


Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 18

Обсуждено педагогическим советом МАОУ гимназия №18 Протокол № 12 от 29.05.2024	Утверждена приказом директора МАОУ гимназия №18 от 29.05.2024 № 297 Директор МАОУ гимназия №18 И. Е. Юрлов 
---	---



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Народный танец»
направленность программы: художественная

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Сергеева Ольга Александровна,
педагог дополнительного образования

Нижний Тагил
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
1	Титульный лист	1
2	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
2.1	Пояснительная записка	3
2.2	Цель и задачи общеразвивающей программы	5
2.3	Планируемые результаты	6
2.4	Содержание общеразвивающей программы	6
2.4.1	Учебный (тематический) план	6
2.4.2	Содержание учебного (тематический) плана	12
3	ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	15
3.1	Календарный учебный график на учебный год	15
3.2	Условия реализации программы	15
3.3	Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы	15
4	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	26

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли дополнительного образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ, сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья детей.

Большое значение в области хореографического искусства уделяется занятиям народным танцем. Образовательное и воспитательное значение в этом виде искусства многогранно и теоретически обоснованно. Народный танец способствует формированию нравственных представлений в социуме и содействует творческому и всестороннему развитию детей.

Занятия народными танцами отличаются большим многообразием форм, которые требуют от обучающихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности в творческих процессах.

Систематические занятия народным танцем дают возможность развить у обучающихся восприятие национального своеобразия, манеры, эмоции, характер, душу той или иной народности. Обучающиеся во время занятий овладевают разнообразием и манерой исполнения танцев, расширяют и обогащают свои индивидуальные исполнительские возможности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Народный танец» художественной направленности.

Актуальность данной программы – заключается в формировании целостной, духовно - нравственной, гармонично развитой личности, сохранении и развитии национально-культурных традиций, пробуждении мотивации занятием народным танцем, раскрытии индивидуальных творческих способностей, развитии творческой инициативы, приобщении к концертным выступлениям, способствующих положительной самооценке, а главное в сохранении и укреплении здоровья. Народный танец строится на разнообразии движений корпуса, головы, рук и ног, что способствует укреплению мышечного аппарата обучающихся, совершенствует координацию движений, формирует двигательные умения и навыки, улучшает кровообращение и обмен веществ, благотворно влияет на дыхание.

Программа «Народный танец» разработана с учетом действующих нормативных правовых актов в сфере дополнительного образования:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от

05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта

«Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в [Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](#), утвержденный [приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196](#)»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

14. Согласно ФЗ №273 (ст. 12. п.5) образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

15. Устав МАОУ гимназия № 18

Новизна данной программы выражается в создании целостной культурно-эстетической среды для успешного развития обучающихся, и заключается в индивидуальном подходе к каждому ребенку, в работе с подгруппами детей, в учете их возрастных особенностей, способствующих успешному личностному самовыражению и обеспечении оптимальной физической нагрузки.

Полученные обучающимися знания в дальнейшем используются в их жизнедеятельности.

Идея программы состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии.

Педагогической целесообразностью данной программы является возможность использования познавательных и воспитательных задач, которые способствуют формированию и развитию у обучающихся творческих способностей, чувства прекрасного, эстетического вкуса, нравственности, патриотизма.

Стремясь к максимальной эффективности занятий, необходимо осуществлять строгий отбор содержания материала, предлагаемого к изучению. Основными критериями отбора хореографических движений служат возрастные физиологические и психологические особенности детей, уровень влияния движений на формирование опорно-двигательного аппарата, развитие координации, формирование основ индивидуальной танцевальной культуры, а также воспитание художественно-эстетического вкуса на разных этапах

обучения народному танцу.

Отличительной особенностью программы «Народный танец» является то, что она способствует формированию у обучающихся гармонии в различных сферах отношений: отношение к своему телу (принимая образ собственного тела) и со своим телом (совершенствую свое тело, двигательные возможности организма); отношение к культуре (знакомство с классической и современной культурой через танец, выстраивание собственных эстетических пристрастий), отношение с культурой (формирование собственного стиля функционирования в танцевальной культуре); отношение к окружающим людям (обретение в коллективе друзей, субъективно значимых взрослых), отношения с окружающими людьми (обретение опыта строить отношения в репетиционном и концертном процессе).

2.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Создание условий для развития творческих способностей детей, посредством формирования знаний и практических навыков в области народного танца.

Задачи программы:

Образовательные

- изучить и научиться пользоваться терминологией народного танца;
- обучить необходимым теоретическим и практическим знаниям, умениям и навыкам;
- расширить знания в области хореографического искусства;
- изучить танцевальные элементы народного танца;
- научиться передавать характер и сценическую манеру исполнения народного танца;
- способствовать формированию определенных знаний и умений в области народного танца;

Развивающие

- развивать мотивацию на творческую деятельность;
- развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат и мышцы;
- развивать танцевальные данные (выворотность, гибкость, прыжки, шаги, устойчивость, координация);
- развивать силу мышц, выносливость, навыки координации движений, музыкальные способности;
- развивать координацию движений и технику исполнения;
- развивать точность и внимание в исполнении движений;
- совершенствовать пространственную ориентировку;

Воспитательные

- удовлетворять познавательные интересы обучающихся, приобщая их к истокам народного творчества;
- воспитывать стремление к познанию и творчеству;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и воспитательной деятельности;
- воспитывать чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, самостоятельность, - навыки общения в коллективе;
- воспитывать художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству;
- приобщать к истокам народной культуры с учетом возрастных особенностей младшего школьного возраста;
- адаптировать к современной жизни на основе общей культуры, знаний, навыков
- способствовать реализации творческого самовыражения.

Адресат программы. Программа ориентирована на детей в возрасте 7-11 лет. Состав группы формируется на добровольной основе. Обучающиеся не делятся на группы возрасту.
Срок реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения.
Формы реализации: очная форма.

2.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты

Формирование навыков работы в области хореографии, применения приемов и методов работы по программе, воспитание основ культуры труда, приобретение опыта творческой и проектной деятельности.

Должны знать:

- Представление о народном танце;
- Терминологию, используемую в народном танце;
- Теоретические понятия, заложенные в программе;
- Основы хореографической грамотности: позиции ног, рук в народном танце, экзерсис у станка и на середине зала на первом году обучения, понятия «линия танца», «направление движения», «углы поворотов», правильная постановка корпуса, правильный и полный перенос веса тела, точная работа стопы
- Правила самостоятельной и коллективной работы;
- Стилиевые особенности хореографии

Уметь:

- Сочинять танцевальные этюды, сюжетные и бессюжетные танцы;
- Грамотно работать с музыкальным материалом;
- Использовать полученные знания, умения и навыки в повседневной жизнедеятельности.

Метапредметные:

- формировать умение определять проблему, ставить учебные цели, проверять достижимость целей с помощью учителя;
- способствовать развитию умения действовать по заданному алгоритму;
- способствовать приобретению навыка осуществлять констатирующий контроль по результату действия;
- дальнейшее развитие способности наблюдать и рассуждать, критически оценивать собственные действия наряду с явлениями жизни и искусства.

Личностные:

- развитое хореографическо-эстетическое чувство, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей;
- развитие творческих способностей;

2.4 СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.4.1 Учебный (тематический) план

Программа рассчитана на 3 года обучения. Модуль программы соответствует году обучения.

Продолжительность академического часа: 45 минут с перерывом 15 минут.

Наполняемость в группах в соответствии с санитарно - эпидемиологическими требованиями к организациям дополнительного образования составляет 15 человек.

№	Название модуля	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Модуль 1.	36 ч.	18ч.	18ч.	Контрольные вопросы, зачеты, просмотры по овладению навыками, приёмами, техникой исполнения. Итоговая аттестация – Творческая презентация сольных, групповых, коллективных выступлений (этюдов, зарисовок)
2	Модуль 2.	108ч.	15ч.	99ч.	
3	Модуль 3.	108ч.	10ч.	98ч.	

Модуль 1

№	Разделы, темы	Количество часов		Всего часов	Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		теория	практика		
1	Организационное занятие.	1		1	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
2	Поклон. Разминка на середине зала.	0,5	0,5	1	
3	Характер музыкального произведения. Счет в танце. Понятие о сильной доле.	0,5	0,5	1	
4	Музыкальные жанры (марш, песня, танец).	0,5	0,5	1	
5	Музыкальное вступление. Начало и конец музыкальной фразы.	0,5	0,5	1	
6	Основные рисунки в танце. Движения по диагонали, по кругу.	0,5	0,5	1	Диагностика пластичности и техники исполнения
7	Перестроения в линии и колонны.	0,5	0,5	1	Диагностика пластичности и техники исполнения Наблюдение
8	Игра на развитие воображения «Аисты и лягушки»	0,5	0,5	1	Педагогическое наблюдение, самооценка обучающихся, взаимная аттестация
9	Образно-игровое упражнение «Деревце». «Облака». «Ель, елка, елочка».	0,5	0,5	1	
10	Выполнение основных движений под музыку на 2/4 и 4/4. Понятие интервалы. Марш.	0,5	0,5	1	
11	Классический экзерсис. Позиции ног (1,2).	0,5	0,5	1	Диагностика пластичности и техники

					исполнения Наблюдение
12	Классический экзерсис. Позиции рук (подготовительное положение).	0,5	0,5	1	Диагностика пластичности и техники исполнения Наблюдение
13	Классический экзерсис. Позиции рук (1,2)	0,5	0,5	1	Диагностика пластичности и техники исполнения Наблюдение
14	Классический экзерсис. Позиции ног (3)	0,5	0,5	1	Диагностика
15	Классический экзерсис. Demi plied (1,2) позиции. (Музыкальный размер $\frac{3}{4}$).	0,5	0,5	1	пластичности и техники исполнения.
16	Классический экзерсис. Demi plied (3) позиции. (Музыкальный размер $\frac{3}{4}$).	0,5	0,5	1	Педагогическое наблюдение.
17	Классический экзерсис. Battements tendu (1).	0,5	0,5	1	Методика
18	1 port de bras (1).	0,5	0,5	1	интерпретации
19	Повторение элементов классического танца.	0,5	0,5	1	через
20	Партерный тренаж. Работа стоп.	0,5	0,5	1	истолкование
21	Партерный тренаж. Растяжки.	0,5	0,5	1	произведения
22	Народный танец. Позиции рук и ног.	0,5	0,5	1	хореографического
23	Танцевальный шаг (шаг с носка по 1 позиции ног). Марш, подскоки, шаг польки.	0,5	0,5	1	искусства. Методика
24	Простые шаги, тройной шаг. Переменный шаг. Русский ход с притопом.	0,5	0,5	1	действия через наблюдение
25	Положение ноги sur le coup de pied.	0,5	0,5	1	(технология исполнения).
26	Притопы двойные и тройные. Припадание по 3 позиции.	0,5	0,5	1	
27	Повторение элементов народного танца. Дробь по 6 позиции.	0,5	0,5	1	
28	«Мячик». Присядки по 6 позиции.	0,5	0,5	1	Диагностика
29	Повторение элементов народного танца.	0,5	0,5	1	пластичности
30	Повторение элементов классического танца.	0,5	0,5	1	и техники исполнения. Методика
31	«Полька с хлопками».	0,5	0,5	1	действия через наблюдение
32	«Галоп» по линиям и по кругу. Изучение поворотов.	0,5	0,5	1	(технология исполнения).
33	«Зайнька» русский народный танец.	0,5	0,5	1	Диагностика
34	«Во саду ли в огороде» русский народный танец.	0,5	0,5	1	пластичности
35	Отработка изученных танцев	0,5	0,5	1	и техники исполнения. Методика
					интерпретации
					через
					истолкование
					произведения
					хореографичес

					кого искусства. Контент-анализ творческой деятельности.
36	Итоговое занятие		1	1	Отчетный концерт
Всего часов за год		18	18	36	

Модуль 2

№	Разделы, темы	Количество часов		Всего часов	Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		теория	практика		
1	Вводное занятие.	1		1	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
2	Прыжки. Прыжки по 6 позиций ног. Разножка. Поджатые.	0,5	0,5	1	Диагностика пластичности и техники исполнения. Методика действия через наблюдение (технология исполнения).
3	Комбинированные прыжки.	0,5	0,5	1	
4	Рисунок в танце. Изменение направления движения.	0,5	2,5	3	
5	Отработка построений “линии”, “шахматный порядок”, “диагонали”, “круг”.	0,5	2,5	3	
6	Классический танец. Demi plies u grand plies (1, 2, and 5).	1		3	
7	Battements tendus (1,5).	0,5	2,5	3	Диагностика пластичности и техники исполнения. Методика действия через наблюдение (технология исполнения).
8	Battement soutenu.	0,5	2,5	3	
9	Rond de jambe parter.	0,5	2,5	3	
10	1,2 port de bras	0,5	1,5	2	
11	Releve (6,1,2).	0,5	1,5	2	
12	Повторение элементов классического танца.		1,5	2	
13	«Ёлочка», «гармошка».	0,5	1,5	2	
14	Простые шаги, тройной шаг, переменный шаг с выносом ноги на каблук. Бегунок. Русский ход с каблука.	0,5	2,5	3	
15	Народный танец «Моталочка», «Ковырялка».	1	8	9	Наблюдение. Оценивание через наблюдение за быстротой реакции и техникой исполнения Диагностика креативности мышления
16	Дробные ходы.	1	5	6	Диагностика
17	Дробь с хлопками.	0,5	2,5	3	пластичности

18	Бег с высоким подъемом колена вперед по 6 позиций ног.		1	1	и техники исполнения. Методика действия через наблюдение (технология исполнения).	
19	Бег с захлестом ног назад.		1	1		
20	Перескоки.		1	1		
21	Припадание в повороте.		1	1		
22	«Веревочка»(3)		1	1		
23	Повороты и вращения. Шаг поворот.		1	1		
24	Комбинирование элементов народного танца.	0,5	2,5	3		
25	Повторение элементов народного танца.		1	1		
26	«Мячик» в повороте и по 1 поз ног	0,5	2,5	3		Методика действия через наблюдение (технология исполнения). Диагностика пластичности и техники исполнения. Методика интерпретации через истолкование произведения хореографического искусства. Контент-анализ творческой деятельности. Диагностика пластичности и техники исполнения.
27	Позиции рук в народном танце.	0,5	2,5	3		
28	Присядка с выносом ноги на пятку, проскальзыванием на каблуках. Разножка.	0,5	2,5	3		
29	Партерный тренаж.	0,5	2,5	3		
30	Повторение элементов классического танца.		1	1		
31	Повторение элементов народного танца.		1	1		
32	Комбинирование элементов народного танца.		1	1		
33	Партерный тренаж. Растяжки.		3	3		
34	Ходы по кругу.	0,5	2,5	3		
35	Бег с высоким подъемом колена вперед по кругу.		1	1		
36	Бег с захлестом ног назад по кругу.		1	1		
37	Повторение элементов классического танца.		2	2		
38	Разучивание танца «Павушка».	1	8	9		
39	Отработка изученных танцев.		1	1		
40	Разучивание танца «На полянке».	1	8	9		
41	Отработка изученных танцев.		3	3		
42	Итоговое занятие		1	1	Творческий вечер. Игровая программа.	
Всего часов за год			15	99	108	

Модуль 3

№	Разделы, темы	Количество часов		Всего часов	Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		теория	практика		
1	Организационное занятие.	1		1	Тест, опрос, педагогическое Наблюдение.
2	Поклон. Разминка на середине зала. Определение музыкального размера.	0,5	2,5	3	Методика действия через наблюдение (технология исполнения). Диагностика пластичности и
3	Перестроения для танцев. Рисунок танца.	0,5	2,5	3	
4	Классический танец. Подготовка к началу движения (preparation)	0,5	2,5	3	

5	Demi plies u grand plies (1, 2, 5). Battements tendus (1, 5). Battements tendus jetes c picce. Rond de jambeparter c demi plies.	1	5	6	техники исполнения. Методика интерпретации через истолкование произведения хореографического искусства.	
6	Движение руки в координации с движением ноги		9	9		
7	Grand battements (1, 5). Releve (1, 2, 5, 6). Pas saute (1,2,5)	0,5	2,5	3		
8	Отработка элементов классического танца.		6	6		
9	Прыжковые упражнения.		1	1		
10	Народный танец. «Подбивка», «молоточки». Припадание в продвижении в сторону, в повороте.	1	8	9		
11	Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.		6	6		
12	Положения рук в парах («свечка», «лодочка», «воротца»).	0,5	2,5	3		
13	Танцевальные комбинации с дробями.		6	6		
14	Повороты и вращения. Присядка с проскальзыванием на каблуках, хлопушка по колену и голенищу.	1	5	6		
15	Отработка элементов народного танца.		3	3		Диагностика пластичности и техники исполнения. Наблюдение
16	Партерный тренаж. Растяжки.	0,5	2,5	3		Диагностика пластичности и техники исполнения. Наблюдение
17	Ходы по кругу. Комбинации шагов. Бегунок, подскоки с переступанием.	1	5	6		Диагностика пластичности и техники исполнения. Наблюдение
18	Повторение элементов классического танца.		3	3		Наблюдение
19	Повторение элементов народного танца.		3	3	Наблюдение	
20	Русский лирический танец. Белорусский танец «Юрочка».	1	8	9	Контент-анализ творческой деятельности.	
21	Русский танец «Четыре двора».	1	8	9		
22	Отработка изученных танцев.		4	4	Диагностика пластичности и техники исполнения.	
23	Итоговое занятие. Концертно – игровая программа. Вручение наград.		3	3	Итоговое занятие. Концертно – игровая программа.	
Всего часов за год		10	98	108		

2.4.2 Содержание учебного (тематического) плана

Содержание Модуль 1

Тема 1. Организационное занятие.

Цели и задачи обучения. Перспективы обучения, план занятий. Режим занятий, расписание. План концертной деятельности. Беседа о целях и задачах, требованиях обучения. Обсуждение и решение коллективных проблем: оборудование класса, подготовка костюмов к концертам, организация отдыха в каникулы, организация культурных мероприятий.

Тема 2. Основы музыкальной грамоты.

Подбор выразительных движений для образа, соответствующих темпу, ритму, характеру музыки. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизации. Хлопки в различных ритмических рисунках.

Тема 3. Поклон. Разминка на середине зала.

Тема 4. Музыкальные жанры (марш, песня, танец).

Тема 5. Музыкальное вступление. Начало и конец музыкальной фразы.

Тема 6. Основные рисунки в танце. Движения по диагонали, по кругу. Тема 7. Перестроения в линии и колонны.

Тема 8. Игра на развитие воображения «Аисты и лягушки».

Тема 9. Образно-игровое упражнение «Деревце». «Облака». «Ель, елка, елочка».

Тема 10. Выполнение основных движений под музыку на 2/4 и 4/4. Понятие интервалы. Марш.

Тема 11. Классический экзерсис. Позиции ног (1,2).

Тема 12. Классический экзерсис. Позиции рук (подготовительное положение). Тема 13. Классический экзерсис. Позиции рук (1,2)

Тема 14. Классический экзерсис. Позиции ног (3)

Тема 15. Классический экзерсис. Demi plied (1,2) позиции. (Музыкальный размер $\frac{3}{4}$).

Тема 16. Классический экзерсис. Demi plied (3) позиции. (Музыкальный размер $\frac{3}{4}$).

Тема 17. Классический экзерсис. Battements tendu (1). Тема 18. 1 port de bras (1).

Тема 19. Повторение элементов классического танца. Тема 20. Партерный тренаж. Работа стоп.

Тема 21. Партерный тренаж. Растяжки.

Тема 22. Народный танец. Позиции рук и ног.

Тема 23. Танцевальный шаг (шаг с носка по 1 позиции ног). Марш, подскоки, шаг польки.

Тема 24. Простые шаги, тройной шаг. Переменный шаг. Русский ход с притопом.

Тема 25. Положение ноги sur le coup de pied.

Тема 26. Притопы двойные и тройные. Припадание по 3 позиции.

Тема 27. Повторение элементов народного танца. Дробь по 6 позиции.

Тема 28. «Мячик». Присядки по 6 позиции.

Тема 29. Повторение элементов классического танца. Тема 30. «Полька с хлопками».

Тема 31. «Галоп» по линиям и по кругу. Изучение поворотов.

Тема 32. «Зайка» русский народный танец.

Тема 33. «Во саду ли в огороде» русский народный танец.

Тема 34. «Во саду ли в огороде» русский народный танец.

Тема 35. Отработка изученных танцев.

Тема 36. Итоговое занятие.

Содержание Модуль 2

Тема 1. Вводное занятие.

Цели и задачи обучения. Перспективы обучения, план занятий. Режим занятий, расписание. План концертной деятельности. Беседа о целях и задачах, требованиях обучения. Обсуждение и решение коллективных проблем: оборудование класса, подготовка костюмов к концертам, организация отдыха в каникулы, организация культурных мероприятий.

Тема 2. Прыжки. Прыжки по 6 позиций ног. Разножка. Поджатые. Тема 3. Комбинированные прыжки.

Тема 4. Рисунок в танце. Изменение направления движения.

Тема 5. Отработка построений “линии”, “шахматный порядок”, “диагонали”, “круг”.

Тема 6. Классический танец. Demi plies u grand plies (1, 2, 5).

Тема 7. Battements tendus (1,5).

Тема 8. Battement soutenu.

Тема 9. Rond de jambe parter.

Тема 10. 1,2 port de bras

Тема 11. Releve (6,1,2).

Тема 12. Повторение элементов классического танца.

Тема 13. «Ёлочка», «гармошка».

Тема 14. Простые шаги, тройной шаг, переменный шаг с выносом ноги на каблук. Бегунок.

Тема 15. Русский ход с каблука.

Тема 16. Народный танец «Моталочка», «Ковырялка».

Тема 17. Дробные ходы.

Тема 18. Дробь с хлопками.

Тема 19. Бег с высоким подъемом колена вперед по 6 позиций ног.

Тема 20. Перескоки.

Тема 21. Припадание в повороте.

Тема 22. «Веровочка» (3).

Тема 23. Повороты и вращения. Шаг поворот.

Тема 24. Комбинирование элементов народного танца.

Тема 25. Повторение элементов народного танца.
Тема 26. «Мячик» в повороте и по 1 поз ног.
Тема 27. Позиции рук в народном танце.
Тема 28. Присядка с выносом ноги на пятку, проскальзыванием на каблуках.

Разножка.

Тема 29. Партерный тренаж.

Тема 30. Повторение элементов классического танца.

Тема 31. Повторение элементов народного танца.

Тема 32. Комбинирование элементов народного танца.

Тема 33. Партерный тренаж. Растяжки.

Тема 34. Ходы по кругу.

Тема 35. Бег с высоким подъемом колена вперед по кругу.

Тема 36. Бег с захлестом ног назад по кругу.

Тема 37. Повторение элементов классического танца.

Тема 38. Разучивание танца «Павушка».

Тема 39. Отработка изученных танцев.

Тема 40. Разучивание танца «На полянке».

Тема 41. Отработка изученных танцев.

Тема 42. Итоговое занятие.

Содержание Модуль 3

Тема 1. Организационное занятие.

Цели и задачи обучения. Перспективы обучения, план занятий. Режим занятий, расписание. План концертной деятельности. Беседа о целях и задачах, требованиях обучения. Обсуждение и решение коллективных проблем: оборудование класса, подготовка костюмов к концертам, организация отдыха в каникулы, организация культурных мероприятий.

Тема Поклон. Разминка на середине зала.

Тема Определение музыкального размера.

Тема Перестроения для танцев. Рисунок танца.

Тема Классический танец. Подготовка к началу движения (preparation).

Тема Demi plies u grand plies (1,2,5). Battements tendus (1, 5). Battements tendus jetes c picce. Rond de jambe parter с demi plies.

Тема Движение руки в координации с движением ноги.

Тема Grand battements (1,5). Releve (1, 2, 5, 6). Pas saute (1, 2, 5).

Тема Отработка элементов классического танца.

Тема Организационное занятие. Поклон. Разминка на середине зала.

Тема Определение музыкального размера.

Тема Прыжковые упражнения.

Тема Народный танец. «Подбивка», «молоточки». Припадание в продвижении в сторону, в повороте.

Тема Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.

Тема Положения рук в парах («свечка», «лодочка», «воротца»).

Тема Танцевальные комбинации с дробями.

Тема Повороты и вращения. Присядка с проскальзыванием на каблуках, хлопущка по колену и голенищу.

Тема Отработка элементов народного танца.

Тема Партерный тренаж. Растяжки.

Тема Ходы по кругу. Комбинации шагов. Бегунок, подскоки с переступанием.

Тема Повторение элементов классического танца.

Тема Повторение элементов народного танца.
Тема Русский лирический танец. Белорусский танец «Юрочка».
Тема Русский танец «Четыре двора».

№	Модуль обучения	Начало занятий	Окончание учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество часов в неделю	Количество учебных часов в год	Каникулы
1	Модуль 1	01.09.2024	31.05.2025	36	36x1	1ч.	36ч.	28.12.2024 – 08.01.2025 01.06.2025 – 31.08.2025
2	Модуль 2			36	36x2	3ч.	108ч.	
3	Модуль 3			36	36x2	3ч.	108ч.	

Тема Отработка изученных танцев.

Тема 25. Итоговое занятие.

Концертно – игровая программа. Вручение наград.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1 Календарный учебный график на учебный год

3.2 Условия реализации программы

Материально-технические условия и Методические материалы	Кадровые условия
Для реализации данной программы необходимы: <ul style="list-style-type: none"> • Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум); • Раздевалка для обучающихся; • Наличие специальной танцевальной формы; • Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем; • Наличие музыкальной фонотеки; • Наличие танцевальных костюмов. 	Сергеева Ольга Александровна, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории. Успешность профессиональной подтверждается результативными показателями образовательного процесса и уровнем достижений как отдельных обучающихся, так и коллектива в целом на районном, городском, областном, Всероссийском уровне.

3.3 Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы

МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА

Таблица 1

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол- во балл ов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
1.1 Теоретические знания	Соответствие	Минимальный уровень –	1	Наблюдение,
по программе:	теоретических	ребёнок овладел менее,		тестирование
а) основные сведения по истории народного танца б) основные стили и жанры хореографии народного танца в) принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности г) техника исполнения движений отдельных центров в манере танца д) техника исполнения движений отдельных центров в манере танца	знаний ребёнка программным требованиям	чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой		Контрольный опрос и др.
		Средний уровень – объём усвоенных знаний составляет более ½.	5	
		Максимальный уровень – освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	10	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень – ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины	1	Собеседование
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой	5	
		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	10	
2. Практическая подготовка				

2.1 Практические умения и навыки, предусмотренные программой: а) освоение положений рук в танце б) освоение выворотных и параллельных позициног в) владение приёмами координации	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее, чем ½ предусмотренных умений и навыков	1	Контрольно е задание
		Средний уровень – объём усвоенных умений и навыков	5	
г) владение приёмами изоляции д) выполнение различных видов кросса е) выполнение гимнастических элементов ж) выполнение упражнений для развития позвоночника з) выполнение учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала и у станка и) владение техниками исполнения движений партерак) владение техникой импровизации: параллель и оппозиция) владение техникой контактной импровизации м) владение техникой исполнения движений в манере танца н) владение техникой исполнения движений в манере танца		составляет более ½.		
		Максимальный уровень – овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период.	10	
2.2. Творческие навыки:	Креативность В выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности – ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога	1	Контрольное задание
а) владение навыками музыкально -пластического интонирования; б) создание танцевальных комбинаций различной степени сложности; в) определение средств музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельное создание музыкально-двигательного образа; г)			5	
отражение в танце особенностей исполнительской манеры разных стилей хореографии народного танца; д) владение навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров; е) владение навыками сценической практики.		Творческий уровень – выполняет практические задания с элементами творчества.	10	
3. Общеучебные (метапредметные) умения и навыки				

3.1. Учебно – интеллектуальные умения:				
3.1.1 Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в выборе и анализе литературы	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе со специальной литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ исследовательской работы
		Средний уровень – работает со специальной литературой с помощью педагога или родителей.	5	
		Максимальный уровень – работает со специальной литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей	10	
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными и источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками информации	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ исследовательской работы
		Средний уровень – работает с компьютерными источниками информации с помощью педагога или родителей.	5	
		Максимальный уровень – работает с компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	10	
3.2. Учебно – коммуникативные умения:				
3.2.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок воспринимает лишь ½ объема информации идущей от педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – ребенок воспринимает практически весь объем информации, идущей от педагога, однако зачастую не способен правильно применить ее на практике	5	
		Максимальный уровень – ребенок воспринимает весь объем информации, идущей от педагога, способен проанализировать и применить ее на практике	10	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной	Минимальный уровень умений. Не стремится передать заданный образ, «комплексует» при общем показе	1	Наблюдение

	танцевальной лексики в ситуации сценического выступления	Средний уровень. Выполняет танцевальные элементы с достаточной свободой и точностью, но без яркого образного содержания.	5	
		Максимальный уровень. Творчески подходит к выступлению, точно передает образ и концепцию танца, с натуральностью и индивидуальной неповторимостью.	10	
3.3. Учебно-организационные умения и навыки:				
3.3.1. Умение организовать своё рабочее место	Способность самостоятельно организовывать своё рабочее пространство (и убирать его за собой)	Минимальный уровень умений - ребёнок организует своё рабочее пространство исключительно по просьбе педагога.	1	Наблюдение
		Средний уровень – ребёнок формально подходит к процессу организации рабочего пространства: организует его исключительно по образцу и как правило забывает убирать за собой.	5	
		Максимальный уровень – ребёнок самостоятельно организует своё рабочее пространство, проявляет творческий подход.	10	
3.3.2 Навыки соблюдения техники безопасности во время учебных занятий и на концертной площадке	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Минимальный уровень умений – техника безопасности соблюдается при условии напоминания педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – техника безопасности соблюдается частично, в ряде случаев необходимо напоминание педагога	5	
		Максимальный уровень техника безопасности соблюдается всегда и при любых условиях	10	
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	Минимальный уровень – для аккуратного выполнения работы требуется побуждения со стороны педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – ребенок выполняет работу аккуратно, но не с первого раза	5	

	Максимальный уровень – любой вид деятельности выполняется аккуратно и с полной отдачей	10
--	---	----

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТОЧКА УЧЁТА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
по дополнительной образовательной программе «Народный танец»
(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя ребёнка _____

Возраст ребёнка _____

Дата начала наблюдения _____

Показатели	Сроки диагностики									
	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения	
	И пол у год ие	Кон ец го да	И пол у год ие	Кон ец го да	И пол у год ие	Кон ец го да	И пол у год ие	Кон ец го да	И пол у год ие	Кон ец го да
1. Теоретическая подготовка ребёнка										
<i>1.1 Теоретические знания:</i>										
а) основные сведения по истории современного танца										
б) основные стили современной хореографии										
в) принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности										
г) техника исполнения движений отдельных центров в манере танца										
д) техника исполнения движений отдельных центров в манере танца										
<i>1.2. Владение специальной терминологией</i>										
2. Практическая подготовка ребёнка										
<i>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой:</i>										
а) освоение положений рук в танец модерн										
б) освоение выворотных и параллельных позиции ног										
в) владение приёмами координации										
г) владение приёмами изоляции										
д) выполнение различных видов кросса										
е) выполнение гимнастических элементов										
ж) выполнение упражнений для развития										

позвоночника										
з) выполнение учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала и у станка										
и) владение техниками исполнения движений партера										
к) владение техникой импровизации: параллель и оппозиция										
л) владение техникой контактной импровизации										
м) владение техникой исполнения движений в манере танца										
н) владение техникой исполнения движений в манере танца										
<i>2.3. Творческие навыки:</i>										
а) владение навыками музыкально-пластического интонирования;										
б) создание танцевальных комбинаций различной степени сложности;										
в) определение средств музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельное создание музыкально-двигательного образа;										
г) отражение в танце особенностей исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;										
д) владение навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;										
е) владение навыками сценической практики.										
3. Общеучебные умения и навыки ребёнка										
<i>3.1. Учебно-интеллектуальные умения:</i>										
а) подбирать и анализировать специальную литературу;										
б) пользоваться компьютерными источниками информации.										

3.2. Учебно-коммуникативные умения:											
а) слушать и слышать педагога;											
б) выступать перед аудиторией.											
3.3. Учебно-организационные умения и навыки:											
а) умение организовать своё рабочее (учебное) место;											
б) навыки соблюдения техники безопасности во время учебных занятий и на концертной площадке;											
в) умение аккуратно выполнять работу.											
4. Предметные достижения учащегося											
4.1. На уровне детского объединения											
4.2. На уровне образовательного учреждения											
4.3. На уровне района, города											
4.4. На всероссийском уровне											
4.5 На международном уровне											

Таблица 3.

Схема самооценки учебных достижений учащегося

Тема, раздел	Что мною сделано?	Мои успехи и достижения	Над чем мне надо работать?

МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА

Таблица 4.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества				
1.1. Терпение (выносливость)	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени,	Терпения хватает менее, чем на 0,5 занятия	1	Наблюдение
		Более, чем на 0,5 занятия	5	

	преодолевать трудности	На всё занятие	10	
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребёнка	1	Наблюдение
		Волевые усилия ребёнка побуждаются извне	1	Наблюдение
		Иногда – самим ребёнком	5	
		Всегда – самим ребёнком	10	
1.3. Самоконтроль (самодисциплина)	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному своим действиям)	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне	1	Наблюдение
		Периодически контролирует себя сам	5	
		Постоянно контролирует себя сам	10	
2. Ориентационные качества				
2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная	1	Анкетирование
		Заниженная	5	
		Нормально развитая	10	
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	Продиктован ребёнку извне	1	Тестирование
		Периодически поддерживается самим ребёнком	5	
		Постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	10	
3. Поведенческие качества				
3.1. Конфликтность (отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определённую позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты	0	Тестирование, метод незаконченного предложения. Наблюдение
		Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5	
		Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	10	
3.2. Тип сотрудничества (отношение ребёнка к	Умение воспринимать общие дела как	Избегает участия в общих делах	0	Тестирование, метод незаконченного предложения. Наблюдение
		Участвует при побуждении извне	5	

общимделам детского объединени я)	свои собственные	Инициативен в общих делах	10
--	------------------	------------------------------	----

Таблица 5.

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТОЧКА УЧЁТА
ДИНАМИКИ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩЕГОСЯ**
(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя ребёнка _____

Возраст ребёнка _____

Дата начала наблюдения _____

Показатели	Сроки диагностики									
	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения	
	I полу годие	Конец года	I полу годие	Конец года	I полу годие	Конец года	I полу годие	Конец года	I полу годие	Конец года
1. Организационно-волевые качества										
1. Терпение (выносливость)										
2. Воля										
3. Самоконтроль										
2. Ориентационные качества										
1. Самооценка										
2. Интерес к занятиям в детском объединении										
3. Поведенческие качества										
1. Конфликтность										
2. Тип сотрудничества										
4. Личностные достижения обучающегося (особые успехи ребёнка в осознанной работе над изменением личностных качеств)										

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в [Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](#), утвержденный [приказом Министерства](#) просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
6. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
7. Устав МАОУ гимназия № 18.

Литература, использованная при составлении программы

1. «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях» (методические рекомендации). МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ. Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение Свердловской области «Дворец молодёжи» Региональный модельный центр. Екатеринбург 2021г.

Литература для обучающихся (родителей)

1. Афанасенко Е.Х, Ключеева С.А., Шишова К.Б «Детский музыкальный театр. Программы, разработки занятий, рекомендации».
2. Бекина С.И. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1992.
3. Богданов Г.Ф. Урок русского народного танца / Г.Ф. Богданов. - М., 1995. - С.23.
4. Воронина И. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 1980
5. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка». - М.: «Владос» 2004г.
6. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала». - М.: «Владос» 2005г.
7. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца. Этюды». - М.: «Владос» 2005г.
8. Горшкова Е. В. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., «Народно-сценический танец» - М, 1976г.
9. Звягин Д.Е. Народно-характерный танец. Первый год обучения: методическая разработка для студентов хореографического отделения. – СПб, 1999.
10. Климов А. «Основы русского танца» - М. 1994г.
11. Мельников М.Н. Детский фольклор и проблемы народной педагогики / М.Н. Мельников - Новосибирск, Просвещение 1987.
12. <http://www.horeograf.com/knigi>
13. https://vuzlit.ru/75189/spisok_literatury

Образовательные технологии и методы обучения

Формы организации деятельности: хореографические композиции, танцевальные этюды, музыкально-игровые сценки, подвижные игры, танцевальные конкурсы, концерты, беседы об искусстве, посещение музыкальных и балетных спектаклей

Виды деятельности обучающихся: игровая деятельность, досугово-развлекательная деятельность, художественное творчество, социальное творчество, проблемно-ценностное общение

Технология дифференцированного обучения, которая включает в себя учет индивидуальных особенностей, группирование на основе этих особенностей, вариативность учебного процесса в группе.

Технология личностно-ориентированного обучения – организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребенка, учете особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощенной личности, осознающей свое достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.

Игровые технологии, основной целью которых является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологий являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность (работа с карточками, загадки, тематические игры, конкурсы).

Здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников.

Информационные технологии – все технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио, видео, телевизионные средства обучения.

Методы обучения

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений.

Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- методы передачи учебной информации посредством практических действий.

Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов.

Проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией.

Методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося.

Словарь терминов

A la SECONDE [a ля згонд] – положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90°.

ARCH [атч] – арка, прогиб торса назад.

ATTITUDE [аттитюд] – положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» или на 90° положение торса, рук и головы зависят от формы арабеска. BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] – вынимание через passe ноги вперед, назад или в сторону на 90°.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] – движение, состоящее из одновременного сгибания ног, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le cou-de pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется форма fondu из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] – движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45 см вперед, в сторону или назад. Момент разгибания

BATTEMENT RELEVE LENT (батман релеве лян] – плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT TENDU (батман тандю] – движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону В модерн-джаз танце исполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] – отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BATTU [баттю] – в данном случае используется для обозначения заноски, т.е. резких коротких ударов ног по 5 аут-поз. Спереди и сзади во время прыжка или в положении «лежа на спине».

BODYROLL [боди ролл] – группанаклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»). BOUNCE [баунс] – трамплинное покачивание вверх вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] – скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CATCH STEP [кэтч стэп] – шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с одной ноги на другую, колени при этом движении поочередно сгибаются и вытягиваются.

CONTRACTION [контракшн] – сжатие, уменьшение объема корпуса, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN (корскру повороты) – «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] – быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] – изгиб верхней части позвоночника (до солнечного сплетения) вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] – наклон вперед торсом ниже 90° сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] – сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DEGAGE [дегаже] – перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может исполняться как с demi plie, так и на вытянутых ногах.

DEMI-PLIE [деми-плие] – полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола. DEVELOPPE [девлоппе] – разновидность battements, работающая нога из пятой

позиции, сгибаясь, скользит носком по опорной ноге, поднимается до колена и вытягивается вперед, в сторону или назад.

DROP [дроп] – падение расслабленного торса вперед или в сторону.

EMBOITE [амбуате] – последовательные переходы ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком.

EN DEDAN [ан дедан] – направление движения или поворота к себе, вовнутрь. EN DEHOR [ан деор] – направление движения или поворота от себя или наружу.

FLAT BACK [флэт бэк] – наклон торса вперед, в сторону (на 90° спиной, без изгиба торса. назад с прямой

FLAT STEP [флэт стэп] – шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол. FLEX [флекс] – сокращенная стопа или кисть.

FLIK [флик] – мазок стопой по полу к себе или от себя.

FROG-POSITION [фрог-позишн] – позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] – партерный скользящий прыжок без отрыва от пола из пятой позиции в пятую позицию с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] – бросок ноги на 90° в сторону.

GRAND PLIE [гран плие] – полное приседание. выше вперед, назад или

HIGH RELEASE [хай релиз] – высокое расширение, движение, состоящее из раскрытия грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HIP LIFT [хип лифт] – подъем бедра вверх.

HOP [хоп] – шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

JACK KNIFE [джэк найф] – положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] – положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] – движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним – шейк пелвиса).

JERK-POSITION [джек-позишн] – позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад на уровень грудной клетки, предплечья располагаются параллельно полу. JUMP [джамп] – прыжок на двух ногах.

KICK [кик] – бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe.

LAY OUT [лэй аут] – положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс. Составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] – прыжок с одной ноги на другую с продвижением.

LOCOMOTOR [локомотор] – круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.
LOW BACK [лоу бэк] – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS CHASSE [шассе] – вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па-де-бурре] – танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования pas tombe и pas soure. Синоним step pas de bourree. В модерн-джаз танце во время pas de bourree положение sur le cou-de-pied не фиксируется.

PASSE [пассе] – проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passe par terre) либо на 45° или 90°.

PETIT BATTEMENT [пти батман] – в классическом танце – маленький прыжок.

PLIE RELEVE [плие релеве] – положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] – вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] – движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и point.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] – позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] – расширение объема тела, которое происходит на вдохе. RELEVE [релеве] – подъем на полупальцы.

ROLL DOWN [ролл даун] – спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] – обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

ROND DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терре] – круг вытянутой ногой, касаясь пальцами ноги пола.

SAUTE [соте] – прыжок классического танца с двух ног на две ноги (синоним temps leve). SHIMMI [шимми] – спиральное, закручивающееся движение пел висом вправо и влево.

SIDE CONTRACTION [сайд контракшн] – боковое сжатие в торсе.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] – боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево. SOUTENU EN TOURNANT [сутеню ан турнан] – поворот на двух ногах, начинающийся с вытягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] – связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step.pa-de-burre.).

SUNDARI [зундари] – движение головой, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

SUR LE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] – положение вытянутой ступни работающей ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГОВОЕ РАСКАЧИВАНИЕ – раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] – резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

TILT [тилт] – угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

TOMBE [томбе] – падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.

TOUR CHAINES [тур шене] – туры, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.

Основы хореографической грамотности

«Народный экзерсис у станка и на середине зала»

Русский танец - это не что иное, как проявление чувств, в художественной форме

передавая ощущения красоты жизни, отображая трудовые процессы, давая выход жизненной энергии. Русский танец, как вид русского традиционного искусства имеет свою многовековую историю. Ещё в дохристианский период, в V-VII вв., на характер танца налагали отпечаток языческие религиозные представления.

XVIII век – эпоха, связанная с именем Петра I – блестящего реформатора своего времени, с появлением нового государства – Российской Империи. Это и эпоха видоизменения русского народного танцевального искусства. Танец приобретает более светский характер. При дворе становятся популярными европейские танцы: французская кадрили, менуэт, полонез, лансье и др. И в народе танец не только сохраняется, но и приобретает новые формы. Так, в результате западных салонных танцев в русском быту появляются кадрили, полька, ланце и другие. Попадая в деревню, они коренным образом изменяются, приобретая типично русские местные черты, манеру и характер исполнения.

Выход русского народного танца на большую сцену происходит во втором десятилетии XX века. Это период начала мощного развития русского народного творчества всех его видов и жанров. Появляются учебные заведения по профессиональной подготовке преподавателей всех видов искусств, в том числе и хореографического искусства. Открываются учебные заведения непосредственно для профессиональной подготовки танцоров. По всей территории России начинают создаваться, как любительские, так и профессиональные танцевальные коллективы. Русский танец приобретает массовый характер в своей сценической форме.

Основы хореографического языка, лексики народного танца составляют традиционные элементы и движения, дошедшие до нас от предков и продолжающие жить до настоящего времени. Они состоят из различного вида шагов, ходов, ударов, дробей и выстукиваний, соскоков и подскоков, разнообразных наклонов, поворотов и вращений, а также положений головы, рук, корпуса, выражающих в синтезе гармонию образа, действия и чувства.

Вот, коротко раскрыв специфику движений русского танца, мы приступаем к изучению практического материала – традиционных народной хореографии.

Положение рук в русском танце

1-е положение

Обе руки, согнутые в локтях, лежат сбоку на талии, у девушек — кулачками, иногда ладонями; у юношей — чаще ладонями, иногда кулачками. Локти направлены в стороны. Это положение можно назвать «подбоченившись».

2-е положение

Руки скрещены на груди. У девушек руки или приближены к корпусу, или чуть отведены, правая рука находится под левой рукой, кисти зажаты в кулачок и спрятаны под локти противоположных рук. У юношей руки от корпуса отведены, локти направлены вперед, правая рука находится над левой рукой, кисти лежат ладонями на противоположных руках, выше локтя.

3-е положение (женское)

Обе руки подняты невысоко в стороны и находятся между исходной и 2-й позицией, локти свободны, кисти направлены ладонями вперед. Иногда девушка в правой руке держит платочек.

4-е положение (женское)

Правая рука, согнутая в локте, поднята от локтя вверх, локоть от корпуса отведен в сторону и направлен вниз, кисть, повернутая ладонью к зрителю, находится чуть выше правого плеча, пальцы согнуты и опущены к ладони. Левая рука свободно опущена вниз и от корпуса отведена.

Позиции ног

- свободная: пятки вместе, носки симметрично разведены в стороны на ширину плеч; вторая невыворотная: ноги расставлены в стороны на ширину стопы. Стопы расположены параллельно друг к другу;

- третья невыворотная: пятка одной ноги ставится к середине стопы другой. Носки направлены в стороны;
- четвертая невыворотная: ступня одной ноги параллельна и находится впереди другой на расстоянии стопы. Носки стоп направлены вперед;
- шестая невыворотная: стопы стоят рядом, пятки и носки сомкнуты.

Теория и методика исполнения движений первого года обучения

1. Экзерсис у станка.

Предлагаются следующие упражнения: полуприседания и глубокие приседания (*demi plie* и *grand plie*). Приседание – важный раздел занятий у станка, поскольку развивают мягкость, эластичность движения, в коленном, тазобедренном, голеностопном суставах и суставах стоп, способствуют развитию прыжка.

Полуприседание и глубокие приседания исполняются по 1, 2, 3, 5-й позициям о всех возможных вариантах. Музыкальный размер 3/4, 4/4.

2. *Battement tendus* (носок, каблук).

Упражнение на развитие подвижности стопы исполняется в характере русского танца. Исходное положение – 3-я или 5-я позиции. Музыкальный размер 2/4. После изучения данного упражнения в чистом виде добавляются следующие разновидности:

1. Полуприседания на обеих ногах в момент возврата работающей ноги в исходную позицию.
2. Полуприседания в момент перевода работающей ноги с носка на ребро каблука.
3. *Battement tendus* с отделением пятки опорной ноги.

3. *Каблучные упражнения*.

Вынесение ноги на каблук крестом с работой пятки опорной ноги. Исходное положение – 3-я позиция. Исполняется в характере русского (или иного) танца.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется на полуприседании, не поднимаясь в рост. Упражнения 2 и 3 могут комбинироваться.

4. *Flic-flac*.

Упражнение с ненапряженной стопой. Исходное положение – 3-я позиция. Музыкальный размер 2/4.

На первом году обучения проучиваются следующие виды: мазки «от себя» и «к себе». Мазки, акцентируя движение «к себе». Мазки «от себя» и «к себе» с добавлением удара подушечкой стопы работающей ноги после мазков. Мазки, акцентируя движение «к себе» с ударом подушечкой стопы работающей ноги. Дубль – флики – двойные мазки «от себя» вперед и в сторону. Двойные мазки с последующим ударом подушечкой стопы работающей ноги по 3-й позиции.

Сценический вид. Исходное положение – 3-я позиция (правая нога сзади левой ноги).

5. *Passe* – подготовка к «веревочке».

Исходное положение – 3-я позиция. Музыкальный размер 2/4. Исполняется в характере русского (венгерского, матросского) танца.

Проучиваются следующие виды упражнений:

1. Упражнение с подъемом вверх работающей ноги и с одновременным полуприседанием на опорной ноге.
2. Упражнение с подниманием на полупальцы опорной ноги одновременно с подъемом вверх работающей ноги.
3. Перевод согнутой ноги то вперед, то назад в сочетании с двумя пристукиваниями.
4. Закрытый и открытый разворот ноги, согнутой в колене, опуская то в 6-ю, то в 3-ю позицию.

6. *Дробные выстукивания в характере русского танца*.

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение – 6-я позиция.

Проучиваются следующие виды дробных выстукиваний:

1. Дробные выстукивания всей ступней;
2. На всей ступне в сочетании с двумя ритмами – восьмыми и шестнадцатыми.

Упражнение занимает 2 такта;

3. На всей ступне в сочетании с двойным ударом в пол одной ногой;
4. Подготовка к «ключу» 1-го вида;
5. Подготовка к «ключу» 2-го вида;
6. Русский «ключ»;
7. Пятко - носковая дробь. Исходное положение – 3-я позиция;
8. Удары с поворотом стопы по 6-й и 3-й позициям;
9. Удары с переносом стопы по 3-й позиции.

7. Battement fondus.

Низкие и высокие развороты ноги. Исходное положение – 3-я (5-я) позиция. Музыкальный размер 3/4, 4/4 (2/4). Проучиваются 2 вида:

1. 1-й вид – низкое fondu (45°).
2. 2-й вид – высокое fondu (90°).

8. Rond – круг ногой по полу.

На первом году проучиваются два вида:

1. круг ногой по полу носком работающей ноги. Исходное положение 3-я (5-я) позиция ног. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$.
2. Круг ногой по полу пяткой рабочей ноги. Исходное положение – 3-я (5-я) позиция. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$.

9. Battement developpes – раскрытие ноги на 90°.

Проучиваются следующие упражнения:

1. Раскрытие ноги на 90°. Исходное положение – 3-я или 5-я позиция. Музыкальный размер 4/4;
2. То же упражнение с последующим ударом пятки опорной ноги. Исходное положение и музыкальный размер – те же;
3. Раскрытие ноги на 90°, не фиксируя ее в позиции, а проходя через нее. Исходное положение и музыкальный размер те же;
4. Раскрытие ноги на 90° с опусканием на колено. Исходное положение – 4-я позиция на носке сзади. Музыкальный размер 4/4.

10. Pas tortilles – зигзаги.

На первом году обучения проучиваются 2 вида:

1. Одинарный поворот стопы. Мягкий музыкальный размер 2/4. Исполнение мягкое. Легатированное.
2. Одинарный поворот стопы (резкий) с ударом работающей стопы. Музыкальный размер 2/4. Данные упражнения используются в танцах русского, венгерского характера.

11. Grand battements – большие броски. Выполняются следующие виды:

1. Большие броски с переступанием на работающую ногу (с tombe). Исходное положение – 3-я (5-я) позиция. Музыкальный размер 2/4, 4/4;
2. Большие броски в позицию в одном направлении или крестом. Подъем, может быть вытянут или сокращен.

12. Присядки.

Присядки выполняются только мужским составом, лицом к станку.

1. Присядки с вынесением ноги в сторону. Исходное положение 1-я позиция. Музыкальный размер 2/4 в характере русского танца;
2. Присядка – разножка во 2-ю позицию на ребро каблука;
3. Присядки со вскакиванием на носки и переводом на каблуки.

Занятия на середине зала.

Простейшие тренировочные движения на середине зала. Изучаются отдельные движения и даются небольшие танцевальные комбинации на материале русского,

украинского и др. танцев.

Дробные ходы:

1. Переменный дробный ход.
2. Дробный боковой ход.
3. Мелкий дробный ход с каблука.
4. Дробный ход с ударом каблука и подушечкой стопы.
5. Ход с подскоком и ударами каблуком и всей ступней об пол.
6. Дробь в сочетании с подскоком на опорной ноге.
7. Дробь «трилистник».
8. Дробь «трилистник» с последующими двумя притопами одной и другой ногой.
9. Концовки.

Хлопушки:

1. Тройная хлопушка с притопом.
2. Хлопушка по голенищу сапога выдвинутой вперед ноги.
3. Хлопушка по ноге, поднятой назад.
4. Поворот с хлопушками.
5. Хлопки и хлопушки в чередовании с шагами.
6. Хлопушки по голенищам сапог скрещенных ног.
7. Перескоки с хлопушками.
8. Ключ с хлопушкой.
- 9.

Движения на месте:

1. «Веревочка».
2. «Двойная веревочка».
3. «Веревочка с переступанием».
4. «Веревочка с шагом вперед на каблук».
5. «Ковырялочка».
6. «Веревочка с ковырялочкой».
7. «Гармошка».
8. «Моталочка».

Присядки:

1. Присядка с выбрасыванием ноги вперед.
2. Боковая присядка с выбрасыванием ноги в сторону.
3. Присядка-разножка на 2-ю позицию.
4. Присядка с выскакиванием на носки и перескоком на каблуки.
5. Присядка-разножка в 4-ю позицию.
6. Присядка с ковырялочкой.
7. Присядка с ударом ладонью по голенищу сапога.
8. Ползунок (1-й, 2-й, 3-й вид):

1-й с выносом ноги вперед на носок

2-й вперед на каблук

3-й из стороны в сторону

Присядка «волчок».

Присядка «мячик».