

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение г. Иркутска  
Средняя общеобразовательная школа № 5

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методического совета  
28.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом  
совете  
Протокол №1  
30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
Е.В. Манузина  
Приказ № 01-11-103/4  
31.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«В ритме вальса»

**Адресат программы:** 14-17 лет  
**Срок реализации:** 1 год, 2023-2024  
учебный год  
**Направленность программы:**  
художественная  
**Уровень:** базовый  
**Разработчик программы:**  
Лякишева Надежда Валерьевна  
Педагог дополнительного образования

Иркутск, 2023

## **Пояснительная записка**

Программа знакомит обучающихся с различными направлениями хореографического искусства. Усложненный комплекс танцевально-тренировочных упражнений направлен на развитие и укрепление здоровья, изучения и усвоения более сложных танцевальных элементов и композиций народного танца, развития координации, памяти.

Активная концертная деятельность способствует совершенствованию исполнительского мастерства, артистичности, эмоциональной выразительности, развитию творческих способностей обучающихся.

Групповая форма занятий воспитывает дисциплинированность и ответственность.

В рамках реализации навигационного маршрута для обучающихся старшего школьного возраста «Критическое мышление» по программе развития учреждения, в данную программу включен материал, направленный на создание условий, для формирования у обучающихся универсальных компетентностей/базовых навыков XXI века в условиях дополнительного образования. Проведение самоанализа и оценка своей работы на занятиях и репетициях при выполнении творческих заданий, активное участие в концертной и конкурсной деятельности будет способствовать приобретению обучающимися навыков критического мышления, актуальных знаний, умений, практических навыков. В процессе образовательной деятельности решаются задачи по воспитанию гражданской идентичности, что является благоприятным для данного возрастного периода

**Направленность программы:** художественная.

**Уровень:** базовый.

### **Значимость (актуальность) программы и педагогическая целесообразность:**

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: обучающиеся учатся сам

создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

В настоящее время среди многообразия различных танцевальных течений, ребенок должен уметь распознать настоящее искусство, а для этого ему необходимо иметь определенные знания, знать свои корни, свою культуру. Знание народных традиций, народной культуры дает возможность воспитать гражданина своей страны, привить ребенку любовь к Родине, природе, уважение и эмоциональную отзывчивость. Данная общеобразовательная программа позволяет решить проблему занятости детей, их социализации в обществе, а так же развитие личностных качеств ребенка. Данная программа направлена на развитие учебно-универсальных способностей, таких как критическое мышление, креативность, коммуникация и кооперация.

#### **Новизна:**

Особенность данной программы заключается в том, что на занятиях по хореографии происходит интеграция классического и бального танца, посредством введения комплекса упражнений классического танца в экзерсис бального. Это служит основой для изучения разновидностей бального танца, с помощью которого дети приобретают основные знания, понятия и навыки их исполнения.

**Адресат программы:** программа ориентирована на обучающихся 14-17 лет.

#### **Краткая характеристика возрастных особенностей, обучающихся:**

Старший школьный возраст (14-18лет), происходит целенаправленное развитие интереса к самому процессу учебной деятельности с осознанием её значения. Только после возникновения интереса к результатам своего учебного труда формируется интерес к содержанию учебной деятельности, к приобретению знаний. Вот эта основа и является благоприятной почвой для формирования у старших школьников мотивов учения высокого общественного порядка, связанных с ответственным отношением к учебным занятиям. Он является очень важным возрастом в развитии познавательной сферы ребенка, интеллектуальной и личностной. Формирование интереса к содержанию учебной деятельности, приобретению знаний связано с переживанием школьниками чувства удовлетворения от своих достижений. Учебная деятельность в старших классах стимулирует, прежде всего, развитие психических процессов непосредственного познания окружающего мира - ощущений и восприятий. Именно в старшем школьном возрасте **внимание является главной функцией**. Без сформированности этой психической функции процесс обучения невозможен. старший

школьник может сосредоточено заниматься одним делом до 1,5 часов. Значительно лучше в старшем школьном возрасте развито целенаправленное внимание.

### **Содержание программы:**

Программа разделена на отдельные тематические части, границы их могут несколько сглаживаться. На одном занятии могут сочетаться изучение элементов классического и народного танцев, исполняться задания на импровизацию. Педагог строит работу, соблюдая закономерность целостного педагогического процесса, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы определенного класса или группы обучающихся. Педагог, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить как к проведению занятий, так и к постановочной работе, руководствуясь изложенными выше воспитательными целями и конкретными условиями.

**Срок освоения программы:** 1 год обучения, 36 недель, 9 месяцев.

**Форма обучения:** очная.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Допускается усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому учащемуся, исходя из индивидуально-психологических, физических или иных особенностей и состояния учащихся, а также смещение тем в условиях обучения в дистанционном режиме.

**Состав группы:** 15 человек

### **Методика комплектования группы**

Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей, с учетом составленного расписания образовательного учреждения (школа), которое посещает учащийся.

Группа формируется с учетом поло-возрастных, индивидуально-психологических особенностей, уровню знаний, умений и навыков детей в области хореографии.

**Режим занятий:** 1 год обучения, 2 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность занятия 45 мин, перерыв между занятиями 10 минут.

### **Цели и задачи программы:**

**Цель:** формирование знаний, умений и навыков в области

хореографического искусства, посредством народного танца.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- изучить терминологию классического экзерсиса;
- изучить основные движения у станка;
- обучить основным элементам танца характерным для танцев мира.

#### **Развивающие:**

- развивать все виды памяти: механическую, зрительную физиологическую;
- развить творческий потенциал обучающихся;
- развить художественно- эстетический вкус;
- развивать самостоятельность, стремление к самосовершенствованию.

#### **Воспитательные:**

- воспитать любовь к Родине, природе, эмоциональную отзывчивость;
- воспитать в интерес к культуре, обычаям и традициям.

### **Комплекс основных характеристик программы**

**Объем программы:** общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы 144 ч.:1 год обучения,  $4*36=144$ ч.

### **Содержание программы:**

Программа разделена на отдельные тематические части, границы их могут несколько сглаживаться. На одном занятии могут сочетаться изучение элементов классического и народного танцев, исполняться задания на импровизацию. Педагог строит работу, соблюдая закономерность целостного педагогического процесса, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы определенного класса или группы обучающихся. Педагог, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить как к проведению занятий, так и к постановочной работе, руководствуясь изложенными выше воспитательными целями и конкретными условиями.

### **Раздел 1. «Вводное занятие» (Количество часов: 2 ч)**

**Тема раздела:** «Инструктаж по технике безопасности, правила дорожного движения, правила поведения при пожаре, правила поведения на занятии». Введение в хореографию, история хореографического искусства.

### **Раздел 2. «Ритмика» (Количество часов: 22 ч)**

**Тема раздела:** «Определение и передача в движении характера музыки: спокойный, торжественный, темпа: умеренный, метроритма: длительностей: половинной, целой, размеров: 2/4, 3/4, сильных и слабых долей. Определение двухдольного и трехдольного размеров)»

**Тема раздела:** «Упражнение на развитие ориентации в пространстве»

**Тема раздела:** «Упражнение на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц»

**Тема раздела:** «Упражнения на развитие художественно - творческих способностей»

**Описание раздела:** Данный раздел является подготовительным этапом к основной хореографии. Помогает развить чувство ритма, музыкальность, ориентирование в пространстве, что служит основой хореографических навыков.

**Форма контроля:** Творческие задания

### **Раздел 3. Основы классического танца (Количество часов: 34 ч)**

**Тема раздела:** «Постановка корпуса. Позиции ног-1, 2, 3, 3, 5-я. Позиции рук-1, 2, 3-я (вначале изучаются на середине)»

**Тема раздела:** «Деми плие в 1, 2, 3, 5-й позициях(вначале лицом к станку, позднее боком к станку, держась одной рукой). Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ , темп - анданте»

**Тема раздела:** «Батман тандю с 1-й позиции, позднее с 5-й позиции в сторону, вперед, позднее - назад. Размер 2/4, темп-модерато.»

**Тема раздела:** «Батман тандю с деми плие (с пур ле пье, пассэ пар тэр)-с 1-й позиции, позднее с 5-й поз.(раздельно, слитно).»

**Тема раздела:** «Батман тандю жете - натянутые движения с броском из первой позиции. Развивают упругость ног в воздухе, легкость и подвижность тазобедренного сустава. Изучается стоя лицом к станку (в сторону 2-й позиции). Размер 2/4, характер четкий, темп - модерато»

**Тема раздела:** «Батман тандю пике - колющий бросок натянутой ноги»

**Тема раздела:** «Батман тандю жете-со сгибом подъема работающей ноги вверх вниз»

**Тема раздела:** «Релеве лян на 45,90 градусов(стоя боком к станку). Размер  $\frac{3}{4}$ , 4/4 по такту на движение и фиксацию положения, темп - модернато»

**Тема раздела:** «Перегибы корпуса:назад, стоя лицом к станку в 1-й позиции»

**Тема раздела:** «Прыжки разучиваются лицом к станку. Тан леве соте - по 1, 2, 5-й позициям»

**Тема раздела:** «Па эшаппе на 2-ю позицию. Шанжман де пье»

**Описание раздела:** Раздел формирует у детей хорошую осанку, гибкость, координацию и культуру движений. Это способствует подготовке двигательного аппарата к выполнению более сложных танцевальных комбинаций.

**Форма контроля:** Творческое задание в паре на закрепление пройденного материала

#### **Раздел 4. «Русский народный танец»(44ч)**

**Тема раздела:** «Основные движения русского танца»

**Тема раздела:** «Танец «Восьмёра» (на основе Иркутской кадрили), основные движения»

**Тема раздела:** «Работа над постановкой танца «Восьмера»

**Описание раздела:** В данном разделе предполагается изучение богатства лексики, разнообразной манеры исполнения в различных местностях России, многочисленные виды русского народного танца: хороводы, переплясы, пляски, кадрили. Его цель - дать широкое представление о русском народном танце, одном из наиболее распространенных и давних видов творчества русского народа.

**Форма контроля:** Опрос

#### **Раздел 5. «Бальные танцы от истоков к современности»(42ч)**

**Тема раздела:** « Бальный танец, движения танца «Вальс»

**Тема раздела:** «Белорусский народный танец, движения танца «Французская кадрили»

**Тема раздела:** «Движения танца «Йоксу-полька»

**Тема раздела:** «Работа над постановкой танца «Вальс»

**Тема раздела:** «Работа над постановкой танца «Французская кадрили»

**Тема раздела:** «Работа над постановкой танца «Йоксу-полька»

**Описание раздела:** Данный раздел помогает учащимся сформировать представление о разнообразии бальных танцев: от спокойных до темпераментных, от танцев, где ведущая роль принадлежит рукам и корпусу, до таких, где техника ног доводится до виртуозности. Использование различных танцев позволяет развивать координацию рук, ног и головы.

**Форма контроля:** Практические задания

**Планируемые результаты:**

**В результате реализации программы обучающиеся будут знать:**

- терминологию классического экзерсиса;
- основные правила исполнения движений у станка;
- основные элементы балльных танцев.

**В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:**

- работать в положении ан деор и ан дедан, эпольман;
- исполнять пор де бра (упражнения для рук);
- исполнять основные фигуры французской кадрили;
- исполнять основные движения танца «Вальс» ;
- составлять простейшие комбинации самостоятельно.

**Программа формирует:**

- интерес к творческой деятельности, любознательность, трудолюбие, любовь к Родине, к ее культуре, традициям.



## Комплекс организационно – педагогических условий

### Учебный план

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Раздел 1. Вводные занятия.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1.	Инструктаж по технике безопасности, правила дорожного движения, правила поведения при пожаре. Введение в хореографию, история хореографического искусства.	2	2		
	<b>Раздел 2. Ритмика</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	
2.1	Определение и передача в движении (характера музыки (спокойный, торжественный), темпа (умеренный), метроритма (длительностей: половинной, целой), размеров(2/4, 3/4), сильных и слабых долей, определение двухдольного и трехдольного размеров)	6	0	6	
2.2	Упражнение на развитие ориентации в пространстве	4	0	4	
2.3	Упражнение на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц	6	0	6	
2.4	Упражнения на развитие художественно - творческих способностей	6	0	6	
	<b>Раздел 3. Основы</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	

	<b>классического танца</b>				
3.1.	Постановка корпуса. Позиции ног-1, 2, 3, 3, 5-я. Позиции рук-1, 2, 3-я (вначале изучаются на середине).	6	0	6	
3.2	Деми плие в 1, 2, 3, 5-й позициях(вначале лицом к станку, позднее боком к станку, держась одной рукой). Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ , темп- анданте.	2	0	2	
3.3	Батман тандю с1-й позиции, позднее с 5-й позиции в сторону, вперед, позднее - назад. Размер 2/4, темп- модерато.	2	0	2	
3.4	Батман тандю жете- натянутые движения с броском из первой позиции. Развивают упругость ног в воздухе, легкость и подвижность тазобедренного сустава. Изучается стоя лицом к станку(в сторону 2-й позиции). Размер 2/4, характер четкий, темп- модерато.	2	0	2	
3.5	Батман тандю пике- колющий бросок натянутой ноги.	2	0	2	Промежуточная аттестация
3.6	Батман тандю жете-со сгибом подъема работающей ноги вверх вниз.	2	0	2	
3.7	Релеве ляп на 45,90 градусов(стоя боком к станку). Размер $\frac{3}{4}$ , $\frac{4}{4}$ по такту на движение и фиксацию положения, темп - модернато.	4	0	4	

3.8	Перегибы корпуса:назад, стоя лицом к станку в 1-й позиции	4	0	4	
3.9	Прыжки разучиваются лицом к станку. Тан леве соте- по 1, 2, 5-й позициям.	4	0	4	
3.10	Па эшаппе на 2-ю позицию. Шанжман де пье.	4	0	4	
3.11	Работа над изученным материалом.	4	0	4	
	<b>Раздел 4. Основы русского народного танца</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	
4.1.	Основные движения русского танца	14	0	14	
4.2	Танец «Деревенька» изучение основных движений	16	0	16	
4.3	Работа над постановкой танца «Деревенька»	12	0	12	
	<b>Раздел 5. Бальные танцы от истоков к современности</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	
5.1.	Движения танца «Вальс»	10	0	10	
5.2	Движения танца «Французская кадриль»	5	0	5	
5.3	Движения танца «Йоксу-полька»	5	0	5	
5.4	Работа над постановкой танца «Вальс»	12	0	12	
5.5	Работа над постановкой танца «Французская кадриль»	5	0	5	
5.6	Работа над постановкой танца «Йоксу-полька»	5	0	5	Итоговая аттестация
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>2</b>	<b>142</b>	

### Календарный учебный график:

Раздел/месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	итого
Раздел 1.	2ч									2ч
Раздел 2.	4ч	4ч	4ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч		22ч
Раздел 3.	6ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	2ч	4ч	36ч
Раздел 4.	4ч	4ч	4ч	6ч	4ч	6ч	6ч	6ч	2ч	42ч
Раздел 5.		4ч	6ч	4ч	2ч	4ч	6ч	8ч	8ч	42ч
Промежуточная аттестация				Тестирование					Тестирование	
<b>Всего (за месяц)</b>	<b>16ч.</b>	<b>16ч.</b>	<b>18ч.</b>	<b>16ч.</b>	<b>12ч.</b>	<b>16ч.</b>	<b>18ч.</b>	<b>18ч.</b>	<b>14ч.</b>	<b>144ч</b>

## Оценочные материалы:

Оценочные материалы - пакет диагностических методик, позволяющих определить подготовки или достижение учащимися планируемых результатов, а также материалы к промежуточной (итоговой при наличии) аттестации.

**Диагностика входного тестирования** используется в случае зачисления детей в течение года, если требуется добор, или ребенок зачисляется в объединение сразу на определенную программу (от 6 лет до 14 лет)

Параметры	Требования
эмоциональность и артистичность	выразительность мимики и пантомимики, передача в жестах разнообразной гаммы чувств исходя из музыки и содержания композиции. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.
музыкально-ритмические способности	<ul style="list-style-type: none"><li>- музыкально-ритмическая координация оценивается во время исполнения простых движений (бега, маршировки под музыку с разным темпом), и простых танцевальных элементов под музыку:</li><li>- восприятие ритмического рисунка проверяется следующим образом: проигрываются несколько тактов мелодии с определённым ритмическим узором, и ребёнок хлопками в ладоши должен повторить его. При этом обращается внимание на быстроту реакции и запоминание мелодии.</li><li>- музыкально-ритмическая координация и артистичность оцениваются во время исполнения отдельных танцевальных па и танца-импровизации под музыку.</li></ul>
координация и равновесие,	<ul style="list-style-type: none"><li>- ребенок на середине зала должен пройти по заранее начерченной мелом линии (как по канату);</li><li>- исполнить позу, называемую "ласточка": встать на одну ногу, другую поднять на 45-60 градусов от пола, при этом руки раскрываются в стороны; стоять в позе "ласточка" в течение восьми секунд.</li></ul>

**Критерии оценки детей:** если ребёнок выполняет задание в соответствии с требованиями, ставится 5б, допускает две ошибки -4б, допускает три, четыре ошибки-3б.

**Бланк промежуточной аттестации:** «Оценка результатов обучения и воспитания детей объединения «Денсл»

**I и II полугодия:**

Теоретические знания по разделам программы	Список обучающихся Ф.И. оценка ЗУН									
Знание элементарной теории по народному и классическому танцу										
Знание основных элементов бального танца										
Знание танцевальных комбинаций русского танца										
Знание танцевальных комбинаций «Французской кадрили»										
<b>Практические умения и навыки по основным разделам программы</b>										
Умение работать в паре										
Умение исполнять тан релеве пар тэр										
Умение исполнять танцевальные комбинации русскогоо танца										
Умение исполнять танцевальные комбинации «Французской кадрили»										

**Контрольный опрос:**

**1.Тестирование для детей на знание терминологии хореографической азбуки:**

### 1. Что такое ПЛИЕ?

- Поднятие руки вверх
- Эмм..... не знаю, может блюдо?
- Приседание

### 2. Что такое ГРАНД БАТМАН?

- Не знаю...
- Маленькое поднятие ноги вверх
- Большое поднятие ноги вверх.

### 3. Что такое РОНД-ДЕ-ЖАМП ПОРТЕР?

- Круг ногой по полу
- Поворот
- Имя человека, который создал хореографию

### 4. Что такое ФЛИК-ФЛЯК?

- Поворот вокруг себя
- Резкие движения ногами по полу
- Обзывательство!!!

### 5. Что такое ТУР?

- Бывает в игре или соревнованиях
- Баллы в исполнении танца
- Поворот вокруг себя

Если ребенок отвечает на все вопросы правильно – 5; одна ошибка – 4; две ошибки – 3.

### 2. Творческие задания на исполнение движений в характере музыки:

- Задание исполнить небольшую танцевальную комбинацию

А) под классическую музыку (Чайковский «Вальс цветов»)

Б) под народную музыку («Белорусский танец»)

В) под эстрадную музыку («Рок-н-ролл»)

При правильном выполнении двух заданий оценка – 5; если ребенок справился с первым заданием, а во втором допустил ошибку – 4; если ребенок справился со вторым заданием, а в первом допустил ошибку – 3.

### **3. Практическое задание по теме темпо - ритмический рисунок произведения:**

- Задание прохлопать заданный ритмический рисунок.

- Задание на определение скорости музыкального произведения:

А) Adagio(адажио) – медленно. (Рус. Нар лирическая песня «Разлилась речка»).

Б) Andante(анданте) – не торопясь, спокойно. (Рус. Нар колыбельная песня «Баю-баю кота»).

В) Moderato (модерато) – умерено. (рус. Нар песня «Пошла Млада за водой»).

Г) Allegro (аллегро) – скоро. (рус. Нар песня «Ой, вставала я ранёшенько»).

Д) Presto (престо) – очень скоро. (рус. Нар «Плясовая»).

При выполнении задания без ошибок оценка – 5; одна ошибка – 4; две ошибки – 3

### **4. Практические задания на ориентацию в пространстве:**

А) построение в колонну по одному, по два;

Б) расход парами, четверками в движении и на месте;

В) построение в круг , движение по кругу.

При правильном выполнении двух заданий оценка – 5; если ребенок справился с первым заданием, а во втором допустил ошибку – 4; если ребенок справился со вторым заданием, а в первом допустил ошибку – 3.

### **5. Практические задания на закрепление основных позиций и положений ног и рук в русском танце:**

-Задание исполнить :

А) припадание по 1й позиции и руками во 2й позиции;

Б) веревочку по 5й позиции и руками на поясе;

В)припадание по 5й позиции в повороте и руками в 3й открытой позиции.



При правильном выполнении двух заданий оценка – 5; если ребенок справился с первым заданием, а во втором допустил ошибку – 4; если ребенок справился со вторым заданием, а в первом допустил ошибку – 3.

### **6. Знание основных позиций и положений рук, ног, головы в бальном танце:**

- Задание исполнить:

А) Шаг «вальса»;

Б) Постановка рук в паре;

В) Танцевальный элемент «качелька», с характерными руками и головой.

При правильном выполнении двух заданий оценка – 5; если ребенок справился с первым заданием, а во втором допустил ошибку – 4; если ребенок справился со вторым заданием, а в первом допустил ошибку – 3.

### **7. Викторина по русскому танцу - хоровод:**

А) Назовите основную фигуру танца хоровод, что она символизирует?

Б) В каком возрасте можно было танцевать хоровод?

В) Может ли один (два, три) человека танцевать хоровод, сколько должно быть участников, чтобы получился хоровод?

Г) Какую социальную роль играли хороводы в жизни народа?

Д) Назовите основные шаги хоровода?

При ответе на все вопросы без ошибок оценка – 5; одна ошибка – 4; две ошибки – 3

### **Глоссарий профессиональной терминологии:**

**Выворотность** — раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставах.

**Координация** — соответствие и согласование всего тела.

**Полупальцы** –положение стоп(ы), когда вес тела остается на «подушечках» пальцев ног(и), а пятка максимально отрывается от пола. Еще говорят встать «на носочки».

**Затакт** – в музыке слабая доля перед сильной в начале такта музыкального предложения. В хореографии затакт – сигнал к началу выполнения любого движения, его принято выделять командой «И».

**Точки в пространстве** разделены на восемь частей (Рис. 1). Первая точка определяется исполнителем, лицом к зрителю (*En facé* [ан фас]). Вторая точка – разворот корпуса в диагональ (*Épaulement* [Эпальман]), вправо. Третья точка – разворот корпуса вправо, левым боком к зрителю. В каждую следующую точку корпус аналогично разворачивается вправо.

**Aplomb** [Апломб] дословный перевод с франц. отвесный. Характеризует устойчивость исполнителя.

**En facé [ан фас]** с франц. перед лицом, спереди, в лицо. Положение лицом к смотрящему, при котором «лицевая» часть головы, корпуса, ног обращена прямо к зрителю (первая точка). Во время работы с хореографическим станком, положение анфас может меняться: 1) бедра, плечи и лицо развернуты к станку, обе руки на палке; 2) боком к станку, положение анфас параллельно палке; 3) спиной к станку.

**Battement** [батман] — Размах, биение.

**Battement tendu** [батман тандю] — Отведение и приведение вытянутой ноги, выдвижение ноги.

**Battement fondu** [батман фондю] — Мягкое, плавное, «тающее» движение.

**Battement frappe** [батман фраппэ] — Движение с ударом, или ударное движение.

**Frappe** [фраппэ] — Бить.

**Методические материалы (представлены в отдельной папке):**

**Методические материалы:**

**Методические доклады:**

- Доклад по теме самообразования «Сетевое взаимодействие школы и учреждений дополнительного образования»
- Доклад по теме самообразования «Бурятский приветственный танец»
- Доклад по теме самообразования «Социализация детей с особыми образовательными потребностями в учреждении дополнительного образования, посредством занятий хореографией.»
- Доклад «Позитивная социализация обучающихся в глобализированном информационном обществе.»
- Доклад «Человек - жертва» в русской художественной литературе»

**Конспекты занятий:**

- Конспект занятия «Ёхор- от истоков к современности»
- Конспект занятия «Основные элементы русской пляски в хореографической постановке «Роза-белорозовая»

- Конспект занятия «Русская пляска в хореографической постановке «Смуглянка»»
- Конспект занятия «Информационная безопасность детей в сети Интернет»»

### **Методические разработки:**

- «Страна Шпагатия»
- «Русская пляска в хореографической постановке «Смуглянка»

### **Воспитательная компонента программы:**

- Сценарий концертной программы «Два праздника»

### **Дидактические игры для развития творческого воображения:**

- Музыкально - дидактическая игра «Три медведя»
- Музыкально - дидактическая игра «Веселые гудки»
- Музыкально - дидактическая игра «Прогулка»
- Музыкально - дидактическая игра «Слушай внимательно»
- Музыкально - дидактическая игра «Сосульки»
- Музыкально - дидактическая игра «Барабанчики»
- Музыкально - дидактическая игра «Определи по ритму»
- Музыкально - дидактическая игра «Тень-тень»

### **Дидактический материал:**

- Наглядные пособия;
- Видео-материал;
- реквизит для танцев;
- Костюмы.

### **Мастер-класс педагога (в условиях дистанционного обучения):**

- <https://cloud.mail.ru/public/Gb58/37NhkEkuf>
- <https://cloud.mail.ru/public/4uPD/5bQGV2iXy>
- <https://cloud.mail.ru/public/23Q8/5EjdRuMtZ>
- <https://cloud.mail.ru/public/whNR/24mwfUwhG>
- <https://cloud.mail.ru/public/rRh7/2YZ9Mrb8p>
- <https://cloud.mail.ru/public/2Act/2myPPXz5n>
- <https://cloud.mail.ru/public/3oP1/32amVSkjq>

### **Педагогические принципы:**

1. Одним из главных принципов в работе с детьми является создание непринужденной обстановки, в которой ребенок чувствует себя комфортно, раскрепощено. Мы не принуждаем детей к действиям (играм, пению), а даем возможность освоиться, захотеть принять участие в занятии.
2. Второй принцип - целостный подход в решении педагогических задач:

а) обогащение детей музыкальными впечатлениями через пение, слушание, игры и танцы, музицирование;

б) претворение полученных впечатлений в самостоятельной игровой деятельности;

в) приобщение к народной культуре (слушание и пение народных песен и попевок, разучивание народных игр и хороводов, детского фольклора).

3. Принцип последовательности предусматривает усложнение поставленных задач по всем разделам музыкального воспитания. Если в младшем школьном возрасте восприятие музыкального материала идет на уровне эмоций и только с помощью педагога, то в старшей группе дети способны сами осмыслить и понять тот или иной материал и высказать своё впечатление и отношение.

4. Четвертый принцип - соотношение музыкального материала с природным, народным, светским и частично историческим календарем.

В силу возрастных особенностей дети не всегда могут осмыслить значение того или иного календарного события, и мы даем им возможность принять в нем посильное участие, посмотреть выступления других детей и руководителей, и в какой - то мере проявить свои творческие способности (станцевать, спеть песенку или частушку, принять участие в веселой игре).

5. Одним из важнейших принципов музыкального воспитания является принцип партнерства. Мы всегда встречаем детей с улыбкой, радостно, приветливо, доброжелательно. Говорим добрые, ласковые слова: что мы по ним соскучились, мы о них думали и очень рады их видеть. Таким образом, группа детей и педагог становятся единым целым. Вместе слушаем, вместе поем, вместе рассуждаем, вместе играем.

6. Немаловажным является и принцип положительной оценки деятельности детей, что способствует еще более высокой активности, эмоциональной отдаче, хорошему настроению и желанию дальнейшего участия в творчестве. Музыкальное воспитание осуществляется на занятиях, вечерах досуга, в самостоятельной игровой деятельности.

### **Методы обучения:**

- Наглядно - слуховой метод: объяснение и показ;
- Наглядно – зрительный метод: показ, применение наглядных пособий (видеоматериалы);

- Словесный метод: рассказ, объяснение, беседа;

### **Формы обучения и виды занятий:**

- групповые
- практические, репетиционные, концерты, конкурсы, показательные выступления

### **Педагогические технологии, применяемые на занятиях:**

Образовательные технологии	Обоснование применения
Личностно - ориентированные технологии обучения	Пробудить интерес, организовать совместную познавательную, творческую деятельность каждого ребенка.
Адаптированная система обучения в «динамических» и «статических» группах	Организовать сотворчество обучающихся в группах, совмещенное с индивидуальным обучением каждого ребенка.
Игровые технологии	Максимально активизировать детей, создать условия успешности, эмоциональной приподнятости.
Здоровье сберегающие технологии	Профилактика заболеваний и охрана физического и психического здоровья обучающихся.

### **Алгоритм учебного занятия:**

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки.

Основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения.

Третья часть занятия — музыкально-ритмическая – наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, задания на построение и перестроение.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров

движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается. Музыка на занятии доступна восприятию ребенка.

### **Иные компоненты**

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

-соответствующая подготовка преподавателя по представленным разделам программы;

-наличие необходимого места для занятий (специально оборудованные классы);

-наличие специальной формы для занятий;

-обеспеченность уроков музыкальным сопровождением (фортепиано, баян, музыкальный центр с определенными записями музыкального материала),

-наличие необходимого инвентаря (коврики для занятий партером, палка для занятия различными видами тренажа; необходимые атрибуты для работы над элементами движений с предметами).

#### **Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы:**

Реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы Zoom, видео-конференции, социальных сетей (Instagram, Viber, WatsApp), с использованием электронного образовательного ресурса по изучаемой теме.

#### **Электронно-образовательные ресурсы:**

[50 упражнений для растяжки мышц всего тела - lifehacker.ru > uprazhneniya-dlya-rastyazhki](http://lifehacker.ru/uprazhneniya-dlya-rastyazhki)

<https://www.youtube.com/watch?v=RNqh5dbHVHo>

<https://yandex.ru/video/search?text=литовская%20полька%20видео&path=wizard&parent-reqid=1585846238758698-541552336472051527900187-vla1-0496>

<https://yandex.ru/video/search?text=йоксу%20полька%20видео&path=wizard&parent-reqid=1585846329101114-1815128186272722673100332-prestable-app-host-sas-web-yp-96>

<https://yandex.ru/video/search?text=лявониха%20видео&path=wizard&parent-reqid=1585846238758698-541552336472051527900187-vla1-0496>

### Календарный учебно- тематический план:

№ п/п	Дата	Тема	Объем часов			Форма занятия	Форма аттестации
			Всего	Теор	Практ		
1.	Сентябрь	Инструктаж по технике безопасности, правила дорожного движения, правила поведения при пожаре. Введение в хореографию, история хореографического искусства.	2	2	0	Беседа	
2.	Сентябрь	Определение и передача в движении характера музыки (спокойный, торжественный)	2	0	2	Учебное занятие	
3.	Сентябрь	Упражнение на развитие ориентации в пространстве положение в парах	2	0	2	Учебное занятие	
4.	Сентябрь	Постановка корпуса. Позиции ног-1, 2, 3, 3, 5-я. Позиции рук-1, 2, 3-я (вначале изучаются на середине).	2	0	2	Учебное занятие	
5.	Сентябрь	Деми плие в 1, 2, 3, 5-й позициях(вначале лицом к станку, позднее боком к станку, держась одной рукой). Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ , темп-анданте.	2	0	2	Учебное занятие	
6.	Сентябрь	Основные движения вальса поклоны	2	0	2	Учебное занятие	

7.	Сентябрь	Движения танца «Вальс»	2	0	2	Учебное занятие	
8.	Сентябрь	Основные движения вальса переменный шаг назад	2	0	2	Учебное занятие	
9.	Сентябрь	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей	2	0	2	Учебное занятие	
10.	Октябрь	Упражнение на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц	2	0	2	Учебное занятие	
11.	Октябрь	Деми плие в 1, 2, 3, 5-й позициях(вначале лицом к станку, позднее боком к станку, держась одной рукой). Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ , темп-анданте.	2	0	2	Учебное занятие	
12.	Октябрь	Основные движения вальса шаг вперед	2	0	2	Учебное занятие	
13.	Октябрь	Движения танца «Вальс»	2	0	2	Учебное занятие	
14.	Октябрь	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей	2	0	2	Учебное занятие	
15.	Октябрь	Батман тандю с 1-й позиции, позднее с 5-й позиции в сторону, вперед, позднее -назад. Размер $\frac{2}{4}$ , темп-модерато	2	0	2	Учебное занятие	
16.	Октябрь	Основные движения вальса переменный шаг с	2	0	2	Учебное занятие	



		каблука					
17.	Октябрь	Движения танца «Вальс»	2	0	2	Учебное занятие	
18.	Октябрь	Движения танца «Вальс»	2	0	2	Учебное занятие	
19.	Ноябрь	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей	2	0	2	Учебное занятие	
20.	Ноябрь	Батман тандю с 1-й позиции, позднее с 5-й позиции в сторону, вперед, позднее -назад. Размер 2/4, темп-модерато	2	0	2	Учебное занятие	
21.	Ноябрь	Основные движения вальса переменный шаг с каблука	2	0	2	Учебное занятие	
22.	Ноябрь	Движения танца «Вальс»	2	0	2	Учебное занятие	
23.	Ноябрь	Определение и передача в движении темпа(умеренный), метроритма(длительностей:половинной,целой),размеров(2/4, 3/4)	2	0	2	Учебное занятие	
24.	Ноябрь	Батман тандю с деми плие(с пур ле пье, пассэ пар тэр)-с 1-й позиции, позднее с 5-й поз.(раздельно, слитно).	2	0	2	Учебное занятие	
25.	Ноябрь	Основные движения вальса медленный ход	2	0	2	Учебное занятие	
26.	Ноябрь	Движения танца «Вальс»	2	0	2	Учебное занятие	
27.	Декабрь	Упражнения на развитие художественно-	2	0	2	Учебное занятие	

		творческих способностей					
28.	Декабрь	Движения танца «Вальс»	2	0	2	Учебное занятие	
29.	Декабрь	Упражнение на развитие ориентации в пространстве	2	0	2	Учебное занятие	
30.	Декабрь	Батман тандю жете- натянутые движения с броском из первой позиции.	2	0	2	Учебное занятие	
31.	Декабрь	Основные движения танца «Вальс»	2	0	2	Учебное занятие	
32.	Декабрь	Движения танца «Вальс» Основной ход танца	2	0	2	Учебное занятие	
33.	Декабрь	Батман тандю пике- колющий бросок натянутой ноги.	2	0	2	Учебное занятие	
34.	Декабрь	Основные движения вальса припадание по третьей позиции	2	0	2	Учебное занятие	
35.	Декабрь	Движения танца «Вальс» Боковой ход с отбивкой (галоп) и хлопками	2	0	2	Учебное занятие	
36.	Январь	Основные движения вальса тройные переступания ,переступания с выносом ноги на каблук	2	0	2	Учебное занятие	
37.	Январь	Движения танца «Вальс»: Ход с отбивкой вперед	2	0	2	Учебное занятие	
38.	Январь	Упражнение на развитие ориентации в пространстве	2	0	2	Учебное занятие	
39.	Январь	Батман тандю жете- натянутые движения с броском из первой позиции.	2	0	2	Учебное занятие	

40.	Январь	Основные движения танца «Вальс»	2	0	2	Учебное занятие	
41.	Январь	Движения танца «Вальс» Основной ход танца	2	0	2	Учебное занятие	тестирование
42.	Февраль	Упражнение на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц	2	0	2	Учебное занятие	
43.	Февраль	Батман тандю жете-со сгибом подъема работающей ноги вверх вниз.	2	0	2	Учебное занятие	
44.	Февраль	Основные движения вальса по 6-й позиции с выносом вперед	2	0	2	Учебное занятие	
45.	Февраль	Движения танца «Вальс»Ход назад	2	0	2	Учебное занятие	
46.	Февраль	Релеве лян на 45,90 градусов(стоя боком к станку).	2	0	2	Учебное занятие	
47.	Февраль	Основные движения «Вальс» бег в ритмическом разнообразии	2	0	2	Учебное занятие	
48.	Февраль	Батман тандю жете-со сгибом подъема работающей ноги вверх вниз.	2	0	2	Учебное занятие	
49.	Март	Основные движения вальса по 6-й позиции с выносом вперед .	2	0	2	Учебное занятие	
50.	Март	Движения танца «Вальс» Ход назад	2	0	2	Учебное занятие	
51.	Март	Релеве лян на 45,90 градусов(стоя боком к станку).	2	0	2	Учебное занятие	
52.	Март	Основные движения вальса бег в ритмическом разнообразии	2	0	2	Учебное занятие	

53.	Март	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей	2	0	2	Учебное занятие	
54.	Март	Релеве лян на 45,90 градусов(стоя боком к станку).	2	0	2	Учебное занятие	
55.	Март	Танец «Вальс»	2	0	2	Учебное занятие	
56.	Март	Движения танца «Вальс» Притопы в три удара	2	0	2	Учебное занятие	
57.	Март	Перегибы корпуса:назад, стоя лицом к станку в 1-й позиции	2	0	2	Учебное занятие	
58.	Апрель	Танец «Вальс»	2	0	2	Тренировочное занятие	
59.	Апрель	Движения танца «Вальс»	2	0	2	Учебное занятие	
60.	Апрель	Танец «Вальс» Приставление ног	2	0	2	Тренировочное занятие	
61.	Апрель	Движения танца «Вальс» преборы	2	0	2	Учебное занятие	
62.	Апрель	Перегибы корпуса:назад, стоя лицом к станку в 1-й позиции	2	0	2	Учебное занятие	
63.	Апрель	Танец «Вальс»	2	0	2	Учебное занятие	
64.	Апрель	Определение и передача в движении сильных и слабых долей,определение двухдольного и трехдольного размеров	2	0	2	Учебное занятие	
65.	Апрель	Прыжки разучиваются лицом к станку. Тан леве соте- по 1,	2	0	2	Учебное занятие	

		2, 5-й позициям.					
66.	Апрель	Танец «Вальс» Шаг с каблука	2	0	2	Учебное занятие	
67.	Май	Движения танца «Вальс» Присядка с подниманием согнутой ноги вперед	2	0	2	Учебное занятие	
68.	Май	Прыжки разучиваются лицом к станку. Тан леве соте- по 1, 2, 5-й позициям	2	0	2	Учебное занятие	
69.	Май	Танец «Вальс»	2	0	2	Тренировочн ое занятие	
70.	Май	Движения танца «Вальс» повторение	2	0	2	Учебное занятие	
71.	Май	Танец «Вальс»	2	0	2	Тренировочн ое занятие	
72.	Май	Работа над танцем «Вальс»	2	0	2	Итоговое занятие	Отчетный концерт
		<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>2</b>	<b>142</b>		

### **Список рекомендуемой литературы для педагога:**

- 1.Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца- Л.: Искусство,1983.-323с
- 2.Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: (Учебно-методический комплекс для хореографических отделений общеобразовательных школ, гимназий, ДМШ, школ искусств, детских садов). - 2-е изд., испр. и доп. – Кемерово, 2000.-101с
- 3.Бочкарева Н.И. Русский народный танец: теория и методика: учебное пособие для студентов вузов культуры и искусств/ Н.И.Бочкарева. - Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств, 2006.-179с.
- 4.Бухвостова Л.В. Композиция и постановка танца – Орел,2002.-159с

### **Список рекомендуемой литературы для родителей:**

- 1.Бахрушин Ю. А. История русского балета – М,: Советская россия,1965.-550с.
- 2.Климов А. Методические советы по изучению основных элементов русского народного танца - Санкт-Петербург,2003.-341с
- 3.Константинова А. И. Игровой стрейчинг - Санкт-Петербург,2013.-76с

### **Список рекомендуемой литературы для детей:**

- 1.Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000.-219с.
- 2.Фирилева Ж.Е. Фитнес-Данс (ЛФК) - Санкт-Петербург: детство – пресс, 2007.-375с.