

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 230»**

**ПРИНЯТА**  
Протокол заседания  
Педагогического совета  
МБДОУ № 230  
от 28.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом МБДОУ № 230  
от 28. 08. 2024  
№192-1

**ПОУ по художественной направленности**  
**«Танцевальная азбука»**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**  
**ПО ОБУЧЕНИЮ ОСНОВАМ ТАНЦА**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 ГОДА**

**ПЕДАГОГ ПО ПОУ**

**ИСМАГИЛОВА А. Д. (1 корпус)**  
**МЕРЗЛЯКОВА Н.Р.(2 корпус)**

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы.**

### **Пояснительная записка**

**Актуальность** программы заключается в сохранении и укреплении здоровья детей. Занятия помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать уверенность в себе. Работа по данной программе обеспечивает знакомство с разными жанрами хореографического искусства. Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать музыку и содержание образа движением, обращение к изучению народных танцев очень своевременно, т.к. анализ детского самостоятельного творчества на современном этапе, показывает, что народный танец теряет свою популярность и востребованность. Важно не забывать и о своих истоках, знать историю своего народа, сохранять его традиции и обычаи, уважать историю.

**Направленность** - художественная

**Отличительная особенность** данной программы в комплексном обучении по нескольким направлениям – это элементы ритмики, музыкальной грамоты, основы классического, народного танца, партерной гимнастики, которая оздоравливающе действует на организм ребенка. Всё это даёт большую возможность для приобщения детей к богатству музыкальной танцевальной культуры, как традиционной русской школы, так и других народностей, дает возможность овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения. Знакомит с национальными особенностями, обрядами, традициями, жизнью и историей народа, в значительной степени расширяя и обогащая знания, исполнительскую культуру, эстетику и эмоциональную выразительность.

**Адресат программы** обучающиеся 5 - 7 лет

Дети принимаются с разным уровнем хореографической подготовки, без отбора. Объем программы - 1 год обучения - 88 академических часов (по 30 мин), 2 год обучения - 88 академических часов (по 30 мин).

**Формы организации образовательного процесса.** Занятия по программе строятся с учетом психофизических особенностей детей, с использованием личностно-ориентированных и здоровьесберегающих технологий.

В зависимости от цели и задач, поставленных в начале каждого занятия, используются такие формы организации образовательного процесса, как: групповая, парная, игровая. Групповые практические занятия (репетиции), творческие занятия (создание творческого продукта, сводная постановка), зачет, открытое занятие.

Так же используются такие **виды занятий**:

- беседа,
- выступления

**Формы занятий:** Очная, групповая, количество детей в группе 12 – 15 человек.

**Режим занятий:**

Учащиеся 1 и 2 года обучения занимаются 2 раза в неделю по 30 минут.

**Цель:**

Создание условий для раскрытия и развития творческих способностей, воспитание устойчивого интереса к танцевальному искусству различных народов.

**Задачи:**

- Развить физические качества (ловкость, гибкость, прыгучесть, выносливость) и психические функции (памяти, внимания, мышления, воображения и представления).
- Развить творческие способности средствами хореографии.
- Развить способность работать в коллективе.
- Воспитать устойчивый интерес к танцевальному искусству, уважительное отношение к культуре и традициям своего и других народов.
- Воспитать культуру здорового образа жизни.

**Содержание программы 1 года обучения (2 раза в неделю)**  
**Учебный план**

| №<br>п/п | Название<br>раздела,<br>темы                                  | Количество часов |            |                  |                                               | Формы<br>организаци<br>и занятий | Формы<br>аттестаци<br>и<br>(контроля) |
|----------|---------------------------------------------------------------|------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
|          |                                                               | Всего            | Тео<br>рия | Пра<br>ктик<br>а | Контроль                                      |                                  |                                       |
| 1.       | Раздел 1. Вводное занятие.                                    |                  |            |                  |                                               |                                  |                                       |
|          | Инструктаж по<br>ТБ. Знакомство<br>с планом<br>работы на год. | 2                | 1          | 1                | Беседа                                        | Групповая<br>игровая             |                                       |
| 2.       | Раздел 2. Элементы ритмики                                    |                  |            |                  |                                               |                                  |                                       |
| 2.1.     | Музыкальная<br>грамота                                        | 4                | 1          | 3                | опрос                                         | Групповая                        |                                       |
| 2.2.     | Комплексная<br>разминка                                       | 5                | 1          | 4                | Наблюдение,<br>корректировка                  | Групповая                        |                                       |
| 2.3.     | Подготовитель<br>ные<br>упражнения                            | 12               | 1          | 11               | Наблюдения,<br>корректировка                  | Групповая                        |                                       |
| 3.       | Раздел 3. Музыкально-подвижные игры                           |                  |            |                  |                                               |                                  |                                       |
| 3.1.     | Игры на<br>взаимодействие<br>и сплочённость                   | 6                | 1          | 5                | игра                                          | Групповая                        |                                       |
| 3.2.     | Игры на<br>координацию                                        | 6                | 1          | 5                | игра                                          | Групповая                        |                                       |
| 3.3.     | Игры на<br>ориентацию в<br>пространстве                       | 6                | 1          | 5                | игра                                          | Групповая                        |                                       |
| 4.       | Раздел 4. Азбука классического танца                          |                  |            |                  |                                               |                                  |                                       |
| 4.1.     | На середине<br>зала                                           | 6                | 1          | 5                | Наблюдение,<br>корректировка                  | групповая                        | тест                                  |
| 5.       | Раздел 5. Танцевальные этюды                                  |                  |            |                  |                                               |                                  |                                       |
| 5.1.     | «Лесное<br>царство»                                           | 12               | 1          | 11               | Наблюдение,<br>Корректировка<br>самоконтроль  | Групповая,<br>парная             |                                       |
| 5.2.     | «Полька»                                                      | 12               | 1          | 11               | Наблюдение,<br>Корректировка<br>самоконтроль. | групповая                        |                                       |

|           |                                         |    |    |    |                           |           |        |
|-----------|-----------------------------------------|----|----|----|---------------------------|-----------|--------|
| <b>6.</b> | <b>Раздел 6. Партерная гимнастика</b>   |    |    |    |                           |           |        |
| 6.1.      | Упражнения на гибкость                  | 4  | 1  | 3  | Наблюдение, корректировка | групповая | зачёт  |
| 6.2.      | Упражнения на выворотность              | 3  | 1  | 2  | Наблюдение, корректировка | групповая |        |
| 6.3.      | Растяжка                                | 4  | 1  | 3  | Наблюдение, корректировка | групповая |        |
| 6.4.      | Упражнения на укрепление мышц спины     | 4  | 1  | 3  | Наблюдение, корректировка | групповая |        |
| <b>7</b>  | <b>Раздел 7. Заключительное занятие</b> |    |    |    |                           |           |        |
|           | Контрольное занятие                     | 2  | 1  | 1  | Наблюдение, самоконтроль  | групповая | анкета |
|           | ИТОГО:                                  | 88 | 15 | 73 |                           |           |        |

### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале, действия в случае ЧС и ЧП, правил дорожного движения. Знакомство с планом работы на год.

Практика: Игра на знакомство, обход детей и знакомство с их осанкой

#### 2. Элементы ритмики

##### 2.1. Музыкальная грамота.

Теория: Знакомство с терминами

- характер музыки (веселая, спокойная, энергичная, торжественная);
- темп музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро);
- длительность, ритмический рисунок, музыкальный размер.

Практика:

- Воспроизвести хлопками рук и движениями ног разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых;
- Определить музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.
- строение музыкального произведения: вступление, части, музыкальная фраза.
- особенности танцевальных жанров: вальс, полька, марш.

##### 2.2. Комплексная разминка

Теория: Знакомство с терминологией

Практика:

Изучение отдельных движений для разминки, их названий и правил исполнения, с последующим объединением изученного в комплекс. Данный комплекс укрепляет осанку, позволяет привести мышцы обучающихся в тонус и подготовить их к основной части занятия.

- повороты, наклоны, вращения головы;
- движения на развитие подвижности шейного отдела;
- плечевого пояса;
- кистей;

- верхней части корпуса;
- поясницы;
- тазобедренного сустава;
- коленного сустава;
- стоп

### 2.3. Подготовительные упражнения

Теория: Разновидности шагов, понятия

Практика:

- Естественные бытовые шаги
- Танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног
- Шаркающие шаги (всей подошвой)
- Шаги на полупальцах при вытянутых коленях («ходули»)
- Шаги на пятках
- Шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутыми пальцами ног
- Легкий бег
- Бег с вытянутыми пальцами ног
- Бег с высоко поднятыми коленями
- Бег с подскоками

## 3. Музыкально-подвижные игры

Теория: Знакомство с играми

### 3.1. Игры на взаимодействие и сплочённость

Практика: «Снежный ком», «Подари движение», «Живая фигура», «Цепочка»

### 3.2. Игры на координацию

Практика: «Шишки, жёлуди, орехи», «Гусеница», «Рыбаки и рыбки»

### 3.3. Игры на ориентацию в пространстве

Практика: «Трансформер», «Жмурки с колокольчиком», «Скок-перескок»

## 4. Азбука классического танца

### 4.1. На середине зала

Теория: знакомство с положением рук и ног в классическом танце

Практика:

- Первое port de bras
- Позиции ног

## 5. Танцевальные этюды

Теория: понятие об этюде

Практика:

### 5.1. «Лесное царство»

- Ёлочка
- Енотик
- Зайчик
- Ягодки
- Гномики

### 5.2. «Полька»

Теория: познакомить с понятием этюдная работа, работа в парах, правила составления этюда

Практика:

- подскоки,
- галоп,
- прыжки
- притопы
- положения рук, ног, корпус

## 6. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

### 6.1. упражнения на гибкость

Теория: как правильно развить гибкость

Практика:

- «корзиночка»
- «кольцо»
- «кошечка и собачка»
- «мостик»

## 6.2. упражнения на выворотность

Теория: знакомство с понятием «выворотность», в чём её необходимость

Практика:

- «бабочка»
- «лягушка»
- «выворотная складочка»
- «улитка»

## 6.3 Растяжка

Теория: знакомство с понятием «растяжка»

Практика:

комплекс упражнений для растяжки на шпагат

## 6.4. Упражнения для укрепления мышц спины

Теория: знакомство с понятием «красивая осанка»

Практика:

- «березка»
- «лодочка»

## 7. Заключительное занятие:

Контрольное занятие

Теория: Перспективы и планы на следующий учебный год

Практика:

Учащиеся демонстрируют свои знания, умения, навыки, полученные за учебный год

## Планируемые результаты 1 года обучения:

### Метапредметные:

Регулятивные:

- умение адекватно воспринимать оценку педагога;
- умение субъективно оценивать себя и сверстников;

Познавательные:

- умение выражать свое мнение;
- умение анализировать проделанную работу;

Коммуникативные:

- умение выстраивать диалоги в коллективе;
- умение слушать и слышать собеседников;

### Личностные:

- выработка интереса к занятиям хореографией;
- соответствие нормам и правилам поведения в коллективе;
- умение выстраивать продуктивные межличностные отношения в коллективе.

### Предметные:

- знание последовательности исполнения движений;
- знание основных правил по технике безопасности;
- грамотное, последовательное исполнение изученных движений и элементов;
- ритмичное и музыкальное исполнение изученных движений и элементов;
- ориентировка в пространстве хореографического зала;

## Оценочные материалы к 1 году обучения

Систематическое проведение контроля дает возможность скорректировать физическую нагрузку для развития того или иного физического качества, увидеть развитие основных физических качеств каждого обучающегося.

### Тест

1. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:

- а) станок;
- б) палка;
- в) обруч.

2. Обувь балерины?

- а) балетки;
- б) джазовки;
- в) пуанты.

3. Как с французского языка переводится слово *demi plie*?

- а) полуприседание;
- б) приседание;
- в) полное приседание.

4. Международный день танца?

- а) 30 декабря;
- б) 29 апреля;
- в) 28 мая.

5. Автор балета «Лебединое озеро»:

- а) Чайковский П.И.;
- б) Петипа М. И.;
- в) Прокофьев С..

6. Сколько точек направления в танцевальном классе?

- а) 7;
- б) 6;
- в) 8.

7. Назовите богиню танца:

- а) Майя Плисецкая;
- б) Айседора Дункан;
- в) Терпсихора.

8. Краковяк:

- а) польский народный танец;
- б) украинский народный танец;
- в) белорусский народный танец.

9. Направление движения или поворота к себе, вовнутрь:

- а) *en dehors*;
- б) *en dedans*;
- в) *rond*.

10. Что означает *en face*?

- а) спиной к зрителям;
- б) лицом к зрителям;
- в) боком к зрителям.

11. Первая позиция ног:

- а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;
- б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены в разные стороны;
- в) стопы вместе.

12. Как называется балетная юбка?

- а) пачка;
- б) зонтик;

в) карандаш.

13. Подготовительное движение для исполнения упражнений:

а) реверанс;

б) поклон;

в) preparation.

14. Что такое партерная гимнастика?

а) гимнастика на полу;

б) гимнастика у станка;

в) гимнастика на улице.

15. Сколько позиций рук в классическом танце?

а) 2;

б) 4;

в) 3.

#### **Ответы на вопросы:**

1. а      8. а    15. б

2. в      9. б

3. а    10. б

4. б    11. а

5. а    12. а

6. в    13. в

7. в    14. а

#### **Зачёт**

Цель: определить уровень развития необходимых физических качеств.

Ход занятия: Детям необходимо выполнить предложенные элементы (нормативы) для того, чтобы педагог мог определить уровень начальной физической подготовки и наличие необходимых для танцора качеств.

Выполнить:

- «Складочка» – складка: И.П. – сидя на полу, вытянуть ноги вперёд, руками скользить по ногам, полностью прижаться к ногам, удержать 3 счёта.

- «Улитка» – наклон назад: И.П. – стоя на коленях, руки на поясе, сделать максимальный наклон назад.

- «Бабочка» (И.П. – сидя на полу, разведение согнутых в коленях ног до пола); - поперечный шпагат (максимальное разведение прямых ног по одной линии – 180 градусов)

- «Кольцо» (лёжа на полу, согнуть ноги и коснуться стопами головы);

- «Берёзка» – стойка на лопатках

- «Мостик»

#### **Анкета на мотивацию к занятиям**

Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты. Для этого внимательно прочитай каждый вопрос и поставь галочку напротив того пункта, где тебе захочется кивнуть головой и сказать «да».

1. Нравится ли тебе то, чем мы занимаемся?

· Да (2)

· Не очень (1)

2. Хочется ли тебе узнать больше о том, чем мы занимаемся?

· Да, на занятиях много нового и необычного (2)

· Особо ничего интересного нет (1)

3. Помогают ли тебе занятия стать лучше (исправить недостатки – лень, неловкость в движениях, стеснительность и т.д.)?

· Да (2)

· Нет (0)

1. Нравится ли тебе общаться с ребятами твоей группы?
  - Да, я нашел новых друзей/приятелей (2)
  - Нет (0)
5. Получаешь ли ты удовольствие во время выступлений на сцене?
  - Люблю выступать (2)
  - Не выступал, но хочу этого (1)
  - Не знаю, это страшно? (0)
6. Можешь ли ты сказать, что тебя любят в коллективе?
  - Да, педагог меня отмечает, общается со мной внимательно (2)
  - Не замечал, чтобы ко мне особенно относились (1)
  - В коллективе мне комфортно (1)
1. Ты ходишь на занятия, потому что тебя водят родители или по какой-то другой причине?
  - Да, заставляют заниматься (1)
  - Нет, хочу ходить сам (2)
  - Иногда не хочу идти, но надо! (0)
2. На занятия ты приходишь просто за компанию с другом или по какой-то другой причине?
  - Да, идут все и я тоже (1)
  - Нет, я сам иду, по своему решению (2)
3. Нравятся ли тебе педагог?
  - Да, нравится, хочу заниматься у него (2)
  - Нет, не очень (часто ругает, заставляет делать упражнения) (0)
  - Не знаю (1)
10. Хочешь ли ты научиться новому, уметь то, что не могут другие?
  - Не особо, это трудно (0)
  - Хочу, буду хвастаться (1)
11. Бываете ли вместе с родителями в театрах, музеях, на выставках и концертах?
  - Да, мне очень нравится (2)
  - Нет, не особо (0)
  - Ходим редко (1)

Высокий уровень мотивации (от 16 до 21). Ребенок проявляет творческую активность и интерес к занятиям, стремится овладеть знаниями, умениями и навыками, желает действовать, саморазвиваться к достижению успехов, позитивно настроен по отношению к педагогу.

Средний уровень мотивации (от 8 до 15). Обучающийся ходит на занятия, совершенствует свои знания, умения и навыки, но не проявляет интерес и активность, нестандартность мышления – все эти качества находятся на низком уровне; не сильно стремится к развитию и достижению успеха в творчестве.

Низкий уровень мотивации (от 0 до 7). Обучающийся не проявляет интерес и активность к занятиям, не стремится получить новые знания, умения и навыки и усовершенствовать их, не имеет желания развиваться творчески. Побуждение к творческой деятельности вызывает негативную либо нейтральную реакцию.

**Содержание программы 2 года обучения (2 раза в неделю)**  
**Учебный план**

| №<br>п/п | Название<br>раздела,<br>темы                                    | Количество часов |            |              |                                                | Формы<br>организаци<br>и занятий | Формы<br>аттестации<br>(контро-<br>ля) |
|----------|-----------------------------------------------------------------|------------------|------------|--------------|------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|
|          |                                                                 | Всего            | Теор<br>ия | Прак<br>тика | Контроль                                       |                                  |                                        |
| 1.       | Раздел 1. Вводное занятие.                                      |                  |            |              |                                                |                                  |                                        |
|          | Инструктаж<br>по ТБ.<br>Знакомство с<br>планом<br>работы на год | 2                | 1          | 1            | Беседа                                         | Групповая<br>игровая             |                                        |
| 2.       | Раздел 2. Элементы ритмики                                      |                  |            |              |                                                |                                  |                                        |
| 2.1.     | Комплексная<br>разминка                                         | 5                | 1          | 4            | Наблюдение,<br>корректировка                   | Групповая                        |                                        |
| 2.2.     | Упражнения<br>по диагонали                                      | 12               | 1          | 11           | Наблюдение,<br>корректировка                   | Групповая                        | анкета                                 |
| 3.       | Раздел 3. Партерная гимнастика                                  |                  |            |              |                                                |                                  |                                        |
| 3.1.     | Упражнения<br>на силовую<br>подготовку<br>танцора               | 6                | 1          | 4            | Наблюдение<br>корректировка                    | Групповая                        | зачёт                                  |
| 3.2.     | Упражнения<br>на<br>устойчивость                                | 6                | 1          | 4            | Наблюдение<br>корректировка                    | Групповая                        |                                        |
| 3.3.     | Растяжка                                                        | 6                | 1          | 4            | Наблюдение<br>корректировка                    | Групповая                        |                                        |
| 3.4.     | Упражнения<br>на<br>укрепление<br>мышц спины                    | 6                | 1          | 4            | Наблюдение<br>корректировка                    | Групповая                        |                                        |
| 4.       | Раздел 4. Азбука классического танца                            |                  |            |              |                                                |                                  |                                        |
| 4.1.     | На середине<br>зала                                             | 6                | 1          | 5            | Наблюдение,<br>корректировка                   | групповая                        |                                        |
| 5.       | Раздел 5. Танцевальные этюды                                    |                  |            |              |                                                |                                  |                                        |
| 5.1.     | Вару-вару                                                       | 11               | 1          | 10           | Наблюдение<br>корректировка,<br>самоконтроль   | Групповая,<br>парная             |                                        |
| 5.2.     | Вальс                                                           | 11               | 1          | 10           | Наблюдение<br>корректировка,<br>самоконтроль.  | групповая                        |                                        |
| 6.       | Раздел 6. Русский танец                                         |                  |            |              |                                                |                                  |                                        |
| 6.1.     | Положения<br>рук                                                | 3                | 1          | 2            | Наблюдение,<br>самоконтроль,<br>корректировка. | групповая                        |                                        |
| 6.2.     | Основные<br>движения                                            | 12               | 1          | 11           | Наблюдение,<br>самоконтроль,                   | групповая                        | тест                                   |

|    |                               |    |    |    |                          |           |  |
|----|-------------------------------|----|----|----|--------------------------|-----------|--|
|    |                               |    |    |    | корректировка            |           |  |
| 7. | <b>Заключительное занятие</b> |    |    |    |                          |           |  |
|    | Контрольное занятие           | 2  | 1  | 1  | Наблюдение, самоконтроль | групповая |  |
|    | ИТОГО:                        | 88 | 13 | 75 |                          |           |  |

## Содержание учебного плана 2 года обучения

### 1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале, действия в случае ЧС и ЧП, правил дорожного движения. Знакомство с планом работы на год.

Практика: Игра на знакомство

### 2. Элементы ритмики

#### 2.1. Комплексная разминка

Теория: Знакомство с терминологией

Практика:

Изучение отдельных движений для разминки, их названий и правил исполнения, с последующим объединением изученного в комплекс. Данный комплекс укрепляет осанку, позволяет привести мышцы обучающихся в тонус и подготовить их к основной части занятия.

- повороты, наклоны, вращения головы;
- движения на развитие подвижности шейного отдела;
- плечевого пояса;
- кистей;
- верхней части корпуса;
- поясницы;
- тазобедренного сустава;
- коленного сустава;
- стоп

#### 2.2. Упражнения по диагонали

Теория: Знакомство с правилами выполнения движений

Практика: Выполнение отдельных движений с продвижением по диагонали зала:

- шаги;
- бег;
- галоп;
- прыжки, броски;
- вращения.

Данный раздел позволяет ученикам координировать свое тело.

### 3. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

#### 3.1. упражнения на силовую подготовку танцора

Теория:

Практика: «планка», «угол», «приседания», прыжки со скакалкой

#### 3.2. упражнения на устойчивость

Теория: знакомство с понятием «апломб», в чём его необходимость

Практика:

#### 3.3 Растяжка

Теория: знакомство с понятием «растяжка»

Практика:

комплекс упражнений для растяжки на шпагат

#### 3.4. Упражнения для укрепления мышц спины

Теория: знакомство с понятием «правильная осанка»

Практика:

- «березка»
- «лодочка»

#### **4. Азбука классического танца**

##### **4.1. На середине:**

Теория: знакомство с понятием пор де бра

Практика:

Позиции рук и их комбинации:

- подготовительное положение, I позиция, III позиция, опустить в I позицию и подготовительное положение
- подготовительное положение, I позиция, II позиция, опустить в подготовительное положение
- Первое port de bras
- Battement tendu с demi – plie из I позиции ног в сторону, вперед и назад
- Battement releve lent на 45 градусов из I позиции ног в сторону и назад
- Прыжки по I полувыворотной позиции ног.

#### **5. Танцевальные этюды**

##### **5.1. «Вару-вару»**

Теория: знакомство с видами детского бального танца, с его особенностями и манерой исполнения.

Практика: Разучивание основного шага, основных элементов и фигур

##### **5.2. «Вальс»**

Теория: знакомство детей с историей, особенностями и видами вальса  
знакомство с музыкальным размером  $\frac{3}{4}$ ,

Практика:

- положение рук (в сольном и парном танцах), ног, корпуса, головы;
- вальсовая дорожка (лицом, спиной, повороте);
- балансе;
- повороты;
- шаги с demi plie и с подъемом на полупальцы.

#### **6. Русский танец**

##### **6.1. Положения рук в сольных, парных и массовых танцах**

Теория: Знакомство с особенностями русского танца

Практика:

- открытие и закрытие рук в русском характере
- руки «полочкой»
- «воротца»
- «корзиночка»
- «звёздочка»

##### **6.2. Основные движения**

Теория: Знакомство с характером исполнения движений русского танца

Практика:

- «припадание»
- ход с каблука
- «моталочка»
- «ковырялочка»
- «молоточки»
- «гармошка»
- «верёвочка»

#### **7. Заключительное занятие:**

Контрольное занятие

Теория: Перспективы и планы на следующий учебный год

Практика:

Учащиеся демонстрируют свои знания, умения, навыки, полученные за учебный год.

### **Планируемые результаты 2 года обучения:**

#### **Метапредметные:**

##### **Регулятивные:**

- умение чувствовать и контролировать свое тело при исполнении тех или иных упражнений и комплексов;
- умение адекватно воспринимать оценку педагога;
- умение субъективно оценивать себя и сверстников;

##### **Познавательные:**

- умение выражать свое мнение;
- умение анализировать проделанную работу;
- расширение кругозора;

##### **Коммуникативные:**

- умение выстраивать диалоги в коллективе;
- умение слушать и слышать собеседников;
- умение интегрироваться в коллективе сверстников;

#### **Личностные:**

- выработка интереса к занятиям хореографией;
- соответствие нормам и правилам поведения в коллективе;
- умение выстраивать продуктивные межличностные отношения в коллективе.

#### **Предметные:**

- знание названий и терминологии изученного материала;
- знание последовательности исполнения движений ритмики;
- знание основных правил по технике безопасности;
- грамотное, последовательное исполнение изученных движений и элементов;
- ритмичное и музыкальное исполнение изученных движений и элементов;
- ориентировка в пространстве хореографического зала;
- выразительное, эмоциональное исполнение изученных этюдов и номеров.

## Оценочные материалы ко 2 году обучения:

### Анкета

#### Экспресс-метод изучения социально-психологического климата в творческом коллективе

Отметь знаком «+» ту оценку некоторого свойства коллектива твоей группы, которая по-твоему, является правильной. +3 –положительное свойство, описанное слева, проявляется в коллективе всегда; +2 –свойство, описанное слева, проявляется в большинстве случаев; +1 – свойство, описанное слева, проявляется достаточно часто; 0 –затрудняюсь ответить, т.к. противоположные свойства, описанные справа и слева проявляются одинаково часто; -1 – отрицательное свойство, описанное справа, проявляется достаточно часто; -2 –свойство, описанное справа, проявляется в большинстве случаев; -3 –свойство, описанное справа, проявляется в классном коллективе всегда. Итак, оцени состояние вашего классного коллектива в баллах по следующим свойствам. Обработка результатов подсчитывается средний показатель оценки социально-психологического климата учебного коллектива. Интерпретация результатов: +2 –+3 –высокая степень благоприятности социально-психологического климата учебного коллектива; 0 –+2 – достаточная степень благоприятности социально-психологического климата; -1 –0 – недостаточная степень благоприятности социально психологического климата; -3 –-1 – неблагоприятный социально психологический климат.

|  | Свойства положительные                                                                                                                                   | +3 | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 | -3 | Свойства отрицательные                                                                                                                                    |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|---|----|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Бодрый<br>жизнерадостный тон,<br>настроение                                                                                                              |    |    |    |   |    |    |    | Подавленное, унылое<br>настроение                                                                                                                         |
|  | Доброжелательность во<br>взаимоотношениях                                                                                                                |    |    |    |   |    |    |    | Конфликты во<br>взаимоотношениях                                                                                                                          |
|  | Взаимное<br>расположение и<br>понимание между<br>мальчиками и<br>девочками                                                                               |    |    |    |   |    |    |    | Мальчики и девочки<br>конфликтуют между<br>собой                                                                                                          |
|  | Участникам коллектива<br>нравится быть вместе,<br>хочется чаще<br>находиться в<br>коллективе.<br>Участвовать, в<br>совместных делах в<br>свободное время |    |    |    |   |    |    |    | Участникам<br>коллектива<br>выражают<br>безразличие к более<br>тесному общению,<br>отказываются<br>участвовать в<br>совместных делах в<br>свободное время |
|  | Успехи и неудачи<br>остальных учащихся<br>вызывают<br>сопереживание,<br>искреннее участие и<br>сочувствие всех членов<br>коллектива                      |    |    |    |   |    |    |    | Успехи и неудачи<br>отдельных учащихся<br>вызывают зависть<br>или злорадство<br>других членов<br>коллектива                                               |

## Зачёт

**1. Гибкость** – мостик из положения лёжа, придвинуть руки к ногам.

«5» - полное касание пальцами рук пяток;

«4» - расстояние 10-20 см.;

«3» - расстояние 20-30 см.

**2. Сила спины** – лёжа на животе (ноги закреплены), 5 раз прогнуться, руки за головой, затем - держать 5 сек. (руки за головой, голова прямо)

«5» - туловище вертикально;

«4» - туловище от 45 и выше;

«3» - туловище чуть ниже 45.

**3. Амплитуда** – три шпагата на полу, руки в стороны.

«5» - полное касание бёдрами пола;

«4» - 5 см до пола, нарушение техники;

«3» - более 5 см, значительное нарушение техники.

**4. Сила брюшного пресса** – сед в угол, руки в стороны (держать 5 сек.)

«5» - спина прямая, угол между ногами и туловищем менее 90;

«4» - сутулые плечи или согнутые колени, угол 90;

«3» - угол между ногами и туловищем более 90.

**5. Устойчивость** – равновесие стоя на носках (держать 5 сек.)

«5» - соблюдение техники равновесия;

«4» - то же, чуть согнутые колени; небольшие переступания

«3» - значительное сгибание колен, нарушение осанки, более 5 переступаний.

## Тест

1. Сколько позиций ног в народно-сценическом танце ты знаешь?

а) 3 б) 8 в) 6 д) 5

2. С чего начинаются занятия народно-сценического танца?

а) с поклона б) с пор де бра

в) с деми плие д) с ударов и притопов

3. Сколько положений рук в русском народном танце мы изучали на занятиях?

а) 5 б) 8 в) 6 д) 3

4. Сколько ключей существует в русском народном танце?

а) 1 б) 2 в) 3 д) 4

5. Что такое пор де бра?

а) упражнение для корпуса б) упражнение для рук и корпуса

в) упражнение для головы д) упражнение для кистей рук и корпуса

6. Что такое сценический шаг?

а) шаг с каблука б) шаг с носка

в) шаг в деми плие с каблука д) поочерёдный шаг с носка и каблука

7. Сколько диагоналей ты знаешь?

а) 2 б) 4 с) 3 д) 5

8. «Гармошка» и «Елочка» это упражнение для ...

а) для колен б) для рук и корпуса с) для стоп д) для ног

9. Чем заканчивается занятия народно-сценического танца?

а) пор де бра б) упражнениями у станка

с) комбинациями в линиях д) поклоном

на середине зала

#### **Условия реализации программы:**

- хореографический зал;
- станки;
- зеркала;
- коврики;
- музыкальный центр;
- USB, флеш-карта, CD;
- фото и видеоматериалы;
- наглядные пособия

**Кадровое обеспечение программы:** педагог, соответствующий профилю программы

#### **Формы контроля:**

игра, беседа, опрос, самоконтроль, открытое занятие, заключительное занятие.

#### **Критерии оценивания:**

##### **В - высокая степень оценивания (80% – 100%)**

технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения; движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.

##### **С – средняя степень оценивания (60% – 79%)**

отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами: движения передают только общий музыкальный характер, темп и метроритм.

##### **Н – низкая степень оценивания (40% - 59%)**

исполнение с большим количеством недочетов, а именно: движения не совпадают с темпом, ритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого. Неграмотно и невыразительно выполненное движение. Слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений.

#### **Методическое обеспечение программы**

##### Беседы:

Инструктаж по технике безопасности

«Классический танец»

«Формы народной хореографии»

«Взаимосвязь музыки и танца»

«Пластика и гибкость»

«Экзерсис и его роль в гармоничном развитии личности»

«Сплочённый, дружный коллектив»

Упражнения-игры:

«Знакомство»

«Сплочение коллектива»

«Внимание»

«Память»

«Доверие»

«Воображение»

### **Литература:**

- Ваганова А.Я. «Основы классического танца». – Л. 1934.
- Власенко Г. «Танцы народов Поволжья». – Самара. 1992.
- Климов А. «Основы русского народного танца». – М. 1981.
- Ткаченко Т. «Народный танец». – М. 1967.
- Есаулова К.А., Есаулов И.Г. «Народно-сценический танец». -Ижевск,2004.
- Розенова М.И. «Психология обучения и воспитания». -М.2004.
- Виноградова Г.А. «Нравственно-психологический климат и мастерство учителя». -Ижевск,1995.
- Степанова Е.Н. «Педагогический контроль в процессе воспитания». -М.2008.
- Михайлова М.А.,Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения». -Ярославль,2017

## Календарный учебный график

Дата начала учебного периода – 01.09.2022.

Дата окончания (предварительная) учебного периода – 31.08.2023

|                       | Сентябрь |     |     |     | Октябрь |     |     |     | Ноябрь |     |     |     | Декабрь |     |     |      |     |
|-----------------------|----------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|------|-----|
|                       | Недели   |     |     |     | Недели  |     |     |     | Недели |     |     |     | Недели  |     |     |      |     |
| 1 год<br>обуче<br>ния | 1        | 2   | 3   | 4   | 1       | 2   | 3   | 4   | 1      | 2   | 3   | 4   | 1       | 2   | 3   | 4    | 5   |
|                       | КО/У     | У/У | У/У | У/У | У/У     | У/У | У/У | У/У | У/У    | У/У | У/У | У/У | У/У     | У/У | У/У | ПА/У | У/У |
|                       | Недели   |     |     |     | Недели  |     |     |     | Недели |     |     |     | Недели  |     |     |      |     |
| 2 год<br>обуче<br>ния | 1        | 2   | 3   | 4   | 1       | 2   | 3   | 4   | 1      | 2   | 3   | 4   | 1       | 2   | 3   | 4    | 5   |
|                       | КО/У     | У/У | У/У | У/У | У/У     | У/У | У/У | У/У | У/У    | У/У | У/У | У/У | У/У     | У/У | У/У | ПА/У | У/У |
|                       | 8        |     |     |     | 16      |     |     |     | 24     |     |     |     | 34      |     |     |      |     |

|                       | Январь |     |     | Февраль |     |     |     | Март   |     |     |     | Апрель |     |     |     |
|-----------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|
|                       | Недели |     |     | Недели  |     |     |     | Недели |     |     |     | Недели |     |     |     |
| 1 год<br>обуче<br>ния | 1      | 2   | 3   | 1       | 2   | 3   | 4   | 1      | 2   | 3   | 4   | 1      | 2   | 3   | 4   |
|                       | У/У    | У/У | У/У | У/У     | У/У | У/У | У/У | У/У    | У/У | У/У | У/У | У/У    | У/У | У/У | У/У |
| 2 год<br>обуче<br>ния | Недели |     |     | Недели  |     |     |     | Недели |     |     |     | Недели |     |     |     |
|                       | 1      | 2   | 3   | 1       | 2   | 3   | 4   | 1      | 2   | 3   | 4   | 1      | 2   | 3   | 4   |
|                       | У/У    | У/У | У/У | У/У     | У/У | У/У | У/У | У/У    | У/У | У/У | У/У | У/У    | У/У | У/У | У/У |
|                       | 40     |     |     | 48      |     |     |     | 56     |     |     |     | 64     |     |     |     |

|                       | Май    |     |     |     | Июнь/Июль |     |     |     | Август |     |     |      |
|-----------------------|--------|-----|-----|-----|-----------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|------|
|                       | Недели |     |     |     | Недели    |     |     |     | Недели |     |     |      |
| 1 год<br>обучени<br>я | 1      | 2   | 3   | 4   | 1         | 2   | 3   | 4   | 1      | 2   | 3   | 4    |
|                       | У/У    | У/У | У/У | У/У | У/У       | У/У | У/У | У/У | У/У    | У/У | У/У | ИА/У |
| 2 год<br>обучени<br>я | Недели |     |     |     | Недели    |     |     |     | Недели |     |     |      |
|                       | 1      | 2   | 3   | 4   | 1         | 2   | 3   | 4   | 1      | 2   | 3   | 4    |
|                       | У/У    | У/У | У/У | У/У | У/У       | У/У | У/У | У/У | У/У    | У/У | У/У | ИА/У |
|                       | 72     |     |     |     | 80        |     |     |     | 88     |     |     |      |

ПА – промежуточная аттестация, ИА – итоговая аттестация, КО – комплектование групп, У – учебные занятия

