

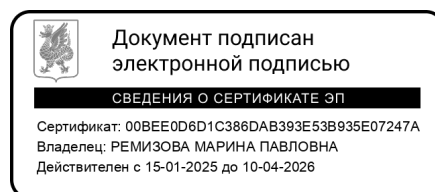
**Управление образования  
Исполнительного комитета муниципального образования города Казани**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани**

Принята  
педагогическим советом  
МБУДО «Центр внешкольной работы»  
Приволжского района г.Казани  
Протокол от «01» 09 2025 года № 1

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «Центр внешкольной  
работы» Приволжского района г.Казани

\_\_\_\_\_  
М.П.Ремизова  
Приказ от «01» 09 2025 года № 162



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ТАНЦУЙ КРАСИВО»**

Направленность: художественная  
Уровень: ознакомительный  
Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 8-12 лет

**Автор-составитель:**  
Никитин Евгений Валерьевич  
педагог дополнительного образования

Казань, 2025

### Информационная карта образовательной программы

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцуй красиво»
3.	Направленность программы	художественная
4.	Сведения о разработчиках:	
4.1.	ФИО, должность	Никитин Евгений Валерьевич., педагог дополнительного образования.
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	8-12 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	Дополнительная общеобразовательная программа. Модифицированная
5.4.	Цель программы	формирование художественно-эстетической культуры обучающихся через освоение основ хореографического искусства, развитие их творческого потенциала и физических способностей.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	<p>Формы:  Групповые занятия  Индивидуальные консультации  Репетиции  Мастер-классы  Концертные выступления  Культпоходы (посещение спектаклей)  Наглядные: Показ движений, демонстрация видеоматериалов.  Методы:  Словесные: Объяснение, беседа, инструктаж  Практические: Упражнения, тренинги, репетиции  Игровые: Танцевальные игры, импровизационные задания  Проектные: Создание творческих проектов</p>
7.	Формы мониторинга результативности	Профильные конкурсы, Фестивали, Концерты Зачёты, экзамены
8.	Результативность реализации программы	В конце обучения учащиеся будут <b>знать</b> : -
9.	Дата создания программы	2025 год
	Дата последней корректировки программы	Сентябрь, 2025 год
10.	Рецензенты	1. заместитель директора по УВР Хакимова И.А., 2. методист Бибишев В.Л.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Танцуй красиво»-дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, художественной направленности, направлена на обучение начальным хореографическим знаниям, умениям и навыкам.

При разработке программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан от 07.03.2023 года №2749/23 «О направлении методических рекомендаций»);
- Устав МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г.Казани;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей (адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей) и рабочей программах, индивидуальном образовательном маршруте.

### **Актуальность программы.**

Программа направлена на развитие у ребенка творческих и индивидуальных способностей, которые выявляются посредством занятий хореографией, формированию навыка общей задачи в коллективе, воспитанию художественного вкуса и привитие интереса к танцевальной культуре в целом.

**Новизна** данной программы заключается в том, что музыкальный репертуар программы подбирается с учетом возрастных особенностей, выбор хореографических композиций проходит во взаимодействии со школой.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности; активности, самостоятельности, трудолюбия.

Программные материалы нацелены на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни.

### **Отличительные особенности программы**

Региональный компонент: В программу включен модуль "Танцы народов Татарстана", способствующий формированию этнокультурной идентичности обучающихся

Интегративный подход: сочетание различных хореографических направлений (классический, народный, современный танец).

Практико-ориентированная направленность: ежегодное участие в конкурсах, фестивалях, концертных программах.

**Цель программы:** формирование художественно-эстетической культуры обучающихся через освоение основ хореографического искусства, развитие их творческого потенциала и физических способностей.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

- Обучить основам классического, народного и современного танца
- Сформировать начальные знания в области музыкальной грамоты и ритмики
- Научить базовой терминологии хореографического искусства
- Освоить элементы татарского народного танца как части культурного наследия Республики Татарстан

##### **Развивающие:**

- Развить физические качества (гибкость, координация, выносливость, сила)
- Сформировать художественный вкус и эстетическое восприятие
- Развить творческое мышление и воображение
- Совершенствовать коммуникативные навыки и умение работать в коллективе

##### **Воспитательные:**

- Воспитать трудолюбие, дисциплину, ответственность
- Сформировать уважение к культурным традициям народов Татарстана
- Воспитать сценическую культуру и зрительскую этику
- Способствовать формированию здорового образа жизни

**Адресат программы:** дети в возрасте от 8 до 12 лет.

Дети от 8 до 12 лет активно исследуют мир, у них развито любопытство и стремление к новым знаниям. Они быстро обучаются, но могут быть импульсивными и непостоянными в интересах. В этом возрасте дети развивают координацию и моторику. Они также учатся работать в коллективе, хотя чаще всего их взаимодействие носит более простой и непосредственный характер. Эмоциональная сфера детей этого возраста характеризуется яркими переживаниями и быстрой сменой настроений.

#### **Объем программы:**

Данная программа рассчитана на 144 часа в год.

#### **Формы организации образовательного процесса:**

- *основная форма: групповое учебное занятие (репетиционное занятие)*

Цель: системное освоение учебного материала программы, развитие технических навыков, физических качеств и координации.

- *коллективно-творческие и репетиционные формы*

Цель: сплочение коллектива, подготовка к публичным выступлениям, применение навыков на практике, развитие творческого мышления.

- *Постановочное занятие:* процесс совместного создания номера с педагогом. Включает обсуждение идеи, музыки, подбор движений, возможное сочинение элементов самими детьми.

- *Танцевальная лаборатория/творческая мастерская*: экспериментальная форма, где дети в малых группах пробуют создавать свои мини-этюды на заданную тему, развивая фантазию и композиционные навыки.

- *Внутристудийный конкурс или показ*: «Конкурс на лучшую импровизацию», «Показ домашнего задания» (разученной комбинации).

- *Отчетный концерт*: главная форма итогового контроля. Участие в нескольких номерах.

- *Массовые (досугово-воспитательные) формы*

Цель: социализация, расширение кругозора, воспитание зрительской культуры, формирование чувства коллективизма.

- Индивидуальные и подгрупповые формы

Цель: личностно-ориентированный подход, работа над индивидуальными проблемами (природные данные, пробелы в технике), подготовка солистов.

- Дистанционные формы (каникулярный модуль)

Цель: обеспечение непрерывности образовательного процесса, работа в условиях ограничений, развитие самоорганизации (Онлайн-занятие (в синхронном формате): Проведение разминки, повторение комбинаций через онлайн платформу).

**Срок освоения программы** – 1 год. Режим занятий: 2 занятия в неделю по 2 академических часа (45 минут), составляет 144 часа в год. Допускается деление группы на подгруппы при проведении индивидуальной работы.

### Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс строится на принципах:

- доступности - учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- наглядности - демонстрация движений, использование видеоматериалов;
- систематичности - последовательное освоение материала от простого к сложному;
- сознательности и активности - формирование мотивации к обучению;
- прочности - многократное повторение и закрепление навыков.

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН программы «Танцуй красиво» для обучающихся младшего школьного возраста 1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Наблюдение, беседа.
<b>Инвариантные модули</b>					
2	Основы классического танца	16	6	10	Беседа, наблюдение, творческое задание
3	Ритмопластика	14	4	10	Наблюдение
4	Современная хореография	26	8	18	Наблюдение, творческое задание
5	Основы актерского мастерства	16	6	10	Беседа. Наблюдение, творческое задание.
6	Партерная гимнастика	10	2	8	Наблюдение, творческое задание
<b>7. Вариативные модули</b>					
7.1	Народно-сценический	40	10	30	Наблюдение, творческое

	русский танец				задание
7.2	Народно-сценический татарский танец	40	10	30	Наблюдение, творческое задание
8	Воспитательный модуль	10		10	Наблюдение. Беседа.
9	Каникулярный модуль	6	4	2	Опрос. Творческое задание
10	Итоговые занятия	4		4	Отчетный концерт
	Итого	144	52	92	

## Содержание программы 1 год обучения

### Раздел 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Правила антитеррористической безопасности. Что такое хореография. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы обучения.

Беседа с детьми о целях и задачах обучения, о правилах поведения на занятиях танцами и выступлениях, о форме одежды для занятий. Инструктаж по технике безопасности.

1. Приступать к занятиям в специальной форме:

- а) для девочек – лосины, футболка, носки, кроссовки, волосы прибраны;
- б) для мальчиков – футболка, штаны, носки, кроссовки.

2. Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.

3. Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.

4. Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.

### Раздел 2. Основы классического танца.

Теория: Терминология классического танца. Основы музыкальной грамоты.

Практика:

*Экзерсис у станка.*

1. Постановка корпуса.

2. Позиции ног: I позиция, II позиция, III позиция, V позиция,

М.Р. 4/4 /в каждой позиции стоять 2 такта/.

М.Р. ¾ /в каждой позиции стоять 8 тактов/.

3. Позиции рук: подготовительное положение, 1 позиция, 3 позиция, 2 позиция /как наиболее трудная изучается последней. Позиции рук вначале изучаются на середине зала без точного соблюдения позиций ног.

М.Р. 4/4, ¾.

4. Demi plie в I, II, III позициях.

М.Р. 4/4 /в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии — на каждый такт/.

5. Battement tendu / в 1-м полугодии — в сторону, вперед и назад/.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, по мере усвоения — на 1 такт, затем - на ½ такта; во 2-м полугодии — на каждую 1/4/.

6. Passe par terre в I позиции вперед и назад.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта/.

7. Demi rond de jambe par terre

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, затем — на 1 такт/.

9. Rond de jambe par terre en dehors u en dedan

/в начале изучения объясняются понятия «en dehors», «en dedan»/.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, к концу — на ½ такта/.

10. Battement tendu jete с I позиции,, вперед и назад.  
М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта, во 2-м полугодии — на каждую 1/4/.
11. Releve на полупальцах в I, II. позициях: 1/на вытянутых ногах; 2/ с предварительным demi plie; 3/ на demi plie в заключение.  
М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на ½ такта /.
12. Battement fondu в сторону, вперед и назад. /вначале изучается носком в пол, к концу 1-го полугодия — на 45 градусов/.
- М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта/.
13. Battement releve lent на 45 и 90 градусов из I позиции в сторону, вперед и назад /в сторону и назад первоначально изучается лицом к станку; вперед — держась за станок одной рукой/.
- М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта/.
14. par terre (preparation) для rond de jambe par terre en dehors en dedans  
М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта/.
15. Grand battement jete из I позиций в сторону, вперед и назад/ вперед и назад первоначально изучается спиной и лицом к станку. Затем движение выполняется, держась одной рукой за станок/.
- М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на ½ такта, затем — на ¼ такта, 2-я четверть — пауза; во 2-м полугодии — на каждую четверть/.
16. Наклоны вперед и перегибы корпуса назад и в сторону исполняется в конце экзерсиса. Вперед исполняется по 1 позиции спиной к станку, перегибы корпуса исполняются лицом к палке.  
М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии — на 2 такта, во 2-м полугодии — на 1 такт/.
- Экзерсис на середине зала.
- Упражнения те же, что у станка en face.
1. Deme plie en face в I, II позициях.
  2. Battement tendu из I позиции во все направления.
  3. Battement tendu c demi plie из I позиции во все направления.
  4. Battement tendu jete из I позиции во все направления.
  5. Ronde de jambe par terre .
  6. Battement releve lent .
  7. Grand battement jete .
  8. Releve на п/п в I, II позициях.
  9. I-e port de bras .

Allegro.

1. Temps leve из I, II позициях.  
М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта; к концу года — на каждую четверть /.

1 Pas balance/

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на ½ такта /.

### **Раздел 3. Ритмопластика.**

*Поклон:*

- для девочек;
- для мальчиков.

*Постановка корпуса:*

- ноги вместе (пяточки и носочки);
- колени вытянуть и соединить вместе;
- руки лежат на талии ладонями вниз, пальцами вперед, локти в сторону;

- лопатки соединить и опустить вниз;
- плечи опустить вниз и вытянуть шею вверх;
- живот - втянуть.

*Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:*

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо и влево;
- круговые движения головой по полукругу и целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.
- движение плечевого сустава вперед вверх, вперед вниз
- опускание и растягивание лопаток
- махи прямыми руками вперед, назад с наклоном корпуса;
- маленькие движения рук, сложенных ладонь в ладонь перед грудью, в стороны.
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

*Упражнения для рук:*

- подъем и опускание вверх- вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны;
- рывки руками назад;
- замок руками за спиной с продеванием головы;
- поднятие и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт;
- движения руками в различном темпе;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом.

*Для кистей рук:*

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь.

*Упражнения для корпуса:*

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).

*Упражнения для корпуса:*

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).
- «стол»: прямой, по диагоналям;

*Упражнения для ног:*

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;

- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутых в колене ноги;
- поднятие ноги с прямым коленным вперед, назад, в стороны и удержание ее на 8 счетов;
- приседания с поднятием ноги, согнутой в колене вперед, в сторону, назад нога поджата.

#### *Для ступней ног:*

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения стопой;
- выведение стопы на носок вперед, в стороны, назад;
- «елочка»;
- елочка в повороте;
- выведение стопы на носок вперед, в стороны, назад с нажатием на пятку;
  - ходьба в полуприседе
- удары ногой на каждый счёт и через счёт

#### *Прыжки:*

- на обеих ногах;
- на одной (по 2-4-8 на каждой);
- прыжок с просветом (из 6-ой позиции на 2-ую позицию и обратно);
- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;
- прыжки с переступанием с поджатием ног по очереди;
- прыжки с разворотом по 4 точкам;
- прыжки с разворотом на 90, 180, 360 градусов;
- прыжки с передвижением вперед;
- прыжки с передвижением в разных фигурах (треугольник, крест, квадрат и т.д.);
- прыжки по позициям (1,2, 5)

#### *Виды шагов:*

- ходьба сидя на стуле;
- шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать);
- сценический шаг;
- акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- марш на месте с поднятыми коленями;
- шаг с вытянутым носком и коленом, носок указывает ширину шага, руки на поясе.
- шаги на полупальцах (при исполнении этого шага девочки могут исполнять «полет голубя», а мальчики - «полет самолета»); колени предельно вытянуты, корпус вытянут вверх (несём воображаемый стакан с водой на голове и не проливаем).
- шаги на пятках колени вытянуты руки на пояс (можно сравнить с шагом «гуся»);
- приставной шаг (исполняется по всем сторонам: вперед, назад, вправо, влево);
- шаги на полуприседании (во время ходьбы колени согнуты до *demi plié*);
- шаг «журавля» - это шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутыми стопами в спокойном темпе, движение может служить подготовительным упражнением к подскокам;
- шаг «пингвина» - это ход с продвижением вперед, вовремя, которого происходит перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую, движение;
- шаг «петушка» - шаги с вытянутого носка через высоко поднятое колено;
- шаг «мишки» - это шаги с покачиванием по не выворотной II позиции с одной ноги на другую;
- акцентированная ходьба (для развития слуха детей под разную музыку на разные акценты);

- подскоки; повернуться по линии танца лицом. Подпрыгиваем на одной ноге, вторая поднимается высоко согнутым коленом вверх носок у колена опорной ноги;
- танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной);
- бег по кругу, колени держим вместе (колени у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты. Шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону.
- бег по кругу, колени держим вместе (колени у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты. Шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону
- бег «лошадки», бег с высоко поднятыми коленями;
- бег «петрушки» - бег с выбросом вытянутой ноги вперед или назад;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- галоп; правым плечом вперед, встать лицом в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в правую сторону. Смотреть на свой локоток и на соседа с право, прыгаем приставными шагами по кругу.
- широкий бег с вытянутого носочка;
- бег с акцентированными переступаниями;
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

#### *Различные построения рисунков и фигур.*

Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии.

- гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;
- выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.
- сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот;

#### *Виды рисунков танца.*

Виды фигур:

- круг;
- круг в круге;
- змейка;
- звездочка;
- цепочка;
- воротца;
- квадрат;
- сужение и расширение круга;
- колонна;
- шеренга;
- диагональ;
- зигзаг;
- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру;
- построение в шахматном порядке;
- построение врассыпную, бег врассыпную;
- построение в две шеренги напротив друг друга;
- перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира;
- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках
- строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно – двигательных действиях;
- повороты направо, налево, по распоряжению;
- перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру.

#### *Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки:*

- по сегментное расслабление рук на различное количество счетов;
- свободное раскачивание руками при поворотах туловища;
- расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя;
- потряхивание ногами в положении стоя;
- дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях;

- упражнения на осанку сидя и сидя по-турецки.

*Разминка на середине зала.*

Постановка корпуса, руки опущены вдоль корпуса, локти и кисти рук сильно вытянуты:

- наклоны и повороты головы по сторонам;
- «цапля» голова вперед, назад (голову вытягивается вперед, назад)
- «незнайка» поднятие и опускание плеч;
- «качели» поднятие плеч по очереди;
- круговые движения плечами;
- махи руками в стороны;
- наклоны корпуса в стороны «неваляшки», ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоняемся в стороны, сгибаясь в талии;
- «крышечка стола» ноги, вытянутые в коленях, стоят на ширине плеч, наклоняемся вперед и тянем руки вперед, изображая крышку стола;
- наклоны вперед кладем руки на пол, на два счета руки на пол на два счета руки на пояс;
- поднятие и опускание на полупальцы, пятки и носки стоят вместе, колени вместе, встаем на полупальцы пятки держим вместе;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полу поворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- прыжки на месте по позициям; пятки и носки вместе, в воздухе колени вытянуть, приземляемся в «пружинку». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.
- прыжки с продвижением вперед, назад;
- прыжки с одной ноги на другую;
- прыжки с перескоками;
- «пружинка» приседаем, пятки давим на пол;
- «велосипед» поднятие и опускание пяток по очереди;
- «топаем-хлопаем»;
- «деревянные и тряпичные куклы»
- «крылья самолета»
- «дождик»
- «зажигаем звездочки»
- «считалочка»
- «солнышко»
- «скок - поскок»
- «баю-бай» (выполняя качания из стороны в сторону (стоя в полный рост и поставив ноги на ширине плеча), дети убаюкивают кукол ко сну)
- «ветер дует нам в лицо...»
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- группировки приседе и в седе на пятках
- перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья
- переход из седа в упор стоя на коленях;
- ритмические разминки на развитие отдельных групп мышц.
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;
- движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону;

- движение головы: повороты направо - налево, в различном характере, вверх-вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой);
- ковырялочка.

*Миниатюры и этюды:*

- «Зайчик»;
- «Чунга-чанга»;
- «Петушок»;
- «Петрушка»;
- «Кошечка».

*Игры:*

- «Солдатики»;
- «Пересроение»;
- «Тихо-громко»;
- «Образные шаги»;
- «Автомобили»;
- «Кошка»;
- «Обними плечи»;
- «Большая маятник»;
- «Воробьи»;
- «Жавороник»;
- «Ловля бабочек».

*Игры на сплочение коллектива:*

- «Ритмические хлопки»;
- «Дрожащее желе»;
- «Броуновское движение».
- «Шутка»;
- «Бесконечный танец»;
- «Радуга».

*Игры на коррекцию эмоциональной сферы:*

- «Три характера»;
- «Маленькое привидение»;
- «Липучка»;
- «Сороконожка»;
- «Охота на тигра».

*Танец «Полька»:*

Основной шаг по кругу, галоп, манера исполнения танца, движения в парах

- галоп по линии танца;
- подскоки по линии танца;
- «Полька» по линии танца;
- хлопушки и прыжки.

#### **Раздел 4. Современная хореография. Флеш-моб.**

Флешмоб (англ. flash mob – flash – вспышка, mob – толпа, переводится как «вспышка толпы» или как «мгновенная толпа») – это заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей (мобберы) внезапно появляются в общественном месте, в течение нескольких минут выполняют заранее оговоренные танцевальные действия.

Танцевальный флеш-моб может включать в себя движения практически всех танцевальных направлений. Главное, чтобы все танцующие эти движения выполняли синхронно.

Преимущественная направленность упражнений:

- разминка;
- на осанку;
- типы ходьбы;
- движения руками;

- хлопки в такт музыки;
- для мышц шеи;
- танцевальные шаги;
- для рук плечевого пояса;
- для туловища;
- для ног;
- для развития мышечной силы;
- для развития гибкости.

Основные движения:

- выпады во вторую и четвертую позиции ног;
- приставные шаги;

Три вида степов(шагов):

- обычный степ или Party Duke-шаги на ровный счет, в разных направлениях.
- pony Step-шаги на ровный счет, вперед.
- camel Walk-шаги на ровный счет, в любом направлении, с переходом движения ноги в скольжение назад.

Элементы прыжковой части:

- галоп;
- подскоки;

*Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:*

- наклоны головы вперед, назад и стороны;
- повороты головы вправо и влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч: вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

*Упражнения для рук:*

- подъем и опускание вверх – вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

*Для кистей рук:*

- сгибание кистей вверх, вниз;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь;

*Упражнения для корпуса:*

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса.

*Упражнения для ног:*

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутой в колене ноги.

*Для ступней ног:*

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу и внутрь;
- круговые движения стопой.

Прыжки:

-на обеих ногах:

-на одной ( по два, четыре, восемь на каждой);

вперед и в стороны;

-подскоки;

-прыжки на месте :с поворотами в разные стороны ,на одной и двух ногах .

-легкий бег.

## **Раздел 5. Основы актерского мастерства.**

Игры для развития сценического общения- парные, мелкогрупповые и групповые игры и игровые упражнения. Задача - воспитать чувство партнёра, навыки работы в команде. Все игры этого раздела должны содержать действие, реакцию на это действие и его оценку.

- «Зеркало». Учащиеся разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». На первых порах проработки задания ведущий налагает некоторые ограничения на действия «оригинала»: 1) не делать сложных движений, т.е. не производить одновременно несколько движений, 2) не делать мимических движений; 3) выполнять движения в очень медленном темпе. Через некоторое время учащиеся меняются ролями.

В ходе выполнения упражнения учащиеся, работающие на "отражение", довольно быстро научаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за "оригиналом" становится все легче и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. Упражнение - очень хорошее средство для установления психологического контакта.

- «Встреча с инопланетянином». Один из обучающихся - человек, другой - инопланетянин. Педагог даёт инопланетянину задачу, например, спросить у землянина, но на своём языке («и-а-о-у-ы») как пройти куда-то или который час, или, как его имя? Задача землянина - понять и ответить.

- «Перемирие». Задача партнёров игры помириться после, ссоры (из-за чего произошла ссора - придумывают сами обучающиеся).

- Тень. Учащиеся разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой - его Тенью. Человек делает любые движения. Тень - повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

- Игры-загадки. Обучающиеся разбиваются на пары. Задача загадывающего - не просто загадать свой загадки, а ещё и создать интригу, например, в образе факира или лесного волшебника, Бабы Яги, Василисы Премудрой, Волшебного зеркальца или Кошечки Бессмертного. А задача отвечающего - разгадать загадки, да с присказками и с «исполнением желаний».

- Предмет по кругу. Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает учащимся предмет (палку, линейку, банку, книгу, мяч, любой попавшийся в поле зрения предмет) учащиеся должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание. Например, кто-то решает обыграть линейку как скрипку. Он передает ее следующему человеку именно как скрипку, не произнося при этом ни слова. А тот именно к скрипку ее принимает. Этюд со скрипкой окончен. Теперь второй учащийся обыгрывает эту же линейку, например как ружье или кисть и т.д. Важно, чтобы учащиеся не просто делали какие-то жесты или формальные манипуляции с предметом, а передавали свое отношение к нему. Это упражнение хорошо развивает воображение. Чтобы обыграть линейку как скрипку, нужно, прежде всего, увидеть эту скрипку. И чем менее похож новый, «увиденный» предмет на предложенный, тем лучше учащийся справился с заданием.

Кроме того, это упражнение - на взаимодействие, ведь человек должен не только сам увидеть новый предмет, но и заставить других увидеть и принять его в новом качестве.

- Приглядывание-1. Группа - в полукруге. Ведущий предлагает учащимся приглядеться к какому-нибудь предмету однотонного цвета и разложить этот цвет до цветов спектра (красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого, синего, фиолетового). Например: «Какие цвета «собраны» в паркете?». Обсуждение ведется непосредственно во время приглядывания.

- Приглядывание-2. Группа - в полукруге. Ведущий предлагает учащимся внимательно присмотреться к любому человеку, сидящему в полукруге, однако так, чтобы никто не заметил, кто к кому приглядывается. Потом учащиеся по очереди описывают партнеров так, чтобы остальные поняли, кого описывают. Запрещается описывать яркие цветные пятна одежды, упоминать о наличии усов, очков, бороды и пр. Вариант: описать особенности движений выбранного другого.

## **Раздел 6. Партерная гимнастика**

Упражнения партерной гимнастики направлены на поддержание двигательной подвижности связок и суставов. Движения разогревают мускулы и делают их более эластичными, формируют правильную осанку и координацию движений. Кроме того партерная гимнастика оказывает благотворное оздоравливающее действие на весь организм.

### Развитие гибкости назад

- "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

- "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

- "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

- Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

- «Лодочка» - лежа на животе, руки и ноги вытянуты, одновременное поднятие рук и ног над полом.

### Силовые упражнения для мышц живота

- "Уголок" из положения лежа.

- Стойка на лопатках без поддержки под спину.

- Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

### Силовые упражнения для мышц спины

- Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища.

Партнер придерживает за колени.

- Лежа на животе, поднятие и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

- Лежа на животе, поднятие и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

- Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

## Раздел 7. Вариативный модуль.

### 7.1. Народно-сценический татарский танец

Теория.

Изучение основных положений в народном танце.

Изучение музыкальных долей в народном танце.

Изучение терминологии в народном танце.

*Упражнения:*

- разучивание перехода ног из позиции в позицию;

*Demi u grand plie* (полуприседания и большие приседания) по 1-й, 2-й, 5-й позициям, плавные и резкие (музыкальный размер - 3/4, 2/4.);

*Battement tendu* (упражнение на развитие подвижности стопы)

основной вид перевода ноги с носка на каблук (по всем направлениям);

- с полуприседанием в момент перевода на каблук;

- с полуприседанием в момент возвращения в исходную позицию;

- с отделением пятки опорной ноги от пола;

- с двумя полуприседаниями.

Музыкальный размер 2/4.

*Battement tendu jete* (маленькие броски с акцентом от себя):

- с сокращением подъема стопы;

- с полуприседанием;

- с подъемом пятки опорной ноги;

*Упражнение для бедра* (подготовка к верёвочке)

- подъем ноги до колена (спереди или сзади);

- перевод ноги через *passé*;

- «заворот и разворот» бедра работающей ноги;

- с подъемом на полупальцы.

Музыкальный темп 4/4.

*Упражнение на выстукивания* (всей стопой, полупальцами, каблуком);

- удары всей стопой;

- полупальцами;

- каблуком;

- двойные удары;

- подготовка к ключу.

Музыкальный размер 4/4.

*Grand battement jete* на целой стопе;

*Характерное port de brass (releve lent):*

- с натянутым подъёмом работающей ноги;

- с сокращённым подъёмом;- прыжки (лицом к палке по VI позиции).

Музыкальный размер 3/4.

*Упражнения лицом к станку:*

- подъем на полупальцы (музыкальный размер 2/4);

- перегибы корпуса (музыкальный размер 3/4);

- прыжки с ударом внутренней части стоп (прыжковые «голубцы»).

*Упражнения на середине зала:*

- поклоны;

- основные положения рук, ног, головы, корпуса;

- наклоны корпуса вперёд и в сторону;

- ходы и проходки: бытовой, переменный, шаркающий, девичий плавный, дробный, с подскоками;

- боковые ходы: «припадание», «гармошка», «дробный»;

- мелкий дробный ход, каблучная дробь «горох», дробь «в три ножки»,

дробь с подскоком, концовки, три вида «ключа»;

- вращательные движения по VI позиции с подъёмом на полупальцы, на каблучках;  
- прыжки на месте с вытянутыми ногами по VI позиции, с поджатыми ногами. «Татарский лирический танец».

- поклон;  
- положения рук и ног;

Хода:

- основной ход -ход с полупальцев;  
- тройной ход;  
- беговые ходы.

Движения:

-«Барма»;  
-«Баш-укчэ»;  
-«Укчэ-баш»;  
-«Бау»-веревочка;  
-«Чыршы»-елочка;  
- припадание

## 7.2. Народно- сценический русский танец

Теория.

Изучение основных положений в народном танце.

Изучение музыкальных долей в народном танце.

Изучение терминологии в народном танце.

Упражнения:

- разучивание перехода ног из позиции в позицию;

*Demi u grand plie* (полуприседания и большие приседания) по 1-й, 2-й, 5-й позициям, плавные и резкие (музыкальный размер - 3/4, 2/4.);

*Battement tendu* (упражнение на развитие подвижности стопы)

основной вид перевода ноги с носка на каблук (по всем направлениям);

- с полуприседанием в момент перевода на каблук;  
- с полуприседанием в момент возвращения в исходную позицию;  
- с отделением пятки опорной ноги от пола;  
- с двумя полуприседаниями.

Музыкальный размер 2/4.

*Battement tendu jete* (маленькие броски с акцентом от себя):

- с сокращением подъема стопы;  
- с полуприседанием;  
- с подъемом пятки опорной ноги;

Упражнение для бедра (подготовка к верёвочке)

- подъем ноги до колена (спереди или сзади);  
- перевод ноги через *passé*;  
- «заворот и разворот» бедра работающей ноги;  
- с подъемом на полупальцы.

Музыкальный темп 4/4.

Упражнение на выстукивания (всей стопой, полупальцами, каблуком);

- удары всей стопой;  
- полупальцами;  
- каблуком;  
- двойные удары;

- подготовка к ключу.

Музыкальный размер 4/4.

*Grand battement jete* на целой стопе;

Характерное *port de brass* (*releve lent*):

- с натянутым подъёмом работающей ноги;

- с сокращённым подъёмом;- прыжки (лицом к палке по VI позиции).

Музыкальный размер 3/4.

*Упражнения лицом к станку:*

- подъем на полупальцы (музыкальный размер 2/4);

- перегибы корпуса (музыкальный размер 3/4);

- прыжки с ударом внутренней части стоп (прыжковые «голубцы»).

*Упражнения на середине зала:*

- поклоны;

- основные положения рук, ног, головы, корпуса;

- наклоны корпуса вперёд и в сторону;

- ходы и проходки: бытовой, переменный, шаркающий, девичий плавный, дробный, с подскоками;

- боковые ходы: «припадание», «гармошка», «дробный»;

- мелкий дробный ход, каблучная дробь «горох», дробь «в три ножки», дробь с подскоком, концовки, три вида «ключа»;

- вращательные движения по VI позиции с подъёмом на полупальцы, на каблучках;

- прыжки на месте с вытянутыми ногами по VI позиции, с поджатыми ногами.

*«Русский лирический танец»*

*Ходы:*

- ход с носка;

- ход с каблука;

- ход на полупальцах;

- ход с остановкой;

*Движения:*

- «припадание»;

- «упадание»;

- перегибы корпуса.

## **Раздел 8. Воспитательный модуль**

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
1	Гражданско-патриотическое воспитание		
1.1	Международный день учителя. Воспитание эмоционально-ценностного отношения к труду учителя.		Участие в мероприятии, посвященном Дню учителя
1.2.	День народного единства. Воспитание чувства патриотизма, любви, гордости и уважения к Родине	Беседа с детьми об истории праздника.	
2	Духовно-нравственное воспитание		
2.1	Культура поведения в различных образовательных ситуациях	Беседы о правилах поведения на занятиях, мероприятиях	Посещение балетных спектаклей, концертных программ.
2.2.	Международный праздник «День матери». Воспитание чувства любви, уважения, благодарности и ответственности к родителям		Участие в концертной программе.
2.3.	День защитника Отечества.		Участие в

	Воспитание чувства патриотизма, ответственности и гордости за свою Родину.		концертной программе.
3	Профессиональное самоопределение		
3.1	Культура поведения на выступлениях	Беседа: требование к внешнему виду на выступлениях, правила поведения на турнирах	Участие в мастер-классах по хореографии

### Раздел 9. Каникулярный модуль

	Направление	Содержание деятельности		Форма (очно/дистант)
1	Гражданское патриотическое направление	углубление и расширение знаний обучающихся о родном городе, его достопримечательностях.	1.1.	Виртуальная экскурсия по историческим достопримечательностям Казани <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MiasJNOvAxY&amp;ab_channel=%D0%A2%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%9A%D0%B8%D0%BD%D0%BE">https://www.youtube.com/watch?v=MiasJNOvAxY&amp;ab_channel=%D0%A2%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%9A%D0%B8%D0%BD%D0%BE</a>
			1.2.	Просмотр видеоролика «Танцы народов» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dXQxVzaqzVs">https://www.youtube.com/watch?v=dXQxVzaqzVs</a>
2	Профилактическое	создание условий для формирования у детей культуры здорового и безопасного образа жизни.	2.1.	Просмотр видеоролика «Безопасная дорога». <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0-IY07pCV4M&amp;ab_channel=%D0%A2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%92%D0%95%D0%A2%D0%A2%D0%9024">https://www.youtube.com/watch?v=0-IY07pCV4M&amp;ab_channel=%D0%A2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%92%D0%95%D0%A2%D0%A2%D0%9024</a>
3	Творческое	Знакомство с искусством балета	3.1.	Просмотр классического балетного спектакля <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lWVhyq_UFHk&amp;ab_channel=%D0%9E%D1%84%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%22%D0%93%D0%91%D0%9E%D0%A3%D0%94%D0%9E%D0%A6%D0%94%D0%A2%D0%A1%D0%B2%D0%B8%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%22">https://www.youtube.com/watch?v=lWVhyq_UFHk&amp;ab_channel=%D0%9E%D1%84%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%22%D0%93%D0%91%D0%9E%D0%A3%D0%94%D0%9E%D0%A6%D0%94%D0%A2%D0%A1%D0%B2%D0%B8%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%22</a>

### Раздел 10. Итоговые занятия.

В роли итоговых занятий выступают, открытые занятия, отчетный концерт. Открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первой и во втором полугодии.

## Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- формирование ценностного отношения к искусству и культуре;
- развитие эмоционального интеллекта и эмпатии;
- формирование позитивной самооценки и уверенности в себе;
- воспитание патриотизма и уважения к культурному наследию Республики Татарстан.

Метапредметные результаты:

- развитие умения планировать и контролировать свою деятельность;
- формирование навыков работы в команде;
- развитие познавательной активности и творческого мышления;
- совершенствование коммуникативных компетенций;

Предметные результаты:

*обучающийся будет знать:*

- правила безопасности на занятиях хореографией;
- основные позиции рук и ног в классическом танце;
- простые ритмические рисунки;
- основные праздники и традиции татарского народа

*Будет уметь:*

- выполнять базовые упражнения классического танца;
- двигаться в соответствии с музыкальным ритмом;
- выполнять простые комбинации народного танца;
- работать в паре и в группе

## Организационно-педагогические условия

### Материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет;
- зеркала;
- станки хореографические;
- аппаратура (магнитофон с возможностью воспроизведения современных форматов аудиозаписи, усилитель, колонки).
- коврики для партерной гимнастики;
- гимнастические мячи, скакалки.

### Методическое обеспечение программы

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов обучения, воспитания и развития:

- *вариативности и гибкости программы* (преподаватель имеет право перенести изучение какой-либо темы в нужный период, не нарушая логики и последовательности обучения);
- *доступности* (содержание программы доступно для изучения, обучение осуществляется по методу «от простого к сложному»);
- *технологичности* (программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения, что помогает направлять и контролировать подачу нового материала);
- *сотрудничества в обучении* (программа предусматривает не только практические занятия, но и различные формы работы с детьми, позволяющие создавать атмосферу доброжелательности, сотворчества, модулирования ситуации успеха);
- *постепенности и последовательности* (постепенное развитие творческих способностей у обучающихся, постепенность увеличения технических задач);
- *систематичности и регулярности* занятий;
- *целенаправленности* учебного процесса;

- индивидуального подхода к обучающимся;
- обеспечения эмоционального благополучия и гармоничного развития личности ребенка.

*Методы и формы работы:*

- Основными методами работы преподавателя являются *показ движений* и *словесное объяснение*. Они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных группах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.
- На этапе обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.
- Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).
- Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения, «слово» несёт большую нагрузку.
- Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

*Формы организации учебного процесса*

Занятие – традиционная форма организации учебного процесса. Но возможно использование нетрадиционных форм: лекция – концерт, концерт перед родителями, участие в фестивалях, смотрах. При проведении занятий, необходимо руководствоваться следующими моментами:

- постепенное увеличение физической нагрузки;
- чередование темпа нагрузки;
- равномерность нагрузки на обе ноги;
- свободное дыхание и самочувствие учащихся.

При подготовке к занятию необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;
- степень его сложности;
- особенности возраста детей, как исполнительского коллектива;

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал, ввести его в различные комбинации;
- определить музыкальный материал, его размер, характер;

При проведении занятия целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соотносить длительность отдельных частей.

На практических занятиях очень важно:

- переводить на русский язык все иностранные термины;
- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;

С равномерно распределять физическую нагрузку и чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;

- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных упражнений.

Музыкальное оформление занятия.

Танец органически связан с музыкой. Без музыки немислимы как танцевальные, так и тренажные упражнения. В процессе учебной работы необходимо прививать обучающимся умение слышать и понимать музыку. Правильно подобранный материал должен помогать осваивать хореографический материал. Для исполнения экзерсиса (тренажных упражнений) на середине зала, желательно использовать музыкальный материал квадратного построения, чтобы основное внимание обучающихся было бы направлено на движение. На первоначальном этапе

обучения необходимо использовать музыкальное сопровождение с простым ритмическим рисунком, позднее его можно разнообразить.

В зависимости от возрастной категории и подготовленности группы музыкальное сопровождение занятия различно: по темпу, ритмическому рисунку, динамической окраске.

### **Формы аттестации/контроля**

Использование различных форм контроля позволяет создать комплексную систему оценки, которая учитывает как теоретические знания, так и практические навыки ученика. Это способствует более эффективному обучению и развитию.

Формы контроля:

- наблюдение;
- опрос;
- выполнение контрольных упражнений;
- участие в концертной деятельности;
- портфолио достижений

Формы аттестации/контроля

Текущий контроль:

- ежемесячный просмотр;
- выполнение домашних заданий

Промежуточная аттестация (декабрь, май):

- открытое занятие для родителей
- контрольное занятие;

Итоговая аттестация (май):

- отчетный концерт
- портфолио творческих достижений

### **Оценочные материалы**

Мониторинг результативности обучающихся отслеживается по следующим критериям:

- техника исполнения (правильность позиций, координация, выворотность, гибкость, устойчивость, чистота линий, синхронность)
- музыкальность (чувство ритма, музыкальный слух, соответствие музыке, темпоритм, фразировка, динамика)
- артистизм (эмоциональная выразительность, концентрация внимания, работа с партнером, сценическое обаяние, культура сцены)
- творческий подход (фантазия, импровизация, интерпретация, композиционные навыки, самостоятельность, креативность, рефлексия)

Шкала оценки и инструменты мониторинга (приложение 2 «Методические материалы»):

<https://web.max.ru/-69752706629855>

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Основная литература:

Барышникова Т.К. Азбука хореографии. - СПб.: Речь, 2019.

Васильева Т.И. Татарский народный танец. - Казань: Татарское книжное издательство, 2020.

Тарасов Н.И. Классический танец. - М.: Искусство, 2021.

Дополнительная литература:

Захарова Р.В. Танцы народов Поволжья. - Казань: Магариф, 2019.

Климов А.А. Основы русского народного танца. - М.: Искусство, 2018.

Приложения к ДООП «Танцуй красиво»:

- Годовой календарный учебный график <https://web.max.ru/-69752706629855>

- Оценочные материалы ЗУН <https://web.max.ru/-69752706629855>

- методические материалы <https://web.max.ru/-69752706629855>