

**Областное государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Школа-интернат для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья № 26»**

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 29.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОГКОУ  
Школа-интернат № 26

\_\_\_\_\_ Л.А.Хорькова  
Приказ № 169 от 29.08.2023г.

**АДАптированная дополнительная  
Общеобразовательная общеразвивающая программа**

Художественной направленности.  
**«Веселые каблучки»**

уровень программы - стартовый  
на 2023 – 2024 учебный год

Срок реализации: 1 год  
Количество часов: 144 ч.  
Возраст учащихся: 8-10 лет

Составитель: Малинова Марина Николаевна,  
педагог дополнительного образования.  
Высшая категория.

Рассмотрено  
на заседании МО учителей предметов  
художественно-прикладного, здоровьесберегающего,  
социально-педагогического циклов  
Протокол №1 от 28.08.2023 год

г. Ульяновск,  
2023г.

## Содержание

<b>I. Комплекс основных характеристик.....</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы (учебный план, содержание учебного плана).....	7
1.4 Планируемые результаты.....	17
<b>II. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1 Календарный учебный график.....	18
2.2 Условия реализации программы.....	24
2.3 Формы контроля.....	24
2.4 Календарный план воспитательной работы.....	25
2.5 Оценочные материалы.....	26
2.6 Методические материалы.....	26
<b>III. Список литературы.....</b>	<b>26</b>
Приложение №1.....	27
Приложение №2	
Приложение №3	
Приложение №4	
Приложение №5	
Приложение №6	
Приложение №7	

## 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

### 1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа программа «**Весёлые каблочки**» является адаптированной, по направлению – **художественной**, по уровню освоения – стартовой.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030(утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г.№678-р);
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПин 2.4.4.3172-14, СП 59.13110.2012 и СП 138.13330.2012;
  - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ВК-53/09 от 19.01.2015г.);
  - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
  - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015г.) и распоряжения Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 08.10.2021г. №1916-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизы)»;
  - Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 24.08.2022г. №1754-р о комиссии по отбору образовательных организаций, Ульяновской области, с целью реализации мероприятия «Создание новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» в 2023 году;
- ОГКОУ «Школа-интернат №26» организует образовательную деятельность в объединениях по интересам, сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения, а также индивидуально в соответствии с Программой различной направленности (художественной, физкультурно-спортивной, технической, социально-педагогической), с учетом уровня освоения и подготовленности обучающихся.
- ОГКОУ «Школа-интернат №26» осуществляет образовательную деятельность, реализуя Программы в течение всего календарного года, включая каникулярное время.
- Содержание и материал Программы должны быть организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности: стартовый, базовый, продвинутый.
- Содержание дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность
- При реализации программы могут организовываться и проводиться массовые мероприятия, создаваться необходимые условия для совместного труда (отдыха) обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.
- В основу программы «**Веселые каблочки**» положены занятия ритмопластикой, как одно из наиболее доступных и эмоциональных танцевальных занятий для детей школьного возраста. От педагога зависят первые впечатления ребенка от занятий и, как следствие, дальнейшее

желание заниматься хореографией, выработка привычки к труду и достижению результата. Программа рассчитана на детей 8-10 лет с разной степенью одаренности, обеспечивает простоту упражнений и их ориентацию на общее развитие ребенка, а так же разностороннее воздействие на все системы организма – сердечно - сосудистую, нервную, дыхательную, опорно-двигательный аппарат – делают программу достаточно эффективным.

Увлечение народным танцем знакомит детей с сокровищницей народного творчества, прививает любовь к Родине, своему народу и его культурным ценностям. Изучение народно-сценического танца развивает художественную одарённость детей, помогает усвоению технических особенностей танца, его выразительной национальной манеры, расширяет кругозор, ориентирует на мотивацию познавательной деятельности. Он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует основы правильной постановки корпуса, координацию.

Прием детей в ансамбль осуществляется на добровольной основе.

**Актуальность программы** заключается в том, что она является начальным этапом развития хореографического ансамбля и выхода учащихся на новый «танцевальный» уровень, что в дальнейшем способствует достижению еще большего профессионализма. Народный танец – родоначальник всех видов хореографического искусства и является основой обучения, фундаментом для освоения всего комплекса хореографических дисциплин. Программа рассчитана на детей от 8-10 лет, поскольку именно к этому возрасту формируется способность к самооценке, дети уже осознанно начинают заниматься танцами, понимают требования педагогов и оценивают правильность своих действий, осознают необходимость преодоления неприятных и болевых ощущений для совершенствования физических данных, способны осознанно приложить усилия для достижения результатов в хореографии.

При современном уровне хореографии от исполнителя требуется, прежде всего, хорошая физическая форма. Хорошие физические данные дают широкую возможность для исполнительского мастерства танцора. Но практика показывает, что очень немногие учащиеся хореографической студии имеют исходные хорошие физические данные.

### ***Инновационность программы***

При разработке программы учитывались конкретные методические запросы и проблемы:

- необходимость подачи учебного материала с учетом возрастных особенностей (физиологических, психологических, деятельностных) школьников;
- подготовка детей к занятию хореографией (в том числе формирование исходных физических и музыкальных данных) как основная задача программы;
- игровые методики и методики использования образов как решение двух методических проблем: 1) объяснение упражнений детям на доступном им уровне и исходя из их жизненного опыта 2) отвлечение учащихся от болевых ощущений, которые неизменно сопровождают упражнения на растяжку и гибкость, чтобы у школьников не пропало желание заниматься в хореографическом коллективе;

Кроме того, инновационность программы, состоит в творческой переработке уже имеющегося педагогического опыта и в самом содержании обучения, она проявляется и в основной ведущей идее данной программы: подготовить потенциальных участников ансамбля к обучению в коллективе, сформировать физические данные, необходимые для успешной исполнительской деятельности, заложить физическую, музыкально-ритмическую и творческую базу будущего танцора.

### ***Отличительные особенности программы.***

Мотивацией занимающихся по программе детей (и их родителей) может быть и общее развитие, однако ее главная задача – подготовить воспитанников к последующему обучению

в основной танцевальной группе. При реализации данной программы специально закладывается база для дальнейшего освоения последующей образовательной программы. Впоследствии, в рамках одного коллектива учащиеся имеют возможность познакомиться и овладеть разными танцевальными направлениями – классической хореографией, эстрадными и современными танцами. В студии реализуется принцип преемственности поколений, работа строится от простого к сложному, а также присутствует разножанровость и разноплановость хореографических постановок.

Отличительной особенностью программы «**Веселые каблочки**» является, отсутствие отбора детей. В объединение принимаются дети независимо от физических и хореографических данных, при отсутствии медицинских противопоказаний (что отражается в медицинских справках), то есть достижение учащимися высоких результатов обусловлено не столько данными последних, сколько особенностями преподавания.

**Адресат программы:**

Данная программа рассчитана на учащихся 8-10 лет. Возможен прием детей, указанный возраст которых, будет, достигнут в течение учебного года. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 8-10 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

**Уровень сложности освоения программы:** стартовый

**Объем освоения программы** 144 часа.

**Срок освоения программы** – 1 год.

**Форма обучения:** очная, возможно применение ДСО и ЭСО.

**Форма занятий:** теоретические, практические занятия и комплексные занятия. (Могут использоваться разнообразные формы занятий с применением электронных и дистанционных образовательных технологий).

**Особенности организации образовательного процесса.**

Содержание данной программы содержит два модуля: первый модуль с сентября по декабрь рассчитан на 64 часа, второй модуль: с января по май – на 80 часов. Каждый модуль имеет законченный образовательный курс. Учащиеся по желанию могут пройти как любой из модулей в отдельности, так и в совокупности.

**Режим занятий.** Периодичность занятий – 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий соответствует требованиям СанПин согласно возрасту детей. При дистанционном обучении режим занятий 2 раза в неделю (30 минут комбинированное занятие (онлайн+офлайн)+30 минут перерыв x 2).

## **1.2 Цели и задачи программы.**

**Цель:**

Музыкально-хореографическое воспитание детей, выявление индивидуальных творческих способностей каждого ребёнка через танец к сценической концертной деятельности, как к виду творческой деятельности; формирование целостного представления об окружающем мире и высоких нравственных идеалах.

**Задачи первого модуля:**

*Образовательные:*

- способствовать приобретению музыкально-ритмических навыков;
- сформировать навыки координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом.

*Развивающие:*

- развивать эстетический и художественный вкус у детей;
- способствовать развитию образного мышления;
- развивать такие данные, как гибкость, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координация, танцевальность.

*Воспитывающие:*

- воспитывать культуру поведения и сценическую культуру;
- способствовать формированию навыков взаимодействия и сотрудничества.

**Задачи второго модуля:***Образовательные:*

- способствовать приобретению свободы движения в танце и чувства ансамбля;
- сформировать первоначальные навыки сценической культуры.

*Развивающие:*

- развивать технику исполнительского мастерства;
- способствовать развитию активности, коммуникабельности, познавательного интереса.

*Воспитывающие:*

- сформировать привычки к труду и работе над собой, умение настраиваться на достижение целей;
- способствовать формированию у воспитанников потребности и готовности к сотворчеству и дальнейшему обучению в данной студии.

### 1.3 Содержание программы Учебный план

№ занятия	Название раздела, темы	Количество учебных часов				Формы контроля
		всего	теория	практика	контроль	
<b>1 модуль с 1 по 32 занятие</b>						
<b>1-4</b>	<b>1. Введение в программу</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	-
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	-	-	-
2.	Знакомство с танцами народов мира.	2	1	-	1	тестирование
3.	Построения	2	-	2	-	-
4.	Перестроения	2	-	2	-	-
<b>5-32</b>	<b>2. Народный танец</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	<b>2</b>	-
5.	Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворота-ми головы.	2	1	1	-	-
6.	«Солнышко».	2	-	2	-	-
7.	«Чемоданчик».	2	-	2	-	-
8.	«Бабочка».	2	-	2	-	-
9.	«Гармошка».	2	-	2	-	-
10.	Упражнения на пресс: поднятие ног.	2	1	1	-	-
11.	«Велосипед».	2	-	2	-	-
12.	«Березка».	2	-	2	-	-
13.	Позиции ног.	2	1	1	-	-
14.	Позиции рук.	2	1	1	-	-
15.	Игра с платочком.	2	1	1	-	-
16.	Простой бытовой шаг	2	-	2	-	-
17.	Сюжетный урок «На лесной опушке»	2	-	2	-	-
18.	Круг. (сужение, расширение).	2	-	2	-	-
19.	«Осенний хоровод».	2	1	1	-	-
20.	Повороты вправо, влево.	2	-	2	-	-
21.	Подскоки как один из элементов в народном танце.	2	-	2	-	-
22.	Упражнение на ориентировку в пространстве «змейка».	2	-	2	-	-
23.	Праздник «Осень в гости просим».	2	-	-	2	праздник.
24.	упражнения для развития гибкости. «Окошечко».	2	-	2	-	-
25.	«Кобра».	2	-	2	-	-
26.	«Лягушка».	2	-	2	-	-
27.	«Самолетик».	2	-	2	-	-
28.	«Корзинка».	2	-	2	-	-
29.	«Пружинка».	2	-	2	-	-

30.	«Пружинка» с одновременным поворотом корпуса.	2	-	2	-	-
31.	Battement tendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере.	2	-	2	-	-
32.	Battement tendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием.	2	-	2	-	-
<b>2 модуль с 33-72 занятие</b>						
<b>33-72</b>	<b>3.Народный танец +</b>	<b>80</b>		<b>68</b>	<b>12</b>	
33.	Притоп простой.	2	-	2	-	-
34.	Простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах.	2	-	2	-	-
35.	Простой приставной шаг с притопом.	2	-	2	-	-
36.	Поднимание и опускание ноги согнутой в колене.	2	-	2	-	-
37.	Боковой приставной шаг.	2	-	2	-	-
38.	Переменный ход на всю ступню.	2	-	2	-	-
39.	Шаг кадрили. Комбинации.	2	-	2	-	-
40.	«Елочка». Кадриль постановочная работа.	2	-	2	-	-
41.	«А нам нравится зима». Кадриль. Постановочная работа	2	-	2	-	-
42.	«Волшебный снег». Кадриль. Постановочная работа.	2	-	2	-	-
43.	«Новогодний переполох».	2	-	-	2	концерт
44.	«В зимнем лесу».	2	-	2	-	-
45.	«Снежинки».	2	-	2	-	-
46.	«Метель».	2	-	2	-	-
47.	«Зимушка – зима».	2	-	-	2	открытый урок
48.	Зимние игры, забавы.	2	-	2	-	-
49.	Приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук.	2	-	2	-	-
50.	«Ковырялочка».	2	-	2	-	-
51.	Поклон в русском стиле.	2	-	2	-	-
52.	Положение рук на поясе – кулачком.	2	-	2	-	-



53.	Перевод рук из одного положения в другое в русском характере. Русский лирический танец. Постановочная работа	2	-	2	-	-
54.	Руки перед грудью «полочка». Русский лирический танец.	2	-	2	-	-
55.	Положение рук в паре: «лодочка» -поворот под руку. Русский лирический танец.	2	-	2	-	-
56.	Расположение танцующих и положения рук в русских парных танцах.	2	-	2	-	-
57.	Сзади за талию (по парам, по тройкам).	2	-	2	-	-
58.	Шаг с каблука в народном характере.	2	-	2	-	-
59.	Простой шаг с притопом.	2	-	2	-	-
60.	Шаг-бег (беговой шаг).	2	-	-	2	наблюдение
61.	Простой шаг. Один длинный — два коротких.	2	-	2	-	-
62.	Battement tendu вперед, в	2	-	2	-	-
	сторону на носок с переводом на каблук.					
63.	Юные таланты	2	-	-	2	конкурс
64.	Притоп простой, двойной.	2	-	2	-	-
65.	Простой русский шаг с продвижением назад.	2	-	2	-	-
66.	Простой шаг с притопом с продвижением вперед.	2	-	2	-	-
67.	Простой русский шаг с работой рук.	2	-	2	-	-
68.	«Весенняя фантазия». Классический этюд.	2	-	2	-	-
69.	«Летний кураж».	2	-	-	2	класс-концерт
70.	«Веселый дождик». Полька.	2	-	2	-	-
71.	Танец с цветами.	2	-	2	-	-
72.	«Волжский стиль».	2	-	-	2	отчетный концерт
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>9</b>	<b>120</b>	<b>15</b>	

## Содержание учебного плана 1

### Модуль – 64 часа

#### Раздел 1. Введение в программу Тема

##### 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

**Теория:** знакомство с детьми. Правила ТБ на занятиях. Правила дорожного движения.

##### Тема 2. Знакомство с танцами народов мира.

**Теория:** просмотр видеоряда с концертами различных танцевальных коллективов.

**Контроль:** тестирование (приложение №5)

Тема 3. Построения.

**Практика:** упражнения для разминки (приложение №1)

##### Тема 4. Перестроения.

**Практика:** упражнения на ориентировку в пространстве: диагональ. Простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре. Перестроения: «звездочка»; «корзиночка»; «ручеек»; «змейка». Прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без; бег на месте и с продвижением вперед и назад.

#### Раздел 2. Народный танец

##### Тема 5. Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы.

**Теория:** понятие «Партерная гимнастика или партерный экзерсис». Объяснение детям: экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять? П.э.- это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Пояснение: значение упражнений способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

**Практика:** задания: ориентировка в танцевальном зале и находить свое место. Положения и движения ног: вытягивание стоп ног, вытягивание стоп ног с поворотом головы.

##### Тема 6. «Солнышко».

**Практика:** упражнение для мышц спины и брюшного пресса (приложение №2)

##### Тема 7. «Чемоданчик».

**Практика:** упражнение для мышц спины и брюшного пресса (приложение №3)

##### Тема 8. «Бабочка».

**Практика:** «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

##### Тема 9. «Гармошка».

**Практика:** движение занимает один такт. И.П. - I свободная.

«И» - каблук правой и носок левой ноги слегка приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«1» - Каблук и носок опускаются на пол, носки соприкасаются.

«И» - Носок правой и каблук левой ноги приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«2» - Каблук и носок опускаются на пол, каблуки соприкасаются.

##### Тема 10. Упражнения на пресс: поднятие ног.

**Теория:** Не все варианты подъема ног относятся к одной категории упражнений. Те варианты, в которых ноги остаются прямыми, относятся к категории изолирующих упражнений. Те варианты, в которых вы сгибаете ноги, относятся к категории базовых упражнений. Подъем ног задействует не только брюшной пресс, но и сгибатели бедер. Если выполнять это упражнение правильно, оно позволит проработать все мышцы живота, особенно его нижней части.

**Практика:** музыкальный размер 2/4, 3/4. Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз. Удерживая корпус, плотно прижатым к полу, поднимаем ноги, вытянутые в стопе и коленях на 45°. На первоначальном этапе педагог может подходить к ребенку и помогать удерживать корпус на полу.

#### **Тема 11. «Велосипед».**

**Практика:** и.п. лежа на спине, поясница прижата к полу, руки вдоль туловища. Согните ноги в коленях, чтобы получился угол в 45 градусов. Одну ногу выпрямляем, вторую держим согнутой. Выполняем поочередно, как будто крутя педали в воздухе.

#### **Тема 12. «Берёзка».**

**Практика:** исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, руки опущены на пол. Музыкальный размер 2/4, 3/4.

1-4-й такты – тяжесть корпуса переносится на спину, ноги сгибаются в коленях и резко вытягиваются вверх, руки поддерживают поясницу, фиксируем вытянутое положение ног «в воздухе»;

5-6-й такты – ноги сгибаются в коленях;

7-8-й такты – аккуратно возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

#### **Тема 13. Позиции ног.**

**Теория:** пять основных исходных положений ног для танца. Обратные позиции, с носком, обращенным внутрь, и полувыворотные положения — позиции ног, применяемые при изучении исторического танца. Но выворотные позиции являются основными для классического танца.

#### **Практика:**

I позиция - обе ступни, повернутые совершенно выворотной, соприкасаются только пятками и образуют одну прямую линию;

II позиция - ступни также на одной линии, но между пятками — расстояние величиной в длину одной ступни;

III позиция - ступни соприкасаются (выворотной) пятками, которые заходят одна за другую до полуступни;

IV позиция – аналогична;

V позиция, но одна из ног выдвинута в том же положении вперед или назад, так что между ступнями — расстояние маленького шага;

V позиция - ступни соприкасаются (выворотной) во всю свою длину, так что носок одной ноги примыкает к пятке другой ноги.

#### **Тема 14. Позиции рук.**

**Теория:** три основных позиции рук и их разновидности.

**Практика:** изучение позиций рук (приложение №4) Тема 15. Игра с платочком.

**Теория:** изучаем правила игры «Платочек». Это старинная русская игра, любимая детьми и сегодня. Играть в нее можно и на улице и в просторном помещении. Количество игроков – от 6 до 30 человек. В эту старинную русскую народную игру с удовольствием играют ребята от 7 до 12 лет. «Платочек» – подвижная игра с легкими правилами, не требующая практически никакого инвентаря, станет веселым развлечением для любого фольклорного праздника в школе. Подвижная игра развивает внимание, быстроту реакции, позволяет реализовать потребность детей в двигательной активности. Так же привлекательна она для ребят тем, что держит всех в некотором напряжении, ожидании – «А вдруг придется бежать мне?» Поэтому обычно игра проходит очень эмоционально.

**Практика:** подвижная игра

#### **Тема 16. Простой бытовой шаг.**

**Практика:** исходное положение ног: 6-я позиция, носки чуть разведены.

Шаги исполняются вперед, свободно и не напряженно. Нога опускается на всю ступню иногда с носка, иногда с каблука; шаги иногда выполняются на низких полупальцах. Темп хода может быть медленный и быстрый, с шагом на каждую четверть или восьмую такта.

**Тема 17. Сюжетный урок «На лесной опушке».****Практика:** танцевально – игровая гимнастика для детей**Тема 18. Круг (сужение, расширение).****Практика:** знакомство с элементарными перестроениями и построениями (такими как круг.**Тема 19. «Осенний хоровод».****Теория:** Знакомство с основными фигурами хоровода: «Круг», «Два круга рядом», «Круг в круге», «Корзиночка», «Восьмёрка», «Улитка», «Змейка», «Колонна», «Стенка», «Воротики», «Гребень». Выполнить переходы из одной фигуры в другую.**Практика:** изучение фигур хоровода (приложение №6)**Тема 20. Повороты вправо, влево.****Практика:** руки на поясе. Выполнить поворот туловища влево, а потом вправо.**Тема 21. Подскоки как один из элементов в народном танце.****Практика:** подскоки в народно-сценическом танце являются как самостоятельным элементом, так и комбинируются с другими движениями. Подскоки могут выполняться как на двух, так и на одной ноге, при этом, исполнитель опускается на ту же ногу, с которой и производился подскок (толчковую). В начале движение изучается на один такт. Исходное положение – 6-я позиция. Подскоками можно передвигаться в разных направлениях, что способствует развитию навыков пространственного ориентирования на начальном этапе обучения: на месте; в повороте (вправо, влево) по точкам на каждую половину такта, на месте; с продвижением вперёд по линиям; с продвижением по диагоналям по одному; с продвижением по диагоналям в парах.**Тема 22. Упражнение на ориентировку в пространстве – «змейка».****Практика:** знакомство с элементарными перестроениями и построениями (такими как «змейка».**Тема 23. Праздник «Осень в гости просим».****Контроль:** праздник. В процессе педагогического наблюдения оценивается степень самостоятельности, активности детей при подготовке и участии в празднике, технике выполнения ими разученных танцевальных движений.**Тема 24. Упражнения для развития гибкости. «Окошечко»****Практика:** «Окошечко» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.**Тема 25. «Кобра».****Практика:** исходное положение: лежа на животе, лицо опущено вниз, пятки и носки соединены, подбородок упирается в коврик. Упритесь руками в пол и поднимите верхнюю часть туловища как можно выше, при этом нижняя половина живота до самого пупка не отрывается. Голову закиньте назад, на сколько сможете, глаза смотрят вверх. Дышать нужно через нос, произвольно, затем медленно вернитесь в исходное положение. Упражнение повторите 5-10 раз.**Тема 26. «Лягушка».****Практика:** упражнение на развитие выворотности и эластичности ног (приложение №7)**Тема 27. «Самолётик».****Практика:** И.П. Лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и. п.**Тема 28. «Корзинка».****Практика:** музыкальный размер 3/4. Исходное положение: лежа на животе, ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком. 1-2-й такты – кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх; 3-4-й такты – исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

**Тема 29. «Пружинка». Практика:**

1. Руки на пояс, делаем 4-6 быстрый неглубоких приседаний — пружинка.
2. Подскоком поворачиваем налево и снова делаем «пружинку».
3. Еще один поворот на 90 градусов вокруг свои оси и опять приседания.
4. Последний поворот на 90 градусов — возвращаемся в исходную позиции и делаем пружинку.
5. Теперь делаем тоже самое, но кладем ладони на голову и поворачиваемся в другую сторону.
6. Продолжаем делать пружинки, поворачиваясь на 90 градусов, но руки кладем на плечи «крест-накрест».
7. И наконец, последняя смена положения рук — за спиной.

**Тема 30. Пружинка с одновременным поворотом корпуса.**

**Практика:** пружинка с поворотом в правую сторону. Левая рука за спиной, правая рука с расставленными пальцами приставляется к кончику носа (дразниться). Пружинка с поворотом в левую сторону. Правая рука за спиной, левая рука с расставленными пальцами приставляется к кончику носа (повторить 2 раза).

**Тема 31. Battement tendu вперёд, в сторону на носок, с переводом на каблук в татарском характере.**

**Практика:** Battement tendu — (батман тандю) нога, работающая движется только точно по прямой, фиксируя, в каждом из направлений, положение пятки напротив исходной позиции. Нога, работающая в тазобедренном, голеностопом и коленном суставах предельно выворотна. При выдвигении ноги и её вращения в позицию, очень важно колено сохранить вытянутым. Опорная нога выворотна и натянута. Корпус сильно подтянут и спокоен. Необходимо сохранять ровность бедер и плеч, особенно, когда исполняется battement tendu — (батман тандю) вперед и назад.

**Тема 32. Battement tendu вперёд, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием.**

**Практика:** приложение №8.

2 модуль – 80 часов

**Тема 33. Притоп простой.**

**Практика:** движение занимает 1/2 такта. Исходное положение ног — 1-е.

Руки в 1-м положении. И (затакт) — правая нога, сокращенная в подъеме, сгибаясь в колене, приподнимается над полом. Раз — резкий удар всей стопой в пол, колени обеих ног вытянуть. И — пауза.

**Тема 34. Простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах.**

**Практика:** Приставной шаг является наиболее простым танцевальным шагом, позволяющим успешно изучить шаг галопа. Выполняется вперед, в сторону, назад.

И.п. – о.с., ноги в 3-й позиции, впереди правая, руки на пояс;

1–скользящим движением шаг правой вперед на носок (с переходом на всю ступню), левая сзади на носке;

2–приставляя левую, принять и.п.;

3–4 – то же, но с левой ноги. В дальнейшем приставной шаг выполняется с движением одной или обеих рук.

**Тема 35. Простой приставной шаг с притопом. Практика:**

Музыкальный размер 2/4.

Исполняется на одну четверть такта.

Исходное положение — шестая позиция ног.

Раз - шаг правой ногой в сторону вправо,

И - левую ногу приставить к правой в шестую позицию. Движение можно исполнять и с левой ноги, делая шаг влево.

Тема 36. Поднимание и опускание ноги согнутой в колени.

**Практика:** танцевальные упражнения. Высокий шаг – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается под углом 90°. Носок максимально от-тянут вниз (или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

### **Тема 37. Боковой приставной шаг.**

**Практика:** танцевальные упражнения:

на «раз» - шаг вправо (влево),

на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка).

### **Тема 38. Переменный ход на всю ступню.**

**Практика:** танцевальные упражнения, музыкальный размер: 2/4:

«раз» - шаг правой ногой вперед на всю ступню, «и» - шаг левой ногой вперед на всю ступню, «два» - шаг правой ногой вперед на всю ступню, «и» - пауза.

Ход продолжается с левой ноги. Корпус свободен или подтянут, голова прямая или слегка приподнята. Руки могут находиться в исходной позиции, во 2-й позиции. Этот ход выполняется также назад, шагами на низких полупальцах.

### **Тема 39. Шаг кадрили. Постановочная работа.**

**Практика:** танцевальные упражнения: на «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Неопорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с легким полуприседанием на счет «два».

### **Тема 40. «Ёлочка». Кадриль. Постановочная работа**

**Практика:** танцевальные упражнения. Исходное положение: ноги - «узкая дорожка», руки «полочка», «поясок» и др. На «раз» - повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 45°. На «два» - то же пятки. Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.

### **Тема 41. «А нам нравится зима» Кадриль. Постановочная работа.**

**Практика:** постановочная работа танцевальных номеров к новогодному празднику.

### **Тема 42. «Волшебный снег». Кадриль. Постановочная работа.**

**Практика:** постановочная работа танцевальных номеров.

### **Тема 43. «Новогодний переполох». Контроль: концерт**

### **Тема 44. «В зимнем лесу».**

**Практика:** отработка танцевальных номеров.

### **Тема 45. «Снежинки».**

**Практика:** отработка танцевальных номеров.

### **Тема 46. «Метель».**

**Практика:** отработка танцевальных номеров.

### **Тема 47. «Зимушка – зима».**

**Контроль:** открытый урок для родителей.

### **Тема 48. Зимние игры, забавы.**

**Практика:** приложение №9.

### **Тема 49. Приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук.**

**Практика:** танцевальные упражнения: на «раз» - шаг правой ногой вправо в сторону; на «и» - приставить левую ногу к правой; на «два» - шаг правой ногой вправо; на «и» - левая нога ставится на каблук в сторону.

### **Тема 50. «Ковырялочка».**

**Практика:** танцевальные упражнения. Движение занимает два такта. И.П.- I свободная. Бывает двух видов: без подскоков и с подскоками.

«И» - одновременно с поворотом корпуса влево на левой ноге правая, сгибаясь в колене, делает сильный взмах от колена назад - вправо.

«I» - правая нога, полусогнутая в колене опускается носком в пол; пятка направлена вправо.

«И» - одновременно со скользящим движением левой ноги, корпус и голова по-

вращаются к правой ноге. Одновременно правая нога, вытягиваясь в колене, поднимается вперед на 45 о .

«2» - правая нога опускается на пол на ребро каблука в ту точку, где был носок; подъем сокращен.

«Ковырялочка» очень хорошо комбинируется с «гармошкой», припаданием, дробями и другими основными элементами русского танца.

#### **Тема 51. Поклон в русском стиле.**

**Практика:** проучивание поклона

#### **Тема 52. Положение рук на поясе кулачком.**

**Практика:** обе руки, согнутые в локтях, лежат сбоку на талии, у девушек — кулачками, иногда ладонями; у юношей — чаще ладонями, иногда кулачками.

Локти направлены в стороны. Это положение можно назвать «подбоченившись».

#### **Тема 53. Перевод рук из одного положения в другое в русском характере. Русский лирический танец. Постановочная работа**

**Практика:** 1. Переводы рук в различные основные положения.

А) из подготовительного положения в первое основное: у юношей - руки поднимаются не высоко в сторону, кисти находятся на уровне талии и, сгибаясь в локтях, переводятся из подготовительного положения в первое основное. У девушек - руки поднимаются вдоль корпуса и переводятся в первое основное положение.

Б) Из первого основного положения в третье: руки из первого положения поднимаются вперед, до второго и, сделав небольшой полукруг, раскрываются в стороны.

В) Из третьего положения в четвертое: руки из третьего положения мягко опускаются ладонями вниз и через подготовительное положение, поднимаясь вверх впереди корпуса перекрещиваются и переходят в четвертое положение.

#### **Тема 54. Руки перед грудью «полочка». Русский лирический танец. Постановочная работа.**

**Практика:**

- положение на поясе – кулачком;
- смена ладонки на кулачок;
- переводы рук из одного положения в другое (*в характере рус. танца*);
- хлопки в ладоши – двойные, тройные;
- руки перед грудью – «полочка»;
- «приглашение».

#### **Тема 55. Положение рук в паре: «лодочка» - поворот под руку. Русский лирический танец. Постановочная работа.**

**Практика:** танцевальные упражнения «Лодочка» (положение рук в паре).

#### **Тема 56. Расположение танцующих и положения рук в русских парных танцах.**

**Практика:** исполнители стоят рядом, лицом по ходу движения, юноша слева, девушка справа. Правой рукой юноша держит левую руку девушки, обе руки опущены вниз. Свободные руки лежат сбоку на талии или опущены вниз. Исполнители стоят рядом, лицом по ходу движения, юноша слева, девушка справа. Правой рукой юноша держит левую руку девушки; обе руки, согнутые в локтях, от локтя подняты вертикально вверх и приближены одна к другой, соединенные кисти находятся на уровне плеч, локти опущены вниз и приближены к корпусу. Свободные руки находятся или в исходной позиции, или в 1-м положении, т. е. лежат сбоку на талии.

#### **Тема 57. Сзади за талию (по парам по тройкам).**

**Практика:** мальчик находится посередине, две девочки по бокам. Мальчик раскрыл обе руки за спинами девочек. Мальчик правой рукой держит левую руку девочки, находящейся справа, причем ее рука от локтя лежит спереди на уровне талии, сомкнутые кисти находятся у правого бедра девочки.левой рукой мальчик держит правую руку девочки, находящейся слева, причем ее рука от локтя находится спереди на уровне талии, сомкнутые кисти — у левого бедра девочки. Свободные руки девочек опущены вниз.

**Тема 58. Шаг с каблука в народном характере.**

**Практика:** танцевальные упражнения. Движение занимает 1/2 такта. Исходное положение ног — 6-я позиция.

Руки на поясе.

Раз — небольшой шаг правой ногой вперед на каблук, стопа сильно сокращена, колено слегка согнуто.

И — правую ногу опустить на всю стопу, колено сгибается до полуприседания; левую ногу с сокращенной стопой приподнять от пола. Движение повторить с левой ноги. Характер движения веселый, озорной.

**Тема 59. Простой шаг с притопом.**

**Практика:** танцевальные упражнения. Шаг с притопом на месте осуществляется следующим образом:

на «раз» делается шаг правой ногой на месте, она ставится рядом с левой;

на «два» притоп левой ногой впереди правой, без переноса на неё центра тяжести тела.

Акцент в этом движении падает на притоп - на счёт «два». Затем движения исполняются начиная с левой ноги.

**Тема 60. Шаг-бег (беговой шаг)**

**Контроль:** наблюдение

**Тема 61. Простой шаг. Один длинный — два коротких.**

**Практика:** танцевальные упражнения с продвижением вперед. Движение занимает 1 такт. Исходное положение ног — 6-я позиция. Руки на поясе. Раз — простой шаг вперед правой ногой. Колено левой ноги не сгибать. И небольшой шаг левой ногой; она как бы догоняет правую и ставится чуть впереди нее (каблук у середины стопы правой ноги). Два - небольшой шаг правой ногой вперед; нога ставится чуть впереди левой (каблук у середины стопы левой ноги). И — центр тяжести перенести на правую ногу. Левую ногу перевести к правой, не касаясь пола. Шаг повторить с левой ноги на 1/4 нового такта.

**Тема 62. Battement tendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук.**

**Практика:** танцевальные упражнения. Музыкальный размер: 2/4. Исходное положение: 3 позиция. На «затакт» - battement tendu правой ногой вперед с вытянутым носком (по правилам классического battement tendu).

На «раз» - правая нога переводится с носка на каблук (сокращенная стопа). На «и» - правая нога переводится с каблука на носок.

На «два» - правая нога возвращается в 3 позицию. При исполнении battement tendu надо требовать от учащихся напряжения всех мышц, максимально вытянутости ног. Следует добиваться, чтобы у учащихся были одинаково сильно исполнены как выведение, так и приведение работающей ноги.

**Тема 63. Юные таланты**

**Контроль:** конкурс

**Тема 64. Притоп простой, двойной.**

**Практика:** танцевальные упражнения. Движения соответствуют веселой плясовой музыке, часто передают её ритмический рисунок. Притопы выполняются одной ногой или то одной, то другой ногой, попеременно, с приставлением топнувшей ногой обратно к опорной. На «раз» следует топнуть ногой впереди, на «два» - приставить ногу к ноге.

**Тема 65. Простой русский шаг с продвижением назад.**

**Практика:** танцевальные упражнения. Первая четверть — правая нога делает шаг назад на низкие полупальцы и опускается на всю стопу. Левая слегка сгибается в колене и остается впереди; каблук слегка приподнят над полом. Вторая четверть — тот же шаг с левой ноги.

**Тема 66. Простой шаг с притопом с продвижением вперед.**

**Практика:** танцевальные упражнения. Это движение занимает один такт:

- на «раз» исполняется шаг правой ногой,

- на «и» правая нога слегка сгибается в колене, левая, согнутая в колене, с сокращенным подъемом, слегка поднимается над полом; носок направлен слегка влево.



В эту же сторону поворачивается и корпус.

На «два» левая нога опускается с притопом на всю стопу рядом с правой, чуть впереди нее. Во время притопа колени обеих ног выпрямляются.

#### **Тема 67. Простой русский шаг с работой рук.**

**Практика:** танцевальные упражнения. Простой русский шаг отличается от обычной ходьбы большей плавностью и устремленностью. Этим шагом дети водят хороводы. На первых занятиях учитель добивался от детей именно плавности движений.

#### **Тема 68. «Весенняя фантазия». Классический этюд**

**Практика:** постановочная работа танцевальных номеров к празднику весны.

#### **Тема 69. Летний кураж. Контроль:**

класс-концерт.

Тема 70. «Весенний дождик». Полька.

**Практика:** отработка танцевальных номеров к празднику весны.

#### **Тема 71. Танец с цветами.**

**Практика:** отработка танцевальных номеров к празднику весны.

#### **Тема 72. «Волжский стиль».**

**Контроль:** отчетный концерт.

### **1.4 Планируемые результаты**

#### К концу освоения первого модуля

*дети должны иметь:*

- а) навыки выразительного движения (на основе проученного материала уметь правильно исполнять разминку, ритмические упражнения, элементы партерной гимнастики, простейшие танцевальные комбинации и этюды);
- б) музыкально-ритмические навыки (точно начинать движение после вступления, передавать хлопками ритмический рисунок, менять движения со сменой частей).

*дети должны знать:*

- а) названия основных ритмических упражнений, элементов партерной гимнастики;
- б) знать основные темповые музыкальные размеры;

*дети должны уметь:*

- а) соблюдать подтянутость корпуса, правильное положение рук, ног, головы при исполнении любых движений;
- б) ориентироваться в пространстве класса;
- г) координировать движения, соблюдать рисунок танца;

*дети должны обладать:*

- а) заинтересованностью хореографией как видом искусства;
- б) склонностью и стремлением к эстетике.

#### К концу освоения второго модуля

*дети должны иметь:*

- в) художественно-творческие навыки (уметь показать, с помощью танцевальной пластики, заданный образ вначале в игре, а в дальнейшем в этюде, в хореографической композиции);
- г) мотивацию к дальнейшему освоению учебного материала.

*дети должны знать:*

- а) азы сценического мастерства;
- б) правильное выполнение основных танцевальных элементов.

*дети должны уметь:*

- а) координировать движения, соблюдать рисунок танца; б) правильно подать себя на сцене.

*дети должны обладать:*

- а) первоначальными навыками самоконтроля и взаимоконтроля;
- б) осознанием себя как части танцевального коллектива.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года – 1 сентября

Конец учебного года – по окончанию реализации учебного плана в полном объеме. Продолжительность учебного года – 36 недель.

№ п/п	Учебная неделя, в течение которой планируется проведение занятий	Фактически дата и время проведения занятий	Форма занятия	Количество во часов	Тема	Форма контроля
<b>1-й модуль</b>						
1	1 неделя		праздник	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	-
2			диагностика	2	Знакомство с танцами народов мира.	тестирование
3	2 неделя		практическое	2	Построения	-
4			практическое	2	Перестроения	-
5	3 неделя		комплексное	2	Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы.	-
6			практическое	2	«Солнышко».	-
7	4 неделя		практическое	2	«Чемоданчик».	-
8			практическое	2	«Бабочка».	-
9	5 неделя		практическое	2	«Гармошка».	-
10			комплексное	2	Упражнения на пресс: поднятие ног.	-
11	6 неделя		практическое	2	«Велосипед».	-

12			практическое	2	«Березка».	-

13	7 неделя		комплексное	2	Позиции ног.	-
14			комплексное	2	Позиции рук.	-
15	8 неделя		комплексное	2	Игра с платочком.	-
16			практическое	2	Простой бытовой шаг	-
17	9 неделя		практическое	2	Сюжетный урок «На лесной опушке»	-
18			практическое	2	Круг. (сужение, расширение).	-
19	10 неделя		комплексное	2	«Осенний хоровод».	-
20			практическое	2	Повороты вправо, влево.	-
21	11 неделя		практическое	2	Подскоки как один из элементов в народном танце.	-

22			практическое	2	Упражнение на ориентировку в пространстве – «Змейка».	-
23	12 неделя		праздник	2	Праздник «Осень в гости просим».	Праздник.
24			практическое	2	упражнения для развития гибкости. «Окошечко».	-
25	13 неделя		практическое	2	«Кобра».	-
26			практическое	2	«Лягушка».	-
27	14 неделя		практическое	2	«Самолетик».	-
28			практическое	2	«Корзинка».	-
29	15 неделя		практическое	2	«Пружинка».	-

30			практическое	2	«Пружинка» с одновременным поворотом корпуса.	-
31	16 неделя		практическое	2	Battement tendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере.	-
32			практическое	2	Battement tendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием.	-

2-й модуль							
33	17 неделя		практическое	2	Притоп простой.		-
34			практическое	2	Простой приставной шаг на всей стопе и на полу- пальцах.		-
35	18 неделя		практическое	2	Простой приставной шаг с притопом.		-
36			практическое	2	Поднимание и опускание ноги согнутой в колене.		-
37	19 неделя		практическое	2	Боковой приставной шаг.		-
38			практическое	2	Переменный ход на всю ступню.		-
39	20 неделя		практическое	2	Шаг кадрили.		-
40			практическое	2	«Елочка».		-
41	21 неделя		практическое	2	«А нам нравится зима».		-
42			практическое	2	«Волшебный снег».		-
43	22 неделя		практическое	2	«Новогодний переполох».		концерт
44			практическое	2	«В зимнем лесу».		-
45	23 неделя		практическое	2	«Снежинки».		-
46			практическое	2	«Метель».		-
47	24 неделя		праздник	2	«Зимушка – зима».		Открытое занятие

48			практическое	2	Зимние игры, забавы.		-
49	25 неделя		практическое	2	Приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук.		-
50			практическое	2	«Ковырялочка».		-
51	26 неделя		практическое	2	Поклон в русском стиле.		-
52			практическое	2	Положение рук на поясе – кулачком.		-
53	27 неделя		практическое	2	Перевод рук из одного положения в другое в русском характере.		-
54			практическое	2	Руки перед грудью «полочка».		-
55	28 неделя		практическое	2	Положение рук в паре: «лодочка» -поворот под руку.		-
56			практическое	2	Расположение танцующих и положения рук в русских парных танцах.		-
57	29 неделя		практическое	2	Сзади за талию (по парам, по тройкам).		-
58			практическое	2	Шаг с каблука в народном характере.		-
59	30 неделя		практическое	2	Простой шаг с притопом.		-

60			практическое	2	Шаг-бег (беговой шаг).	наблюдение
61	31 неделя		практическое	2	Простой шаг. Один длинный — два корот- ких.	-
62			практическое	2	Battement tendu вперед, в сторону на носок, с пе- реводом на каблук.	-
63	32 неделя		практическое	2	Юные таланты	конкурс
64			практическое	2	Притоп простой, двой- ной.	-
65	33 неделя		практическое	2	Простой русский шаг с продвижением назад.	-
66			практическое	2	Простой шаг с притопом с продвижением вперед.	-
67	34 неделя		практическое	2	Простой русский шаг с работой рук.	-
68			практическое	2	«Весенняя фантазия».	-
69	35 неделя		практическое	2	«Летний кураж».	Класс-концерт
70			практическое	2	«Веселый дождик».	-
71	36 неделя		практическое	2	Танец с цветами.	-
72			практическое	2	«Волжский стиль».	Отчетный концерт

## 2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо создание определенных условий для совместной деятельности взрослого с детьми и свободной самостоятельной деятельности детей. Это наличие учебного класса в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями: хореографический станок, зеркала, ноутбук, колонки, видео и аудиотека. Проектор для визуального ознакомления с танцевальными направлениями, а так же для наглядного разбора ошибок в исполнении номеров.

Методическое обеспечение образовательного процесса:

- литература для педагога и детей;
- конспекты занятий;
- сценарии праздников;
- диски с записями.

**Кадровое обеспечение:**

В реализации данной программы могут быть задействованы педагоги дополнительного образования, имеющие высшее педагогическое образование, имеющие профессиональную переподготовку по направлению «педагог дополнительного образования».

### Воспитательный компонент.

**Цель воспитательной работы:** создание оптимальных условий для развития и самореализации личности учащегося-личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

**Задачи воспитательной работы:**-создание условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающихся через основу эстетического мировоззрения, ощущения причастности к традициям через средства художественной выразительности; для развития художественного вкуса , достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта; поощрение смелости в поисках нового; для проявления творческой инициативы;

**Приоритетные направления воспитательной деятельности:**

- гражданско-патриотическое воспитание, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, воспитание положительного отношения к творчеству
- здоровьесберегающее воспитание
- социокультурное и медиакультурное воспитание
- культурологическое и эстетическое воспитание
- правовое воспитание и культура безопасности учащихся
- экологическое воспитание
- профориентационное воспитание.

## 2.3. Формы контроля

По программе «Народный танец» предусматриваются следующие формы контроля: наблюдение, анализ, входная диагностика проводится на занятии через применение различных упражнений, промежуточная и итоговая диагностика.

**Входная диагностика** - выявление исходного уровня обученности и развития детей для составления программы развития детей, плана работы (Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка: координация, лов- кость движений, творческие проявления, гибкость тела, музыкальность, эмоциональность, развитие чувства ритма) (приложение №27)

**Промежуточная диагностика** - проводится с целью оценки качества освоения учащимися программы по итогам учебного периода (раздела программы) в виде теста, беседы, опроса, игры, открытого урока.

**Итоговая диагностика** - проводится с целью оценки качества освоения уровня ЗУН и достижений учащихся по завершении всего курса дополнительной общеразвивающей программы, как выявления творческого роста и интереса к занятиям, определение степени достижения результатов обучения.

Для того, чтобы увидеть результаты достижений каждого ребёнка и определить результативность усвоения программы, используются следующие



**Формы контроля:**

- праздник – отрезок времени, выделенный в календаре в честь чего-либо или кого-либо, имеющий значение и связанный с культурной или религиозной традицией;
- наблюдение - фиксация достижений детей в области музыкально-ритмической, танцевальной деятельности и сопоставление с установленными показателями и критериями.
- класс-концерт - это полный урок, на котором соблюдается порядок движений, как у станка, так и на середине класса.
- открытый урок - чаще с целью, чтобы педагог мог показать свои достижения и достижения учащихся, методы проведения урока, интересные наработки.
- концерт - публичное исполнение музыкальных, балетных и эстрадных номеров.

**2.4 Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1	Танцевальная композиция «Дорогим учителям, посвящается...»	Формирование уважительного отношения к профессии учителя	Очная	Октябрь
2.	Мастер -класс «Танцевальный калейдоскоп»	Формирование танцевальных навыков и умений	Очная	Ноябрь.
3.	Рождественская сказка «Чудеса случаются»	Формирование духовно-нравственного воспитания, воспитание традиционных семейных ценностей.	Очная	Декабрь
4.	Танцевальное попурри ,посвящённое Дню защитника Отечества	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей,.	Очная	Февраль
5.	Хореографическая постановка ,посвящённая празднику 8 марта «Самым милым и дорогим!»	Нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	Очная	Март
6.	Фестиваль «Храните детские сердца»	Демонстрация танцевальных навыков и умений	Очная	Апрель
7.	Танцевальная композиция «Был месяц май»	Гражданско-патриотическое воспитание	Очная	Май.

**2.5 Оценочные материалы**

- диагностика творческих способностей;
- наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе занятий;
- концерты;
- участие в праздничных мероприятиях;
- открытые занятия

## 2.6 Методические материалы

№ п/п	Раздел или тема программы	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал
1.	1 модуль: Введение в программу Народный танец	ТСО: Магнитофон с дисками. Мультимедиа. Планшет.
2.	2 модуль: Народный танец +	ТСО: Магнитофон с дисками. Музыкальные произведения. Телевизор. Планшет. Видео – аудиозаписи, Методические пособия: Иллюстрации. Костюмы для танцев. Фотографии, литература по хореографии, ритмике, пластике, танцу.

## III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога:

1. Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2010.
2. Венгер, Н.Ю. Путь к развитию творчества / Н.Ю. Венгер.– М.: Просвещение, 2011.
3. Горшкова, Е.В. О музыкально-двигательном творчестве в танце / Е.В. Горшкова. – М.: Дошкольное воспитание, 2011.
4. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // <http://www.kindergenii.ru>
5. Киселева, Е.А. Основные концепции творческих способностей / Е.А. Киселева [Электронный ресурс] МПГУ <http://www.ucheba.com/met>
6. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., О.В. Кветная. Учите детей танцевать. – М.: Владос, 2013.
7. Ушакова Е.Е. Основные положения методики творческих игр на уроках ритмики <http://www.openclass.ru>

### Литература для обучающихся:

1. Бочкарева, Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2014.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С . – Петербург, 2010.
3. Буренина, А.И. Коммуникативные танцы – игры для детей: учебное пособие/ А.И. Буренина. – СПб.: Издательство — Музыкальная палитра||, 2014.
4. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2010.
5. Содержание работы по музыкально-ритмическому воспитанию детей. <http://detsk-sad2.narod.ru>

### Литература для родителей:

1. Лопатина А. Скребцова. «Нравственное воспитание дошкольников». М - 2012.
2. Остапенко С.В. Русский народный танец. - Ставрополь, 2011.
3. Барышникова Т. И. Азбука хореографии. - М., 2000.

### Интернет-источники:

1. Педагогическая газета (*молодой ресурс*)  
[www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)
2. Журнал «Педагогический мир»  
[www.pedmir.ru](http://www.pedmir.ru)
3. Портал «Сеть творческих учителей»  
[www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)
4. Педагогическая библиотека  
[www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)
5. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»  
<http://festival.1september.ru/index.php>

## Приложение №1

Повороты головы направо, налево; наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой. Упражнения «Уточка»: наклоны корпуса назад, вперед, в сторону. Движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», «Незнайка». Повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед. Повороты плеч с одновременным полуприседанием. Движения руками: руки свободно опущены вниз, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх. «Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки). Чередование шагов на полупальцах и пяточках; прыжки поочередно на правой и левой ноге; простой бег (ноги забрасываются назад). «Цапельки» (шаги с высоким подниманием бедра); «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра). «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед).

## Приложение №2

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. 1-2-й такты – руки через стороны медленно поднимаются в третью позицию; 3- 4-й такты – «Складочка» к ногам (спина подтянута, ноги вытянуты). 5-6-й такты – сохраняя третью позицию, поднимаем корпус вверх, удерживая подтянутой поясницу. 7-8-й такты – плавным движением опускаем через стороны руки в исходное положение. Упражнение выполняется 4 раза.

## Приложение №3

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. 1-2-й такты – руки через стороны медленно поднимаются в третью позицию. 3-4-й такты – «Складочка» к ногам (спина подтянута, ноги вытянуты). 5-6-й такты – сохраняя третью позицию, поднимаем корпус вверх, удерживая подтянутой поясницу. 7-8-й такты – плавным движением опускаем через стороны руки в исходное положение. Упражнение выполняется 4 раза.

## Приложение №4

### Подготовительное положение рук.

Обе руки опущены вниз, кисти направлены внутрь, близки одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены, так чтобы рука не соприкасалась с корпусом от локтя до плеча, чтобы рука не прилегала под мышкой. Все пальцы сгруппированы совершенно свободно и мягки в суставах; большой палец соприкасается со средним; кисть не сломана в запястье, но продолжает общую округлую линию всей руки от плеча. Если с начала экзерсиса большой палец не примкнут к третьему, то в процессе экзерсиса от переключения внимания на работу ног, корпуса и проч. он постепенно все больше и больше отходит, и кисть приобретает растопыренный вид. Кончик у мизинца и указательного пальца в закругленном виде. Впоследствии разрешается слегка отойти от группировки пальцев, их как бы сама природа заставила, для придания легкости кисти руки, естественным порядком без напряжения отойти, что и дает художественную окраску кисти руки.

### Первая позиция.

Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса. Они должны быть не- сколько

пригнуты, чтобы, открываясь на II позицию, могли свободно разогнуться, раскрыться на всем своем протяжении. При поднимании на I позицию рука поддерживается от плеча до локтя напряжением мышц верхней своей части.

#### **Вторая позиция.**

Руки отведены в сторону, чуть-чуть округло согнуты в локте. Следует хорошо поддерживать локоть тем же напряжением мышц верхней части руки. Отнюдь нельзя затягивать плечи назад или поднимать их. Нижняя часть руки, от локтя к кисти, удерживается на одном уровне с локтем. Кисть, которая невольно, вследствие этого напряжения, падает и имеет повисший вид, надо тоже поддерживать, чтобы и она участвовала в движении. Удерживая руку в таком положении во время урока, мы даем ей наилучшее воспитание для танца. Сначала она имеет вид искусственный, деланный, но результат скажется потом. О руке уже не придется заботиться, локоть никогда не будет провисать, рука будет легка, отзывчива на каждое положение корпуса, будет жива, естественна и максимально выразительна.

#### **Третья позиция.**

Руки подняты вверх с округлыми локтями, кисти направлены внутрь близко одна к другой, но не соприкасаются и должны быть видимы глазами без поднимания головы. Опуская руки и заканчивая движение из III позиции через II вниз в подготовительное положение, следует это движение делать совершенно просто: рука сама придет в должное положение, достигнув своей конечной позиции внизу. Нужно тщательно избегать неправильной манеры некоторых педагогов, насаждающих приторную пластику: доведя руку до II позиции, они отводят ее несколько назад и при этом поворачивают кисть ладонью вниз, ломая линию. Движение оказывается разбитым, ненужно усложненным и манерным, рука сама повернется естественно, когда надо.

#### **Приложение №5**

1. Как называется древний народный круговой массовый обрядовый танец, распространенный главным образом у славянских народов?

-Гопак

-Хоровод

-Гуцулочка

2. Как называется старинный польский танец-шествие?

-Мазурка

-Полонез

-Болеро

3. Какой основной танец исполняется на карнавале в Рио-де-Жанейро?

-Румба

-Самба

-Сальса

4. Как называется испанский танец, имитирующий корриду?

-Пасодобль

-Канкан

-Ригодон

5. Каким бывает и стул, и вальс?

-Парижским

-Венским

-Лондонским

6. Как называется самый популярный греческий танец, ставший одним из символов Греции?

-Джигга

-Сиртаки

-Котильон

7. Этот французский танец алжирского происхождения дословно переводится как «утка». Характерные движения - выбрасывание ноги.

-Ригодон

-Канкан

-Гавот

8. Какое происхождение имеет танец «полька»?

-Польское

-Чешское

-Французское

9. Название какого танца переводится как «соус»?

-Самба

-Сальса

-Мамбо

10. Образ какой птицы воспроизводится в мужской партии танца «лезгинка»?

-Сокола

-Орла

-Ястреба

## Приложение №6

У каждого ребенка в правой руке осенний лист. Дети в кругу парами. Мальчик внутри круга, девочка за кругом.

### Фигура 1.

А - все парами медленно, в темпе музыки идут по кругу парами, качают листочками, поднятыми над головой.

В - (на 16 счетов) - мальчик опускается на колено, качает листочком, девочка бежит на носочках вокруг мальчика, свободной рукой держится за юбочку, листочек держит над головой.

2 часть музыки. В (на 16 счетов) - мальчик встает с колена и дети кружатся в "звездочках" (соединяют левые руки над головой и идут друг за другом - кружатся).

### Фигура 2.

А - 1 часть (16 счетов) - мальчик снова становится на одно колено, качает листиком, девочки образуют внутри большого круга свой кружок, качаются с одной ноги на другую (балансе) и качают листочком над головой.

2 часть (16 счетов) - все девочки соединяют сверху левые ручки и двигаются в "большой звездочке", т.е. бегут друг за другом.

В - как в первой фигуре.

### Фигура 3.

А - 1 часть (16 счетов) - дети в парах качаются, руки - лодочкой, ноги - балансе.

2 часть (16 счетов) кружатся в лодочках.

В - все дети разбегаются по залу врассыпную, листики над головой. "Поднялся ветер"

В конце музыки - замереть в красивой позе, глядя на свой листик. Как вариант - медленно опустить листик на пол - "ветер стих, и все листики снова упали на землю".

Музыка - Вальс Дога из к/ф "Мой ласковый и нежный зверь".

### Приложение №7

Музыкальный размер 3/4. Исходное положение – сидя на полу.

При исполнении под музыку этого элемента педагог следит за выворотностью ног и подтянутостью корпуса (медленно и спокойно колени ребенка достают до пола).

Упражнение «лягушка» может так же исполняться лежа на спине или лежа на животе.

Упражнение можно усложнить. Исходное положение: сидя на полу, ноги выворотны – «лягушка», корпус подтянут, руки опущены на пол.

1-2-й такты – руки поднимаются через стороны в третью позицию;

3-4-й такты – опускаем корпус вниз, «складочка» (ноги выворотны, спина подтянута, руки сохраняют третью позицию);

5-6-й такты – сохраняя третью позицию рук, поднимаем корпус вверх;

7-8-й такты – руки возвращаются в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.