

Отдел образования Администрации  
МО «Ленский муниципальный район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Комплексный Центр дополнительного образования»

Согласовано  
Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
А.С. Самсонова  
«08» августа 2022 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ ДОД КЦДО  
\_\_\_\_\_  
С.В. Коржаков  
на основании приказа  
от «09» августа 2022 г. № 113-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

## **«Народный танец»**

для детей 11-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Направление: художественное.

Стартовый уровень

Автор-составитель:  
Ярыгина Лариса Ауреловна,  
педагог дополнительного образования.

с. Яренск.  
2022 г.

## **Структура программы**

1. Паспорт программы.
2. Пояснительная записка.
3. Учебно-тематический план.
4. Календарный учебный график.
5. Содержание изучаемого курса.
6. Планируемые результаты.
7. Формы аттестации обучающихся.
8. Условия реализации программы.
9. Перечень учебно-методического обеспечения.
- 10.Список литературы.
- 11.Приложение к программе.



**Паспорт**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Народный танец»**

№	Наименование	Описание
1.	Образовательное учреждение, населенный пункт	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» с. Яренск
2.	Принято, дата	Педагогический совет, от
3.	Утверждено, дата	Директор, от
4.	Название ОП	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Народный танец »
5.	Срок реализации	1 год
6.	Автор-составитель, ФИО, должность	Ярыгина Лариса Ауреловна, педагог дополнительного образования
7.	Территория, год	с. Яренск, 2022 год
8.	Тип программы	Общеобразовательная общеразвивающая
9.	Направленность	Художественная
10.	Актуальность	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.
11.	Отличительные особенности программы	Является комплексность. Комплекс хореографических дисциплин объединен общей целью, единым подходом к содержанию, организации, результатом педагогической деятельности по двум образовательным модулям: «Основы русского народного танца», а также работа в фольклорном (региональном) направлении. Не менее важной, особенностью данной программы является - возрождение

		традиционной русской культуры и сохранение <i>региональных</i> истоков. Во время занятий обучающиеся получают представление о танцевальном искусстве, узнают об истории танца, музыки, костюма Архангельской области, расширяют свой кругозор.
12.	Педагогическая целесообразность программы	Данной программы является возможность использования познавательных и воспитательных задач, которые способствуют формированию и развитию у обучающихся творческих способностей, чувства прекрасного, эстетического вкуса, нравственности, гуманизма.
13.	Цель	Развитие творческих способностей детей, посредством формирования знаний и практических навыков в области народного танца.
14.	Задачи	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать определенные знания и умения в области народного танца;</li> <li>- знать и уметь пользоваться терминологией народного танца;</li> <li>- обучать необходимым теоретическим и практическим знаниям, умениям и навыкам;</li> <li>- расширять знания в области хореографического искусства;</li> <li>- изучать танцевальные элементы народного танца;</li> <li>- научить передавать характер и сценическую манеру исполнения народного танца;</li> <li>- удовлетворять познавательные интересы обучающихся, приобщая их к истокам народного творчества.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать стремление к познанию и творчеству;</li> <li>- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и воспитательной деятельности;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;</li> <li>- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, самостоятельность, навыки общения в коллективе;</li> <li>- воспитывать художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству;</li> <li>- приобщать к истокам народной культуры с учетом регионального компонента;</li> <li>- адаптировать к современной жизни на основе общей культуры, знаний, навыков.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать мотивацию на творческую деятельность;</li> <li>- укреплять опорно-двигательный аппарат и мышцы;</li> <li>- развивать танцевальные данные (выворотность, гибкость, прыжки, шаги, устойчивость, координация);</li> <li>- развивать силу мышц, выносливость, навыки координации движений, музыкальные способности;</li> <li>- развивать координацию движений и технику исполнения;</li> <li>- развивать точность и внимание в исполнении движений;</li> <li>- совершенствовать пространственную ориентировку;</li> <li>- способствовать реализации творческого самовыражения;</li> <li>- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;</li> <li>- развивать артистизм и индивидуальные возможности детей;</li> <li>- развивать эмоционально-волевые качества;</li> <li>- развивать умения коллективной и творческой деятельности.</li> </ul>
15.	Возраст детей	11-12лет
16.	Продолжительность занятия	45минут

17.	Формы занятий	Групповая
18.	Режим занятий	2 занятия в неделю
19.	Ожидаемые результаты	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- первичные сведения об истории хореографического искусства;</li> <li>- основные позиции и положения рук и ног, головы и корпуса;</li> <li>- экзерсис народного танца;</li> <li>- терминологию танцевальных элементов изученных по программе;</li> <li>- правила самостоятельной и коллективной работы;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно исполнять элементы классического и народного экзерсиса у станка;</li> <li>- владеть своим мышечным аппаратом;</li> </ul> <p>владеть навыками координации движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эмоционально и выразительно исполнять элементы на середине зала;</li> <li>- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;</li> <li>- владеть навыками вариативного мышления и самовыражения;</li> </ul> <p>создавать танцевальные образы в этюдах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять артистизм;</li> <li>- анализировать свою работу и работу других обучающихся;</li> <li>- использовать полученные знания, умения и навыки в социальной среде.</li> </ul> <p><b>исполнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- народно-сценический экзерсис у станка;</li> <li>- танцевальные комбинации на середине зала с использованием координационных движений в русском характере;</li> <li>- танцевальную композицию «Архангельский хоровод с шаями», «Перепляс», «Русская плясовая» (по выбору педагога).</li> </ul>

20.	Способы определения результативности	<u>Промежуточная аттестация</u> определяет уровень практической подготовки обучающегося и усвоение им образовательной программы объединения на определенном этапе обучения.
21.	Формы контроля	Контрольное занятие. Итоговая аттестация - зачет (усв./неусв.) Курс считается усвоенным: -при условии качественного выполнения 80% текущих и тематических заданий учебной деятельности учащимися.



## 2. Пояснительная записка

Программа «Народный танец» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 31.03.2022г. № 678-р;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» (МБОУ ДОД КЦДО);
- Положением о детских объединениях МБОУ ДОД КЦДО;
- Положением о программе педагога дополнительного образования МБОУ ДОД КЦДО.

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 народного танца. 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.

Целью воспитательной значимости программы является: знакомство детей с танцами народов мира с целью воспитания у подрастающего поколения любви к своей родине, знанию своих традиций, праздников, обрядов и своего фольклора. В процессе занятий педагог делает небольшой

экскурс в историю данного народа, рассказывая о его обычаях, характере, тематике танцев, темпераменте, хореографической лексике и костюме. Таким образом, во время занятий формируются представления об общечеловеческой культуре.

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.

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.

Во время обучения народным танцам воспитывается корректное поведение, развивается ответственность, трудолюбие, самоконтроль, что является базой для дальнейшего развития творческой жизни подростков.

### **Актуальность 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, развитию творческой инициативы, приобщении к концертным выступлениям, способствующих положительной самооценке, а главное в сохранении и укреплении здоровья.

Программа является актуальной и востребованной в современном обществе.

### **Новизна программы**

Данной программы выражается в создании целостной культурно-эстетической среды для успешного развития подростка, внедрении в учебный процесс элементов модульной системы обучения, и заключается в индивидуальном подходе к каждому ребенку, в работе с подгруппами детей, в учете их возрастных особенностей, способствующих успешному личностному самовыражению подростка и обеспечении оптимальной физической нагрузки.

Полученные обучающимися знания в дальнейшем используются в их жизнедеятельности.

### **Концепция программы**

Состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей

творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии.

### **Отличительной особенностью программы**

Является комплексность хореографических дисциплин объединенные общей целью, единым подходом к содержанию, организации, результатом педагогической деятельности по двум образовательным модулям: «Основы русского народного танца», а также работа в фольклорном (региональном) направлении.

Не менее важной, особенностью данной программы является - возрождение традиционной русской культуры и сохранение региональных истоков. Во время занятий обучающиеся получают представление о танцевальном искусстве, узнают об истории танца, музыки, костюма Архангельской области, расширят свой кругозор.

### **Уровень программы: стартовый.**

#### **Педагогической целесообразностью программы**

При разработке данной программы были проанализированы учебно-методические пособия: «Методика преподавания народного танца» Гусев Г.П. – Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М: Владос, 2004.

Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца» Упражнения у станка. – М: Владос, 2005.

Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца» Этюды. – М: Владос, 2004.

Данной программы является возможность использования познавательных и воспитательных задач, которые способствуют формированию и развитию у обучающихся творческих способностей, чувства прекрасного, эстетического вкуса, нравственности, гуманизма.

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.

Учёт индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся на занятиях хореографией является неотъемлемой частью организации образовательного процесса.

Обучающиеся 11 - 12 лет располагают значительными резервами развития. Выявление и эффективное использование физических и

эмоциональных возможностей каждого отдельно взятого ребенка – одна из главных задач педагога. На данном этапе происходит обучение более сложных танцевальных движений и основанных на них комбинаций, а также осуществляются более объемные постановочные работы.

В этом возрасте у подростка происходит интенсивный рост, перестройка скелета и мышц, повышается возбудимость нервной системы, появляется раздражительность, обидчивость, вспыльчивость, резкость, пробуждается половое влечение, что нередко вызывает у подростка сложные и острые конфликтные переживания. У подростков формируются самосознание, способность к анализу, чрезмерно остро воспринимаются любые критические замечания, появляется потребность в самоутверждении, стремление к самостоятельности, к творчеству, склонность к фантазированию.

Социализация в хореографическом коллективе у подростков происходит при непосредственном участии педагога, родителей, а также группы детей, окружающих подростка. Хореографический коллектив играет непосредственную роль в выявлении положительного лидера группы и его влияние на формирование мышления и сознания подростков.

## **Цель программы**

Развитие творческих способностей детей, посредством формирования знаний и практических навыков в области народного танца.

### **Задачи:**

#### ***Обучающие:***

- формировать определенные знания и умения в области народного танца;
- знать и уметь пользоваться терминологией народного танца;
- обучать необходимым теоретическим и практическим знаниям, умениям и навыкам;
- расширять знания в области хореографического искусства;
- изучать танцевальные элементы народного танца;
- научить передавать характер и сценическую манеру исполнения народного танца;
- удовлетворять познавательные интересы обучающихся, приобщая их к истокам народного творчества.

#### ***Воспитательные:***

- 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 регионального компонента;
- адаптировать к современной жизни на основе общей культуры, знаний, навыков.

***Развивающие:***

- развивать мотивацию на творческую деятельность;
- 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;
- способствовать реализации творческого самовыражения;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- развивать творческие способности обучающихся;
- развивать артистизм и индивидуальные возможности детей;
- развивать эмоционально-волевые качества;
- развивать умения коллективной и творческой деятельности.

**Модифицированная**

Учебная программа по хореографии составлена на основе представленных примерных учебных программ по хореографии.

**Общая характеристика обучающихся**

Программа рассчитана на детей 11-12 лет. Ребята в возрасте 11-12 лет произвольно владеют навыками выразительного и ритмического движения.

В возрасте 11-12 лет эмоции, вызванные музыкой, создают определенную двигательную активность, ребенок хочет танцевать, задача педагога заключается в том, чтобы направить ее в нужное русло, подобрав для этого интересный и разнообразный музыкально-танцевальный материал.

Происходит изучение более сложных движений, комбинаций, осуществляются более объемные постановочные работы.

Именно в этом возрасте у обучающегося происходит окончательное формирование интеллекта, совершенствуется способность к абстрактному мышлению, усложняются процессы в психической сфере, более совершенной становится деятельность вегетативной нервной системы.

Программа предполагает освоение азов «Народного танца», региональным фольклором Архангельской области, изучение танцевальных элементов, исполнение «Народного танца» как средство воспитания, способностей к танцевально музыкальной импровизации. В программу по

хореографии включены упражнения и движения Народного танца, доступные детям, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, рук, ног, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Программа построена на принципах последовательного, поэтапного, систематического и непрерывного обучения.

В содружестве с преподаванием музыки и благодаря народному, фольклорному, классическому музыкальному материалу на занятиях хореографией подростки приобщаются к духовно-нравственным ценностям, что способствует развитию эмоциональной сферы.

Обучение народному танцу неразрывно связано с изучением истории - историей возникновения танца, историей костюма, историей возникновения народностей и культовых обрядов, что созвучно также с обучением предмета - Мировая художественная культура, которая помогает сформировать у подростка систему национальной культуры, нравственные ценности и идеалы.

Обучение народному танцу учитывает и подчеркивает территориальные принципы, связанные с изучением географии, которая формирует и раскрывает географические принадлежности разных народов

Занятия хореографией расширяют познавательные возможности учащихся в области истории, географии, литературы, музыки, фольклора, физической подготовки.

### **Основные принципы реализации программы**

Данная программа разработана в соответствии с требованиями современной дидактики и предполагает особое содержание, кроме того она имеет одну важную особенность: она позволяет реализовать педагогическую идею формирования у школьников умения учиться - самостоятельно добывать и систематизировать новые знания.

В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

**принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

**принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные);

**принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения

работоспособности и активности обучающихся;

**принцип гуманистической направленности обучения**, поддерживающий субъектно-субъектный характер в отношении взаимодействия, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;

**принцип личностной самооценности и опережающего обучения**, который рассматривает каждого субъекта образовательного процесса как индивидуальность;

**принцип личностно-значимой деятельности**, предполагающий участие учащихся в различных формах учебной деятельности в соответствии с личностными смыслами и жизненными установками;

**принцип индивидуальности** – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;

**принцип постепенного повышения требований** – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом;

**принцип креативности** предполагает развитие и активизацию творческих способностей - каждого ребенка;

**принцип вариативности и свободы выбора** необходим для самореализации личности;

**принцип эмоциональной насыщенности**. Занятия искусством дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье обучающихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию;

**принцип индивидуализации** имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся;

**принцип диалогичности** предусматривает овладение детьми языком искусств, не просто усвоение предлагаемого материала, а познание мира через активный диалог с ним;

**Принцип интеграции** основан на взаимопроникновении специфического языка одного искусства в другой.

**Методы обучения, используемые в реализации данной программы:**

Словесный: рассказ, объяснение, пояснение о характере танца и средствах передачи выразительности его образов; объяснение, напоминание – в тренинге; оценка исполнения.

Наглядный: показ, демонстрация видео, фото материалов.

Практический: упражнения воспроизводящие, тренировочные и т.д.

Эвристический: творческие задания импровизационного характера, этюды, самостоятельные постановки.

Метод индивидуальный подход к каждому ребенку, при котором, поощряется самобытность, проявление индивидуальности, свобода самовыражения, приветствуется нестандартные подходы к решению творческих задач.

### **Ценностными ориентирами содержания программы являются:**

В основу построения занятий заложены следующие принципы хореографии, отражающие творческую направленность:

- Продуктивное развитие способности эстетического постижения искусства, как умение вступать в особую форму духовного общения с эстетически преображенным и этически содержательным миром человеческих чувств и эмоций.

- Направленность на формирование образного мышления как важнейшего фактора художественного освоения. Именно образное мышление оптимизирует у ребенка понимание эстетической многомерности окружающей действительности.

- Развитие навыков художественного общения как основы целостного восприятия искусства.

- Создание нравственно-эстетических ситуаций как важнейшее условие для возникновения эмоционально-творческого переживания.

- Воспитание навыков импровизации как основа для формирования художественно-самобытного отношения к окружающему миру.

**Форма обучения:** групповая.

**Возраст обучающихся:** 11-12 лет

В группу принимаются все желающие, по добровольно – заявительному принципу.

Наполняемость в группах составляет не менее 12 человек. Максимальное количество обучающихся: 16 человек.

Состав группы – постоянный.

Набор производится с начала учебного года. Возможен набор обучающихся в объединении в процессе учебного года.

Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).

### **Сроки и этапы реализации программы.**

Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Общий объем программы – 68 учебных часов. Режим занятия – 2 часа в неделю. Длительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СанПиН – 45 минут.

**При проведении занятий учитывается:** уровень знаний, умений и навыков обучающихся, их индивидуальные особенности;

- самостоятельность обучающихся;
- особенности их мышления;
- познавательные интересы.

**Первый модуль-** предусматривает знакомство с культурой, бытом и



нравами русского народа, с историей возникновения русского народного танца, прослушивание русских народных мелодий разных по темпу и характеру звучания, освоение азбуки русского народного танца и элементов народно-сценического экзерсиса, изучение основных пространственных рисунков-фигур, освоение образных музыкально-танцевальных игр с элементами импровизации. Обучающийся период с сентября по декабрь.

**Второй модуль** Большое значение придается развитию у обучающихся музыкальности, навыков ансамблевого исполнения, умению раскрыть в русском народном танце характерную манеру исполнения в Архангельской области. предусматривает изучение элементов танца в Архангельской области, с историей, костюмом и отличительными особенностями мужского и женского наряда, знакомство с многожанровыми формами исполнения архангельского фольклора в танце и элементами исполнительской техники для мальчиков и девочек, совершенствование техники исполнения.

В постановочной деятельности используется метод совместного творчества (коммуникативный вид деятельности). Обучающийся период с января по май.

**При проведении занятий учитывается:**

- уровень знаний, умений и навыков обучающихся, их индивидуальные особенности;
- самостоятельность обучающихся;
- особенности их мышления;
- познавательные интересы.

**Формы организации образовательного процесса:**

- учебно – тренировочное занятие (практические занятия);
- занятие-объяснение;
- постановка и репетиция танцев;
- индивидуальная работа над номером;
- демонстрация видеоматериалов с комментариями и анализом;
- групповой просмотр концертных и видео программ, фестивалей, конкурсов, лучших хореографических коллективов, мастер-классов ведущих педагогов.

### 3. Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1.	<u>Раздел 1: Вводное занятие.</u> <b>Тема №1.</b> Знакомство с программой. Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в учреждении.	1		1	Опрос, беседа, демонстрация, показ.
2	<u>Раздел 2 «Народный танец».</u> <b>Тема №1</b> История возникновения и развития русского народного танца. Прослушивание различных русских произведений.	1	1	2	Беседа, просмотр видео роликов народных ансамблей.
3	<b>Тема № 2</b> Экзерсис у станка Экзерсис на середине	1	26	27	занятие-объяснение; учебно-тренировочное занятие, демонстрация, показ.
	<b>Тема №3</b> Знакомство детей с историей северного народа, с их бытом, промыслами, костюмом и народным фольклором.	1	3	4	
	<b>Тема №4</b> Изучение танцевального фольклора Архангельской области. <u>Основные положения рук в Архангельской области.</u> Женский вид - 6 позиций. Мужской вид- 2 позиции. Работа в парах- 12 позиций	1	10	11	

	Работа в ансамбле – 6 позиций.				
	<b>Тема № 5</b> Основные движения в танцах в Архангельской области.	1	10	11	
	<b>Тема № 6</b> Разучивание композиции «Северный хоровод с шальями»	1	10	11	
	<b>Аттестация</b>	1		1	Оценочное занятие
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	<b>68</b>	

#### 4. Календарный учебный график

Период прохождения материала	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Сентябрь</b>					
1 неделя	1	Объяснение нового материала	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в учреждении	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Опрос
	1	Прослушивание различных русских произведений.	История возникновения и развития русского народного танца.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация, просмотр видео роликов.
2 неделя	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка</b> Пять открытых позиций ног. Подготовка к началу движения (preparation): - движение руки - движение руки в координации движения ноги <b>Экзерсис на середине зала.</b>	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация показ.

			Поочередное раскрывание рук (приглашения). Движения рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-ю позицию.		
	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> Переводы ног из позиций в позицию: -скольжение стопой по полу (battement tendus) -браслет работающей ноги на 35 град. Приседания по 1-й, 2-й, 3-й открытым позициям -полуприседания (demi plie) -полное приседание (grand plie) <b>Экзерсис на середине зала.</b> Бытовой шаг с притопом. «Шаркающий шаг»: -каблуком по полу -полупальцами по полу.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация показ.
3 неделя	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указанными приемами. <b>Экзерсис на середине класса.</b> «Переменный шаг»: -с притопом и продвижением вперед и назад. Боковое припадание.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация показ.
	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> Упражнения с напряженной стопой из 1-й прямой позиции на каблук. -с полуприседанием на опорной ноге. Выведение ноги на каблук по 1-й, 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад. <b>Экзерсис на середине класса.</b> «Переменный шаг» -с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижения вперед и назад.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация показ.
<b>Октябрь</b>					
1 неделя	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> Повторение и закрепление экзерсиса у станка. <b>Экзерсис на середине класса.</b>	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Наблюдение и проверка знаний.

			«Девичий ход» с переступаниями. Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.		
	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад. -с полуприседанием в исходной позиции. Маленькие броски (battement tendus jetes) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й, 5-й позиции. <b>Экзерсис на середине класса.</b> «Девичий ход» с переступаниями. Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация показ.
2 неделя	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> Маленькие броски: -с одним ударом стопой в пол по позициям через небольшое приседание. <b>Экзерсис на середине класса.</b> Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на ребро или носок каблука. На месте и с отходом назад.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация показ.
	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> Маленькие броски: -с одним ударом стопой в пол по позициям через небольшое приседание. <b>Экзерсис на середине класса.</b> Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на ребро или носок каблука. На месте и с отходом назад.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация показ.
3 неделя	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> Маленькие броски: - с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги -с полуприседанием на опорной ноге <b>Экзерсис на середине класса.</b> «Моталочка» в прямом	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация показ.

			положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.		
	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> Маленькие броски: - с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги -с полуприседанием на опорной ноге <b>Экзерсис на середине класса.</b> «Веревочка» -с двойным ударом полупальцами -простая с поочередными переступаниями.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация показ.
4 неделя	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> Повторение и закрепление пройденного материала. <b>Экзерсис на середине класса.</b> Повторение и закрепление пройденного материала.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Наблюдение и проверка знаний.
	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> Упражнения с напряженной стопой из 1-й прямой позиции на каблук. -с полуприседанием на опорной ноге. Выведение ноги на каблук по 1-й, 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад. <b>Экзерсис на середине класса.</b> «Переменный шаг» -с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижения вперед и назад	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация показ.
5 неделя	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> Упражнения с напряженной стопой из 1-й прямой позиции на каблук. -с полуприседанием на опорной ноге. Выведение ноги на каблук по 1-й, 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад. <b>Экзерсис на середине класса.</b> «Переменный шаг» -с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижения вперед и назад	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация показ.
	1	Работа у станка и	<b>Экзерсис у станка.</b>	МБОУ ДОД	Демонстра

		на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	Подготовка к «веревочке» с положением работающей ноги на опорной. Развертывание рабочей ноги на 45 град. (battement developpes) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге. <b>Экзерсис на середине класса.</b> «Веревочка» -с двойным ударом полупальцами -простая с поочередными переступаниями.	КЦДО, танцевальная студия	ция показ.
<b>Ноябрь</b>					
1 неделя	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> Подготовка к «веревочке» с положением работающей ноги на опорной. Развертывание рабочей ноги на 45 град. (battement developpes) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге. <b>Экзерсис на середине класса.</b> «Веревочка» -с двойным ударом полупальцами -простая с поочередными переступаниями.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация показ.
	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> Подготовка к «веревочке» с положением работающей ноги на опорной. Развертывание рабочей ноги на 45 град. (battement developpes) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге. <b>Экзерсис на середине класса.</b> «Веревочка» -с двойным ударом полупальцами -простая с поочередными переступаниями.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация показ.
2 неделя	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> Подготовка к веревочке -в открытом положении, с проскальзыванием по полуна о.н., на всей стопе и на полупальцах. <b>Экзерсис на середине класса.</b> «Веревочка»	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация показ.

			-двойная с поочередными переступаниями. «Ковырялочка» с подскоками.		
	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> Подготовка в чечетке (flic-flac), мазки подушечной стопы по полу от себя к себе. -в прямом положении вперед одной ногой. -двумя ногами поочередно. <b>Экзерсис на середине класса.</b> «Веревочка» -двойная с поочередными переступаниями. «Ковырялочка» с подскоками.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация показ.
3 неделя	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> <b>Экзерсис на середине класса.</b> Повторение и закрепление пройденного материала.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Отработка техники народного танца.
	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> Подготовка в чечетке (flic-flac), мазки подушечной стопы по полу от себя к себе. -в прямом положении вперед одной ногой. -двумя ногами поочередно. <b>Экзерсис на середине класса.</b> «Ключ» простой на подскоках. Дробные движения -простая дробь на месте -тройная дробь	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация показ.
4 неделя	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> Опускание на колено на расстоянии стопы от О.Н. -из 1-й прямой позиции -с шага, лицом к станку <b>Экзерсис на середине класса.</b> «Ключ» простой на подскоках. Дробные движения -простая дробь на месте -тройная дробь	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация показ.
	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> <b>Экзерсис на середине класса.</b> Повторение и закрепление пройденного материала.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Отработка техники народного танца.
<b>Декабрь</b>					
1 неделя	1	Работа у станка и на середине зала.	<b>Экзерсис у станка.</b> Растяжка из 1-й прямой	МБОУ ДОД КЦДО,	Показ Демонстра



		Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	позиции в полуприседании и полное приседание на О.Н., стоя лицом к станку. <b>Экзерсис на середине класса.</b>	танцевальная студия	ция
	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на О.Н., стоя лицом к станку. <b>Экзерсис на середине класса.</b> Простая дробь полупальцами на месте -дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ Демонстрация
2 неделя	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> <b>Экзерсис на середине класса.</b> Простая дробь полупальцами на месте -дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ Демонстрация
	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на О.Н., стоя лицом к станку. <b>Экзерсис на середине класса.</b> Простая дробь полупальцами на месте -дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ Демонстрация
3 неделя	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> <b>Экзерсис на середине класса.</b> Простая дробь полупальцами на месте -дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ Демонстрация
	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> <b>Экзерсис на середине класса.</b> Повторение и закрепление изученного материала. Подведение итогов.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Отработка техники народного танца.
<b>Январь</b>					
1 неделя	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> <b>Экзерсис на середине класса.</b> Повторение и закрепление изученного материала.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Отработка техники народного танца.

			Подведение итогов.		
	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> <b>Экзерсис на середине класса.</b> Повторение и закрепление изученного материала. Подведение итогов.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Отработка техники народного танца.
2 неделя	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> <b>Экзерсис на середине класса.</b> Простая дробь полупальцами на месте -дробная дорожка каблучками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ Демонстрация
	1	Работа у станка и на середине зала. Работа по кругу по диагонали, в парах, линиями.	<b>Экзерсис у станка.</b> Упражнения с напряженной стопой из 1-й прямой позиции на каблук. -с полуприседанием на опорной ноге. Выведение ноги на каблук по 1-й, 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад. <b>Экзерсис на середине класса.</b> «Переменный шаг» -с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижения вперед и назад	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация показ.
3 неделя	1	Работа у станка и на середине зала	Повторение пройденного материала за период с сентября по декабрь.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Тренировочное занятие, проверка знаний.
	1	Работа у станка и на середине зала.	Знакомство детей с историей северного народа, с их бытом, промыслами, костюмом и народным фольклором.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Беседа, просмотр видео роликов, иллюстраций.
<b>Февраль</b>					
1 неделя	1	Работа у станка и на середине зала. С продвижением вперед и назад. Работа по кругу и в парах, сольно.	<u>Основные положения рук в Архангельской области.</u> Женский вид - 6 позиций. Мужской вид- 2 позиции.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ
	1	Работа у станка и на середине зала. С продвижением вперед и назад. Работа по кругу и в парах, сольно.	<u>Основные положения рук в Архангельской области.</u> Женский вид - 6 позиций. Мужской вид- 2 позиции.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ
2 неделя	1	Работа у станка и на середине зала.	Работа в парах- 12 позиций Работа в ансамбле – 6	МБОУ ДОД КЦДО,	Демонстрация

		С продвижением вперёд и назад. Работа по кругу и в парах, сольно.	позиций.	танцевальная студия	
	1	Работа у станка и на середине зала. С продвижением вперёд и назад. Работа по кругу и в парах, сольно.	Работа в парах- 12 позиций Работа в ансамбле – 6 позиций.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация
3 неделя	1	Работа на середине зала по кругу, диагонали, линиями.	Повторение пройденного материала	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ
	1	Работа на середине зала по кругу, диагонали, линиями.	Повторение пройденного материала	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ
4 неделя	1	Работа на середине зала по кругу, диагонали, линиями.	<u>Основные положения рук в Архангельской области</u> Женский вид - 6 позиций. Мужской вид- 2 позиции. Работа в парах- 12 позиций Работа в ансамбле – 6 позиций.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация
	1	Работа на середине зала по кругу, диагонали, линиями.	<u>Основные положения рук в Архангельской области</u> Женский вид - 6 позиций. Мужской вид- 2 позиции. Работа в парах- 12 позиций Работа в ансамбле – 6 позиций.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация
5 неделя	1	Работа на середине зала по кругу, диагонали, линиями.	Повторение пройденного материала	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ
	1	Работа на середине зала по кругу, диагонали, линиями.	Повторение пройденного материала	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ
<b>Март</b>					
1 неделя	1	Работа на середине зала.	Основные движения в танцах Архангельской области. - Поклон; - Поклон с продвижением в сторону;	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ
	1	Работа на середине зала.	Основные движения в танцах Архангельской области. - Поклон; - Поклон с продвижением в сторону;	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ
2 неделя	1	Работа на середине зала по кругу, диагонали,	- Перекрещенный шаг; - Шаг с носка на всю стопу; - Шаг с подниманием ноги;	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация

		линиями.	- Вынос ноги на каблук; - Ковырялочка с поворотом; - Отбой;	студия	
	1	Работа на середине зала по кругу, диагонали, линиями.	- Перекрещенный шаг; - Шаг с носка на всю стопу; - Шаг с подниманием ноги; - Вынос ноги на каблук; - Ковырялочка с поворотом; - Отбой;	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация
3 неделя	1	Работа на середине зала по кругу, диагонали, линиями	- Простой шаг; - Шаг с ударом каблука и выносом ноги на каблук;	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация
	1	Работа на середине зала по кругу, диагонали, линиями	- Простой шаг; - Шаг с ударом каблука и выносом ноги на каблук;	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация
4 неделя	1	Работа на середине зала.	- Шаги с хлопками по бедру; - Припадание по первой параллельной позиции ног; - Присядка с ударом по бедру;	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ
		Работа на середине зала.	- Шаги с хлопками по бедру; - Припадание по первой параллельной позиции ног; - Присядка с ударом по бедру;	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ
5 неделя	1	Работа на середине зала.	- Шаги с хлопками по бедру; - Припадание по первой параллельной позиции ног; - Присядка с ударом по бедру;	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ
	1	Работа на середине зала по кругу, диагонали, линиями	Повторение пройденного материала	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация Показ
<b>Апрель</b>					
1 неделя	1	Работа на середине зала по кругу, диагонали, линиями	- Сдвоенная дробь; - Шаг с движением ноги до полукругу и ковырялочкой	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ Демонстрация
	1	Работа на середине зала по кругу, диагонали, линиями	- Сгибание ноги в сторону и опускание на подушечку. - Присядка со скоком и ковырялочкой;	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ Демонстрация
2 неделя	1	Работа на середине зала по кругу, диагонали, линиями	- Удары по голенищу и бедру; - Шаг со сгибанием ноги в сторону и «веревочка» с продвижением вперед;	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ Демонстрация
	1	Работа на середине зала по кругу, диагонали, линиями	- Шаг «елочкой» с двумя ударами.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ Демонстрация
3 неделя	1	Работа на середине	Разучивание композиции	МБОУ ДОД	Показ

		зала по кругу, диагонали, линиями	«Северный хоровод с шаями»	КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация
	1	Работа на середине зала по кругу, диагонали, линиями	Разучивание композиции «Северный хоровод с шаями»	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ Демонстрация
4 неделя	1	Работа на середине зала по кругу, диагонали, линиями	Разучивание композиции «Северный хоровод с шаями»	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ Демонстрация
	1	Работа на середине зала по кругу, диагонали, линиями	Разучивание композиции «Северный хоровод с шаями»	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ Демонстрация
<b>Май</b>					
1 неделя	1	Работа на середине зала по кругу, диагонали, линиями	Разучивание композиции «Северный хоровод с шаями»	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ Демонстрация
		Работа на середине зала по кругу, диагонали, линиями	Разучивание композиции «Северный хоровод с шаями»	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ Демонстрация
2 неделя	1	Работа на середине зала по кругу, диагонали, линиями	Разучивание композиции «Северный хоровод с шаями»	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ Демонстрация
	1	Аттестация			
Итого	68				

## 5. Содержание изучаемого курса

*Экзерсис у станка:*

Пять открытых позиций ног.

Подготовка к началу движения (preparation):

- движение руки
- движение руки в координации движения ноги

Переводы ног из позиций в позицию:

- скольжение стопой по полу (battement tendus)
- браслет работающей ноги на 35 град.

Приседания по 1-й, 2-й, 3-й открытым позициям

- полуприседания (demi plie)
- полное приседание (grand plie)

Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указанными приемами.

Упражнения с напряженной стопой из 1-й прямой позиции на каблук.  
-с полуприседанием на опорной ноге.

Выведение ноги на каблук по 1-й, 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад.

Маленькие броски (*battement tendus jetes*) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й, 5-й позиции, с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги, с полуприседанием на опорной ноге.

Подготовка к «веревочке» с положением работающей ноги на опорной, в от-крытом положении, с проскальзыванием по полу на о.н., на всей стопе и на полу-пальцах.

Развертывание рабочей ноги на 45 град. (*battement developpes*) вперед, в сто-рону и назад, на вытянутой ноге.

Подготовка к чечетке (*flic-flac*), мазки подушечной стопы по полу от себя к себе.

-в прямом положении вперед одной ногой;

-двумя ногами поочередно.

*Экзерсис на середине:*

Поочередное раскрытие рук (приглашения).

Движения рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-ю позицию.

Бытовой шаг с притопом.

«Шаркающий шаг»:

-каблуком по полу

-полупальцами по полу.

«Переменный шаг»:

-с притопом и продвижением вперед и назад;

-с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижения вперед и назад.

Боковое припадание.

«Девичий ход» с переступаниями.

Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.

Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на ребро или носок каблука.

На месте и с отходом назад.

«Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.

«Веревочка»

-с двойным ударом полупальцами

-простая с поочередными переступаниями.

«Ключ» простой на подскоках.

Дробные движения

-простая дробь на месте

-тройная дробь

- Простая дробь полупальцами на месте
- дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.

## **6. Планируемые результаты освоения программы**

Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной систем. На занятиях танцами ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Ребенок должен не только научиться определенным приемам, связкам движений, но и уметь самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

В результате изучения программы по народному танцу для детей от 11 до 12 лет группового характера учащиеся должны:

- иметь общее представление о народном танце;
- владеть теоретическими понятиями, заложенными в программе;
- выполнять основные фигуры пройденного танца;
- владеть теоретическими понятиями и практическими навыками.

**Общие теоретические понятия:**

- знать точки танцевального зала;
- позиции ног, рук в народном танце;
- экзерсис у станка и на середине зала на первом году обучения;
- владеть терминологией, используемой в народном танце;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

**Практические навыки:**

- правильная постановка корпуса;
- правильный и полный перенос веса тела;
- точная работа стопы;
- умение составлять маленькие комбинации.

## **7. Формы аттестации обучающихся**

**Текущая и тематическая аттестация** – безотметочная.

Предполагается словесная объяснительная оценка качественных показателей уровня развития двигательных умений и физических качеств.

## **Промежуточная и итоговая аттестация - зачет (усв./неусв.)**

Курс считается усвоенным:

-при условии качественного выполнения 80% текущих и тематических заданий учебной деятельности учащимися.

**При пропуске занятий по уважительной причине** более 50% учебного времени, учащиеся выполняют проверочное задание по одной из пропущенных тем (по выбору учителя).

### **Виды проведения проверок:**

**Устная** – устный ответ на один или систему вопросов в форме рассказа, беседы, собеседования;

**Визуальная** - проверка и оценка двигательных умений и навыков, проверка и оценка уровня развития физических качеств, проверка и оценка уровня артистичности исполнения хореографических номеров;

**Комбинированная** - предполагает сочетание устного и визуального видов.

### **Формы проведения проверки качества усвоения обучающимися программного материала:**

**Текущая аттестация** – поурочная оценочная деятельность результатов различных видов деятельности учащихся;

**Тематическая аттестация** – тематическая оценочная деятельность уровня развития двигательных умений и физических качеств, качества усвоения программного материала;

**Промежуточная аттестация** – зачет на основании текущей и тематической аттестации.

**Итоговая аттестация** – зачет на основании промежуточной аттестации.

### **Во время аттестации и контроля используются различные методы:**

- беседа;
- наблюдение;
- анализ видов деятельности учащегося;
- устные опросы;

### **Критерии оценки результатов качества усвоения программного материала и учебной деятельности учащихся:**

- полнота и правильность ответа, выполнения задания;
- самостоятельность выполнения задания;
- темп выполнения задания;
- владение навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;
- уровень развития физических качеств и двигательных умений:
- выносливость;
- координация;
- гибкость;
- правильная постановка корпуса;



- растяжка.
- владение техникой упражнений;
- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к музыкальному произведению;
- умение импровизировать под определенную музыку;
- использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций;
- распознавать характер танцевальной музыки.

**Диагностика результативности обучения** по данной программе осуществляется через участие обучающихся в открытых показах -концертах для родителей, концертных программах, конкурсах, фестивалях.

**Формы аттестации:**

- тесты и творческие задания (*больше практического характера*);
- педагогическая диагностика развития обучающегося;
- демонстрационные: организация концертных выступлений и конкурсов;
- передача обучающемуся роли педагога;
- самооценка;
- групповая оценка работ;
- портфолио обучающегося.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля успеваемости являются: систематичность и учет индивидуальных особенностей обучающегося.

Каждый из видов контроля освоения общеобразовательной программы обучающимся имеет свои цели, задачи и формы, что позволяет отследить уровень усвоения теоретических и практических знаний, умений и навыков, уровень развития физических и эстетических качеств личности обучающихся, их эмоциональное состояние.

Разработаны творческие задания. Выполнение этих заданий оценивается по уровням: низкий, средний, высокий.

**Данная таблица находится в приложении №3.**

На основании результатов промежуточной аттестации определяется успешность развития детей и усвоения ими общеобразовательной общеразвивающей программы на определенном этапе обучения. Отслеживание результатов обучения по основным параметрам проводится во время промежуточной и итоговой аттестации.

## **8. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

Для занятий в образовательном учреждении выделяется помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям: сухое, светлое, с естественным доступом воздуха. Общее освещение кабинета обеспечено люминесцентными лампами, которые наиболее близки к естественному освещению.

На занятиях по хореографии обучающийся должен надеть специальную форму (трико, купальник), Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

В хореографическом зале обучающийся должен заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца и в жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на уроках народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

Обучающийся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.

#### **Оборудование, используемое на занятиях:**

- хореографический класс с зеркальным оформлением стены;
- станок вдоль стены с зеркалами;
- стенд;
- помещение для хранения костюмов;
- возможность использования сцены для репетиций и выступлений.

### **9. Перечень учебно-методического обеспечения**

Для реализации программы педагогом разработан учебно-методический комплект, включающий дидактический материал и методические разработки, раздаточный материал и наглядные пособия:

- учебный стенды;
- костюмы;
- иллюстрационный тематический материал, презентации;
- демонстрационные работы (видео занятия и мастер класс).

#### **Материалы и инструменты для занятий:**

- методические пособия по всем разделам хореографической деятельности;
- ноутбук, колонки.
- обручи, скакалки, резиновые мячи, спортивные ленты, музыкальные инструменты, платочки.
- коврики.

## **10.Список литературы**

### **Для педагога**

1. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца – Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М: Владос, 2004.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. – М: Владос, 2005.
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды. – М: Владос, 2004.
4. Звягин Д.Е. Народно-характерный танец. Первый год обучения: методическая разработка для студентов хореографического отделения.– СПб, 1999.
5. Мельников М.Н. Детский фольклор и проблемы народной педагогики / М.Н. Мельников - Новосибирск, Просвещение 1987.
6. <http://www.horeograf.com/knigi>

### **Для обучающегося**

1. Богаткова Л. Хоровод друзей.– М: Детиздат, 1957.
2. Богданов Г.Ф. Урок русского народного танца / Г.Ф. Богданов. - М., 1995. - С.23.
3. [https://vuzlit.ru/75189/spisok\\_literatury](https://vuzlit.ru/75189/spisok_literatury)

### **«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.

В 1 семестре 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».

II. Подведение итогов.

Вот, мы с вами и познакомились с историей возникновения русского народного танца и со спецификой исполнения движений у станка и на середине зала.

### Техника безопасности на занятиях по хореографии

#### 1. Требования безопасности перед началом работы

1.1. К занятию по хореографии допускаются обучающиеся, имеющие разрешение медицинского работника и прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый преподавателем перед началом занятия.

1.2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения.

1.3. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электророзеток.

1.4. На занятиях по хореографии обучающийся должен надеть специальную форму (трико, купальник), Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

1.5 В хореографическом зале обучающийся должен заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца и в жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на уроках народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

1.6. Обучающийся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.

1.7. Бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.

1.8. В случае опоздания или прихода раньше на занятие, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога.

1.9. В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.

1.10. Обучающийся старших классов не использовать туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.

1.11. В хореографическом классе должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

#### 2. Техника безопасности во время работы

2.1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать

- загромождения входов-выходов посторонними предметами.
- 2.2. Без разрешения педагога не включать аудиоаппаратуру.
  - 2.3. Использовать электророзетки только по назначению.
  - 2.4. О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.
  - 2.5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.
  - 2.6. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.
  - 2.7. В случае недомогания обучающийся должен обратиться к педагогу, затем к медицинскому работнику.
  - 2.8. Перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы
  - 2.9. При проведении занятия соблюдать правила поведения, дисциплину, вести себя так, чтобы в зале царилла благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
  - 2.10. Обучающийся обязан качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца. Перед концертным выступлением обучающийся должны провести разогрев самостоятельно.
  - 2.11. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, избегать столкновений, толчков и ударов.
  - 2.12. Не выполнять без страховки и без разрешения преподавателя сложные элементы и движения.
  - 2.13. Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.
  - 2.14. Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения преподавателя.
  - 2.15. Когда преподаватель показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.
  - 2.16. Разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму
  - 2.17. Обучающийся обязан соблюдать гигиену, должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

### **3. Запрещается во время занятия:**

- 3.1. Употреблять пищу и жевать жевательные резинки,
- 3.2. Отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения,
- 3.3. Перебегать от одного места занятий к другому без разрешения преподавателя.
- 3.4. Трогать музыкальную аппаратуру без разрешения преподавателя.
- 3.5. Садиться и виснуть на балетных станках.
- 3.6. Запрещается подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой.
- 3.7. Запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.
- 3.8. Опирается, облокачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы.

3.9. Запрещается кричать и громко разговаривать.

После занятий в хореографическом зале необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

#### **4. Требования безопасности при аварийных ситуациях**

4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, принять меры к эвакуации обучающихся.

4.2. При прекращении электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить аппаратуру из сети (розетки) и всем покинуть помещение.

4.3. При затоплении помещения, при возникновении пожара сообщить педагогу, который должен отключить электроприборы из сети, покинуть помещение.

4.4. В случае возгорания аппаратуры сообщить педагогу, что бы он отключил ее из электросети.

4.5. При получении травмы во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.

#### **5. Требования безопасности по окончании работы.**

5.1. Проветрить кабинет.

5.2. Выключить электроприборы.

5.3. Выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ.

5.4. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководству.

В случае невыполнения или нарушения правил техники безопасности обучающемуся делается замечание и с ним проводится повторный инструктаж. При злостном нарушении техники безопасности обучающийся может быть отчислен из состава обучающихся танцевального объединения.

### Приложение 3

<b>Высокий уровень</b> — оптимальное развитие качества или навыка	<b>Средний уровень</b> — качество или навык находится в развитии	<b>Низкий уровень</b> — развитие качества или навыка находится в начальной стадии развития
освоил весь объем теоретических знаний по основным разделам учебно-тематического плана	имеет неполный объем теоретических знаний по основным разделам учебно- тематического плана	недостаточно освоил теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана
осознано пользуется специальной терминологией в полном соответствии с их содержанием	сочетает специальную терминологию с бытовой	не владеет специальной терминологией
в полном объеме освоил практические умения и навыки; свободно, непринужденно и пластично выполняет танцевальные движения по программе	освоил практические умения и навыки в неполном объеме; движения не всегда пластичны и скоординированы; недостаточно ритмичен в исполнении танцевальных движений	недостаточно освоил практические умения и навыки
имеет стойкий интерес к восприятию программного танцевального материала	не проявляет, как правило, интереса к освоению танцевального материала	отсутствует интерес к восприятию танцевального материала
в творческих заданиях самостоятельно и выразительно исполняет придуманные или выбранные однотипные движения	творческое задание выполняет на основе образца, при оказании словесной помощи	проявляет себя пассивно в творческих заданиях

самостоятельно эмоционально высказывает свои суждения об исполненном танцевальном этюде (образе)	при оказании словесной помощи может высказывать свои эмоции о просмотренном танцевальном этюде	при оказании словесной помощи ребенок не всегда может выразить свои впечатления об исполненном танцевальном этюде
--	--	---