

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 Г. АРКАДАКА САРАТОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ**

Рекомендовано к утверждению  
Протокол заседания  
педагогического совета  
№ 1 от «31» 08 2023г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ – СОШ № 1  
г. Аркадак  
И.С. Марченко/  
Приказ № 3/11 от «31» 08 2023 г.



**Художественной направленности**

**«Виртуоз»**

**Возраст учащихся: 6-10 лет**

**Срок реализации: 9 месяцев**

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Сидорова Марта Владимировна

г.Аркадак  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное образование – это одна из возможностей человека вхождения в социальную деятельность через собственный выбор сфер творчества. Оно направлено на развитие творческого потенциала детей, обеспечение условий для творческого роста и создание возможностей творческого развития, этому служит художественно-эстетическое воспитание, в частности, занятия хореографией.

Хореографическое искусство – массовое искусство доступное всем. Благодаря систематическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства. Занятия хореографией способствуют развитию общекультурного кругозора, формируют определенные эстетические принципы и ценности, а также позитивные физиологические показатели человека: физическое здоровье и выносливость, гармоничное телосложение.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008). Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.317-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Уставом и другими локальными нормативными актами Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 1 г. Аркадака. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по хореографии разработана для учащихся детского хореографического объединения «Виртуоз». Данная программа является модифицированной и рассчитана на детей, разных по уровню умения и вне зависимости от их природных способностей. Программа намечает определенный объём материала, который может быть использован или изменён с учётом состава групп, физических данных и возможностей каждого учащегося, а также с учетом особенностей организации учебного процесса: разновозрастных, разноуровневых групп детей. В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относятся такие, как создание такой системы обучения Хореографии, которая позволила бы:

- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение хореографией;
- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;

- выявить одаренных детей с целью их подготовки к поступлению в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области искусств.

Увлечение хореографией знакомит детей с сокровищницей творчества, прививает любовь к Родине, своему народу и его культурным ценностям. Хореография развивает художественную одарённость детей, расширяет кругозор, ориентирует на мотивацию познавательной деятельности. Она развивает физические данные детей, укрепляет мышцы и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует основы правильной постановки корпуса и координацию. Хореография является источником высокой исполнительской культуры – в этом его значение и значимость. Учебная рабочая программа по хореографии способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

### **Направленность программы.**

Образовательная программа направлена на обучение обучающихся основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития.

### **Актуальность.**

Новый подход к организации образовательного процесса позволяет значительно повысить мотивацию на занятиях, учебную активность, ответственность, эмоциональную отзывчивость, активизировать развитие творческих способностей учащихся.

Актуальность данной программы заключается в том, что на сегодняшний день интерес к танцевальному искусству велик. Занятия танцами не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление, фантазию, дают гармоничное, пластичное развитие. В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

### **Отличительные особенности.**

Отличительными особенностями данной дополнительной образовательной общеразвивающей программы являются использование в работе объединения «Виртуоз» многообразных «открытых» форм учебной деятельности: конкурсов различного уровня (муниципального, городского) творческих заданий, посещение фестивалей детского творчества. В полной мере позволяет способствовать формированию и развитию творческих способностей детей.

В программе учтены и адаптированы к возможностям детей младшего и среднего школьного возраста основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, историко-бытовой, народно-сценический и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

По структуре программа является ступенчатой, в которой учебный материал представлен так, чтобы каждая «ступень» была основана на пройденном материале и сама служила основанием для дальнейшей «ступени» по принципу от простого к сложному.

Дети формируются в группы по возрастным особенностям:

Группа 1 дети 6-7 лет. Количество обучающихся от 15-25 человек. Занятия проходят 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 30 минут.

Группа 2 дети 7-8 лет. Количество обучающихся от 15-25 человек. Занятия проходят 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 30 минут.

Группа 3 дети 8-9 лет. Количество обучающихся от 15-25 человек. Занятия проходят 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 30 минут.

Группа 4 дети 9-10 лет. Количество обучающихся от 15-25 человек. Занятия проходят 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 30 минут.

Сроки реализации образовательной программы один год. Особое внимание уделяется детям младшей группы. Делается акцент на партерном экзерсисе. В младшей группе педагогу необходимо проявлять особую чуткость и внимание к ребятам, заинтересовать их искусством хореографии и пониманием необходимости приложения труда для усвоения основ танцевальной деятельности. Обучение в средней группе связано с ускорением темпа. В старшей с усложнением курса и усовершенствование изученного.

**Новизна программы заключается** в новых подходах к оценке готовности учащихся к концертной деятельности и пониманию их функциональной значимости в образовательном процессе. Практическая

значимость определяется разработкой и апробацией практики вариативной концертной деятельности хореографического коллектива.

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения

Для группы 1 занятия проходят 1 раз неделю, продолжительность одного занятия 30 минут. Итого 35 часов за 1 год обучения.

Для группы 2 занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 30 минут. Итого: 35 часов за 1 год обучения

Для группы 3 занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 30 минут. Итого: 35 часов за 1 год обучения

Для группы 4 занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 30 минут. Итого: 35 часов за 1 год обучения

### **Цель и задачи**

**Цель данной программы:** создать условия для раскрытия творческих способностей детей с учетом их индивидуальной особенностей и опыта, средствами хореографического искусства.

Достижение поставленной цели связано с решением следующих ЗАДАЧ:

#### **1. Обучающие:**

- приобретение музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков координации, владение мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- сформировать практические умения и навыки;

#### **2. Развивающие:**

- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие образного мышления;
- развитие таких данных, как гибкость, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координация, танцевальность;
- развитие техники исполнительского мастерства;
- развитие активности, коммуникабельности, познавательного интереса.

#### **3. Воспитательные**

- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
- воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности - то есть общечеловеческих качеств;
- повышение занятости детей в свободное время, адаптация их в обществе, создание комфортной атмосферы доброжелательности сотворчества.
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим и приобщение детей к здоровому образу жизни и гармонии тела.

*Преподавателю даётся право дополнительно по своему выбору посещать конкурсы-фестивали, экскурсии, кинотеатры, знакомить учащихся с*

**народными и сценическими танцами, не указанными в программе, по согласованию с администрацией учреждения.**

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

К концу обучения дети младшей группы должны знать и уметь:

- Как правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку.
- Иметь навык легкого шага с носка на пятку.
- Приобрести пластику.
- Знать позиции ног и рук классического танца.
- Знать правила постановки ног у станка (при выворотной опоре).
- Знать положение ног, сюр лек у де пье – «условное», «обхватное». Знать разницу между круговым движением и прямым (на примере тандю и рон де жамб пар тер).
- Уметь тактировать руками размеры 2/4, 4/4, 3/4 при духтактовом вступлении, вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш 4/4).

К концу обучения дети средней группы должны знать и уметь:

- Уметь чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного) и уметь передать его в шаге.
  - закрыть руку, заканчивая движение в адажио.
  - Уметь акцентировать шаг на правую долю такта в марше и в 3/4 –м размере.
  - Слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях.
  - Уметь изображать в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца, выразить образ в родном эмоциональном состоянии – веселья, грусти и т.д.
  - Распознать характер музыки, уметь исполнить движения, ходы, элементы русского танца.
  - Уметь исполнить переменный шаг, выполнять построения и перестроения.
  - Уметь правильно исполнить два подготовительных пор де бра.
  - Двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ.

К концу обучения дети старшей группы должны знать и уметь:

- Ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами ритмический рисунок.
  - Уметь выполнять танцевальные движения: по одному, в парах, в группах.
  - Знать основные танцевальные позиции рук и ног.
  - Уметь выполнять двигательные задания (*творческие игры, специальные задания*),
    - Использовать разнообразные движения в импровизации под музыку.

**К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:**

1. личностные результаты – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, трудолюбия и упорства в достижении целей;

2. метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов и исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;

3. предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представление о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умение характеризовать музыкальные произведения, согласовать музыку и движение.

### Содержание программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Формы аттестации/ контроля
<b>Группа I</b>					
		Всего	Теория	Практика	
1.	Занятие на развитие образов с использованием предметов	4	1	3	Входной контроль
2.	Танцы с использованием хореографических рисунков	26	2	24	Выступление на концертах, конкурсах, фестивалях
3.	Этюд на основе проученного материала	4	1	3	Промежуточная аттестация
Итого		<b>34</b>			
<b>Группа II</b>					
1.	Занятия на середине зала «ALLEGRO»	30	1	29	Входной контроль
2.	Этюд на основе проученного материала	5	1	4	Выступление на концертах, конкурсах, фестивалях Промежуточная аттестация
Итого		<b>35</b>			
<b>Группа III</b>					
1.	Занятия на середине зала	20	1	19	Входной контроль
2.	Этюды на ритмических упражнениях с использованием хореографических	15	1	14	Выступление на концертах, конкурсах, фестивалях

	атрибутов				
<b>ИТОГО</b>		<b>35</b>			
<b>Группа IV</b>					
1.	Занятия на середине зала	20	1	19	Открытый урок
2.	Этюды на основе народно-сценического танца	15	1	14	Выступление на концертах, конкурсах, фестивалях
<b>ИТОГО</b>		<b>35</b>			

### **Формы подведения итогов реализации данной программы**

**Личная аттестация обучающихся.** Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального хореографического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: балетные данные, музыкально-ритмические способности, сценическая культура.

**Оценка результативности.** Освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Для учащихся основным методом промежуточной аттестации является:

- метод педагогического наблюдения (входной, промежуточный контроль);
- самоконтроль, самооценка;
- концертные выступления обучающихся (итоговый контроль).

### **Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки**

Параметры

Критерии

Балетные данные

- осанка
- выворотность
- танцевальный шаг
- подъем стопы
- гибкость
- прыжок

Музыкально-ритмические способности

- чувство ритма
- координация движений:
- нервная

- мышечная
- двигательная
- музыкально-ритмическая координация
- 

### **Методическое обеспечение программы:**

Учитывая, что в хореографический кружок часто принимаются дети без специального отбора, одной из задач хореографа является исправление дефектов осанки. Следует обращать внимание на положение всей ноги и стопы, в полной и неполной выворотности, чтобы не было наклона в голеностопном суставе ни снаружи, ни внутри.

Обучающиеся во время обучения должны получать представление о выразительности танцевальных движений, отражающих внутренний мир человека, стремиться к совершенствованию своих движений – выразительности, легкости, стили, грации.

Обучающиеся, прошедшие определенный курс по данной программе, должны получить также общие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях.

Отчеты хореографического кружка могут проходить как концертное выступление и как открытое занятие. Вместе с тем выступления на сценической площадке можно сочетать с выступлениями детей на воздухе, на открытой площадке в майские праздники, в дни зимних каникул хореографический коллектив принимает участие в играх и танцах детей вокруг елки.

В мероприятиях воспитательного характера входит подготовка и проведение отчетных концертов, выступлений детей в школе, клубах, на избирательных участках, помощь товарищам по коллективу в различных танцев, замена заболевших, самостоятельная работа по созданию, исполняемых в своей школе, в лагерях.

На занятия дети должны приходить в специальной форме, это их дисциплинирует. Девочки надевают купальник без рукавов и широкие юбочки, мальчики – шорты и майки. Обувь тапочки на мягкой подошве и для мальчиков, и для девочек.

Преподаватель должен иметь раздаточный материал: эскизы костюмов. Также в классе должна быть своя фонотека и видеотека. Для выступлений необходимо иметь костюмы и танцевальную обувь, а также реквизит: зонтики, шляпки и т.д.

Результаты контроля учебной деятельности служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию процесса обучения, а также для поощрения успешной работы воспитанников, развития их творческих способностей, самостоятельности и инициативы в овладении знаниями, умениями, навыками. Программа предусматривает связь с программой общеобразовательной школы: физкультурой, ОБЖ, МХК.

### **Основные педагогические принципы.**

1. **Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.** Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты;
2. **Систематичность.** Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме;
3. **Вариативность.** Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека;

4. **Доступность.** Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности учащегося;

5. **Закрепление навыков.** Это выполнение упражнений на повторных НОД и в домашних условиях.

6. **Индивидуализация.** Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

### **Основные формы и методы работы**

Основные методы, направленные на достижение цели и выполнение задач:

- метод сенсорного восприятия - просмотры видеофильмов о балетных школах, прослушивание аудиозаписей.
- словесный метод - рассказ нового материала; беседа о коллективе, выпускниках и. т. д.; дискуссия о прошедшем выступлении на концерте.
- наглядный метод - личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а так же видеопросмотр выступлений профессиональных коллективов
- практический метод - самый важный, это работа у станка, тренировка упражнений на середине зала, репетиции.
- метод стимулирования деятельности и поведения - соревнование, поощрение, создание ситуации успеха.

Основная форма занятия – групповая. Чаще всего это комплексное занятие, включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного, а так же творческие задания по актёрскому мастерству и импровизации.

Процесс обучения строится на 3-х основных этапах усвоения учебного материала:

- Ознакомление. Объяснение правил изучаемого упражнения, либо рассказ о сюжете нового танца; затем демонстрация упражнения, либо движения в правильном исполнении.
- Тренировка. Процесс самостоятельного осмысления движения или упражнения ребёнком, затем работа над техникой исполнения и работа над синхронностью исполнения движений всеми участниками группы.
- Применение. Использование полученных знаний, умений и навыков, участие в конкурсах и фестивалях, выступление на концертах.

### **Типы учебных занятий в группе «Виртуоз»:**

- Усвоение новых знаний – теоретическая часть занятия, практическое занятие, занятие-беседа, занятие-лекция, занятие-игра.
- Применение усвоенных знаний – практическое занятие, занятие-игра, репетиция, импровизация, концерт.

#### **Техника безопасности на занятиях:**

1. Общие требования безопасности на занятиях по хореографии.

- Для занятий хореографии танцевальная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.
- К занятиям допускаются учащиеся:
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

*Обучающийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий по хореографии:

*Учитель должен:*

- заранее продумать расстановку детей расположение инвентаря в танцевальном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

*Обучающийся должен:*

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

### 3. Требования безопасности во время занятий по хореографии:

*Учитель должен:*

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на танцевальной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику.

*Обучающийся должен:*

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать реквизитом ;
- при перемещениях исполнение упражнения – смотреть, где находятся другие учащиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с предметами;
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя.

### 4. Требования безопасности по окончании занятий.

*Обучающийся должен:*

- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять танцевальный костюм и обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в образовательном процессе.

•

**Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:**

- Личное общение педагога с ребенком;
- Наличие специально оборудованного кабинета;
- Правильное покрытие пола – деревянное или ковровое покрытие;
- На каждого ребенка должно быть отведено 4 метра площади;
- Каждый ребенок должен иметь специальную одежду и обувь для занятий;
- Широкое использование технических средств обучения (видео, аудио техника);

## Календарный учебный график 1 группа

№	Число	Время проведения занятия	Тип занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1			Теоретическое	1	Вводное занятие		Входной
2			Практическое	1	Проучивание поясного поклона	АКТОВЫЙ ЗАЛ	Входной
3			Практическое	1	Положение рук в народном танце; на поясе I и II позиции		Промежточный
4			Практическое	1	Положение рук в народном танце; на поясе I и II позиции		Промежточный
5			Практическое	1	Подготовительное положение рук (port de brass) с закрытием рук на пояс.		Входной
6			Теоретическое	1	Прыжок		Самоконтроль
7			Практическое	1	Прыжок с поджиманием ног.		Промежточный
8			Практическое	1	Прыжок с поджиманием ног.		Промежточный
9			Практическое	1	Прыжок с поджиманием ног.		Промежточный
10			Теоретическое	1	Одинарные притопы		Входной
11			Практическое	1	Одинарные притопы : от щиколотки, от колена.		Входной
12			Практическое	1	Одинарные притопы : от щиколотки, от колена.		Входной
13			Практическое	1	Одинарные притопы : от щиколотки, от колена.		Промежточный
14			Практическое	1	Одинарные притопы : от щиколотки, от колена.		Самоконтроль
15			Практическое	1	Одинарные притопы : от щиколотки, от колена.		Входной
16			Практическое	1	Тройной притоп		Промежточный
17			Практическое	1	Тройной притоп		Входной
18			Практическое	1	Тройной притоп		Промежточный
19			Практическое	1	Тройной притоп		Самоконтроль

20			Практическое	1	Двойная дробь и дробь с притопом.		Входной
21			Практическое	1	Двойная дробь и дробь с притопом.		Входной
22			Практическое	1	Двойная дробь и дробь с притопом.		Входной
23			Практическое	1	Двойная дробь и дробь с притопом.		Промежточный
24			Практическое	1	Простые дробные комбинации.		Промежточный
25			Практическое	1	«Гармошка» «Ёлочка» с вытянутыми коленями, с приседанием (plie)		Входной
26			Практическое	1	«Гармошка» «Ёлочка» с вытянутыми коленями, с приседанием (plie)		Входной
27			Практическое	1	«Гармошка» «Ёлочка» с вытянутыми коленями, с приседанием (plie)		Входной
28			Практическое	1	«Гармошка» «Ёлочка» с вытянутыми коленями, с приседанием (plie)		Промежточный
29			Практическое	1	«Гармошка» «Ёлочка» с вытянутыми коленями, с приседанием (plie)		Промежточный
30			Практическое	1	«Гармошка» «Ёлочка» с вытянутыми коленями, с приседанием (plie)		Промежточный
31			Практическое	1	«Гармошка» «Ёлочка» с вытянутыми коленями, с приседанием (plie)		Промежточный
32			Теоретическое	1	«Припадание» простое		Входной
33			Практическое	1	«Припадание» простое, двойное, по кругу. Комбинации с движением рук (port de brass) и движением головой.		Входной
34			Практическое	1	Этюд на основе русского народного танца из проученного материала		Итоговый

№	Число	Время проведения занятия	Тип занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1			Теоретическое	1	I, II, III, IV, V, открытые позиции ног.	АКТОВЫЙ ЗАЛ	Входной
2			Практическое	1	I, II, III, IV, V прямые позиции ног. I, II, III, IV, V свободные позиции ног, I, II закрытые позиции ног		Входной
3			Практическое	1	I, II, III, IV, V прямые позиции ног. I, II, III, IV, V свободные позиции ног, I, II закрытые позиции ног.		Промежточный
4			Практическое	1	I, II, III, IV, V прямые позиции ног. I, II, III, IV, V свободные позиции ног, I, II закрытые позиции ног.		Промежточный
5			Практическое	1	I, II, III положения рук.		Входной
6			Практическое	1	I, II, III положения рук.		Самоконтроль
7			Практическое	1	I, II, III положения рук.		Промежточный
8			Практическое	1	I, II, III положения рук.		Самоконтроль
9			Практическое	1	Подготовка к началу движения preparation		Входной
10			Практическое	1	Подготовка к началу движения preparation		Входной
11			Практическое	1	Подготовка к началу движения preparation		Входной
12			Практическое	1	Подготовка к началу движения preparation		Промежточный
13			Практическое	1	Подготовка к началу движения preparation		
14			Практическое	1	Вращения на месте, по диагонали, беговые		Входной
15			Практическое	1	Вращения на месте, по диагонали, беговые.		Входной
16			Практическое	1	Вращения на месте, по диагонали, беговые.		Промежточный
17			Практическое	1	Прыжки с поджатыми ногами		Входной
18			Практическое	1	Прыжки с поджатыми ногами		Самоконтроль
19			Практическое	1	Перескоки с ударом каблука.		
20			Практическое	1	«Веребочка» в чистом виде, с двойным ударом, с переступанием акцент на верх, акцент вниз, с движением рук (port de brass).		Входной
21			Практическое	1	Присядки и хлопущки; подготовка к присядке, (мячик) по VI и I позициям,		Входной

					полуприсядка с выносом ноги в сторону, на воздух и на каблук, присядка-разножка в стороны, вперед – назад	
22			Практическое	1	Присядки и хлопущки; подготовка к присядке, (мячик) по VI и I позициям, полуприсядка с выносом ноги в сторону, на воздух и на каблук, присядка-разножка в стороны, вперед	Входной
23			Практическое	1	Присядки и хлопущки; подготовка к присядке, (мячик) по VI и I позициям, полуприсядка с выносом ноги в сторону, на воздух и на каблук, присядка-разножка в стороны, вперед – назад.	Промежточный
24			Практическое	1	Шаг на каблук с соскоком в VI позицию	Входной
25			Практическое	1	Шаг на каблук с соскоком в VI позицию	Самоконтроль
26			Практическое	1	Шаг на каблук с соскоком в VI позицию	Промежточный
27			Практическое	1	Полные приседания (grand plies)	Входной
28			Практическое	1	Полные приседания (grand plies)	Самоконтроль
29			Практическое	1	Скольжения стопой по полу (battement tendus); простое (как в классическом танце)	Входной
30			Практическое	1	Скольжения стопой по полу (battement tendus); простое (как в классическом танце)	Самоконтроль
31			Теория	1	Маленькие броски battement tendus jetes	Входной
32			Практическое	1	Маленькие броски (battement tendus jetes); простое (как в классическом танце)	Промежточный
33			Практическое	1	Круговые скольжения по полу (rond de jambe par terre); подготовительное положение (preparation)	Входной
34			Практическое	1	Каблучное упражнение (вынос ноги на каблук с поднятием пятки опорной ноги ) от щиколотки опорной ноги.	Входной
35			Практическое	1	Одинарные хлопки и удары; фиксирующие, скользящие.	Итоговый

№	Число	Время проведения занятия	Тип занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1			Теоретическое	1	Дробные выстукивания по I прямой позиции всей ступней	АКТОВЫЙ ЗАЛ	Входной
2			Практическое	1	Каблуком и полупальцами, из I прямой позиции вперед, по III открытой позиции всей ступней, каблуком и полупальцами, с работой пятки опорной ноги.		Входной
3			Практическое	1	Каблуком и полупальцами, из I прямой позиции вперед, по III открытой позиции всей ступней, каблуком и полупальцами, с работой пятки опорной ноги.		Промежточный
4			Практическое	1	С шага – на расстоянии стопы от опорной ноги, с прыжка с двух ног – носка или каблука опорной ноги.		Входной
5			Практическое	1	С шага – на расстоянии стопы от опорной ноги, с прыжка с двух ног – носка или каблука опорной ноги.		Промежточный
6			Практическое	1	Большие «сквозные» броски, большие броски с переступанием на работающую ногу с наклонами корпуса, с опусканием на колено.		Входной
7			Практическое	1	Большие «сквозные» броски, большие броски с переступанием на работающую ногу с наклонами корпуса, с опусканием на колено.		Самоконтроль
8			Практическое	1	Большие «сквозные» броски, большие броски с переступанием на работающую ногу с наклонами корпуса, с опусканием на колено.		Входной
9			Практическое	1	Большие «сквозные» броски, большие броски с переступанием на работающую ногу с наклонами корпуса, с опусканием на колено		Входной
10			Практическое	1	Большие «сквозные» броски, большие броски с переступанием на работающую ногу с наклонами корпуса, с опусканием на колено.		Входной
11			Практическое	1	: Большие «сквозные» броски, большие броски с переступанием на работающую ногу с		Промежточный

					наклонами корпуса, с опусканием на колено.	
12			Практич еское	1	Большие «сквозные» броски, большие броски с переступанием на работающую ногу с наклонами корпуса, с опусканием на колено.	Промеж точный
13			Практич еское	1	«голубец», «ползунок», «разножка в воздухе», с выбрасыванием ног в сторону на каблуки.	Входной
14			Практич еское	1	«голубец», «ползунок», «разножка в воздухе», с выбрасыванием ног в сторону на каблуки.	Входной
15			Практич еское	1	«голубец», «ползунок», «разножка в воздухе», с выбрасыванием ног в сторону на каблуки.	Входной
16			Практич еское	1	«голубец», «ползунок», «разножка в воздухе», с выбрасыванием ног в сторону на каблуки.	Промеж точный
17			Практич еское	1	«голубец», «ползунок», «разножка в воздухе», с выбрасыванием ног в сторону на каблуки.	Промеж точный
18			Практич еское	1	«голубец», «ползунок», «разножка в воздухе», с выбрасыванием ног в сторону на каблуки.	Входной
19			Практич еское	1	«голубец», «ползунок», «разножка в воздухе», с выбрасыванием ног в сторону на каблуки.	Промеж точный
20			Практич еское	1	«голубец», «ползунок», «разножка в воздухе», с выбрасыванием ног в сторону на каблуки.	Промеж точный
21			Практич еское	1	Двойная с переступаниями на два каблука.	Входной
22			Практич еское	1	Двойная с переступаниями на два каблука.	Входной
23			Практич еское	1	Двойная с переступаниями на два каблука.	Промеж точный
24			Практич еское	1	Двойная с переступаниями на два каблука.	Промеж точный
25			Практич еское	1	С каблука с движением рук (перед грудью , согнув локти).	Входной
26			Практич еское	1	С каблука с движением рук (перед грудью , согнув локти).	Входной
27			Практич еское	1	С каблука с движением рук (перед грудью , согнув локти).	Промеж точный
28			Практич еское	1	С каблука с движением рук (перед грудью , согнув локти).	Промеж точный

29			Практическое	1	Усложненный с перескоком хлопущкой (муж .)		Входной
30			Практическое	1	Усложненный с перескоком хлопущкой (муж .)		Промежточный
31			Практическое	1	Усложненный с перескоком хлопущкой (муж .)		Промежточный
32			Практическое	1	Усложненный с перескоком хлопущкой (муж .)		Входной
33			Практическое	1	Усложненный с перескоком хлопущкой (муж .)		Промежточный
34			Практическое	1	Соскоки по широкой II позиции с ударом рук о голенище сапог и пол, «разножка» в воздухе, «ползунок», «крокодил».		Входной
35			Практическое	1	Хороводный медленный и быстрый.		Итоговый

4

## группа

№	Число	Время проведения занятия	Тип занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1			Теоретическое	1	Дробные выстукивания (zarateado) чередование ударов полупальцами и каблуками	Актовый зал	Входной
2			Практическое	1	Удары каблуков в пол, сочетание шагов и соскоков на полупальцы.		Входной
3			Практическое	1	Удары каблуков в пол, сочетание шагов и соскоков на полупальцы.		Промежточный
4			Практическое	1	Удары каблуков в пол, сочетание шагов и соскоков на полупальцы.		Входной
5			Практическое	1	Удары каблуков в пол, сочетание шагов и соскоков на полупальцы.		Промежточный
6			Практическое	1	Прыжок с поворотом на 180 градусов, с поворотом на 360 градусов.		Входной
7			Практическое	1	Прыжок с поворотом на 180 градусов, с поворотом на 360 градусов.		Самоконтроль
8			Практическое	1	Прыжок с поворотом на 180 градусов, с поворотом на 360 градусов.		Входной
9			Практическое	1	Одинарное и двойное заключение (ключ);		Входной
10			Практическое	1	Одинарное и двойное заключение (ключ);		Входной
11			Практическое	1	Одинарное и двойное заключение (ключ);		Промежточный
12			Практическое	1	Одинарное и двойное заключение (ключ);		Промежточный

13			Практическое	1	Одинарное и двойное заключение (ключ);		Входной
14			Практическое	1	Одинарное и двойное заключение (ключ);		Входной
15			Практическое	1	: С двойным ударом пяткой опорной ноги в plie, с проскоком.		Входной
16			Практическое	1	: С двойным ударом пяткой опорной ноги в plie, с проскоком..		Промежточный
17			Практическое	1	С двумя ударами опорной ноги по V открытой позиции, с круговыми движениями ногой и ударом полупальцами опорной ноги		Промежточный
18			Практическое	1	С двумя ударами опорной ноги по V открытой позиции, с круговыми движениями ногой и ударом полупальцами опорной ноги		Входной
19			Практическое	1	Различные виды присядок		Промежточный
20			Практическое	1	Различные виды присядок		Промежточный
21			Теоретическое	1	«Веровочка»		Входной
22			Практическое	1	Синкопированная, с набором темпа.		Входной
23			Практическое	1	Различные комбинации с «моталочкой» в быстром темпе.		Промежточный
24			Практическое	1	Различные комбинации с «моталочкой» в быстром темпе.		Промежточный
25			Практическое	1	Различные комбинации с «моталочкой» в быстром темпе.		Входной
26			Практическое	1	Различные комбинации с «моталочкой» в быстром темпе.		Входной
27			Практическое	1	Различные комбинации с «моталочкой» в быстром темпе.		Промежточный
28			Практическое	1	Различные комбинации с «моталочкой» в быстром темпе.		Промежточный
29			Практическое	1	Усложненный с перескоком хлопущей (муж .) Различные комбинации с «моталочкой» в быстром темпе.		Входной
30			Практическое	1	С продвижением, во вращении.		Промежточный
31			Практическое	1	Переступания, перескоки, «моталочку», «ковырялочку».		Промежточный
32			Практическое	1	Переступания, перескоки, «моталочку», «ковырялочку».		Входной
33			Практическое	1	Переступания, перескоки, «моталочку», «ковырялочку».		Промежточный
34			Практическое	1	Переступания, перескоки, «моталочку», «ковырялочку».		Входной
35			Практическое	1	Усложненные ритмические беговые комбинации		Итоговый

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Список литературы для педагога:

1. Богданов Г. Урок русского народного танца. – М., 1995. – 150 с.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (упражнения у станка). – М.: ВЛАДОС, 2002. – 207 с.
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (танцевальные движения и комбинации на середине зала). – М.: ВЛАДОС, 2004. – 207 с.
4. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: Искусство, 1967. – 654 с.
5. Стуколкина Н. М. Уроки характерного танца. – М.: Всероссийское театральное общество, 1972. – 399 с.
6. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М.: Искусство, 1964. – 367 с.
7. Уральская В., Соколовский Ю. Народная хореография. – М., 1972. – 160 с.
8. Климов А. Основы русского танца. – М.: Искусство, 1994. – 270 с.
9. Устинова Т. А. Русские танцы. – М.; Молодая гвардия, 1955, - 261 с.
10. Тагиров Г. Х. Татарские танцы. – Казань, Тат. книжное изд-во, 1984. – 255 с.
11. Тагиров Г. Х. 100 татарских фольклорных танцев. – Казань, Тат. книжное изд-во, 1988. – 159 с.
12. Мурашко М. Танцы Марий Эл. – Йошкар-Ола, Марийское книжное изд-во, 1981. – 262 с.
13. Бочкарева, Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии [Текст]: [учебно-методическое пособие](#) / Н. И. Бочкарева.- Кемерово, 1998.
14. Бочкарева, Н. И. Ритмика и хореография [Текст]: / Н. И. Бочкарева.- Кемерово, 2000.
15. Васильева – Рождественская, М. В. Историко-бытовой танец [Текст]: учебн. пособие.- 2 изд., пересмотр. – М.: Искусство, 1987.
16. Колодницкий, Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов / Г. А. Колодницкий.- Москва. 20с.
17. Устинова Т. Русский народный танец [Текст]: / Т. Устинова.- М.: Искусство, 19с.
18. Чибрикова – Луговская, А. Е. Ритмика [Текст]: метод. пособие / А. Е. Чибрикова – Луговская.- М.:Дрофа, 199с.
19. Устав МБУДО «ЦДОД» ИСТОК»
20. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. 2-е изд., испр. – СПб.: Издательство «Планета музыки»; Издательство «Лань», 2011. – 544 с.: ил. – (Мир культуры, истории и философии), 87с.
21. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей""

Список литературы для обучающихся:

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии. [Текст]: / Т. Барышникова.- М.: Рольф, 1999.
2. Боброва, Г. А. Искусство грации [Текст]: / Г. А. Боброва.- Л.: Дет. лит, 1986.
3. Великович, Э. Здесь танцуют [Текст]: Рассказы о танцах / Э. Великович.- М.:Дет. лит. 19с.
4. Иваницкий, А. В. Ритмическая гимнастика [Текст]: / А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова.- М.: Сов. Спорт, 1989.
5. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры. [Текст]: методическое пособие.- 2 е изд.- М.: Дрофа, 2004. – 96 с.

6. Михайлова, М. А. А у наших у ворот развеселый хоровод [Текст]: Народные праздники, игры и развлечения.- / М. А. Михайлова.- Ярославль, 2002. – 46с.
7. Пуртова, Т. В. Учите детей танцевать [Текст]: пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова, О. В Кветная.- М.: ВЛАДОС, 2003.
8. Розенблат, В. В Симфония жизни [Текст]: физиология человека / В. В Розенблат.- М.:Физкультура и спорт, 1989.
9. Школа танцев для детей от 3 до 14 лет. [Текст]: / Подготовка текста О. Савчук. - Ленинградское издательство, 2009. – 224 с.
10. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьез // В помощь художественной самодеятельности.- М.: Советская Россия.– 19с.