертах художественного зрелища, в конкурсах, фестивалях.

Форма организации занятий:

- Индивидуальная
- Групповая (работа в ансамблях, открытые занятия, знакомство с репертуаром, творчеством композиторов и балетмейстеров, проведение репетиций и концертов)

Формы проведения занятий:

- учебное занятие
- занятие в коллективе
- открытое занятие с присутствием родителей
- репетиция, концерты, конкурсы, викторины, познавательные игры по теоретическим дисциплинам.
- творческая встреча

Формы проведения занятий: лекции и практические занятия с использованием словесных и практических методов. Свообразны и разнообразны методические приемы убеждения, сравнения, анализа, объяснения, поощрения учащихся с учетом их индивидуальных особенностей поведения и способности.

Необходимо использование наглядных пособий, просмотр видеокассет с записью танцев, прослушивание и обсуждение музыки, а также посещение театров, филармонии, участие на концертах художественного зрелища, в конкурсах, фестивалях.

Форма организации занятий:

- Индивидуальная
- Групповая (работа в ансамблях, открытые занятия, знакомство с репертуаром, творчеством композиторов и балетмейстеров, проведение репетиций и концертов)

Методы обучения:

- словесные (беседа, лекция, объяснение нового материала)
- наглядные (личный показ педагога)
- практические (выполнение упражнений, этюдов, танцевальных номеров)
- метод просмотра и анализа выступлений
- метод оценивания своего исполнения и других учащихся
- метод самостоятельной работы
- репродуктивные (исполнение выученного материала)
- демонстрационные (прослушивание музыки, посещение концертных залов, просмотр балетов, хореографических ансамблей)

Применяемые технологии:

- технология развивающего обучения
- технология дифференцированного обучения
- технология игрового обучения
- технология личностно-ориентированного обучения
- технология саморазвития
- информационная технология
- здоровьесберегающая технология

Принципы, приоритетные для реализации образовательного процесса:

-учет физиологических, психологических и возрастных особенностей воспитанников -обеспечение комфортной и доброжелательной атмосферы на занятиях.

Формы организации учебного занятия

Образовательные (педагогические) технологии.

Здоровьесберегающая технология.

Формирование у детей осознанного желания быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. Мероприятия по сохранению здоровья у учащихся в хореографическом коллективе проводятся постоянно:

-педагог следит за функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата, адекватностью физических нагрузок на занятиях, рекомендует родителям обращаться к специалистам, принимает меры по соблюдению санитарногигиенических норм на занятиях, планирует и проводит тематические

беседы совместно с врачом восстановительной медицины для родителей и детей (раздельно)

Большое внимание в коллективе уделяется профилактике дорожно-транспортных происшествий (проводятся инструктажи), вредных привычек (табакокурения, наркомании, алкоголя), гриппа и ОРЗ в осенне-зимний период, недопущению приема детьми в пищу вредных продуктов (чипсов, газированных напитков и энергетиков, шоколадных батончиков и т.д.).

Личностно-ориентированная технология.

Максимальное развитие индивидуальных творческих способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Отношения педагога и учащегося строятся на основе педагогики сотворчества. Занятия по введению в хореографию направлены, прежде всего на то, чтобы раскрыть и использовать личностный потенциал каждого ребенка, помочь становлению личности путем организации творческой деятельности, приобщения к танцевальному наследию прошлого и настоящего, использования полученных знаний в своей концертно-практической деятельности. Инструментами творческо-познавательного процесса являются: тематические беседы, творческие встречи с деятелями культуры, участие в мастер-классах у ведущих педагогов-хореографов, выступления в составе ансамбля на концертах, участие в областных, российских и международных фестивалях-конкурсах, посещение балетных спектаклей профессиональных театров и концертов детских творческих коллективов.

Проектная технология - традиционные мероприятия коллектива.

Активизация творческой инициативы учащихся, развитие принципа преемственности в коллективе (наставничества), развитие умения принимать самостоятельные решения. Проектная деятельность направлена на обучение работать «сообща», на получение лучшего результата от совместной деятельности. Подготовка к традиционным мероприятиям сплачивает детский коллектив, формирует его костяк. Во время подготовки к очередному мероприятию между участниками распределяются обязанности, как организационно-хозяйственные, так и творческие. Иногда ребята помогают педагогам проводить репетиции с малышами, помогают идеями, творческими советами. Отчетный концерт готовится весь учебный год: сначала создаются концертные номера, затем сочиняется сценарий, презентации о выпускниках с использованием мультимедийных средств, проводятся сводные и генеральные репетиции. Подготовку к концерту активно ведут и родители – главные помощники коллектива. Родители на равных участвуют в распределении «ролей» и «зоны ответственности». Они, как и основные участники процесса, «держат отчет» перед педагогами.

Технология дифференцированного обучения.

Обучение каждого на уровне его возможностей и способностей, создание ситуации успеха, развитие творческих способностей. Технология дифференцированного обучения помогает детям с различными стартовыми в танцевально-творческом отношении возможностями в короткие сроки достичь

максимально достойных результатов. Даже самый «неспособный» ребенок может добиться равных результатов на конкурсах, в которых принимает участие весь коллектив. Для этого педагогами создаются такие концертные номера, в которых каждому находится дело по душе и по возможностям. Это позволяет выступать на сцене, в одном концертном номере детям с хорошими природными данными и с недостаточными для хореографии данными. Так повышается их самооценка и, как следствие, улучшаются отношения среди учащихся, и сохраняется контингент.

Алгоритм учебного занятия, краткое описание структуры занятия и его этапов

1. План занятия. Вводная часть.
2. Подготовительная часть занятия.
3. Основная часть.
5. Заключительная часть занятия.
6. Музыкально-ритмические навыки и навыки выразительного движения.
7. Планируемые результаты освоения учебной программы
  - а) Тема урока «Синтез ритмики, музыки, бального танца»
  - б) Тип урока (изучения нового материала; комплексного применения знаний; комбинированный);
  - в) Вид занятия (открытое занятие)
  - г) Класс: учащиеся 3-4 класса;
  - д) Триедино-дидактическая цель (образовательная, развивающая, воспитательная);
  - е) Методы обучения: словесные, объяснение нового материала; наглядные (личный показ педагога; практические (выполнение упражнений, танцевальных элементов; метод анализа исполнения; метод оценивания исполнения
  - ж) Определить форму познавательной деятельности учащихся (групповая, коллективная);
  - з) Выбор музыкального сопровождения занятия; классическая музыка

План занятия

Вводная часть:

- приглашение учеников в зал;
- расстановка учеников на середине танцевального зала по своим местам;
- приветствие (поклон);
- обход детей и знакомство с их осанкой;
- опрос учеников по ритмической части материала;
- изучение схемы танцевального зала.

Подготовительная часть:

- маршировка по кругу бытовым и затем танцевальным шагом в различных ритмах ( $4/4$ ,  $3/4$ ,  $2/4$  – в ритме марша, в ритме вальса, в ритме польки, меняя темп и включая паузы (на один такт  $4/4$ , на  $2/4$ , на  $3/4$ ) на усмотрение педагога;
- новый материал: правильное положение тела и его частей при маршировке;
- новый материал; маршировка по залу в различных темпах и ритмах;

- повторение: ученики выполняют вспомогательные упражнения предыдущего урока;

- новый материал: вспомогательные упражнения на полу на укрепление брюшного пресса, на выворотность ног, на исправление сутулости, седлообразной поясницы, асимметрии лопаток.

Основная часть занятий:

- повторение: ученики демонстрируют правильность постановки тела (корпуса, ног, рук и головы);

- музыкально-ритмические навыки и навыки выразительного движения;

- элементы шагов бального танца

Заключительная часть:

- подскоки; - полька – свободная импровизация; - дыхательная гимнастика; - поклон.

Описание

Вводная часть. Педагог приглашает учеников в зал, дети встают на свои места. Занятие начинается с поклона (приветствия), после чего педагог с учащимися повторяет весь материал, пройденный на предыдущих занятиях, и приступает к изложению нового материала.

Подготовительная часть.

Дети маршируют под музыку. Они проходят то шеренгой, то колонной по кругу, то по диагонали, то прямой линией, расходятся направо, налево, объединяясь в пары и в четверки, следя за интервалами и дистанцией.

Темп маршировки сначала спокойный (ритм марша – 4/4), затем становится быстрее, с паузами; с ритма марша следует перейти на ритм вальса –  $\frac{3}{4}$ , акцентируя в движении первую четверть, затем ритм польки – 2/4, после чего – на легкий бег.

Во время маршировки и бега необходимо объяснить детям, в чем заключается правильное положение тела и его частей, обращая особое внимание:

- на умение передавать тяжесть тела с одной ноги на другую при спокойном положении корпуса;

- на симметрию расположения частей тела;

- на подтянутость, собранность, легкость фигуры (она должна быть как бы устремлена вверх, но без излишнего напряжения);

- на правильное положение ног во время движения, особенно стоп;

- чтобы корпус держали, плечи были бы опущены, грудная клетка слегка развернута, голова не запрокидывалась и не опускалась вниз, шея свободная не напряженная.

Повторив упражнение подготовительной части, исполнить упражнения, помогающие исправлению сутулости, седлообразной поясницы, асимметрии лопаток.

Упражнения, способствующие исправлению отклонений в осанке, следует включать в занятия каждый раз; с каждым уроком увеличивать количество исполняемых движений;

на протяжении всего учебного года необходимо разучить все упражнения подготовительной части урока и добиться точного исполнения.

Основная часть – экзерсис на середине зала

Дети повторяют правила постановки тела (корпуса, головы, ног, рук).

Упражнения на подвижность шейного отдела позвоночника:

- наклоны головы вперед, в сторону, назад.

Упражнения на эластичность мышц плечевого пояса и подвижность плечевых суставов:

- плечи вверх, вниз;

- попеременное поднимание и опускание плеч;

- круговые движения плечами (вперед, назад).

Подвижность локтевого сустава и эластичность мышц плеча и предплечья:

- руки подняты в сторону, обе руки сгибаются в локтях;

- руки согнуты, локти разведены в сторону, опускание и поднимание локтей одновременно и попеременно.

Подвижность голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы:- руки на поясе, ноги в 6-ой позиции приседание не отрывая пяток от пола (деми плие);- (релеве лян) ноги в 6-ой позиции, руки на поясе, подъем на полупальцы; - попеременное сгибание стопы.

Упражнения для подвижности суставов позвоночника:

- наклоны корпуса вперед, вправо, влево.

(Аллегро) – прыжки.

В первой группе – прыжки воздушные.

Прыжки с двух ног на две (шажман де пье).

1. Перед прыжком (деми плие) – приседание, не отрывать пятки от пола.

2. В момент прыжка следует держать ноги напряженно вытянутыми в колене, подъеме и пальцах.

3. После прыжка ноги должны коснуться пола сначала носком, затем плавно перейти на пятку и опуститься в деми плие, после чего вытянуть колени.

Па эшаппе – прыжок с 6-ой позиции во 2-ую и обратно.

Бальный танец «Сударушка» – парный танец, установленной композиции, плавный и лирический по характеру, поставленный на основе элементов уральских русских танцев в 1968 г. Музыкальный размер 2/4.

Учебно-тренировочная работа:

- связь элементов тренажа с разучиванием танца;

- азбука музыкального движения;

- пластические упражнения в паре в характере и темпе музыки;

- танцевальный шаг с носка, пике – удар носочком стопы;

- танцевальные шаги в русском характере, открывание рук по позициям, «носочек»- «пяточка»;

Показ бального танца «Сударушка».

Заключительная часть: - дыхательная гимнастика;

#### Дыхательная гимнастика:

- на протяжении всего занятия, педагог должен следить, чтобы дети дышали правильно, т.е. через нос – это стимулирует деятельность внутренних органов;
- упражнения должны быть синхронными с дыханием;
- в момент напряжения, ученик не должен задерживать дыхание;
- вдох: исходное положение 2-ая не выворотная позиция ног (на ширине плеч) подняться на полупальцы, поднять руки вверх произвести вдох через нос, постоять;
- выдох: опуститься на стопы, одновременно наклонить корпус вперед, руки опустить через стороны вниз и сделать выдох.

Повторить несколько раз.

#### Поклон (прощание)

Дети встают на свои линии в шахматном порядке, 3-ья позиция ног, поклон. Педагог говорит, что занятие закончено. Дети благодарят педагога. Отдельным ученикам дается домашнее задание по вспомогательным упражнениям.

#### Планируемые результаты освоения учебной программы

##### Физическая активность

Задача – сделать физическую нагрузку оптимальной.

Учащиеся научатся сфокусированному вниманию на теле и развитию навыков выполнения хорошо контролируемых, сбалансированных, многообразных, пластичных движений. Энергичные движения способствуют развитию силы и гибкости, а также обеспечат здоровье и нормальное развитие детского организма.

##### Творческий процесс

С использованием творческого воображения на занятиях у учащихся происходит формирование начального математического и логического представления, а также усилит тренировочные навыки ориентации в пространстве, развитию речи. В процессе занятий танцами учащиеся получают развитие таких качеств, как целеустремленность, организованность и трудолюбие.

##### Выразительность и информативность

Учащиеся научатся выражать свои чувства посредством ритмических движений. Через танец: пластические упражнения, танцевальные элементы, игры, этюды – научатся смотреть на мир и воспринимать его другими глазами, более позитивно.

##### Дружелюбное общение

В процессе обучения учащиеся учатся: дружелюбному общению в совместной деятельности; индивидуально, с партнером, в группах, исполняя различные роли. Поскольку движения в танце естественны, успех достижения очень быстр и это научит формированию сильного чувства «Общности»: способность бескорыстно делить занимаемое пространство с другими; соблюдение очередности при исполнении танца; стремление показать себя и быть замеченным другими; а также желание получить достойную оценку.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Направления воспитательной работы	Мероприятия (форма, название)	Дата проведения	Ответственные
-----------------------------------	-------------------------------	-----------------	---------------

### Сентябрь

Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	День знаний (общешкольная линейка)	1 сентября	
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	+		
Здоровье сберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)			

### Октябрь

Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	День пожилых людей День учителя творческий концерт (учителя, педагоги, учащиеся)	1 октября 5 октября	
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	+		
Здоровьесберегающее направление:	+		

(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)			
--	--	--	--

Ноябрь

Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	День народного единства (конкурс литературно-музыкальных композиций)	4 ноября	
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	+		
Здоровье сберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	+		

Декабрь

Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Новый год Театрализованное новогоднее представление. Музыкальная сказка «Кошкин дом»	26-27 декабря	
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	+		
Здоровье сберегающее	+		

направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедея- сти)			
--	--	--	--

Февраль

Общекультурное направление: (гражданско- патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Национальный праздник «Шагаа» Творческий концерт учащихся	февраль	
Духовно-нравственное направление: (нравственно- эстетическое воспитание, семейное воспитание)	+		
Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	+		

Март

Общекультурное направление: (гражданско- патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Международный женский день «8 Марта» (творческий концерт учащихся) Муниципальный конкурс «Салют Победы» Хореографический конкурс посв. ВОВ	8 марта  23 марта	
Духовно-нравственное направление: (нравственно-	+		

эстетическое воспитание, семейное воспитание)			
Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	+		

Апрель

Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание	1.Хореографический конкурс «Счастливое детство», приурочен к Дню танца 2.Театральный конкурс «Театральные подмостки» 3.Муниципальный, республиканский конкурс «Зеленая планета»	22 апреля  21 марта  21 марта	
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	+		
Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	+		

Май

Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение	Отчетный концерт хореографического и театрального детского объединения	Апреля	
--	--	--------	--

детей к культурному наследию, экологическое воспитание	«Озумнер»		
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	+		
Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	+		

## 2.7. Список литературы

Литература для учащихся:

Издательство Искусство Москва.1967 год «Ракурсы танца» Е. Белова  
Учебно-методическое пособие.

Издательство ТИГИС 1993 год «Тем, кто хочет учиться танцу» Т.Васильева

Литература для родителей:

Издательство «Айрис Пресс Рольф» Москва 2001 год «Азбука хореографии»  
Т.Барышникова

Литература для педагога:

Издательство «Айрис Пресс Рольф» Москва 2001 год «Азбука хореографии»  
Т.Барышникова

Издательство «Газеты и журналы России» 1998 год «Я вхожу в мир искусств»  
В.Никитин

Издательство Кемерово 2000 год «В мире танца» Н.Бочкарева      Издательство  
«Феникс» Ростов на Дону 2005 год Серия «Жизнь удалась» Л. Браиловская

Издательство «Феникс» Ростов на Дону 2005 год «Территория красоты» А.  
Сурмели.

## 2.8 Приложения

Тесты по хореографии (подчеркнуть правильный ответ)

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

1. Хореография это: А) вокальное искусство Б) танцевальное искусство  
В) изобразительное искусство
2. Координация это: А) согласованность работы рук, ног, головы, корпуса  
Б) подготовительное упражнение В) одновременная работа рук и ног.
3. Классический танец в переводе с латинского означает: А) вежливый Б)  
серьезный В) образцовый

4. Народный танец – это: А) это танец несущий соревнование Б) выразительные движения человеческого тела В) древнейший вид народного искусства, созданный народом и исполняемый в быту

5. Назовите все виды танца: А) классический, народный Б) классический, историко-бытовой В) классический, народный, историко-бытовой.

6. Что выражает народный танец: А) красоту каждого народа Б) стиль и манеру исполнения каждого народа В) манеру каждого народа.

7. Историко-бытовой танец это: А) хороводный танец Б) танец прошлых времен.

8. К какой национальности относиться танец «Хоровод»: А) русской Б) татарской В) белорусской.

9. К какому виду танца относиться «Полька»: А) классический танец Б) историко-бытовой танец В) народный танец.

10. Подчеркни, что здесь лишнее: А) полька Б) менуэт В) скрипка Г) полонез.

11. К какому танцу относятся эти движения - «ёлочка», «гармошка», «моталочка»: А) классический танец Б) танец модерн В) народный танец.

12. К какому виду танца относится Вальс: А) историко-бытовой танец Б) классический танец В) танец модерн Г) народный танец.

13. Сколько точек направления движения в танцевальном зале, на сцене: А) 6 Б) 7 В) 8

14. Носки вместе, пятки разведены в сторону – это позиция: А) классического танца Б) народного танца В) бального танца.

15. Позиция рук, в которой руки подняты вверх, образуя овал над головой, ладони повернуты вниз: А) II Б) III В) подготовительное положение

16. В I позиции ног: А) ступни находятся на одной линии, но между пятками расстояние, равное длины стопы Б) ступни соединены пятками, образуя одну линию В) ступни выворотом примыкают одна к другой, носок одной ноги соприкасается с пяткой другой но

17. Adagio (адажио): А) медленно, медленная часть танца; Б) быстро, прыжки.

18. Pas (па): А) шаг; движение или комбинация движений; употребляется как равнозначное понятию «танец»; Б) упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

Тест по истории танцевального искусства

1. Как называлась муза танца в Древней Греции (ответ подчеркнуть)  
Эвтерпа, Мельпомена, Терпсихора

2. Как назывался французский бытовой придворный танец-шествие с мерным скользящим шагом? Бранль, Гильярда, Полонез

Тест «Спортивные бальные танцы» (поставить галочку)

1. Какого вида программы нет в спортивных бальных танцах?

Латиноамериканская программа

Европейская программа

Программа русских народных танцев

2. Какой танец не входит в латиноамериканскую соревновательную программу? Пассадобль. Румба. Сальса.

Вопросы на тему «Ответственность» для учащихся

Ф.И. \_\_\_\_\_

1	Как ты понимаешь, что такое ответственность?	
2	Какого ученика ты бы назвал ответственным?	
3	Назови самых ответственных ребят в группе. Почему?	
4	Назови самых безответственных ребят в группе. Почему?	

Анкета для родителей

Уважаемые родители, нам очень важно узнать ваше мнение о тех изменениях, которые произошли в ваших детях за период их занятий. Пожалуйста, заполните анкету.

1. Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

2. Что приобрел ваш ребенок, занимаясь в школе-студии? (отметьте то, что считаете нужным)

- Научился ритмично двигаться
- Стал более свободным и раскованным
- Стал более зажатым и закомплексованным
- Сформировалась осанка
- Ухудшилось состояние здоровья
- Стал более уверен в себе
- Стал общительнее
- Стал более замкнут
- Стал более собранным, дисциплинированным
- Все успевает
- Постоянно не хватает времени ни на что
- Стал более рассеянным
- Стал любознательнее
- С ним стало интереснее общаться

Ваш вариант \_\_\_\_\_

3. Я считаю, что на занятиях нужно больше времени уделять:

- Обучению танцам, ребенок за этим сюда и пришел
- Развитию общего кругозора, он должен стать образованным человеком
- Развитию личностных качеств, ребенку жить в обществе